Màster de Formació Permanent en Optimització de l'Entrenament en els Adults Majors: de la Patologia a l'Atleta Màster. 5a Edició.

Codi: 22911050

DADES GENERALS

Curs acadèmic	
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 obtindre el seu títol de grau, condicionats a l'obtenció del títol en el mateix any acadèmic.
Modalitat	Semipresencial
Lloc d'impartició	Facultad de Ciencias 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	Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la CV (COLEFCAFECV)
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 Ayudante Doctor. 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

Envelliment 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. Envelliment 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. Envelliment, 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 teoricopràctic:

1. Immobilisme i *desacondicionamiento 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'estrés 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 múscul esquelètica i canvis funcionals, estructurals i biomecánicos 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 3: 3 sessions de les quals, 1,5 h seran de contingut aplicat i teoricopràctic:

1. Introducció
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. Atenció 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 tònic-postural.
La relaxació.
L'equilibri
Control tònic-postural i envelliment.
4.2. La coordinació.
Coordinació i envelliment.
4.3. Programes d'exercici i control neuromotor.Apartat 1.2 CARACTERITZACIÓ BIOLÒGICA DE L'ADULT MAJOR

1. Caracterització psicofisiològica de l'AM des de l'àmbit mèdic-sanitari i Avaluació de l'estat de salut en Geriatria.
1.1 Caracterització i patologies prevalents. Avaluació de l'estat de salut. Instruments i escales de valoració.
2. Envelliment Sistèmic i patologies associades.
2.1 Bloc cardiovascular
2.2 Bloc osteo-muscular
2.3 Bloc respiratori
2.4 Bloc endocrí i principis bàsics d'Alimentació
2.5 Miscel·lània (nefro-urologia, Càncer, uns altres).
3. Complements: L'entrevista Clínica i Suport Vital Bàsic.
4. Envelliment dels sistemes en relació a l'esforç i l'entrenament en l'Atleta Màster.
4.1 Anamnesi. Entrevista personal i motivacional. RCP bàsica i atenció immediata al pacient geriàtric.
" Bloc osteo-muscular
" Bloc respiratori
" Bloc endocrí i principis bàsics d'Alimentació
" Miscel·lània (nefro-urologia, Càncer, uns altres).
1.10. Complements: L'entrevista Clínica i Suport Vital Bàsic.
1.11. Anamnesi. Entrevista personal i motivacional.
1.12. RCP bàsica i atenció immediata al pacient Geriàtric.

Contextualització i metodologia de l'activitat física en l'adult major

Apartat 2.1. METODOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA 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. 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

Contingut 2:

1. Concepte social de vellesa i envelliment.
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 3 i 4:

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 5:

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'AMApartat 2.2. ENTRENAMENT EN FRAGILITAT I PATOLOGIA

1. Perspectiva geriàtrica sobre la possibilitat de millora del procés d'envelliment.
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.

Dansa, joc i propostes esportives

APARTAT 3.1 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 respiracion 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'AMPilates i Ioga:
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. Ioga, 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'AM
8. Aplicació de les tècniques bàsiques d'Orientació en entorns pròxims.
9. Aplicació de les tècniques bàsiques d'Orientació en el medi natural.

Entrenament i millora de la capacitat funcional

APARTAT 4.1 ENTRENAMENT I MILLORA DE LA CAPACITAT FUNCIONAL

Contingut 1:
1. Entrenabilidad vs deteriore 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 intervàl·liques.
6. Avaluació i propostes de millora en l'àmbit neuromuscular
7. Avaluació i propostes de millora en l'àmbit bioenergètics
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. 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 màster

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

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

APARTAT 5.2 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 i la rehabilitació.
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. Envelliment dels sistemes en relació a l'esforç i l'entrenament en l'Atleta Màster.
7.1. Envelliment 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 llindars.
8.2.Intensitat i zones de treball. Treball continus vs intervàl·lic. El *HIIT.
8.3. Biomarcadores. Analítiques. Nutrició i suplementació.

Pràctica 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

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..

Ana Cordellat Marzal

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

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 Benicarló. 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 Más 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 Ayudante Doctor. 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

Fïsica y Deporte.

Gema Sanchis Soler

Profesora Ayudante Doctora. Departament Didáctica General. Universitat Alacant.

María Carmen Torregrosa Filiu

Fisioterapeuta y DUE.

Natálie 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 (Ioga, Pilates, *Tachí, Entrenament funcional, Balls...)
- Preparador físic d'Atletes Màster

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 Físic 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'Ancià 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.

METODOLOGÍA

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.