

PROGRAMACIÓN DOCENTE
EXERCICIO FÍSICO SAUDABLE

CURSO 2018-2019

ESQUEMA XERAL

- I. Datos descritivos 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. Elaboración de traballos complementarios
- IX. Avaliación da aprendizaxe

I.- DATOS DESCRIPTIVOS DA MATERIA

Nome da materia:	Exercicio físico saudable
Código:	IV20511
Tipo (M/O/AC):	AC
Curso aconsellado:	Segundo curso
Créditos totais:	1.5
Horas totais de traballo do estudante	37.5
Cuadrimestre (especificar 1º/2º)	1º
Ámbito de coñecemento (H/T/XS/C/CS):	CS

Tipo: M=materia; O=obradoiro; AC=actividade complementaria.

Ámbito: H=humanidades; T=tecnolóxico; XS=xurídico-social; C=científico; CS= ciencias da saúde.

I.1. Profesora: Mª Elena Vila Suárez

Profesora coordinadora da materia: Mª Elena Vila Suárez

Profesor/a	Créditos (especificar A, P ou V)	Horario titorías (2 h/semana)	Lugar	Lingua
Mª Helena Vila Suárez e outros por determinar	P		Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte	Galego/Castelán

A = aula P = laboratorio V = viaxe de estudos

I. 2. Data oficial dos exames finais

https://seix.uvigo.es/uv/web/maiores/page/ci_calendario

I. 4. Coñecementos previos para cursar a materia

Teóricos: Ningún

Prácticos: Ser fisicamente independente

II.- ENCADRAMENTO DA MATERIA NO PROGRAMA

Materia encadrada no Ciclo Intensivo do PUM-Pontevedra, aconséllase para o 2º curso, co fin de completar a formación do alumnado.

III.- OBXECTIVOS XERAIS

- Incorporar normas e hábitos de vida que contribúan ao benestar do Adulto Maior.
- Motivar a práctica da actividade física sistemática e regular para axudar na prevención, mantemento da autonomía funcional e mellora da saúde.
- Coñecer, valorar e mellorar a competencia motriz, autoestima positiva e aceptación do proceso de envellecemento.

IV.- ADQUISICIÓN DE DESTREZAS E HABILIDADES

Espérase do alumnado que:

- Coñeza pautas básicas para mellorar a súa condición física e, con ela, a súa saúde.

V.- VOLUME DE TRABALLO

Técnica	Horas presenciais aula	Horas presenciais fóra da aula	Factor de traballo do alumnado	de do	Horas de traballo persoal do alumnado	Horas totais do alumnado	Créditos
Clase maxistral	3		1.5		4.5	7.5	0.3
Prácticas	12		1.5		18	30	1.2
Exame	1						
Total						37.5	1.5

VI.- DISTRIBUCIÓN DE CONTIDOS

Programa teórico

Tema	Contidos	Duración
1	Valoración da miña condición física	
2	Principios básicos para traballar a miña saúde	
3	A sesión e a semana	

Programa práctico

Tema	Contidos	Duración
1	Equilibrio - coordinación - postura	
2	Xogos - actividades físico deportivas e recreativas	
3	Exercicio e actividades físicas saudables	
4	A condición física e exercicios correctamente executados. Traballo con bandas, filtballs, ...	
5	Mellora de aspectos cognitivos a través do exercicio físico.	

Viaxes de estudo

Tema	Actividades a desenvolver	Duración
1	Realizar unha andaina ou un partido de cachibol	3 horas

Bibliografía básica

ACSM (2014). *Manual de presecipión del exercicio físico*. ACSM.

Varios (2010). *Guía para la prescripción de exercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular*. Edi. SEH-LELHA.

Bibliografía complementaria

Martínez Muñoz, L.F.; Santos Pastor, M.L. y Casimiro Andujar, A.J. (2009). Condición Física y Salud: un modelo didáctico de sesión para personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 9 (34) pp. 140-157
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista34/artcfysalud111.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista34/artcfysalud111.htm).

VII.- METODOLOXÍA DOCENTE

Clases

Nas clases teóricas utilizarase o mando directo.

Prácticas

As clases serán eminentemente prácticas, con algún contido teórico que axude a orientar os contidos prácticos. Mando directo e resolución de problemas.

Viaxes de estudo

Intentar organizar unha andaina por unha ruta a determinar, ou un partido de cachibol cunha asociación que adestra e compite nesta modalidade deportiva

Exame

Práctico, onde deberá executar correctamente uns exercicios, ou identificar os erros máis importantes.

VIII.- AVALIACIÓN DA APRENDIZAXE

Mellorar a súa valoración funcional.

Coñecer principios básicos para desenvolver a súa condición física.

IX.- OBSERVACIÓNS