



DATOS IDENTIFICATIVOS

Ejercicio físico para personas mayores

Asignatura	Ejercicio físico para personas mayores			
Código	P02G050V01908			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	4	1c
Lengua Impartición	Castellano			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Cancela Carral, José María Varela Martínez, Silvia			
Profesorado	Cancela Carral, José María Varela Martínez, Silvia			
Correo-e	chemacc@uvigo.es silviavm@uvigo.es			
Web	http://www.healthyfit.es			
Descripción general	Evaluación y prescripción de ejercicio físico en el colectivo de personas mayores			

Competencias

Código	
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B6	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B16	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
B19	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud.
B20	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
B21	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físicodeportivas.
B23	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.

Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
Ser capaz de identificar los efectos que la práctica del ejercicio físico provoca en los aspectos psicológicos y sociales en las personas mayores.	B6
Ser capaz de identificar los efectos que la práctica del ejercicio físico provoca sobre la estructura y función del cuerpo humano de las personas mayores.	B5
Conocer y ser capaz de interpretar los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional en el campo de las personas mayores.	B11

Ser capaz de aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de las personas mayores.	B12
Ser capaz de identificar y desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	B13
Ser capaz de promover y evaluar la formación de hábitos *perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre la población de mayores.	B16
Ser capaz de identificar y desarrollar habilidades de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo en el campo de las personas mayores.	B13 B25
Ser capaz de identificar y adaptar la nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.	B26
Ser capaz de evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico para las personas mayores orientado hacia la salud.	B2 B19
Ser capaz de identificar los riesgos que se derivan para la salud de las personas mayores del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.	B20
Ser capaz de planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientada a la salud para personas mayores.	B5 B21
Ser capaz de seleccionar y saber utilizar el material y equipación deportiva adecuada, para cada tipo de actividad que practique la población de personas mayores.	B5 B23

Contenidos

Tema	
Tema I. Valoración de la condición física y salud en las personas mayores.	1. Introducción a la valoración. 2. Las Baterías de test. 3. Los Cuestionarios. 4. Otras herramientas de valoración.
Tema II. Los efectos del ejercicio físico en las personas mayores.	1. Introducción a los beneficios/perjuicios del ejercicio físico en personas mayores. 2. Efectos Físicos. 3. Efectos Psíquicos. 4. Efectos Sociales.
Tema III. Prescripción del ejercicio físico y patologías en las personas mayores.	1. Introducción a las patologías más comunes en personas mayores. 2. Prescripción de ejercicio físico en patologías degenerativas, cardiovasculares y cerebrales. 3. Prescripción de ejercicio físico en patologías osteomusculares.
Tema IV. Programas específicos de ejercicio físico para personas mayores: Pautas de Intervención.	1. Introducción al diseño de programas de ejercicio físico para personas mayores. 2. Modelos de programas: 2.1. Programas de ejercicio físico en el agua. 2.2. Programas de ejercicio físico en seco.
Tema V. El deporte de competición en las personas mayores.	1. Introducción a la competición en personas mayores. 2. Adaptaciones reglamentarias 3. Atletas "Master" vs Atletas "Mayores" 4. Los deportes individuales de competición en personas mayores. 5. Los deportes colectivos de competición en personas mayores.

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	22.5	45	67.5
Trabajo tutelado	0	12	12
Prácticas de laboratorio	27	27	54
Tutoría en grupo	0	2	2
Salidas de estudio	3	4.5	7.5
Examen de preguntas objetivas	1.5	0	1.5

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodologías

	Descripción
Lección magistral	Exposición oral con apoyo audiovisual de los contenidos de la materia objeto de estudio, bases teóricas y/o directrices del trabajo, ejercicio o proyecto a desarrollar por el/la estudiante.
Trabajo tutelado	Desarrollo de un trabajo grupal en base a las directrices y tutorización de los profesores.
Prácticas de laboratorio	Ejecución y análisis de diferentes manifestaciones de actividades físicas vinculadas al temario de la materia en la instalación deportiva reservada para la misma.
Tutoría en grupo	Resolución de dudas, consultas sobre la materia y seguimiento de trabajos.
Salidas de estudio	Se prevee la visita a diferentes centros en los cuales se observará y analizará un programa de ejercicio físico para personas mayores.

Atención personalizada

Metodologías Descripción

Trabajo tutelado Desarrollo de un trabajo grupal en base a las directrices y tutorización de los profesores.

Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Trabajo tutelado	Se desarrollará en grupos trabajos tutelados en base a las directrices del profesor/es. Dichos trabajos serán defendidos en clase.	60	B2 B5 B6 B11 B12 B16 B19 B20 B21 B23 B25 B26
Examen de preguntas objetivas	Se desarrollará un examen: tipo Test o/y de preguntas cortas en base a los contenidos desarrollados en clase.	40	B5 B6 B13 B19 B20 B21

Otros comentarios sobre la Evaluación

Para superar la asignatura será necesario alcanzar un mínimo de 5 puntos en cada una de las dos pruebas de evaluación.

El alumnado que no supere el 80% de asistencia a las clases prácticas, deberá realizar una serie de ejercicios teórico-prácticos (a coordinar con el profesorado) vinculados a la temática de dichas clases.

En caso de no tener superada la materia en la primera convocatoria, las competencias no adquiridas serán evaluadas en la convocatoria de julio.

Sólo se guardará la nota de la parte aprobada para la segunda convocatoria del mismo curso académico.

Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la web de la facultad en el enlace:

<http://fcced.uvigo.es/gl/docencia/exames>

Fuentes de información

Bibliografía Básica

ACSM, **Exercise and Physical Activity for Older Adults**, 2009

ACSM, **Position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults**, 1998

Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Sutton JR, y Mcpherson BD, **Exercise, fitness & health: A consensus of current knowledge**, Human Kinetics, 1990

Meléndez, A, **Actividades físicas para mayores. Las razones para hacer ejercicio.**, Gymnos, 2000

Spiriduso, WW, **Physical Dimensions of Aging**, Human Kinetics, 1995

Bibliografía Complementaria

Elsawy B, Higgins KE, **Physical activity guidelines for older adults**, 2010

Rodríguez FA, Gusi N, Valenzuela A, Nacher S, Nogués J, y Marina M, **Valoración de la condición física saludable en adultos (I): Antecedentes y protocolos de la batería Afisal-Inefc**, 1998

Rodríguez, F.A., Valenzuela, A., Gusi, N., Nacher, S., y Gallardo, I., **Valoración de la condición física saludable en adultos: Fiabilidad, aplicabilidad y valores normativos de la batería Afisal-inefc**, 1999

Rose, DJ., **Equilibrio y movilidad con personas mayores**, 2ª, Paidotribo, 2014

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud/P02G050V01503

