

## DADES GENERALS

<b>Curs acadèmic</b>	Curs 2023/2024
<b>Tipus de curs</b>	Màster de Formació Permanent
<b>Nombre de crèdits</b>	60,00 Crèdits ECTS
<b>Matrícula</b>	1.650 euros (import preu públic)
<b>Requisits d'accés</b>	- Graduats en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. - Estudiants en CAFYD 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..
<b>Modalitat</b>	Semipresencial
<b>Lloc d'impartició</b>	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Calle Gascó Oliag, 3 Valencia
<b>Horari</b>	Dimarts a Dijous de 09.00 a 14.00; Una vegada al mes: Divendres i Dissabte de 9 a 14.00 i de 16.00 a 20.00

## Direcció

<b>Organitzador</b>	Departament d'Educació Física i Esportiva
<b>Direcció</b>	Ainoa Roldán Aliaga Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Dra. Ciencias Actividad Fisica y Deporte. María Cristina Blasco Lafarga Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Iván Chulvi Medrano Profesor Ayudante Doctor. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València.. Pablo Monteagudo Chiner Profesor Permanente Laboral. Departamento de Educación y Didácticas Específicas. Universitat Jaume I Ana Cordellat Marzal Profesora Ayudante Doctora. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València..

## Terminis

<b>Preinscripció al curs</b>	Fins a 29/09/23
<b>Data inici</b>	Octubre 23
<b>Data fi</b>	Juny 24

## Més informació

<b>Telèfon</b>	961 603 000
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:informacio@adeituv.es">informacio@adeituv.es</a>

## PROGRAMA

## Canvis neuro-psicofisiològics amb l'envelliment

## Contingut 1:

1. Inmovilitat i descondicionament físic vs Entrenament en l'AM
2. Complexitat i dinàmiques no lineals en els sistemes biològics: bucles retroalimentats, regulació 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 contenció de la deterioració i millora de les capacitats motrius en l'àmbit bioenergètic.
6. Funcionalitat musculoesquelètica i canvis funcionals, estructurals i biomecànics associats a l'envelliment.
7. Envelliment en l'àmbit neuromuscular: paper central de la Força.
8. Afectació i reversibilitat de les manifestacions neuromusculars.
9. Consideracions bàsiques de l'Entrenament en l'AM: el paper de la Intensitat.

## Contingut 2:

1. L'entrevista clínica.
  - 1.1. Anamnesi. Entrevista personal i motivacional.
  - 1.2. Atenció immediata al pacient Geriàtric.

#### Contingut 3:

1. Caracterització psicofisiològica de l'AM des de l'àmbit mèdic-sanitari i Avaluació de l'estat de salut en Geriatria.
2. Caracterització i patologies prevalents.
  - 1.1. Avaluació de l'estat de salut.
  - 1.2. Instruments i escales de valoració.
3. Envel·liment Sistèmic i patologies associades.
  - 1.1. Bloc cardiovascular.
  - 1.2. Bloc osteo-muscular.
  - 1.3. Bloc respiratori.
  - 1.4. Bloc endocrí i principis bàsics d'alimentació.
  - 1.5. Miscel·lània (nefro-urologia, càncer, uns altres).

#### Contingut 4:

1. Envel·liment com una etapa del cicle vital.
2. Envel·liment primari vs envel·liment secundari.
3. Característiques de l'envel·liment.
  - 1.1. Capacitats perceptives i envel·liment
    - 1.1.1. La capacitat visual
    - 1.1.2. La capacitat auditiva
  - 1.2. Capacitats cognitives i envel·liment
    - 1.2.1. Memòria, aprenentatge i envel·liment
    - 1.2.2. Atenció i envel·liment
    - 1.2.3. Intel·ligència i envel·liment
  - 1.3. Programes d'exercici i capacitats cognitives
4. Control neuromotor i envel·liment
  - 4.1. El control tònic-postural i envejecimiento.
  - 4.2. La relaxació.
  - 4.3. L'equilibri
  5. La coordinació i envel·liment.
6. Programes d'exercici i control neuromotor.
7. Revisió general de les Teories de l'envel·liment.
8. Sarcopenia.
9. Envel·liment, fragilitat i dependència.
10. AF i sedentarisme en l'ancià.

#### [Bases fisiopatològiques i ajust de la prescripció de l'exercici físic en l'adult major](#)

---

#### Contingut 1:

1. Exercici físic i salut en l'Adult Major.
2. Selecció i adaptació de les tasques en funció 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 Síndrome Metabòlica
    - 2.2.2 Obesitat
    - 2.2.3 Hipertensió
    - 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 prevenció o tractament: punts de precaució i factors d'exclusió.
4. Recomanacions bàsiques dels organismes oficials.
5. Exemples de propostes pràctiques per a la realització d'exercici en AM

#### Contingut 2:

1. L'entrevista clínica en la prescripció 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

#### Contingut 3: ENTRENAMENT EN FRAGILITAT I PATOLOGIA

1. Perspectiva geriàtrica sobre la possibilitat de millora del procés d'envel·liment.
2. Caracterització de la població: Fragilitat, dependència, patologies prevalents
3. Reforç de conceptes sobre fragilitat, dependència i \*\*AF adaptada en aquestes situacions.
4. Avaluació 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 afectació cognitiva en centres geriàtrics.
7. Programes amb majors fràgils amb afectació cognitiva.
8. Programes amb majors fràgils en centres hospitalaris i residències.
9. Programes d'entrenament domiciliari.
10. Línies estratègiques en la difusió i implantació de programes adaptats. Campanyes i altres accions a desenvolupar.

#### [Les activitats físicoesportives en l'Adult Major: Bases metodològiques i propostes pràctiques](#)

---

#### ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES EN ACTIVITATS FÍSiques DIRIGIDES EN ELS ADULTS MAJORS

#### Contingut 1:

1. Concepte social de vellesa i envel·liment: Trets de personalitat dels adults majors..
2. Anàlisi psicosocial de les persones majors.

3. Prevenció i promoció de la salut en les persones majors.
  4. L'activitat física com a promotora de la salut en persones majors.
  5. La teoria de l'autodeterminació en la base de la fidelització i l'adherència cap a la pràctica de \*\*AF en els AM
- Contingut 2:
1. Aspectes metodològics comuns a les \*\*AF en els AM
  2. Disseny del programa i les progressions de treball
  3. Adequació del programa i les progressions de treball
  4. Estratègies educatives per a la direcció de grups d'activitat física d'AM
  5. Estratègies d'ensenyament per a la direcció de grups de persones amb dificultats de comunicació i percepció

#### MILLORES PSICOMOTRIUS A través DE LA DANSA I EL JOC

##### Contingut 1:

1. Capacitats perceptives
2. Coordinació
3. Control motor
4. Estructura i funció motriu
5. Implicacions del joc en els AM: Divertimento, expressió d'emocions i socialització.
6. Els constructes metodològics.
  - 6.1. Tasques Socialitzadores
  - 6.2. Tasques pròpiament perceptiu-motrius
  - 6.3. Tasques lúdic-esportives

##### Contingut 2:

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

##### Contingut 3:

1. Presa de consciència corporal en moviment.
2. El Ritme, percepció i expressivitat.
3. Satisfacció motriu vs satisfacció psicològica
4. Equilibri físic, psicològic i motriu.
5. Desenvolupament del control espacial.
6. La coordinació.
  - 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

##### Taitxí- Chikung:

1. Elements formals:
  - 1.1. Postures i moviments
  - 1.2. Les tres regulacions (sant tiao)
    - Regular el cos (Tiao shen). Forma.
    - Regular la respiració (Tiao Xi). Energia vital.
    - Regular la ment (Tiao Yi). Esperit.
2. Millores psicofisiològiques per a l'AM a través del Taitxí 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 Taitxí i el Chikung.
  - 3.1 Implicacions cognitives
  - 3.2 Millora de la respiració i la relaxació
  - 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 respiració.
  - b. El taitxí com a pràctica esportiva idònia per a l'AM

##### Pilates i loga:

5. Presa de consciència corporal en moviment.
6. El Ritme, percepció i expressivitat.
7. L'Equilibri: satisfacció motriu vs satisfacció psicològica.
8. Desenvolupament del control espacial i la coordinació:
  - a. loga, Pilates i Moviment
  - b. Conceptes i components.
  - c. Elements formals: Postures i moviments.
  - d. Qualitat i qualitat del moviment
9. Aplicació al control i desenvolupament postural.
  - a. Equilibri i desequilibri muscular.
  - b. Aprenentatge motor, flexibilitat i enfortiments.

Nordic Walking i Orientació:

1. Definició de Nordic walking (NW)

1.1. Història i evolució.

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 / Pulsòmetres / Calçat / Roba.

3. Tècnica bàsica.

3.1. Exercicis d'assimilació.

3.2. Tècnica d'ascensió / descens.

4. Orientacions per a la planificació d'un programa.

5. Les tècniques bàsiques d'orientació esportiva.

6. El mapa i la brúixola.

7. Adaptació de l'ensenyament de l'Orientació a les capacitats de l'AM8. Aplicació de les tècniques bàsiques d'Orientació en entorns pròxims.

9. Aplicació de les tècniques bàsiques d'Orientació en el medi natural.

## Preparació física per a la millora funcional i condicional de l'Adult Major

---

Contingut 1:

1. Entrenabilitat vs deteriorament 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 reacció complexa.

2.1.2. To i eficiència muscular.

2.2. Manifestacions neuromusculars complementàries:

2.2.1. Coordinació i Equilibri.

2.2.2. Amplitud articular.

2.3. Correcció postural i Compensació muscular.

2.4. Entrenament condicional i compensació 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 sé 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 intervèniques.

6. Avaluació i propostes de millora en l'àmbit neuromuscular

7. Avaluació i propostes de millora en l'àmbit bioenergètic

8. Els constructes de l'entrenament funcional en l'AM: Selecció de tasques i adaptació de progressions.

Contingut 2:

1. Introducció.

2. Canvis estructurals i d'activació 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. Relació entre exercici físic i funció cognitiva en l'adult major.

7.1. Model conceptual de Spirduso, Poon i Chodzko-Zajko (2008)

7.2. Revisió 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 mètodes.

4. El powerbreathe.

5. Patologies i entrenament respiratori.

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.

## Avaluació, quantificació i planificació de l'activitat físicoesportiva en l'Adult Major

---

CONTINGUT 1 ESPECIALITZACIÓ DE L'ENTRENAMENT EN L'ATLETA MÀSTER

1. Conceptualització de l'Atleta Màster en les modalitats relacionades amb la natació i la carrera.

2. Especificitats del perfil tècnic i condicional de l'Atletes Màster en funció de les seues característiques i la disciplina triada.

3. L'alta intensitat en l'entrenament dels Atletes Màster.

4. Especificitat i adaptació de l'entrenament de l'Atleta Màster.

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 Màster.
8. Duatletas, triatletes i altres possibilitats de combinades en els Atletes Màster.
9. Entrenament creuat en l'Atleta Màster
10. Entrenament psicològic de l'Atleta Màster.

## CONTINGUT 2-PLANIFICACIÓ I PERIODITZACIÓ DE L'ENTRENAMENT EN L'ATLETA MÀSTER

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.
4. Evolució dels models de planificació.
5. Pulsòmetres, 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 Màster.
  - 7.1. Envel·liment i entrenament: àmbits bioenergètic. i 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 Màster.
  - 8.1. Valoració funcional en l'Atleta Màster: objectius i protocols. Determinació de límits.
  - 8.2. Intensitat i zones de treball. Treball continu vs intervàl·lic. El HIIT.
  - 8.3. Biomarcadores. Anàlitziques. Nutrició i suplementació.

### Pràctiques en empreses externes

---

Donat el caràcter multidisciplinari del perfil del professional de les ciències del 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 pròpies 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 pròpia 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

---

### Inmaculada Aparicio Aparicio

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

---

### 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

---

### Núria 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..

---

### Juan Carlos Colado Sánchez

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

---

### Ana Cordellat Marzal

Profesora Ayudante Doctora. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València..

---

**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).

---

**Esther García Domínguez**

CAFD, Dra en Fisiología. Grupo de Investigación FRESHAGE, Facultad de Medicina. Universitat de València

---

**Carmela García García**

Lda. Coreografía y Téc. Interpretación. Dra. Comunicación. Bailarina Profesional y Docente Habitual.

---

**Melodía García Sánchez**

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

---

**José Luis Herreros Sáiz**

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

---

**Raquel Landín Cobos**

Licenciada CAFyD; Entrenadora de Atletas Máster

---

**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.

---

**Fernando Martín Rivera**

Contratado/a Doctor/a. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

---

**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 Más Adán**

Licenciada en Actividad Física y Deporte.

---

**Jordi Monferrer Marin**

Pred\_Conselleria ACIF GVA. Departamento de Educación Física y Deportiva. Universitat de València

---

**Pablo Monteagudo Chiner**

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

---

**Carolina Pinazo Clapés**

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació. Universitat de València

---

**Sacramento Pinazo Hernandis**

Profesor/a Titular de Universidad. Departament de Psicologia Social. Universitat de València

---

**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 Didáctica General. Universitat Alacant.

---

**Luis Sanroma Gómez**

Educador Físico Deportivo

---

**María Carmen Torregrosa Filiu**

Enfermera y fisioterapeuta en Hospital de Torrevieja

---

**Natalie 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, Tachí, Entrenament funcional, Balls...)
  - Preparador físic d'Atletes Màster
- Conceptualitzar el procés d'envelliment i les seues transformacions a nivell neuro psicofisiològic, socioafectiu i cognitiu, des d'una perspectiva sostenible i ecològica.
- Estudiar la fisiopatologia d'aquelles situacions de mala salut prevalents en l'adult major i molt major.
- Aprofundir 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 Fisicoesportiva de la màxima qualitat, en un context preferent multidisciplinari i col·laboratiu.
- Dotar de recursos professionals (conceptuals, procedimentals i aptitudinals) relacionats amb els processos d'entrenament i preparació física per a la salut i el rendiment de l'adult major, amb un horitzó de millora de la salut física, psíquica i soci-emocional.
- Dissenyar programes de AFD i/o entrenament atesa la correcta quantificació i planificació de les càrregues.
- Aprofundir en les metodologies i estratègies didàctiques en l'àmbit de la AFD dels adults majors.
- Vivenciar i ser capaç d'adaptar els programes i continguts a les capacitats de l'adult major, entenc la progressió dins d'un context d'estancament o fins i tot involucionista.
- Formar un professional crític, àvid de coneixement i polifacètic, 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'Ancià Fràgil pluripatològic fins a l'Atleta Màster, l'alumne ha de dominar propostes pràctiques amb capacitat per a contenir, 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

## METODOLOGÍA

Gràcies a les noves tecnologies el Màster combinarà les classes EN LÍNIA per als continguts més teòrics i de fonamentació conceptual, amb la presencialitat que requereixen els continguts pràctics. Igualment cercarà un equilibri entre la distribució de l'ensenyament teòric i les propostes pràctiques, tenint en compte que aquestes també poden explicar-se mitjançant vídeos i enllaços en sessions en línia.

A nivell metodològic, la classe magistral prevaldrà en la part més biològica (\*\*neuro \*\*psico- fisiologia i processos d'envelliment; fisiopatologia i beneficis de la \*\*AF en les patologies prevalents de l'adult major), combinada amb la resolució de problemes, el descobriment guiat i metodologies més actuals (grups de discussió, debats, projectes tutoritzats i altres propostes interactives) en els continguts relacionats amb els procediments i les actituds. Quan el contingut ho permeta, es realitzaran a manera de tallers pràctics donant participació activa als alumnes. Igualment es prevaldrà l'aprenentatge col·laboratiu, la investigació acció i l'aprenentatge-servei portant als alumnes a interactuar amb grups de majors i programes d'entrenament que ja estiguen funcionant.

En tots els casos se cercarà una immersió important de l'alumnat en el coneixement de les capacitats i vivències del Major, d'ací la importància d'impartir les classes des de la personalització, l'empatia i altres requisits bàsics en el treball amb majors.