Universidad de Alcalá

GUÍA DOCENTE

ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Universidad de Alcalá

Curso Académico 2022/2023

Optativa - Segundo cuatrimestre

GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	**Actividad Física en Personas Mayores**
Código:	**770035**
Titulación en la que se imparte:	**Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**
Departamento y Área de Conocimiento:	**Departamento de Ciencias e la Educación. Didáctica de la Expresión Corporal.**
Carácter:	**Optativa**
Créditos ECTS:	**6**
Curso y cuatrimestre:	**Segundo cuatrimestre**
Profesorado:	**Carlos Núñez Fernández (carlos.nunez@uah.es)** **Javier Martínez Ferreiro (javier.martinezferre@uah.es)**
Horario de Tutoría:	**Previa petición vía correo electrónico.** **Lunes y miércoles 18:00-19:00 h**
Idioma en el que se imparte:	**Español**

1. PRESENTACIÓN

La Actividad Física en Personas Mayores es de suma importancia para la formación de los profesionales de la Actividad Física y el Deporte. La naturaleza humana hace que el proceso de envejecimiento que sufre el organismo no se pueda evitar, pero sí se puede trabajar en la prevención para que éste se produzca mediatizando sus posibles efectos motores, psicológicos, etc., que afectan al estado de bienestar del individuo. Aún, teniendo en cuenta existen factores “no controlables” que provocan dicho proceso de envejecimiento podemos afirmar que la actividad física, practicada de forma regular, permite reducir sus efectos y, por lo tanto, mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Esta asignatura pretende hacer un análisis completo de la etapa llamada “Población Mayor”. Se adquirirán los conocimientos necesarios para poder actuar, desde el campo motor, en etapas previas a la madurez. Por último, se abordará el estudio de las posibilidades de movimiento para llevar una vida saludable desde la infancia.

Se estudian los diversos ámbitos y campos que abarcan e influyen en la salud, como pueden ser las enfermedades más comunes, la alimentación, la práctica de actividad física, etc., todo ello encaminado a que los estudiantes adquieran los

conocimientos necesarios para poder afrontar con las máximas garantías un trabajo futuro con personas mayores, de forma que puedan ayudar y mejorar la calidad de vida de este colectivo.

2. COMPETENCIAS

Competencias genéricas:

1. Conocer los principios básicos de un desarrollo y un comportamiento saludables.
2. Colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos.
3. Detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.
4. Identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo motor, la atención y la percepción auditiva y visual que influyen en el estado de bienestar.
5. Reconocer la identidad de la etapa y sus características cognitivas, psicomotoras, comunicativas, sociales, afectivas.
6. Saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico.
7. Conocer la dimensión pedagógica de la interacción con los iguales y los adultos y saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual.
8. Conocer los principios básicos de normas, señales y seguridad vial.
9. Desarrollar actitudes que favorezcan el respeto a los derechos constitucionales.

Competencias específicas:

1. Capacidad de organización y planificación para la elaboración de proyectos dentro del marco de la asignatura.
2. Capacidad para trabajar en equipo con los compañeros como condición necesaria para la mejora de su actividad profesional, compartiendo saberes y experiencias.
3. Poseer y comprender conocimientos en Actividad Física para las personas mayores así como su aplicación.
4. Capacidad de emitir juicios sobre la importancia de la realización de actividad física en las personas mayores (a través de reunir e interpretar información relevante).
5. Conciencia de la importancia de la Actividad Física en todas las etapas del ser humano y, sobre todo, en las personas mayores.

6. Capacidad de desarrollar un Programa planificado de Actividad Física en la población mayor trabajando en grupo.
7. Tomar conciencia de los principios básicos de su capacidad motriz y su relación con los comportamientos saludables.
8. Analizar e interpretar los problemas de envejecimiento que afectan a la motricidad de los adultos, las enfermedades más comunes en las personas mayores, así como su evolución y repercusión en el ser humano.
9. Saber diseñar actividades motrices y juegos para promover en las personas mayores los comportamientos saludables.
10. Identificar trastornos en la alimentación y su influencia en las personas mayores.

3. CONTENIDOS

Bloques de contenido	Total de créditos

BLOQUE 1: GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA
• Envejecimiento de los órganos
• Características socio-afectivas del envejecimiento
• Características psíquicas del envejecimiento
• Teorías del envejecimiento
• Campos de gerontología
  ○ Biológica o experimental
  ○ Clínica o geriátrica
  ○ Educativa o educacional
  ○ Social
	• 1 ECTS

BLOQUE 2: ENFERMEDADES EN LAS PERSONAS MAYORES • Enfermedades coronarias • Enfermedades respiratorias • Problemas músculo esqueléticos • Enfermedades metabólicas • Enfermedades neurológicas	• 0'5 ECTS
BLOQUE 3: ALIMENTACIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES • Características • Factores que influyen en el estado nutricional • Consejos para la nutrición • Alimentos contraindicados • Necesidades nutricionales en las personas mayores • Masticación • Alimentación y enfermedades	• 0'5 ECTS

• Dieta ideal en las personas mayores	
BLOQUE 4: ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PERSONAS MAYORES • Actividad física • Promoción de la actividad física • Recomendaciones • Finalidad de la actividad física • ¿Dónde realizar actividad física? • Directrices metodológicas • Programación	• 2 ECT S
BLOQUE 5: ACTIVIDAD FÍSICA EN RELACIÓN CON LAS ENFERMEDADES DE LAS PERSONAS MAYORES idad física adaptada y personalizada para personas con problemas: • Coronarios • Respiratorios • Músculo-esqueléticos • Metabólicos • Neurológicos • Valoración inicial y evaluación de la actividad física • Programación	• 2 ECTS

4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.-ACTIVIDADES FORMATIVAS

4.1. Distribución de créditos en horas

Número de horas presenciales:	24 horas teóricas y 24 horas prácticas. Total 48 horas.
Número de horas del trabajo propio del estudiante:	Horas de estudio autónomo (estudio independiente, elaboración de trabajos, ejercicios: 102 horas)
Total horas:	150 horas – 6 ECTS

4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

Clases presenciales	Sesiones de aula realizadas mediante interacciones entre profesor/alumno que

	incluye tanto explicaciones del profesor, lectura y comentario de artículos, visionado de videos, como puestas en común, debates, formación de grupos de discusión, etc.
Trabajo autónomo	Elaboración de trabajos personales/grupales

5. EVALUACIÓN: Procedimientos, criterios de evaluación y de calificación[1]

Siguiendo la normativa de evaluación de los aprendizajes, aprobada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011 y modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 22 de julio de 2021:

El estudiante tiene derecho a disponer de dos convocatorias en el curso académico, una ordinaria y otra extraordinaria, de acuerdo con la "Normativa Reguladora de los Procesos de Evaluación de los Aprendizajes" https://www.uah.es/export/sites/uah/es/conoce-la-uah/organizacion-y-gobierno/.galleries/Galeria-Secretaria-General/Normativa-Evaluacion-Aprendizajes.pdf

La convocatoria ordinaria estará basada en la evaluación continua, salvo en el caso de aquellos estudiantes a los que se haya reconocido el derecho a la evaluación final en los términos reconocidos por la "Normativa Reguladora de los Procesos de Evaluación de los Aprendizajes" https://www.uah.es/export/sites/uah/es/conoce-la-uah/organizacion-y-gobierno/.galleries/Galeria-Secretaria-General/Normativa-Evaluacion-Aprendizajes.pdf

5.1 Criterios de evaluación

5.1.1 Evaluación continua

Se propone una evaluación continua considerando una evaluación del proceso y una evaluación final del mismo. Para optar a ella se requiere un 85% de asistencia a las sesiones presenciales. Es una asignatura con un marcado carácter práctico, donde se fomenta y se evalúa la intervención directa del alumnado. La interacción entre el alumnado es otro aspecto fundamental para el desarrollo de la asignatura.

El alumno deberá:

- Comprender los conceptos e ideas principales de cada tema estableciendo conexiones entre los mismos, así como con otros ámbitos de conocimiento relacionados

- Integrar los contenidos teóricos para saber transferirlos a diferentes situaciones planteadas.

- Resolver los problemas de modo reflexivo.

- Plantear un plan de actividad física para las personas mayores teniendo en cuenta sus características personales, posibles patologías y así como otras circunstancias relevantes para el diseño del plan de intervención.

5.1.2 Evaluación final

- Serán los mismos que los tenidos en cuenta en la evaluación continua.

5.2. Procedimientos de evaluación

5.2.1 Evaluación continua

- Asistencia y participación activa en el desarrollo diario de la asignatura
- Trabajos en grupo: Para la evaluación continua del proceso se tomarán en cuenta: la entrega de trabajos y actividades, proyectos o resolución de casos.
    - Producción escrita: elaboración de una artículo-trabajo de investigación sobre alguno de los temas del programa de la asignatura.
    - Presentación o exposición del trabajo de grupo. Se valorará:
        - Comprensión y relación de ideas, argumentación y fundamentación, claridad y estilo, originalidad.
        - Claridad expositiva, argumentación de las ideas, habilidades comunicación, estructura de la presentación, utilización de recursos.
- Realización de trabajos individuales:
    - Trabajo sobre un estudio de una persona mayor.
    - Trabajo diario en clase con entrega de prácticas, trabajos, supuestos, etc.

5.2.2 Evaluación final

- Examen final

- Trabajo individual sobre el análisis completo de una persona mayor y un plan de entrenamiento trabajo en función de sus características
- Trabajo en grupo sobre las personas mayores.

5.3. Criterios de calificación

5.3.1 Evaluación continua

- Asistencia y participación activa diaria en clase: 20%
- Trabajo individual (análisis): 40%
- Trabajo grupal (exposición): 40%

5.3.1 Evaluación final

- Examen: 50%
- Trabajo individual (análisis): 25%
- Trabajo grupal (exposición): 25%

5.4 Evaluación de la convocatoria extraordinaria

La evaluación en la convocatoria extraordinaria consistirá en:

- Examen teórico: 50%
- Trabajos individuales: 50%

(Para los alumnos que hayan suspendido la evaluación continua, la nota de los trabajos pertenecientes a la evaluación extraordinaria (50%), se obtendrá de los entregados en la evaluación continua, (25% trabajos individuales y 25% trabajos en grupo). En el caso de los alumnos que no hayan sido evaluados anteriormente, tendrán que entregar trabajos nuevos).

La Universidad de Alcalá garantiza a sus estudiantes que, si por exigencias sanitarias las autoridades competentes impidieran la presencialidad total o parcial de la actividad docente, los planes docentes alcanzarían sus objetivos a través de una metodología de enseñanza-aprendizaje y evaluación en formato online, que retornaría a la modalidad presencial en cuanto cesaran dichos impedimentos.

6. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Básica

Annick Louvard (1996). *Fichas de ejercicios para la 3o edad*. Barcelona: Editorial Hispano Europea S.A.

Becerro M.; Frontera W.; Santoja Gómez. (1995). *La salud y la Actividad Física en*

las Personas Mayores. Tomo I y II. Madrid: Ediciones Santoja

Camiña Fernández, F (1997). *Actividad física y bienestar en la vejez: un programa de intervención en el medio acuático*. Universidad de Santiago de Compostela: Servicio de Publicaciones e Intercambio Científico.

Castillo, M.; Delgado M.; Gutiérrez, A. (Dir.) (2008). *Formación de técnicos en actividad física para personas mayores*. Sevilla: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.

Contier, D.; Camus, Y, Sarkar, A (1990). *Tercera edad: actividades físicas y recreación*. Madrid: Editorial Gymnos.

Fontecha Martínez, C. et al. (1999). "Actividad física gerontológico. Habilidad motriz". *Revista de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, no 13, Pág. 37-47.

Meléndez A. (2000). *Actividades físicas para Mayores. Las razones para hacer ejercicio*. Madrid: Gymnos

Pont Geis, P. (2003). *Tercera Edad. Actividad Física y Salud. Teoría y práctica.* Barcelona; Editorial Paidotribo.

Valbuena, J.; Fernández, Ma. (COORD) (2007). *La actividad Física en las personas mayores: Implicaciones físicas, sociales e intelectuales*. Madrid: CCS.

Vinos Agustí, I.; Fallada Salat, R. *Jóvenes Mayores y Ejercicio Físico*. Zaragoza: Ediciones CEPID

Zurdo, C.; Virosta, A. (2002). *Guía de hábitos saludables para mayores*. Barcelona: INDE

Bibliografía Complementaria

Dantas, E.H.M. (1997) "Dominio afectivo en los programas de actividad física para el adulto mayor". *Revista Ciencias de la Actividad Física.* no 5 (10), p. 69-81.

Florez Tascon, F.J.; Lopez Ibor, J.M. (1994). *Saber envejecer: cómo vivir más y mejor*. Ediciones Temas de Hoy.

Lorda, R.; Sánchez, C. (1993) *Recreación para el trabajo social con tercera edad*. Uruguay: Ediciones Nexo Sport.

Sala, A.; Núñez N. *Guía de ejercicios físicos elementales para la tercera edad*. PAMI.