



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	Cancela Carral, José María Vila Suarez, Maria Elena			
Profesorado	Cancela Carral, José María Vila Suarez, Maria Elena			
Correo-e	chemacc@uvigo.es EVILA@UVIGO.ES			
Web	http://www.healthyfit.es			
Descrición xeral	Avaliación e prescrición de exercicio físico no colectivo de persoas maiores			

Competencias de titulación

Código	
A2	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación escolar
A7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
A12	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo
A13	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde
A15	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito 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
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo 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
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo
B26	Adaptación a novas situacións, á resolución de problemas e á aprendizaxe autónoma

Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.	B2
Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre os aspectos psicolóxicos e sociais do ser humano das persoas maiores.	B4
Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano das persoas maiores.	B5
Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.	B11

Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.	B12
Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.	B13
Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte entre a poboación de maiores.	A2
Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo	B25
Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.	B26
Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico para as persoas maiores orientado cara á saúde.	A13
Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde das persoas maiores do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde.	A15
Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físicodeportivas orientada á saúde para persoas maiores.	A7
Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de persoas maiores.	A12

Contidos

Tema	
Tema I. Valoración da condición física e saúde nas persoas maiores.	1.Introdución á valoración 2. As Baterías de test 3. Os Cuestionario 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 psíquicos 4.Efectos sociais
Tema III. Prescrición do exercicio físico e patoloxías nas persoas maiores.	1. Introdución ás patoloxías máis comúns en anciáns 2.Precrición de exercicio físico en patoloxías dexenerativas: cardiovasculares e cerebrais. 3.Precrición de exercicio físico en patoloxías tumorais. 4.Precrición 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	14	14
Prácticas de laboratorio	30	30	60
Saídas de estudo/prácticas de campo	3	4.5	7.5
Probas 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 objeto 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.
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	O alumno recibirá atención individualizada no horario de titorías establecido a tal fin durante o presente curso académico. Para a consulta do seu horario de titorías e lugar das mesmas deberase consultar a web da Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte.

Avaliación		
	Descrición	Cualificación
Traballos tutelados	Desenvolverase en grupos traballos tutelados en base ás directrices do profesor/é. Devanditos traballos serán defendidos en clase.	60
Probas de tipo test	Desenvolvésese un exame: tipo Test ou/e de preguntas curtas en base aos contidos desenvolvidos en clase.	40

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 & políticas. 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
