



## 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   |        |       |              |
| Departamento          | Didácticas especiais                               |        |       |              |
| Coordinador/a         | Vila Suarez, Maria Elena                           |        |       |              |
| Profesorado           | Vila Suarez, Maria Elena                           |        |       |              |
| Correo-e              | EVILA@UVIGO.ES                                     |        |       |              |
| Web                   |  |        |       |              |
| Descrición xeral      |  |        |       |              |

## Competencias de titulación

|        |  |
|--------|--|
| Código |  |
| A7     | Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis  |
| A13    | Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde  |
| A14    | Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación adulta, maiores e discapacitados          |
| 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 |
| A16    | Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde  |
| A17    | Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas orientada á saúde  |
| A25    | Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de actividades físico-deportivas recreativas   |
| A26    | Capacidade para seleccionar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva recreativa   |
| A27    | Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica das actividades físico-deportivas recreativas para toda a poboación                        |
| A28    | Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, nas actividades físico-deportivas recreativas   |
| A29    | Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde, da práctica de actividades físicas inadecuadas nos practicantes de actividade físico-deportiva recreativa             |
| 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   |
| 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   |
| 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  |

|     |   |
|-----|---|
| B14 | Utilización da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións |
| 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 físico-deportivas           |
| B24 | Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto 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 |                        |
|---|---------------------------------------|------------------------|
| (*)Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte de las personas mayores.                                   |                                       | B13<br>B14             |
| (*)Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte. de las personas mayores. | A13<br>A16                            | B3<br>B5<br>B19<br>B20 |
| (*)Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte de las personas mayores   | A13<br>A16<br>A28                     | B4<br>B6<br>B19<br>B20 |
| (*)Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana de las personas mayores.            | A13                                   | B7<br>B19<br>B20       |
| (*)Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.   |                                       | B11<br>B24             |
| (*)   |                                       | B12                    |
| (*)   |                                       | B13                    |
| (*)Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte de las personas mayores       | A14<br>A27<br>A29                     |                        |
| (*)   |                                       | B25                    |
| (*)   |                                       | B26                    |
| (*)Capacidad para planificar, desarrollar y controlar programas para la dirección de organizaciones, entidades e instalaciones deportivas para personas mayores.    | A7<br>A15<br>A17<br>A25<br>A26        | B21                    |

### Contidos

| Tema  |  |
|---|--|
| (*)Bloque temático 1. Introducción  | (*)Tema 1. Epidemiología y demografía del envejecimiento.<br>Tema 2. Fundamentos teóricos del envejecimiento.        |
| (*)Bloque temático 2. Aspectos bio-psico-sociales de la vejez.                    | (*)Tema 3. Aspectos fisiológicos del envejecimiento.<br>Tema 4. Aspectos psicológicos y sociales del envejecimiento. |
| (*)Bloque temático 3. Prescripción de la Actividad física para adultos y mayores. | (*)Tema 5. Anatomía funcional y valoración.<br>Tema 6. Capacidades físicas y coordinativas.                          |
| (*)Bloque temático 4. El ocio activo.   | (*)Tema 7. Políticas de promoción de la salud y calidad de vida.<br>Tema 8. El ocio activo en las personas mayores.  |

### Planificación

|   | Horas na aula | Horas fóra da aula | Horas totais |
|---|---------------|--------------------|--------------|
| Estudo de casos/análises de situacións  | 0             | 30                 | 30           |
| Traballos de aula                       | 30            | 15                 | 45           |
| Sesión maxistral                        | 22            | 22                 | 44           |
| Probas de resposta curta                | 2             | 0                  | 2            |
| Informes/memorias de prácticas          | 0             | 29                 | 29           |
| Resolución de problemas e/ou exercicios | 0             | 10                 | 10           |

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

### Metodoloxía docente

Descrición

|  |   |
|--|---|
| Estudo de casos/análises de situacións | (*)En las clases presenciales se plantearán diferentes situaciones que exijan capacidad de reflexión, relación de contenidos, contraste de datos, realizar diagnósticos.                                  |
| Traballos de aula                      | (*)En las clases prácticas fundamentalmente se plantearán situaciones que deberán resolver con la ayuda del profesor o con trabajo autónomo. Se realizaran de individual o colectiva, según la actividad. |
| Sesión maxistral                       | (*)En las clases presenciales se desarrollarán los aspectos conceptuales de la materia, que deberán ser complementados por el alumno con estudio autónomo   |

### Atención personalizada

| Metodoloxías                            | Descrición |
|---|------------|
| Sesión maxistral                        |            |
| Estudo de casos/análises de situacións  |            |
| Traballos de aula                       |            |
| Probas                                  | Descrición |
| Resolución de problemas e/ou exercicios |            |

### Avaliación

|   | Descrición                                     | Cualificación |
|---|--|---------------|
| Estudo de casos/análises de situacións  | (*)TRABAJO TEMATICO Y MEMORIA DE PRÁCTICAS     | 40            |
| Traballos de aula                       | (*)PROPUESTA DE SESION                         | 10            |
| Sesión maxistral                        | (*)EXAMEN DE CONTENIDOS                        | 40            |
| Resolución de problemas e/ou exercicios | (*)RESOLUCIÓN Y ENTREGA DE SUPUESTOS PRÁCTICOS | 10            |

### Outros comentarios sobre a Avaliación

### Bibliografía. Fontes de información

### Recomendacións

#### Materias que continúan o temario

Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde/P02G050V01503

#### Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

#### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Anatomía: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101

Anatomía: Anatomía e kinesiología humana/P02G050V01201

Fisiología: Fisiología do exercicio I/P02G050V01104

Fisiología: Fisiología do exercicio II/P02G050V01401