

DADES GENERALS

Curs acadèmic	Curs 2022/2023
Tipus de curs	Màster de Formació Permanent
Nombre de crèdits	60,00 Crèdits ECTS
Matrícula	1.750 euros (import preu públic)
Requisits d'accés	- Llicenciats o Graduats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. - Estudiants als quals els quede menys d'un 10% dels crèdits necessaris per a obtenir el seu títol de grau, condicionats a l'obtenció del títol en el mateix any acadèmic.
Modalitat	Semipresencial
Lloc d'impartició	Facultat de Ciències de la Actividad Física y el Deporte
Horari	De Dimarts a Dijous, de 12.00 a 14.00 h. i de 15.00 a 18.00 h. Una vegada al mes: Divendres i Dissabte de 9 a 14.00 i de 16.00 a 20.00 h.

Direcció

Organitzador	Departament d'Educació Física i Esportiva
Col·laborador	Il·lustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la CV (COLEFCAFEV)
Direcció	Ana Cordellat Marzal Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Dra. Ciencias Actividad Física y Deporte. Ainoa Roldán Aliaga Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Dra. Ciencias Actividad Física y Deporte. María Cristina Blasco Lafarga Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Pablo Monteagudo Chiner Profesor Permanente Laboral. Departamento de Educación y Didácticas Específicas. Universitat Jaume I

Terminis

Preinscripció al curs	Fins a 16/01/2023
Data inici	Febrer 2023
Data fi	Novembre 2023

Més informació

Telèfon	961 603 000
E-mail	informacio@adeituv.es

PROGRAMA

Envel·liment i caracterització de l'adult major

Apartat 1.1 ENVELLIMENT *NEURO-FISIOLÒGIC *VS ACTIVITAT FÍSICA

Contingut 1: 2 sessions teòriques

1. Introducció: envelliment com una etapa del cicle vital.
2. Envel·liment primari vs. Secundari
3. Característiques de l'envelliment.
4. Revisió general de les Teories sobre l'envelliment.
5. Oxidants i antioxidants en l'envelliment.
6. Redundància i Teoria de la Fiabilitat.
7. Sarcopenia.
8. Envel·liment, Fragilitat i Dependència.
9. Af i Sedentarisme en l'ancià.

Contingut 2: 3 sessions, de les quals, 1,5 h seran de contingut aplicat i teòric pràctic:

1. Immobilitat i *desacondicionamiento fÀsic vs Entrenament en l'AM
2. Complexitat i dinÀmiques no lineals en els sistemes biolÒgics: bucles retroalimentats, regulaci³ neural i respostes integrals complexes.
3. Exercici i plasticitat.
4. Funcionalitat del sistema cardiovascular i respostes a l'estrès en els AM.
5. Paper de l'exercici en la contenci³ de la deterioraci³ i millora de les capacitats motrius en l'Àmbit bioenergÈtic.
6. Funcionalitat mÀscul esquelÈtica i canvis funcionals, estructurals i biomecànics associats a l'envelliment.
7. Envelliment en l'Àmbit neuromuscular: paper central de la Força.
8. Afectaci³ i reversibilitat de les manifestacions neuromusculars.
9. Consideracions bàsiques de l'Entrenament en l'AM: el paper de la Intensitat.

Contingut 3: 3 sessions de les quals, 1,5 h seran de contingut aplicat i teòricoprÀctic:

1. Introducci³
2. Capacitats perceptives i envelliment
 - 2.1. La capacitat visual
 - 2.2. La capacitat auditiva
3. Capacitats cognitives i envelliment
 - 3.1. Memòria, aprenentatge i envelliment
 - 3.2. Atenci³ i envelliment
 - 3.3. Intel·ligÈncia i envelliment
 - 3.4. Programes d'exercici i capacitats cognitives
4. Control neuromotor i envelliment
 - 4.1. El control tàctic-postural. La relaxaci³. L'equilibri Control tàctic-postural i envelliment.
 - 4.2. La coordinaci³. Coordinaci³ i envelliment.
 - 4.3. Programes d'exercici i control neuromotor. Apartat 1.2 CARACTERITZACI³ BIOLÒGICA DE L'ADULT MAJOR

1. Caracteritzaci³ psicofisiolÒgica de l'AM des de l'Àmbit mèdic-sanitari i Avaluaci³ de l'estat de salut en Geriatria.
 - 1.1 Caracteritzaci³ i patologies prevalents. Avaluaci³ de l'estat de salut. Instruments i escales de valoraci³.
2. Envelliment SistÈmic i patologies associades.
 - 2.1 Bloc cardiovascular
 - 2.2 Bloc osteo-muscular
 - 2.3 Bloc respiratori
 - 2.4 Bloc endocrà i principis bàsics d'Alimentaci³
 - 2.5 Miscel·lània (nefro-urologia, Càncer, uns altres).
3. Complementos: L'entrevista Clínica i Suport Vital Bàsic.
4. Envelliment dels sistemes en relaci³ a l'esforç i l'entrenament en l'Atleta MÀster.
 - 4.1 Anamnesi. Entrevista personal i motivacional. RCP bàsica i atenci³ immediata al pacient geriàtric. " Bloc osteo-muscular " Bloc respiratori " Bloc endocrà i principis bàsics d'Alimentaci³ " Miscel·lània (nefro-urologia, Càncer, uns altres).
 - 1.10. Complementos: L'entrevista Clínica i Suport Vital Bàsic.
 - 1.11. Anamnesi. Entrevista personal i motivacional.
 - 1.12. RCP bàsica i atenci³ immediata al pacient Geriàtric.

Contextualitzaci³ i metodologia de l'activitat fÀsica en l'adult major

Apartat 2.1. METODOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÀSICA EN L'ADULT MAJOR

Contingut 1:

1. Aspectes metodolÒgics comuns a les AF en els AM
2. Disseny del programa i les progressions de treball
3. Adequaci³ del programa i les progressions de treball
4. EstratÈgies educatives per a la direcci³ de grups d'activitat fÀsica d'AM
5. EstratÈgies d'ensenyament per a la direcci³ de grups de persones amb dificultats de comunicaci³ i percepci³

Contingut 2:

1. Concepte social de vellesa i envelliment.
2. AnÀlisi psicosocial de les persones majors.
3. Preveni³ i promoci³ de la salut en les persones majors.
4. L'activitat fÀsica com a promotora de la salut en persones majors.
5. La teoria de l'autodeterminaci³ en la base de la fidelitzaci³ i l'adherÈncia cap a la prÀctica de AF en els AM

Contingut 3 i 4:

1. Exercici fÀsic i salut en l'Adult Major.
2. Selecci³ i adaptaci³ de les tasques en funci³ de la patologia.

- 2.1. Activitat física i patologies osteomusculars:
 - 2.1.1 AF i limitacions articulars: Artritis i Artrosi
 - 2.1.2 AF i limitacions Òssies: Osteoporosi, fractures de maluc
- 2.2. Activitat física i patologies cardiovasculars:
 - 2.2.1 SÀndrome Metabòlica
 - 2.2.2 Obesitat
 - 2.2.3 Hipertensi³
 - 2.2.4 Diabetis
- 2.3 Activitat física i patologies respiratòries:
 - 2.3.1 AF i EPOC
 - 2.3.2 AF i Asma, Bronquitis i altres patologies
3. AF com a prevenci³ o tractament: punts de precauci³ i factors d'exclusi³.
4. Recomanacions bàsiques dels organismes oficials.
5. Exemples de propostes pràctiques per a la realitzaci³ d'exercici en AM

Contingut 5:

1. L'entrevista clÀnica en la prescripci³ d'exercici físic.
2. Cadenes musculars i rendiment motriu en l'AM
3. Captors posturals i eixos de moviment.
4. L'entrenament compensatori en l'AM **apartat 2.2. ENTRENAMENT EN FRAGILITAT I PATOLOGIA**
 1. Perspectiva geriàtrica sobre la possibilitat de millora del procés d'envelliment.
 2. Caracteritzaci³ de la poblaci³: Fragilitat, dependència, patologies prevalents
 3. Reforç de conceptes sobre fragilitat, dependència i AF adaptada en aquestes situacions.
 4. Avaluaci³ de la qualitat de vida en l'AM.
 5. Concepte i propostes metodològiques per a valorar la capacitat funcional i les capacitats cognitives en l'AM.
 6. Programes d'entrenament per a AM sense afectaci³ cognitiva en centres geriàtrics.
 7. Programes amb majors fràgils amb afectaci³ cognitiva.
 8. Programes amb majors fràgils en centres hospitalaris i residències.
 9. Programes d'entrenament domiciliari.
 10. LÀnies estratègiques en la difusi³ i implantaci³ de programes adaptats. Campanyes i altres accions a desenvolupar.

Dansa, joc i propostes esportives

APARTAT 3.1 MILLORES PSICOMOTRIUS A través DE LA DANSA I EL JOC

Contingut 1:

1. Capacitats perceptives
2. Coordinaci³
3. Control motor
4. Estructura i funci³ motriu
5. Implicacions del joc en els AM: Divertimento, expressi³ d'emocions i socialitzaci³.
6. Els constructes metodològics.
 - 6.1. Tasques Socialitzadores
 - 6.2. Tasques pràcticament perceptiu-motrius
 - 6.3. Tasques lÀdic-esportives

Contingut 2:

- a) La màsica com a suport en l'entrenament dels AM
 1. L'estructura musical. Els blocs musicals.
 2. Adequaci³ del ritme al moviment. Comptar la màsica.
 3. Eines per a treballar amb la màsica.
 - 3.1 Programes i/o aplicacions.
- b) Musicoteràpia
 4. Defini³ de Musicoteràpia.
 5. Funci³ del Musicoterapeuta i treball mitjançant la màsica en el nivell cognitiu, emocional i motor en AM
 6. La sessi³ de Musicoteràpia. Estructura i tècniques emprades.

Contingut 3:

1. Presa de consciència corporal en moviment.
2. El Ritme, percepci³ i expressivitat.
3. Satisfacci³ motriu vs satisfacci³ psicològica
4. Equilibri físic, psicològic i motriu.
5. Desenvolupament del control espacial.
6. La coordinaci³.
 - 6.1. Propostes específiques relacionades amb la dansa i el ball:
 - 6.2. Conceptes i components.
 - 6.3. Qualitat i qualitat del moviment.

APARTAT 3.2 PROPOSTES ESPORTIVES AMB INCIDÈNCIA EN LA MILLORA FUNCIONAL

Tai xÀ- Chikung:

1. Elements formals:
 - 1.1. Postures i moviments
 - 1.2. Les tres regulacions (sant tiao)
- Regular el cos (Tiao shen). Forma.

- Regular la respiració³ (Tiao Xi). Energia vital.
Regular la ment (Tiao Yi). Esperit.
2. Milliores psicofisiològiques per a l'AM a través del Taitxà i el Chikung.
 - 2.1. Millora de la resistència muscular,
 - 2.2 Millora de l'equilibri i la flexibilitat
 3. Millora de qualitats psicològiques a través del Taitxà i el Chikung.
 - 3.1 Implicacions cognitives
 - 3.2 Millora de la respiracion i la relaxació³
 - 3.3 Benestar i equilibri emocional
 4. Tècniques específiques i la seua finalitat.
 - a. Chikung i medicina tradicional xinesa a través del moviment i la respiració³.
 - b. El taitxà com a pràctica esportiva idèntica per a l'AMPilates i loga:
 5. Presa de consciència corporal en moviment.
 6. El Ritme, percepció³ i expressivitat.
 7. L'Equilibri: satisfacció³ motriu vs satisfacció³ psicològica.
 8. Desenvolupament del control espacial i la coordinació³:
 - a. loga, Pilates i Moviment
 - b. Conceptes i components.
 - c. Elements formals: Postures i moviments.
 - d. Qualitat i qualitat del moviment
 9. Aplicació³ al control i desenvolupament postural.
 - a. Equilibri i desequilibri muscular.
 - b. Aprenentatge motor, flexibilitat i enfortiments.
- Nordic Walking i Orientació³:
1. Definició³ de Nordic walking (NW)
 - 1.1. Història i evolució³.
 - 1.2. Beneficis associats a la pràctica del NW
 - 1.3. Perspectives de pràctica: salut, fitness i esport.
 2. Material bàsic NW.
 - 2.1. Bastons / Pulsàmetres / Calçat / Roba.
 3. Tècnica bàsica.
 - 3.1. Exercicis d'assimilació³.
 - 3.2. Tècnica d'ascensió³ / descens.
 4. Orientacions per a la planificació³ d'un programa.
 5. Les tècniques bàsiques d'orientació³ esportiva.
 6. El mapa i la brúixola.
 7. Adaptació³ de l'ensenyament de l'Orientació³ a les capacitats de l'AM
 8. Aplicació³ de les tècniques bàsiques d'Orientació³ en entorns pròxims.
 9. Aplicació³ de les tècniques bàsiques d'Orientació³ en el medi natural.

Entrenament i millora de la capacitat funcional

APARTAT 4.1 ENTRENAMENT I MILLORA DE LA CAPACITAT FUNCIONAL

Contingut 1:

1. Entrenabilitat vs deterioro en els AM.
2. Manifestacions neuromusculars en l'Entrenament de l'AM:
 - 2.1. Paper central de la Força: la Força Funcional
 - 2.1.1. Força Màxima, Força Explosiva, Força ràpida i Velocitat de reacció³ complexa.
 - 2.1.2. To i eficiència muscular.
 - 2.2. Manifestacions neuromusculars complementàries:
 - 2.2.1. Coordinació³ i Equilibri.
 - 2.2.2. Amplitud articular.
 - 2.3. Correcció³ postural i Compensació³ muscular.
 - 2.4. Entrenament condicional i compensació³ muscular en aigua.
3. El programa EFAM-UV: Entrenament funcional adaptat a l'AM sota les directrius de l'Entrenament diferencial i el treball integrat. Entrenament bioenergètic per sà vs millora de la resistència des de la perspectiva funcional: eficiència cardiovascular i respiratòria. Variables de l'Entrenament en els AM i paper de la Intensitat.
 - 5.1. Enfocaments d'alta intensitat vs intensitat moderada.
 - 5.2. El treball continu vs propostes intervàliques.
6. Avaluació³ i propostes de millora en l'Àmbit neuromuscular
7. Avaluació³ i propostes de millora en l'Àmbit bioenergètics
8. Els constructes de l'entrenament funcional en l'AM: Selecció³ de tasques i adaptació³ de progressions.

Contingut 2:

1. Introducció³.
2. Canvis estructurals i d'activació³ neuronal associats a l'envelliment
3. Rendiment cognitiu en l'adult major.
4. Intel·ligència cristal·litzada vs. intel·ligència fluida.
5. Funcions executives.
6. Plasticitat cerebral en resposta als canvis associats a l'envelliment
 - 6.1. Teoria de la Bastimentada Cognitiva i l'Envelliment.
7. Relació³ entre exercici físic i funció³ cognitiva en l'adult major.
 - 7.1. Model conceptual de Spirduso, Poon i Chodzko- Zajko (2008)
 - 7.2. Revisió³ d'estudis observacionals, prospectius i experimentals.
8. Estratègies docents per a incrementar els requeriments cognitius de les propostes motrius.

9. Entrenament basat en el paradigma de la doble tasca. Contingut 3:

1. Resum d'anatomia i fisiologia respiratòria. Evolució amb l'edat.
2. El patró respiratori òptim.
3. L'entrenament respiratori i màtodes.
4. El powerbreathe.
5. Patologies i entrenament respiratori. Rehabilitació respiratòria.
6. Respiració i relaxació.
7. Propostes pràctiques.
 - 7.1. Presa de consciència.
 - 7.2. Respiració i moviment.
 - 7.3. Respiració i coordinació amb exercicis típics de l'entrenament. Amb i sense resistència.
 - 7.4. Entrenament amb resistència.
 - 7.5. Relaxació.

Especialització i planificació en l'entrenament de l'atleta masculí

APARTAT 5.1 ESPECIALITZACIÓ DE L'ENTRENAMENT EN L'ATLETA MASCULÍ

1. Conceptualització de l'Atleta masculí en les modalitats relacionades amb la natació, la carrera i el ciclisme.
2. Especificitats del perfil tècnic i condicional de l'Atletes masculí en funció de les seues característiques i la disciplina triada.
3. L'alta intensitat en l'entrenament dels Atletes masculí.
4. Especificitat i adaptació de l'entrenament de l'Atleta masculí.
5. Nocions bàsiques de valoració funcional i suplementació com a elements de suport.
6. Emergència i tendències de la competició en el sector poblacional dels Adults Majors.
7. Planificació i programació de l'entrenament en els Atletes masculí.
8. Duetletas, triatletes i altres possibilitats de combinades en els Atletes masculí.
9. Entrenament creuat en l'Atleta masculí
10. Entrenament psicològic de l'Atleta masculí.

APARTAT 5.2 PLANIFICACIÓ I PERIODITZACIÓ DE L'ENTRENAMENT EN L'ATLETA MASCULÍ

1. Principis de l'entrenament.
2. Estructures bàsiques en la periodització de l'entrenament.
3. Adaptació dels models clàssics en l'àmbit de la salut i la rehabilitació.
4. Evolució dels models de planificació.
5. Pulsàmetres, GPS i les noves aplicacions dels Smart-phones.
6. Altres tecnologies al servei del monitoratge de l'entrenament.
7. Envel·liment dels sistemes en relació a l'esforç i l'entrenament en l'Atleta masculí.
 - 7.1. Envel·liment i entrenament: Àmbits bioenergètic, neuromuscular. Paper central de la Força.
 - 7.2. Revisió de la investigació aplicada.
8. Valoració Funcional; Biomarcadores de salut i estratègies de suplementació nutricional en l'Atleta masculí.
 - 8.1. Valoració funcional en l'Atleta masculí: objectius i protocols. Determinació de llindars.
 - 8.2. Intensitat i zones de treball. Treball continu vs intervàlic. El *HIIT.
 - 8.3. Biomarcadores. Anàtiques. Nutrició i suplementació.

Pràctica en empreses externes

Donat el caràcter multidisciplinari del perfil del professional de les ciències de l'activitat física i l'esport (graduats o llicenciats), els continguts difereixen lleugerament en funció de les àrees professionals en les quals es realitzen les pràctiques externes.

Encara així, de manera general, s'estableixen els següents:

- Planificació i programació de tasques i activitats pràctiques de l'àmbit d'actuació.
- Formulació d'objectius i desenvolupament de les estratègies necessàries per a dur-los a terme.
- Utilització d'eines, instruments i procediments per a desenvolupar les diferents accions professionals.
- Estructuració de coneixements adquirits per a ser aplicats amb idoneïtat en la realitat professional.
- Establiment d'estratègies dirigides a avaluar permanentment la pràctica acció professional en tot el seu elenc de situacions.

Treball de recerca

- Perspectiva geriàtrica sobre la possibilitat de millora del procés d'envelliment.
- Caracterització de la població: Fragilitat, dependència, patologies prevalents
- Reforç de conceptes sobre fragilitat, dependència i *AF adaptada en aquestes situacions.
- Avaluació de la qualitat de vida en l'AM.
- Concepte i propostes metodològiques per a valorar la capacitat funcional i les capacitats cognitives en l'AM.
- Estratègies de suplementació en l'AM fràgil. Programes d'entrenament per a AM sense afectació cognitiva en centres geriàtrics.
- Programes amb majors fràgils amb afectació cognitiva.
- Programes amb majors fràgils en centres hospitalaris i residències.
- Programes d'entrenament domiciliari.
- Línies estratègiques en la difusió i implantació de programes adaptats. Campanyes i altres accions a desenvolupar.

PROFESSORAT

Luis Berbel Ferrer

Director. Neogym Center Valencia S.L.U

María Cristina Blasco Lafarga

Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València.

Nieves María Blasco Lafarga

Dra. en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

Félix Castellanos Olivares

Prof. Chikung Inst. Int. Chikung. Director Esc. Tantien. Prof. Servicio Dep. Univ. València. Escuela Tantien

Nªria Caus Pertegaz

Dra. Educación Física. Directora IES La Creueta, Onil (Ciclos Formativos) y Programa Hosp. Sport.

Iván Chulvi Medrano

Profesor Ayudante Doctor. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València.

Ana Cordellat Marzal

Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Dra. Ciencias Actividad Física y Deporte.

Alberto Encarnación Martínez

Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València.

Almudena Fernández Vaquero

Catedrática de fisiología. Universidad Europea, Departamento de Medicina.

Carlos Fluixá Carrascosa

Grupos Trab. Cardiovascular Reumatología (SVMFyC).

Melodía García Sáinz

Graduada en Psicología. Conservatorio profesional de danza clásica y danza contemporánea. Monitora de yoga (APTA VITAL SPORT)

María Carmen Gómez Cabrera

Catedrática de Universidad (Departamento de Fisiología), Universitat de València. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universitat de València).

José Luis Herreros Sáiz

Técnico Gestión, Jefe Servei Municipal d'Esports. Ajuntament de Benicarlá. Presidente COLEF-CV.

Salvador Llana Belloch

Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

María López de San Román Blanco

Licenciada en CAFD. Especialista Actividades Acuáticas.

Ibai López Martínez

Graduado CAFyD. Formador de Anatomía para el Movimiento(R)-Blandine Calais-Germain en España-Francia e Italia. CEO Moveo Ibaifit.

Ignacio Martínez Navarro

Entrenador personal de corredores y triatletas. Entrenador Nacional de Atletismo. Profesor Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València.

Begoña Mañis Adán

Licenciada en Actividad Física y Deporte.

Manuel Mateo March

Prof. Asociado U. Miguel Hernández de Elche y Universidad Europea de Madrid. Responsable Rendimiento Deportivo de la Real Federación Española de Ciclismo. Graduado CC Actividad Física y Deporte (Universidad Isabel I de Madrid) Máster Alto Rendimiento Deportivo COE (U.A. Madrid)

Pablo Monteagudo Chiner

Profesor Permanente Laboral. Departamento de Educación y Didácticas Específicas. Universitat Jaume I

Antonio Montoya Vieco

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

Alberto Pardo Ibáñez

Licenciado en Educación Física/Doctor.

José Alberto Ramos Duarte

Catedrático de Fisiología, CIAFEL, Faculty of Sport; Universidad de Oporto.

Ainoa Roldán Aliaga

Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Dra. Ciencias Actividad Física y Deporte.

Gema Sanchis Soler

Profesora Ayudante Doctora. Departament Didàctica General. Universitat Alacant.

María Carmen Torregrosa Filiu

Fisioterapeuta y DUE.

Natàlie Turjanicová

Profesora Pilates.

OBJECTIUS

Les sortides professionals que té el curs són:

- Entrenador Personal d'Adults (individual i micro-grups)
- Entrenador en programes grupals d'Activitat Física Recreativa per a Adults Majors
- Entrenador en programes de readaptació funcional d'Adults Majors
- Entrenador en programes d'Activitat Física per a adults amb necessitats especials (a l'entorn de l'àmbit mèdic i sanitari: Parkinson, Deterioració Cognitiva, Malalties cròniques, etc)
- Monitor de sala de musculació especialitzada en adults
- Monitor d'activitats col·lectives, gimnàstiques o altres activitats grupals per a Adults Majors tant en sala com al mig aquàtic (loga, Pilates, *Tach, Entrenament funcional, Balls...)
- Preparador bàsic d'Atletes Majors

El desenvolupament curricular d'aquest màster constitueix un enriquidor bagatge per als titulats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport ja que aprofundeix en una visió mèdic-sanitària i psicològica que permet contextualitzar la pràctica física i les seues progressions com a base per a construir sessions i programes d'Activitat Física o Entrenament de la màxima qualitat a l'entorn de l'Adult Major.

A més de conceptualitzar amb visió ecològica el procés d'envelliment i els canvis que porta associats a nivell *psico-fisiològic, soci-afectiu i cognitiu, el Màster es desdoblega en els seus objectius: d'una banda aprofundeix en coneixements relacionats amb l'entrenament en els àmbits neuromuscular i bioenergètic, revisant metodologies i la seua necessària adaptació als Adults; i per un altre submergeix a l'alumne en la pràctica fonamental d'aquelles modalitats d'Activitat Física provadament terapèutiques. El resultat és un professional polifacètic i amb capacitat per a crear programes dinàmics i variats, agent actiu en les polítiques d'Envelliment Actiu i Envelliment d'Èxit. En acabar el Màster, recorrent l'ampli camí que hi ha des de l'Anicià Fràgil pluripatològic fins a l'Atleta Màster, l'alumne ha de dominar propostes pràctiques amb capacitat per a contindre, fins i tot revertir, les conseqüències més limitants de l'envelliment; ha de ser capaç de dissenyar, dosar i portar a la pràctica programes d'Entrenament adaptats a les necessitats dels usuaris, tant individualitzats com a nivell grupal i amb independència del nivell de salut, cognició o altres; i ha d'estar format per a integrar-se amb altres professionals en programes multidisciplinaris dirigits al tractament i contenció de l'envelliment. A més, en finalitzar el Màster els egressats estaran preparats per a entrenar a aquells adults que desitgen practicar esports o inclòs participar en la competició en les diferents proves del calendari dels Atletes Màster.

METODOLOGIA

El caràcter del Màster és fonamentalment Presencial, amb un equilibri en la distribució de l'ensenyament teòric i les propostes pràctiques. Es busca una immersió important de l'alumnat en el coneixement de les capacitats i vivències del Major, d'ací la importància dels continguts pràctics; i la necessitat d'impartir les classes des de la personalització, l'empatia i altres requisits bàsics en el treball amb majors.

Malgrat això, el Màster es presenta amb caràcter semi-presencial, perquè algunes classes es gravaran el dia que s'impartisca, amb la finalitat que puguen seguir-les aquells alumnes que no puguen assistir. En funció del nombre d'alumnes inscrits, pot ser que algun mòdul complet seguisca el format en línia.

Es prevaldrà fonamentalment la resolució de problemes i el descobriment guiat a través de les sessions i tallers pràctics de cadascun dels mòduls. Igualment es prevaldrà l'aprenentatge col·laboratiu. En qualsevol cas, depenent de la mena d'activitat, es combinarà:

- L'exposició presencial de continguts pel professorat (classes teòriques).
- Els grups de discussió, debats i altres propostes interactives.
- Les pràctiques, amb ús de material específic, tasques d'anotació, recollida, bolcat i tractament de dades, etc.
- Els treballs tutelats, individuals o en xicotets grups, per a l'adquisició de les competències del mòdul.

L'ensenyament no presencial completarà la càrrega acadèmica, a través de les tutories virtuals i Blogs amb els docents del mòdul.