



DATOS IDENTIFICATIVOS

Exercicio físico para persoas maiores

Materia	Exercicio físico para persoas maiores			
Código	P02G050V01908			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	4	1c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Varela Martínez, Silvia			
Profesorado	Mollinedo Cardalda, Irimia Varela Martínez, Silvia			
Correo-e	silviavm@uvigo.es			
Web	http://www.healthyfit.es			
Descrición xeral	Avaliación e prescrición de exercicio físico no colectivo de persoas maiores			

Competencias

Código	
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano.
B6	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre os aspectos psicolóxicos e sociais do ser humano.
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.
B19	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde.
B20	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas.
B21	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físicodeportivas.
B23	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo axeitado para cada tipo de actividade.
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 de aprendizaxe

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
Ser capaz de identificar os efectos que a práctica do exercicio físico provoca nos aspectos psicolóxicos e sociais nas persoas maiores.	B6
Ser capaz de identificar os efectos que a práctica do exercicio físico provoca sobre a estrutura e función do corpo humano das persoas maiores.	B5
Coñecer e ser capaz de interpretar os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional no eido das persoas maiores.	B11

Ser capaz de aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da B12
Actividade Física e do Deporte das persoas maiores.

Ser capaz de identificar e desenvolver hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional. B13

Ser capaz de promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da B16
actividade física e do deporte entre a poboación de maiores.

Ser capaz de identificar e desenvolver habilidades de liderado, capacidade de relación interpersoal B13
e traballo en equipo no eido das persoas maiores. B25

Ser capaz de indentificar e adaptar a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe B26
autónoma.

Ser capaz de avaliar a condición física e prescribir exercicio físico para as persoas maiores B19
orientado cara á saúde.

Ser capaz de identificar os riscos que se derivan para a saúde das persoas maiores do B20
desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que
realiza práctica física orientada á saúde.

Ser capaz de planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades B5
físicodeportivas orientada á saúde para persoas maiores. B21

Ser capaz de seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada B5
tipo de actividade que practique a poboación de persoas maiores. B23

Contidos

Tema	
Tema I. Valoración da condición física e saúde nas persoas maiores.	1.Introdución á valoración 2. As Baterías de test 3. Os Cuestionaerio 4. Outras ferramentas de valoración.
Tema II. Os efectos do exercicio físico nas persoas maiores.	1. Introdución aos beneficios/prexuízos do exercicio físico en persoas maiores. 2.Efectos Físicos 3.Efectos psiquicos 4.Efectos sociais
Tema III. Prescrición do exercicio físico e patoloxías nas persoas maiores.	1. Introdución ás patoloxias máis comúns en anciáns 2.Precricpion de exercicio físico en patoloxias dexenerativas: cardiovasculares e cerebrais. 3.Precricpion de exercicio físico en patoloxias tumorais. 4.Precricpion de exercicio físico en patologías osteomusculares.
Tema IV. Programas específicos de exercicio físico para persoas maiores: Pautas de Intervención.	1. Introdución ao deseño de programas de exercicio físico para persoas maiores. 2.Modelos de programas: 2.1.Programas de exercicio físico no auga. 2.2. Programas de exercicio físico en seco.
Tema V. O deporte de competición nas persoas maiores.	1.Introdución á competición en anciáns. 2.Adaptacións reglamentarias 3. Atletas "Master" vs Atletas "Maiores" 4. Os deportes individuais de competición en persoas maiores5. Os deportes colectivos de competición en persoas maiores.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Sesión maxistral	22.5	45	67.5
Traballos tutelados	0	12	12
Prácticas de laboratorio	30	30	60
Titoría en grupo	2	0	2
Saídas de estudo/prácticas de campo	3	4.5	7.5
Probos de tipo test	1	0	1

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Sesión maxistral	Exposición oral con apoio audiovisual dos contidos da materia obxeto de estudo, bases teóricas e/ou directrices do traballo, exercicio ou proxecto a desenvolver polo estudante.
Traballos tutelados	Desenvolvemento dun traballo grupal en base ás directrices e tutorización do profesor
Prácticas de laboratorio	Execución e análise de diferentes manifestacións de actividades físicas vinculadas ao temario da materia na instalación deportiva reservada para a mesma.
Titoría en grupo	Resolución de dúbidas, consultas sobre a materia e seguemento de traballos

Saídas de estudo/prácticas de campo

Se prevee a visita a diferentes centros nos cales se observará e analizará un programa de exercicio físico para persoas maiores.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	Desenvolvemento dun traballo grupal en base ás directrices e tutorización do profesor

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Traballos tutelados	Desenvolverase en grupos traballos tutelados en base ás directrices do profesor/é. Devanditos traballos serán defendidos en clase.	60	B2 B5 B6 B11 B12 B16 B19 B20 B21 B23 B25 B26
Probas de tipo test	Desenvolvécese un exame: tipo Test ou/e de preguntas curtas en base aos contidos desenvolvidos en clase.	40	B5 B6 B13 B19 B20 B21

Outros comentarios sobre a Avaliación

Para superar a materia será necesario alcanzar como mínimo de 5 puntos en cada unha das dúas probas de avaliación. Só se gardará a nota da parte aprobada para a segunda convocatoria do mesmo curso académico.

Bibliografía. Fontes de información

BOYER, H. et al. (1990): Nouvelle introduction à la didactique du FLE, Paris, Clé International.

CALAQUE, E. (1997): L'enseignement précoce du français langue étrangère: bilans et perspectives, Grenoble, LIDILEM / Université Stendhal Grenoble 3.

CONSEIL DE L'EUROPE (2001): Cadre Européen Commun de Référence pour les langues: Apprendre, enseigner, évaluer, Strasbourg, Conseil de l'Europe.

COURTILLON, J. (2003): Élaborer un cours de FLE, Paris, Hachette.

CUQ, J. P. (1996): Une introduction à la didactique de la grammaire en français langue étrangère, Paris, Didier-Hatier.

CUQ, J. P. et GRUCA, I. (2003): Cours didactique du français langue étrangère et seconde, Grenoble, Presses Universitaires de Grenoble.

CYR, P. et GERMAIN, C. (1998) : Les stratégies d'apprentissage, Paris, Clé-International.

CYR, P. et GERMAIN, C. (1998) : Les stratégies d'apprentissage, Paris, Clé-International.

CYR, P. et GERMAIN, C. (1998) : Les stratégies d'apprentissage, Paris, Clé-International.

ESCOBAR C., EVNITSKAYA N., MOORE E. e PATIÑO, A. [eds.] (2011): AICLE - CLIL -EMILE. Educació plurilingüe: Experiencias, research & polítiques. Bellaterra, Universitat Autònoma de Barcelona.

GERMAIN, C. (1991): Le point sur l'approche communicative en didactique des langues, Canada-Québec, Centre éducatif et culturel.

HIRSCHPRUNG, N. (2005): Apprendre et Enseigner avec le Multimedia, Paris, Hachette.

LASAGABASTER, D. e RUÍZ, Y. [eds.] (2010): CLIL in Spain: Implementation, Results and Teacher Training. Newcastle upon Tyne, Cambridge Scholars Publishing.

NOËL-JOTHY, F. et SAMPSONIS, B. (2006): Certifications et outils d'évaluation en FLE, Paris, Hachette.

PORCHER, L. (2004): L'enseignement des langues étrangères, Paris, Hachette.

PUREN, C. (1988): Histoire des méthodologies de l'enseignement des langues, Paris, Nathan-Clé International.

SAN ISIDRO, F.X. [coord.] (2009): CLIL: Integrando linguas "a través" do currículo, Santiago de Compostela, Xunta de Galicia.

SAN ISIDRO, F.X. [coord.] (2011): Materiais plurilingües 3.0: Formación, creación e difusión, Santiago de Compostela, Xunta de Galicia

VELTCHEFF C. et HILTON, S. (2003): L'évaluation en FLE, Paris, Hachette.

VIGNER, G. (2004): La grammaire en FLE, Paris, Hachette.

WEISS, F. (2002): Jouer, communiquer, apprendre.Paris, Hachette.

YAICHE, F. (1996) : Les simulations globales, mode d'emploi, Paris, Hachette.

Recomendacións
