

GUÍA DOCENTE 2019/2020



UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA

Actividad Física en Personas Mayores
GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE – Curso 4º

Modalidad Presencial

Sumario

Datos básicos	3
Breve descripción de la asignatura	4
Requisitos previos	4
Objetivos	5
Competencias	5
Contenidos	6
Metodología	6
Criterios de evaluación	7
Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial	7
Breve CV del profesor responsable	8

Actividad Física en Personas Mayores

Datos básicos

Módulo: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Carácter: Optativa

Nº de créditos: 6 ECTS

Unidad Temporal: 4º Curso – 2º Semestre

Calendario: Del día 27 de enero al 6 de junio de 2020

Horario: Por determinar.

Idioma en el que se imparte: Castellano

Profesor/a responsable de la asignatura: Dra. Alba González Palomares

E-mail: agonzalezpa@upsa.es

Horario de tutorías: Consultar en plataforma.

Breve descripción de la asignatura

Actividad física en personas mayores se centra en el conocimiento e identificación de las demandas sociales dentro de un colectivo en pleno crecimiento. Esta asignatura completa el plan de estudios de forma optativa, para que los estudiantes interesados en conocer la realidad de uno de los sectores con mayor auge dentro de la sociedad, sepan y conozcan cuál es el papel de la actividad física y el deporte para este colectivo. Además, esta asignatura tiene la intención de lograr que los alumnos sean capaces de utilizar la actividad física y el deporte como un medio para mantener, mejorar y /o recuperar la salud de las personas mayores.

Requisitos previos

No se establecen requisitos previos.

Objetivos

- Conocer la terminología básica respecto al envejecimiento y la actividad física.
- Saber identificar los principales cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que ocurren como consecuencia del envejecimiento.
- Conocer y comprender las adaptaciones básicas para llevar a cabo un programa de actividad física en personas mayores.
- Valorar la importancia de la evaluación de la condición física en las personas mayores y de la elaboración y aplicación de programas específicos de actividad física para este colectivo.
- Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y el deporte en personas mayores.

Competencias

Básicas y generales	CB5 – Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía
Transversales	CT1 – Trabajo en equipo CT2 - Capacidad de organización y planificación CT8 – Capacidad de análisis y síntesis
Específicas	CE010 – Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas CE014 – Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud CE015- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas CE05 – Conocer y comprender los efectos de la práctica de ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano CE06 – Conocer y comprender los efectos de la práctica de ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano

Contenidos

CONTENIDOS DE LA ENSEÑANZA TEÓRICA

- Bloque I. Envejecimiento y consecuencias:
Tema 1. Envejecimiento: Definiciones y conceptos.
Tema 2. Consecuencias del envejecimiento en diferentes ámbitos: físico, psíquico y social.
- Bloque II. Prescripción de la actividad física:
Tema 3. Prescripción de la actividad física para personas mayores.
Tema 4. Elementos físicos del programa: Resistencia aeróbica, Fuerza muscular, Flexibilidad y Velocidad.
- Bloque III. Adaptaciones para personas con enfermedades o patologías: beneficios y contraindicaciones:
Tema 5. Adaptaciones para personas con enfermedades del sistema cardiorrespiratorio.
Tema 6. Adaptaciones para personas con enfermedades del aparato locomotor.
Tema 7. Adaptaciones para personas con enfermedades que afectan al sistema nervioso.
Tema 8. Adaptaciones para personas con enfermedades metabólicas.

CONTENIDOS DE LA ENSEÑANZA PRÁCTICA

- Los contenidos de la parte práctica versarán sobre los aspectos impartidos en las clases teóricas.

Metodología

METODOLOGÍA	HORAS	HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL	HORAS DE TRABAJO NO PRESENCIAL
Clases magistrales	24	24	
Estudio de casos/Resolución de problemas	4	4	
Clases prácticas	24	24	
Tutorías presenciales	2	2	
Evaluación	2	2	
Lectura y búsqueda de información	25		25
Estudio personal	20		20
Resolución de tareas de forma autónoma	30		30
Revisión y profundización de materiales en aula virtual	15		15
TOTAL	150	60	90

Criterios de Evaluación

CONVOCATORIA ORDINARIA

La evaluación constará de las siguientes pruebas:

- Examen teórico sobre los contenidos del programa (5 puntos)
- Trabajo grupal de investigación (2,5 puntos)
- Trabajo crítico opcional (1 punto)
- Participación activa en las sesiones prácticas y trabajos de aula (1,5 puntos)

Para aprobar la asignatura será imprescindible obtener un mínimo de 5 puntos en el cómputo final de todos los apartados anteriormente citados. Además, será necesario tener aprobado tanto el examen teórico como el trabajo grupal para poder optar al sumatorio final.

La nota total obtenida del trabajo crítico y la participación activa en clase/trabajos de aula formará parte de la evaluación continua de la asignatura, por lo que no se podrá recuperar fuera de la impartición de la materia.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

El alumnado sólo se presentará a la parte que tenga suspensa, guardándose para esta convocatoria las notas parciales sí superadas.

- En caso de suspender la parte teórica, deberá repetir el examen.
- En caso de no superar la parte práctica deberá entregar el trabajo grupal, en tiempo y forma según las indicaciones de la profesora.
- Las otras actividades (trabajo crítico y participación activa/trabajos de aula) no se podrán recuperar por formar parte de la evaluación continua de la asignatura.

Para aprobar la asignatura será imprescindible obtener un mínimo de 5 puntos en el cómputo final de todos los apartados anteriormente citados. Además, será necesario tener aprobado tanto el examen teórico como el trabajo grupal para poder optar al sumatorio final.

Recursos de Aprendizaje y Apoyo Tutorial

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1510-1530. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c
- CAMIÑA, F., CANCELA, J. M^a., y ROMO, V. (2001). La prescripción del ejercicio físico para personas mayores. Valores normativos de la condición física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(2), 136-154.
- CASAJÚS, J. A., y VICENTE-RODRÍGUEZ, G. (2011). *Ejercicio Físico y Salud en poblaciones especiales*. Exernet. Madrid: CSD.
- DEBRA, J. R. (2014). *Equilibrio y movilidad con personas mayores*. Badalona: Paidotribo.
- DEL RIEGO, M^a. L., y GONZÁLEZ, B. (2002). *El mantenimiento físico de las personas mayores*. Barcelona: INDE.

- GARCÉS, E. J. (2004). *Actividad Física y hábitos de salud en personas mayores*. Madrid: IMSERSO.
- GARCÍA-FERRANDO, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: CSD.
- GARCÍA, M. (2013). *Manual de ejercicio físico para personas de edad avanzada*. Vizcaya: Diputación Foral de Vizcaya.
- MARTÍN, J. F. (2000). *Guía de hábitos saludables para personas mayores*. Barcelona: INDE.
- MELÉNDEZ, A. (2000). *Actividades Físicas para mayores*. Madrid: Gymnos.
- MÉNDEZ, A., y FERNÁNDEZ, J. (2005). Prescripción de la actividad física en personas mayores: Recomendaciones actuales. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 3, 19-19.
- NIED, R.J., y FRANKLIN, B. (2002). Promoting and prescribing exercise for the elderly. *Am Fam Physician*. 65(3), 419-426.
- SCHÖTTLELR, B. (2013). *Juegos en movimiento para la 3ª edad*. Badalona: Paidotribo.
- SOLER, A. (2009). *Practicar ejercicio físico en la vejez. Una intervención preventivo-educativa para lograr envejecer saludablemente*. Barcelona: Inde.
- REY, A., CANALES, I., GUTIÉRREZ, A., y LAGE. I. (2014). *Atención, memoria y motricidad*. Badalona: Paidotribo.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Ginebra: WHO.

PLATAFORMA MOODLE

En la plataforma Moodle, el alumnado encontrará todos los materiales básicos para la superación de la asignatura, así como, diferentes recursos que faciliten su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Además, se crearán tareas específicas que el discente deberá realizar y se pondrá una fecha límite para su entrega.

TUTORÍAS

Existe un horario de 4 horas semanales de tutorías para que el alumnado resuelva sus dudas en relación a los contenidos de la asignatura.

Breve CV del profesor responsable

Dra. D^a. ALBA GONZÁLEZ PALOMARES

Doctora y Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. También posee la Diplomatura de Magisterio en Educación Física. Ha sido beneficiaria de diferentes ayudas con carácter competitivo, lo que le ha permitido realizar diversas estancias en el extranjero. Sus líneas de investigación se articulan en torno a la cultura corporal y los estereotipos presentes en el deporte y las actividades físico-deportivas y a los aspectos sociales en la educación física escolar y deportiva. Imparte docencia en la Universidad Pontificia de Salamanca en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Grado de Maestro en Educación Primaria y Grado de Maestro en Educación Infantil desde el curso académico 2016/2017. Está acreditada por la ACSUCYL en la figura de Contratado Doctor/Universidad Privada (2018) y por la ANECA en la figura de Ayudante Doctor (2016).