

**PROGRAMACIÓN DOCENTE
EDUCACIÓN FÍSICA PARA MAIORES.
curso 2019/20**

ESQUEMA XERAL

- i. Datos descriptivos da materia
- ii. Contexto da materia
- iii. Obxectivos xerais
- iv. Adquisición de destrezas e habilidades
- v. Volume de traballo
- vi. Distribución de contidos: teóricos e prácticos
- vii. Metodoloxía docente
- viii. Avaliación da aprendizaxe
- ix. Observacións

I.- DATOS DESCRIPTIVOS DA MATERIA.

Nome da materia	Actividade física y saúde. Propostas practicas.
Código	IV10505
Curso	Primeiro
Créditos Totais	1,5 ECTS
Horas totais de traballo da/o estudante	37,5 horas
Cuadrimestre (especificar 1º/2º)	2º
Lingua na que impartirá a materia (galego/castelán)	Castelán

I.1. Profesor: F. Javier García Núñez (fjavier@uvigo.es)

Profesor/a	Créditos (especificar A, P ou V)	Horario tutorías	Lugar de Impartición	Lingua
F. Javier García Núñez (fjavier@uvigo.es)	1,5 A	Martes de 16.30 a 18.30	Facultade de Ciencias da Educación. Despacho 1-2-2	Castelán

A = aula P = laboratorio V = viaxe de estudos

I. 2. Coñecementos previos aconsellados para cursar a materia, se procede:

Non son necesarios

II.- ENCADRAMENTO DA MATERIA NO CICLO INTENSIVO

- Esta materia se imparte no curso primeiro da modalidade intensivo do Programa Universitario de Maiores (PUM)

III.- OBXECTIVOS XERAIS

- Permitir que o alumnado adquira un coñecemento básico sobre propostas practicas da actividade física
- Reflexionar sobre a actividade física e a súa su relación coa idade.
- Se incidirá nas aplicacións específicas de programas individuais nos espazos cotiáns.

IV.- ADQUISICIÓN DE DESTREZAS E HABILIDADES

Esperase dos alumnos que:

- Acaden un coñecemento básico da Actividade Física e a súa relación coa Saúde e a Calidade de Vida
- Saiban poñer en practica as aplicacións específicas adquiridas.

V.- VOLUME DE TRABALLO

Técnica	Horas presenciais aula	Horas presenciais fora da aula	Factor de traballo do alumno	Horas de traballo persoal do alumno	Horas totais do alumno	Créditos
Clase maxistral	3	0	1,5	4,5	7,5	0,3
Prácticas	12	0	1,5	18	30	1,2
Viaxe de estudos	0	0	0	0	0	0
Probas de avaliación	3	0	1	3	6	0,24
Total	34	0	0	41	75	3

VI.- DISTRIBUCIÓN DE CONTIDOS

Programa teórico

Tema	Contidos	Duración
1	Actividade Física saúde e calidade de vida.	3
2	Actividades de aplicación práctica sobre diferentes aspectos de habilidades motrices básicas.	4
3	Actividades de aplicación práctica sobre diferentes aspectos da Condición física.	5
4	Relaxación y respiración. Consideracións prácticas de aplicación	3

Programa práctico (se o houbera)

Tema	Actividades a desenvolver	Duración
1	Elaboración dun Programa de actividade física e de aplicación persoal.	5
2		

Viaxes de estudo (se as houbera)

Tema	Actividades a desenvolver	Duración

Bibliografía básica

- Durand, R. (1986): La relajación. Barcelona. Paidotribo.
- Febrer A., Soler A. (1989): Cuerpo dinamismo y vejez. Barcelona Inde.
- Hernández, M. T. (1995): Actividades físico deportivas para la tercera edad. Madrid. Inerser.
- Lapierre, A. (1978): La reducción física. Barcelona. Científica-Médica.
- Pont Gels, P. (2001): Tercera edad, actividad física y salud. Teoría y práctica. Barcelona Paidotribo.
- Scharll, M. (2000): La actividad física en la tercera edad. Barcelona Paidotribo.
- Guía de actividad física para el envejecimiento activo de las personas mayores. (descargable de <http://www.planamasd.es/sites/default/files/programas/medidas/actuaciones/WEB-GUIA-MASP.pdf>)

Bibliografía complementaria**VII.- METODOLOGÍA DOCENTE**

Clases: Se iniciará o programa con clases maxistrals de contidos teóricos sobre Actividade Física saúde e calidade de vida.

A segunda parte será na aula práctica, donde se realizaran actividades físicas de aplicación específica para cada un dos factores: habilidades motrices básicas, Condición física e Relaxación e respiración

Prácticas (se procede): Elaboración dun Programa de actividade física e de aplicación persoal

Viaxes de estudo (se procede)

VIII.- AVALIACIÓN DA APRENDIZAXE

- A avaliación da materia se baseará na avaliación continua (participación activa nas clases, comentarios de artigos, posta en común de opinións, etc.). Os alumnos poderán presentar un traballo individual sobre un Programa de actividade física de aplicación persoal.

IX.- OBSERVACIÓNS