



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Xerontoloxía e actividade física

Materia	Xerontoloxía e actividade física			
Código	P02G050V01902			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	3	1c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento				
Coordinador/a	Vila Suarez, Maria Elena			
Profesorado	Vila Suarez, Maria Elena			
Correo-e	evila@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

## Resultados de Formación e Aprendizaxe

Código	
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.
B3	Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.
B4	Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.
B7	Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana.
B11	Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B16	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.
B22	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar programas para a dirección de organizacións, entidades e instalacións deportivas.
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.

## Resultados previstos na materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Ser capaz de comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte nas persoas maiores.	B2
Coñecer e ser capaz de identificar os efectos que a práctica da actividade física e deporte en persoas maiores provocan en aspectos *fisiolóxicos e *biomecánicos.	B3
Ser capaz de identificar os efectos que a práctica da actividade física e deporte en persoas maiores provocan en aspectos *comportamentais e sociais.	B4
Ser capaz de identificar os efectos que a práctica da actividade física e deporte provocan sobre a *estructura de diferentes manifestacións da *motricidad humana en persoas maiores.	B7
Coñecer e ser capaz de aplicar os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional no ámbito das persoas maiores.	B11

Saber utilizar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte no ámbito das persoas maiores.	B12
Ser capaz de identificar e aplicar hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional en lle ámbito das persoas maiores.	B13
Coñecer e ser capaz de promover e avaliar a formación de hábitos *perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte nas persoas maiores.	B16
Ser capaz de identificar habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo no ámbito das persoas maiores.	B25
Ser capaz de identificar e adaptarse a novas situacións, aplicar a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma no ámbito das persoas maiores.	B26
Adquirir coñecementos básicos para planificar, desenvolver e controlar programas para a dirección de organizacións, entidades e instalacións deportivas para persoas maiores.	B3 B4 B22

## Contidos

Tema	
Bloque temático 1. Xerontoloxía e actividade física: aspectos físicos, biolóxicos, sociais e psíquicos relacionados coa actividade física e a corporeidade das persoas maiores.	Tema 1. Cambios na anatomía e fisioloxía dos órganos e sistemas durante o envellecemento. Tema 2. Aspectos psicolóxicos e sociais do envellecemento.
Bloque temático 2. Epidemioloxía e demografía do envellecemento	Tema 3. Definicións e conceptos. Tema 4. Epidemioloxía e demografía do envellecemento. Tema 5. Teorías do envellecemento no ser humano.
Bloque temático 3. Características da motricidade humana en idade avanzada. O corpo e a vellez.	Tema 6. Autonomía funcional e valoración. Tema 7. Capacidades físicas e coordinativas.
Bloque Temático 4. Políticas de promoción da saúde e calidade de vida no envellecemento.	Tema 8. Políticas de promoción da saúde e calidade de vida
Bloque temático 5. O lecer activo nas persoas maiores. Características, necesidades e demandas de actividades das persoas maiores.	Tema 9. O lecer activo nas persoas maiores.

## Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Estudo de casos	0	19	19
Traballo tutelado	28	14	42
Lección maxistral	22	22	44
Actividades introdutorias	2	1	3
Resolución de problemas e/ou exercicios	2	0	2
Informe de prácticas, prácticum e prácticas externas	0	29	29
Resolución de problemas e/ou exercicios	0	10	10
Presentación	1	0	1

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

## Metodoloxía docente

	Descrición
Estudo de casos	Nas clases presenciais expóranse diferentes situacións que esixan capacidade de reflexión, relación de contidos, contraste de datos, realizar diagnósticos.
Traballo tutelado	Nas clases prácticas fundamentalmente expóranse situacións que deberán resolver coa axuda do profesor ou con traballo autónomo. Realizánsese de individual ou colectiva, segundo a actividade. Será necesario realizar procura bibliográfica e manexarase bibliografía actual sobre temáticas relacionadas cos contidos da materia.
Lección maxistral	Nas clases presenciais desenvolveranse os aspectos conceptuais da materia, que deberán ser complementados polo alumno con estudo autónomo.
Actividades introdutorias	Nos primeiros días de clase explicarase o programa da materia.

## Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Lección maxistral	Nas clases presenciais desenvolveranse os aspectos conceptuais da materia, que deberán ser complementados polo alumno con estudo autónomo.
Estudo de casos	Nas clases presenciais expóranse diferentes situacións que esixan capacidade de reflexión, relación de contidos, contraste de datos, realizar diagnósticos.

Traballo tutelado	Nas clases prácticas fundamentalmente exponerse situacións que deberán resolver coa axuda do profesor ou con traballo autónomo. Realizánsese de individual ou colectiva, segundo a actividade. Será necesario realizar procura bibliográfica e manexarase bibliografía actual sobre temáticas relacionadas cos contidos da materia.
-------------------	---

Probas	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios	Actividades de apoio en horario de titoría destinadas a orientar e/ou supervisar as tarefas da materia.

Avaliación			
	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Estudo de casos	Traballo temático e memoria de prácticas	40	B2 B11 B12 B13 B16 B22 B25 B26
Traballo tutelado	Proposta de sesión	10	B3 B7 B16 B25 B26
Lección maxistral	Exame de contidos	40	B2 B3 B4 B7 B16 B22 B26
Resolución de problemas e/ou exercicios	Resolución e entrega de traballos prácticos	10	B26

### Outros comentarios sobre a Avaliación

Na avaliación continua é necesario acadar un 5 no exame e no traballo temático para poder acceder ás cualificacións dos outros dous apartados da avaliación e calcular a media da materia. A realización do traballo é obrigatoria e é requisito fundamental para superar a materia. As notas das distintas seccións conservaranse para a segunda convocatoria dos que se presenten en modalidade continua. Para poder optar á avaliación continua é preciso asistir a un mínimo do 80% das clases prácticas.

De non superar a materia en primeira convocatoria, as competencias non adquiridas serán avaliadas na convocatoria de xullo.

A avaliación global consta de dúas probas, un exame e un traballo que tratará dun contido desenvolvido nos contidos do curso. Ambos deberán obter un 5 sobre 10 para aprobar a materia.

As datas oficiais dos exames pódense consultar na páxina web da facultade en <http://fced.uvigo.es/es/docencia/examenes/>.

### Bibliografía. Fontes de información

#### Bibliografía Básica

#### Bibliografía Complementaria

- BELSKY, J.K., **Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e intervencións**, Ed. Masson. Barcelona,
- BERMEJO GARCÍA, L., **Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores: Guía de buenas prácticas.**, Panamericana: Madrid,
- BUENDÍA, J., **Gerontología y salud. Perspectivas actuales**, Ed. Biblioteca Nueva. Madrid.,
- JONES, C. & ROSE, D., **Physical activity instruction of older adults**, Human Kinetics. Champaign, IL, EEUU.,
- MELÉNDEZ ORTEGA, A., **Actividad física para personas mayores: las razones para hacer ejercicio**, Ed. Gymnos. Madrid,
- MORROW, J. R.; JACKSON, A. W.; DISCH, J. G. & MOOD, D. P., **Measurement and evaluation in human performance**, Human Kinetics. Champaign, IL, EEUU.,
- SPIRDUSO, W. W. & ECKERT, H. M., **Physical activity and aging. Human Kinetics**, Champaign, IL, EEUU.,
- SPIRDUSO, W., **Physical dimensions of aging.**, Human Kinetics. Champaign, IL, EEUU.,

---

### **Recomendacións**

#### **Materias que continúan o temario**

Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde/P02G050V01503

Novas tecnoloxías para a educación musical na escola/P02G110V01942

---

#### **Materias que se recomenda cursar simultaneamente**

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde/P02G050V01503

---

#### **Materias que se recomenda ter cursado previamente**

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401

---