

GUÍA DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA

Actividad Física en Adultos y Mayores

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA			
Denominación (español/inglés): Actividad Física en Adultos y Mayores/ Physical Activity in older people			
Módulo: Actividad Física orientada a la salud			
Código: 202411310		Año del plan de estudio: 2011	
Carácter: Optativa		Curso académico: 2021-2022	
Créditos: 6	Curso: 4º	Semestre: 7º	
Idioma de impartición: Español			

DATOS BÁSICOS DEL PROFESORADO				
NOMBRE DEL/A COORDINADOR/A: Jesús Sáez Padilla				
CENTRO/DEPARTAMENTO: Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte/Didácticas Integradas				
ÁREA: Didáctica de la Expresión Corporal				
Nº DESPACHO: 17	E-MAIL: jesus.saez@dempc.uhu.es	Telf.: 959219275		
Horario de enseñanza de la asignatura: Lunes de 9:00 a 11:00 y 11:15 a 13:15; miércoles de 11:00 a 12:30				
HORARIO TUTORÍAS PRIMER SEMESTRE¹:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
13:15-15:15			9:00-13:00	
HORARIO TUTORÍAS SEGUNDO SEMESTRE¹:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
13:15-15:15			9:00-13:00	

¹ El horario de tutorías de ambos semestres puede sufrir modificaciones con posterioridad a la publicación de esta Guía Docente; se recomienda al alumnado consultar las actualizaciones del mismo en los tabloneros de anuncios de los Departamentos.

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA
REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES: Ninguno
COMPETENCIAS
<p>a. Básicas (CB):</p> <ul style="list-style-type: none"> - CB1 Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio. - CB2 Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio. - CB3 Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética. - CB4 Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un

público tanto especializado como no especializado.

- CB5 Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

b. Generales (CG):

- CG1 Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que, partiendo de la base de la educación secundaria general, alcance un nivel que incluya conocimientos procedentes de la vanguardia del ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- CG2 Aplicar conocimientos adquiridos a su trabajo de forma profesional y poseer las competencias necesarias para la elaboración y defensa de argumentos y de resolución de problemas dentro del área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- CG4 Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- CG5 Poseer habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

c. Transversales (CT):

- CT2 Desarrollo de una actitud crítica en relación con la capacidad de análisis y síntesis.
- CT4 Capacidad de utilizar las competencias informáticas e informacionales en la práctica profesional.
- CT6 Promover, respetar y velar por los derechos humanos, la igualdad sin discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión u otra circunstancia personal o social, los valores democráticos, la igualdad social y el sostenimiento medioambiental.

d. Específicas (CE):

- AC1 1.4 Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades individuales para toda la población.
- AC2 2.1 Diseñar, aplicar y valorar el ejercicio físico y la condición física en diferentes ámbitos y con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- AC2 2.2 Aplicar los principios anatómico-fisiológicos y biomecánicos para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.
- AC2 2.3 Diseñar y adaptar el ejercicio físico atendiendo al nivel de condición física para la mejora o readaptación de las capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano.
- AC2 2.4 Desarrollar destrezas para evaluar y valorar la condición física y del rendimiento físico-deportivo.
- AC2 2.5 Identificar y diseñar programas de readaptación y/o reeducación mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades.
- AC2 2.6 Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento físico y deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.
- AC3 3.1 Promover y desarrollar actuaciones que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de población.
- AC3 3.2 Saber promover, diseñar y aplicar programas de actividad física y deporte adaptados a las necesidades, demandas y características individuales y grupales de toda la población.
- AC3 3.3 Articular y desarrollar programas de promoción desde cualquier sector de intervención profesional (educación física, entrenamiento deportivo y/o ejercicio físico orientado a la salud) y según el contexto y las posibilidades y necesidades de la ciudadanía.
- AC3 3.4 Identificar y promover los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa en cualquier sector de intervención profesional.
- AC3 3.5 Conocer las estrategias y programas educativos en relación con la actividad física y deporte para la promoción de la salud en cualquier sector de intervención profesional.
- AC4 4.1 Conocer, entender y saber enseñar, a nivel teórico-práctico, las habilidades motrices, actividades físicas, habilidades deportivas, juego, actividades expresivas corporales y de danza, y actividades en la naturaleza en diferentes contextos y entornos.
- AC4 4.2 Conocer, entender y saber enseñar, a nivel teórico-práctico, la condición física y el ejercicio físico orientado a la salud en diferentes contextos y entornos.
- AC4 4.3 Desarrollar e implementar la condición física y el ejercicio físico atendiendo a las características, necesidades y contexto de las personas, los diferentes tipos de población, y los espacios y sectores donde se realiza la actividad física y deporte.

- AC5 5.2 Identificar y aplicar los tipos de actividades físicas y deportivas adaptadas a las características y necesidades de las personas, así como en diferentes tipos de servicios, incluidos eventos deportivos, y en cualquier tipo de organización, población, contexto, entorno.
- AC7 7.2. Conocer y saber identificar los principios éticos en el desempeño profesional, así como tener hábitos de rigor científico y profesional en el servicio a los ciudadanos.
- AC7 7.3. Actividad Física y del Deporte para conseguir los fines y beneficios de la actividad física y deporte de forma adecuada, segura, saludable en cualquier sector profesional de actividad física y deporte.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- RA1. Asentar las bases para un correcto concepto de “envejecimiento activo” y valorar la importancia de aprender a “gestionar la edad”.
- RA2. Analizar la realidad demográfica de las personas mayores en España y Andalucía junto con su impacto social.
- RA3. Familiarizarse y aplicar las principales técnicas de medida y de valoración funcional, social y psicológica en adultos y mayores.
- RA4. Conocer los componentes conductuales y psicológicos del envejecimiento activo para favorecer una comprensión integral del ser humano.
- RA5. Conocer el desarrollo y mejora de las cualidades físicas, así como de las capacidades perceptivas, las habilidades motrices y los métodos de relajación en adultos y mayores.
- RA6. Analizar los programas individuales y colectivos de ejercicio físico existentes dirigidos a mayores para valorar su posterior aplicación.
- RA7. Disponer de conocimientos suficientes para elaborar actividades y programas de ejercicio físico adaptado a las necesidades de adultos y mayores.
- RA8. Dotar de la mínima experiencia necesaria para orientar, prescribir y dirigir programas de ejercicio físico orientados a personas mayores.
- RA9. Concienciar al profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que en su labor debe fomentar un adecuado estado de salud de los sujetos, evitar la producción de lesiones y ayudar al tratamiento de las que padezcan los sujetos; trabajando multidisciplinariamente con psicólogos, sociólogos y cualquier otro personal del ámbito educativo.

METODOLOGÍA

Número de horas de trabajo del alumno:

Nº de Horas en créditos ECTS (<i>Nº créd. x25</i>):	150
• Clases Grupos grandes:	30
• Clases Grupos reducidos:	14
• Trabajo autónomo o en tutoría (<i>Nº de créd. x 25 – horas de clase</i>)....	106

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividades formativas	Nº Horas	% Presencialidad
AF1 Clases teóricas/expositivas	30	100%
AF2 Seminarios/talleres	4	0%
AF3 Clases prácticas	12	100%
AF4 Prácticas externas	2	100%
AF5 Tutorías	2	0%
AF6 Estudio y trabajo en grupo	40	0%
AF7 Estudio y trabajo individual /autónomo	60	0%

Alineamiento entre actividades formativas y metodologías docentes.

Actividades formativas (Presencial, 45 horas)	Metodologías docentes
Clases teóricas/expositivas	Lección magistral
Seminarios/talleres	Estudio de casos Resolución de ejercicios y problemas
Clases prácticas	Resolución de ejercicios y problemas Aprendizaje basado en problemas
Prácticas externas	Aprendizaje basado en problemas
Tutorías	Aprendizaje orientado a proyectos Contrato de aprendizaje

Actividades formativas (No Presencial, 105 horas)	Metodologías docentes
Estudio y trabajo en grupo	Aprendizaje basado en problemas Aprendizaje cooperativo
Estudio y trabajo individual /autónomo	Aprendizaje orientado a proyectos Contrato de aprendizaje

METODOLOGÍA DOCENTES

Se propone un modelo activo, en el que el estudiante participe en la construcción de su propio conocimiento, y un modelo de aprendizaje significativo donde los nuevos conocimientos conecten con los intereses del alumnado y sus conocimientos previos.

Esto implica utilizar fundamentalmente, métodos de enseñanza centrados en el alumno en los que la participación de éste en la toma de decisiones, o sus posibilidades de creación, sea cada vez mayor. De esta manera el profesor polarizará su actuación hacia una docencia centrada en el estudiante, lo que exigirá previamente su capacitación para un aprendizaje autónomo y dotarle de las

herramientas necesarias para ello, y la modificación del rol del profesor, que deberá gestionar el proceso de aprendizaje de los alumnos.

Metodologías docentes	
ME1 Lección magistral	X
ME2 Estudio de casos	X
ME3 Aprendizaje basado en problemas	X
ME4 Aprendizaje orientado a proyectos	X
ME5 Aprendizaje cooperativo	x

La formación de los futuros graduados requiere la puesta en marcha de estrategias metodológicas que combinen aspectos teóricos y prácticos. Debemos capacitar al alumnado para que desde una visión global pueda actuar de forma constructiva y crítica en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera los profesores polarizarán su actuación hacia:

- Una docencia centrada en el estudiante, lo que exigirá previamente su capacitación para un aprendizaje autónomo y dotarle de las herramientas necesarias para ello.
- La modificación del rol del profesor, que deberá gestionar el proceso de aprendizaje de los alumnos.

El contenido teórico de la asignatura será impartido fundamentalmente por los profesores, y en ocasiones por expertos invitados y los propios alumnos en los casos pertinentes, así como con lecturas de apoyo sobre aspectos fundamentales de la misma. No existirá un único libro de texto y nunca se considerará materia de evaluación, aquella no utilizada en las clases. El contenido práctico siempre irá precedido de su explicación teórica. Dado que en el desarrollo del programa se intentará conseguir la máxima emancipación del alumno, se hace necesario utilizar un conjunto de técnicas que propician la reflexión y el espíritu crítico del alumnado, entre las cuales destacamos: expositivas, interrogativas, dialogantes, de redescubrimiento, estudio dirigido, tareas dirigidas, discusión, debate, seminario e investigación. Esto implica el uso frecuente de sesiones del tipo teórico-práctico. El apoyo de medios audiovisuales será de uso corriente en las clases.

Las prácticas de la asignatura se desarrollan dentro de un programa intergeneracional que servirá de vehículo para el intercambio de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y más jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales y sociales. Serán supervisadas por el profesorado y por técnicos deportivos, actuando los alumnos como docentes, ejecutantes, observadores críticos y evaluadores, según el contenido de estas, con el fin de realizar los análisis de las sesiones que sean requeridos o bien proponiendo alternativas o variantes de las técnicas y métodos utilizados.

TEMARIO DESARROLLADO

BLOQUE I: ASPECTOS GENERALES

1. ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA VEJEZ. Bases del envejecimiento activo. Incremento de la esperanza de vida y envejecimiento de la población. Determinantes de la morbilidad. Prevención de la dependencia y la heteronomía. La promoción del envejecimiento activo. Calidad de vida relacionada con la vejez.

Tema transversal: EVALUACIÓN MULTIDIMENSIONAL EN LA VEJEZ.

BLOQUE II: COMPONENTES CONDUCTUALES Y PSICOLÓGICOS DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

2. **FUNCIONAMIENTO COGNITIVO.** Funcionamiento conductual y ajuste físico. Funcionamiento cognitivo. Entrenamiento de la memoria. Mejoras en la función cognitiva y ejercicio.

3. **FUNCIONAMIENTO PSICOAFECTIVO.** Funcionamiento emocional-motivacional. Funcionamiento y participación social. Depresión, ansiedad y satisfacción vital.

4. **FUNCIÓN BIOLÓGICA, EJERCICIO FÍSICO Y ENVEJECIMIENTO.** Acción del ejercicio sobre los factores causantes del envejecimiento. Acción del ejercicio sobre los órganos y sistemas envejecidos. Condición física y niveles de actividad física.

BLOQUE III: PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

5. **DISEÑO DE PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN.** Principios básicos de la pedagogía gerontológica. Diseño de programas: decisiones pre-activas, interactivas y post-activas. Objetivos y contenidos educativos de los programas con personas mayores. Metodología educativa de los programas. El rol del docente en los programas con mayores. Evaluación de los programas. Buenas prácticas socioeducativas con mayores. Principales estudios nacionales e internacionales.

Contenidos del PROGRAMA DE PRÁCTICAS:

- 1.- Condición física
- 2.- Entrenamiento funcional
- 3.- Control postural y tonificación
- 4.- Relajación y respiración
- 5.- Hábitos saludables: posturales, de alimentación y seguridad
- 6.- Equilibrio y coordinación^[SEP]
- 7.- Ritmo y coreografías

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

• General

Berger, K.S. (2009). *Psicología del desarrollo: Adultez y vejez*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. ^[SEP]

Bermejo, L. (2010). *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. ^[SEP]

Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo. Contribuciones de la psicología*. Madrid: Pirámide.

Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Psicología de la vejez. Una psicogerontología aplicada*. Madrid: Pirámide. ^[SEP]

IMSERSO (2011). *Libro Blanco de envejecimiento activo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. ^[SEP]

Marcos Becerro, JF. (2009). *Ejercicio físico y envejecimiento*. En Márquez, S. y Garachatea, N. (dir). *Actividad física y salud*. Madrid: Díaz de Santos. ^[SEP]

Marcos Becerro, JF. y Galiano, D. (2003). *Ejercicio, salud y longevidad*. Sevilla: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. ^[SEP]

Muñoz, J. (2001). *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Pirámide. ^[SEP]

Pinazo, S. y Sánchez, M. (2006). *Gerontología: actualización, innovación y ^[SEP]propuestas*. Madrid: Pearson-Prentice Hall.

Triadó, C. y Villar, F. (Coords.) (2006). *Psicología de la vejez*. Madrid: Alianza. ^[SEP]

Pont, P. (2001). *Tercera edad, actividad física y salud*. Barcelona: Paidotribo. ^[SEP]

UNFPA (2012). *Envejecimiento en el siglo XXI. Una celebración y un ^[SEP]desafío*. Fondo de Población de Naciones Unidas. Nueva York. ^[SEP]

• Específica

Gillison FB, Skevington SM, Sato A, Standage M, Evangelidou S. The effects of exercise interventions on quality of life in clinical and healthy populations; a meta-analysis. *Soc Sci Med* 2009; 68: 1700-1710.

Windle G, Hughes D, Linck P, Russell I, Woods B. Is exercise effective in promoting mental wellbeing in older age? A systematic review. *Aging Ment Health*. 2010; 14:652-69.

• Otros recursos:

Tareas de actividad física para adultos y mayores, Consejería de Educación cultura y deporte de la Junta de Andalucía: [Tareas de actividad física para adultos y mayores - Instituto Andaluz del Deporte \(juntadeandalucia.es\)](http://www.juntadeandalucia.es)

Web del Portal de Mayores: www.imsersomayores.csic.es ^[SEP]

Centro virtual sobre envejecimiento: <http://www.cvirtual.org/es> ^[SEP]

Revista Multidisciplinar Geriatría y Gerontología.
En Buena Edad: [Inicio](#) | [En buena edad](#) (Página de la Junta de Andalucía para mayores 55 años)
VIVIFRAIL: [Vivifrail-Exercise for elderly adults](#) (PROGRAMA MUNDIAL PARA PERSONAS MAYORES)

ALINEAMIENTO ENTRE RESULTADOS DE APRENDIZAJE, METODOLOGÍA, ACTIVIDAD FORMATIVA Y EVALUACIÓN

Asignatura: Actividad Física en Adultos y Mayores			
Competencias	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5	CG1, CG2, CG4, CG5 CT2, CT4, CT6	AC1 1.4, AC2 2.1, AC2 2.2, AC2 2.3, AC2 3.4, AC2 3.5, AC3 3.1, AC3 3.2, AC3 3.3, AC3 3.4, AC3 3.5, AC4 4.1, AC4 4.2, AC4 4.3, AC5 5.2, AC7 7.2, AC7 7.3
Tema 1.- ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA VEJEZ. Bases del envejecimiento activo. Incremento de la esperanza de vida y envejecimiento de la población. ^{1,2,3} Determinantes de la morbilidad. Prevención de la dependencia y la heteronomía. La promoción del envejecimiento activo. Calidad de vida relacionada con la vejez			
Resultado aprendizaje	Actividad formativa	Metodología	Evaluación
RA1. Asentar las bases para un correcto concepto de “envejecimiento activo” y valorar la importancia de aprender a “gestionar la edad”. RA2. Analizar la realidad demográfica de las personas mayores en España y Andalucía junto con su impacto social.	AF1. Clases teóricas/expositivas AF 3. Clases Prácticas AF5. Tutorías AF6. Estudio y trabajo en grupo. AF7. Estudio y trabajo individual	ME1. Lección magistral	SE1. Pruebas objetivas SE2. Pruebas respuestas cortas SE1. Pruebas respuestas largas SE4. Actividades de clase SE5. Memoria de prácticas
Tema transversal: EVALUACIÓN MULTIDIMENSIONAL EN LA VEJEZ			
Resultado aprendizaje	Actividad formativa	Metodología	Evaluación
RA3. Familiarizarse y aplicar las principales técnicas de medida y de valoración funcional, social y psicológica en adultos y mayores. RA7. Disponer de conocimientos suficientes para elaborar actividades y programas de ejercicio físico adaptado a las necesidades de adultos y mayores. RA8. Dotar de la mínima experiencia necesaria para orientar, prescribir y dirigir programas de ejercicio físico orientados a personas mayores.	AF1. Clases teóricas/expositivas AF2. Seminario y Talleres AF 3. Clases Prácticas AF5. Tutorías AF6. Estudio y trabajo en grupo. AF7. Estudio y trabajo individual	ME1. Lección magistral ME2. Estudio de casos	SE1. Pruebas objetivas SE2. Pruebas respuestas cortas SE1. Pruebas respuestas largas SE4. Actividades de clase SE5. Memoria de prácticas
Tema 2. FUNCIONAMIENTO COGNITIVO. Funcionamiento conductual y ajuste físico. Funcionamiento cognitivo. Entrenamiento de la memoria. Mejoras en la función cognitiva y ejercicio.			
Resultado aprendizaje	Actividad formativa	Metodología	Evaluación
RA3. Familiarizarse y aplicar las principales técnicas de medida y de valoración funcional, social y psicológica en adultos y mayores. RA4. Conocer los componentes conductuales y psicológicos del envejecimiento activo para favorecer una comprensión integral del ser humano.	AF1. Clases teóricas/expositivas AF2. Seminario y Talleres AF 3. Clases Prácticas AF5. Tutorías AF6. Estudio y trabajo en grupo AF7. Estudio y trabajo individual	ME1. Lección magistral ME2. Estudio de casos ME3. Aprendizaje basado en problemas	SE1. Pruebas objetivas SE2. Pruebas respuestas cortas SE1. Pruebas respuestas largas SE4. Actividades de clase SE5. Memoria de prácticas

3. FUNCIONAMIENTO PSICOAFECTIVO. Funcionamiento emocional-motivacional. Funcionamiento y participación social. Depresión, ansiedad y satisfacción vital			
Resultado aprendizaje	Actividad formativa	Metodología	Evaluación
<p>RA3. Familiarizarse y aplicar las principales técnicas de medida y de valoración funcional, social y psicológica en adultos y mayores.</p> <p>RA4. Conocer los componentes conductuales y psicológicos del envejecimiento activo para favorecer una comprensión integral del ser humano.</p>	<p>AF1. Clases teóricas/expositivas</p> <p>AF2. Seminario y Talleres</p> <p>AF 3. Clases Prácticas</p> <p>AF5. Tutorías</p> <p>AF6. Estudio y trabajo en grupo</p> <p>AF7. Estudio y trabajo individual</p>	<p>ME1. Lección magistral</p> <p>ME2. Estudio de casos</p> <p>ME3. Aprendizaje basado en problemas</p>	<p>SE1. Pruebas objetivas</p> <p>SE2. Pruebas respuestas cortas</p> <p>SE1. Pruebas respuestas largas</p> <p>SE4. Actividades de clase</p> <p>SE5. Memoria de prácticas</p>
4. FUNCIÓN BIOLÓGICA, EJERCICIO FÍSICO Y ENVEJECIMIENTO. Acción del ejercicio sobre los factores causantes del envejecimiento. Acción del ejercicio sobre los órganos y sistemas envejecidos. Condición física y niveles de actividad física			
Resultado aprendizaje	Actividad formativa	Metodología	Evaluación
<p>RA3. Familiarizarse y aplicar las principales técnicas de medida y de valoración funcional, social y psicológica en adultos y mayores.</p> <p>RA5. Conocer el desarrollo y mejora de las cualidades físicas, así como de las capacidades perceptivas, las habilidades motrices y los métodos de relajación en adultos y mayores.</p> <p>RA6. Analizar los programas individuales y colectivos de ejercicio físico existentes dirigidos a mayores para valorar su posterior aplicación.</p>	<p>AF1. Clases teóricas/expositivas</p> <p>AF 3. Clases Prácticas</p> <p>AF5. Tutorías</p> <p>AF6. Estudio y trabajo en grupo</p> <p>AF7. Estudio y trabajo individual</p>	<p>ME1. Lección magistral</p> <p>ME2. Estudio de casos</p> <p>ME3. Aprendizaje basado en problemas</p>	<p>SE1. Pruebas objetivas</p> <p>SE2. Pruebas respuestas cortas</p> <p>SE1. Pruebas respuestas largas</p> <p>SE4. Actividades de clase</p> <p>SE5. Memoria de prácticas</p>
5. DISEÑO DE PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN. Principios básicos de la pedagogía gerontológica. Diseño de programas: decisiones pre-activas, interactivas y post-activas. Objetivos y contenidos educativos de los programas con personas mayores. Metodología educativa de los programas. El rol del docente en los programas con mayores. Evaluación de los programas. Buenas prácticas socioeducativas con mayores. Principales estudios nacionales e internacionales.			
Resultado aprendizaje	Actividad formativa	Metodología	Evaluación
<p>RA7. Disponer de conocimientos suficientes para elaborar actividades y programas de ejercicio físico adaptado a las necesidades de adultos y mayores.</p> <p>RA8. Dotar de la mínima experiencia necesaria para orientar, prescribir y dirigir programas de ejercicio físico orientados a personas mayores.</p> <p>RA9. Concienciar al profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que en su labor debe fomentar un adecuado estado de salud de los sujetos, evitar la producción de lesiones y ayudar al tratamiento de las que padezcan los sujetos; trabajando multidisciplinariamente con psicólogos, sociólogos y cualquier otro personal del</p>	<p>AF1. Clases teóricas/expositivas</p> <p>AF2. Seminario y Talleres</p> <p>AF 3. Clases Prácticas</p> <p>AF5. Tutorías</p> <p>AF6. Estudio y trabajo en grupo.</p> <p>AF7. Estudio y trabajo individual</p>	<p>ME3. Aprendizaje basado en problemas</p> <p>ME4. Aprendizaje orientado a proyectos</p> <p>ME5. Aprendizaje Cooperativo</p>	<p>SE1. Pruebas objetivas</p> <p>SE2. Pruebas respuestas cortas</p> <p>SE1. Pruebas respuestas largas</p> <p>SE4. Actividades de clase</p> <p>SE5. Memoria de prácticas</p>

ámbito educativo.			
SISTEMA DE EVALUACIÓN			
<p>1. Evaluación presencial (continua): Valoración global de conocimientos, actitudes e intereses del alumnado respecto a la materia objeto de estudio a través de diferentes pruebas cognitivas, actitudinales y estrategias profesionales específicas. Requiere una asistencia mínima al 80% de las sesiones prácticas.</p> <p>Actividades evaluativas: La evaluación final se conseguirá teniendo en cuenta las puntuaciones obtenidas en cada una de las siguientes actividades:</p>			
	mínimo	máximo	
Pruebas objetivas (verdadero/falso, elección múltiple, emparejamiento de elementos, etc.)	0%	20%	
Pruebas de respuesta corta	0%	50%	
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	0%	50%	
Pruebas orales (individual, en grupo, presentación de temas-trabajos...)	0%	20%	
Trabajos y proyectos	0%	50%	
Informes/memorias de prácticas	0%	30%	
Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas	0%	20%	
Sistemas de Autoevaluación (oral, escrita, individual, en grupo)	0%	20%	
Escalas de actitudes (para recoger opiniones, valores, habilidades sociales y directivas, conductas de interacción...)	0%	10%	
Técnicas de observación (registros, listas de control, ...)	0%	10%	
Portafolio	0%	50%	
<p>CONVOCATORIAS: Convocatoria ordinaria I o de curso. La evaluación del temario se hará de la siguiente manera:</p>			
	Puntuación		
SE1. Pruebas objetivas (verdadero/falso, elección múltiple, emparejamiento de elementos, etc.) (Examen teórico)	30%		
SE2. Pruebas de respuesta corta (Cuestionario Moodle de contenidos teórico-prácticos)	10%		
SE3. Pruebas de respuesta larga, de desarrollo (Examen teórico)	10%		
SE4. Actividades, trabajos, presentaciones... de clase	30%		
SE5. Informes/memorias de prácticas (Prácticas)	20%		
<p>a.- Actividades teóricos-prácticas de cada tema (30%). Para cada tema se realizarán actividades de clase relacionados con los temas impartidos que se entregarán en la plataforma Moodle. Tareas de reflexión, diseño de sesiones, revisiones bibliográficas...</p> <p>b.- Sesiones prácticas (20%). Las sesiones prácticas son de carácter obligatorio, el alumnado debe asistir, realizar y participar en, al menos, el 90% de las mismas. El alumnado que no cumpla este requisito tendrá suspenso este apartado. Además, el alumnado debe realizar las siguientes tareas:</p> <p>- Realizar un diario de sesiones prácticas con su correspondiente reflexión, y realizar una tarea de ampliación relacionada con el contenido de cada sesión práctica. La presentación final será un cuaderno prácticas con todas las actividades prácticas realizadas de manera individual.</p> <p>c.- Prueba escrita sobre los contenidos de la materia (50%). Examen de desarrollo de contenidos teóricos con aplicación práctica o ejemplo. El examen constará de unas 15-20 preguntas (aproximadamente) donde se pedirá que se expongan los contenidos del programa teórico y se relacione con el bloque práctico en algunos casos.</p>			
<p>PARA SUPERAR LA ASIGNATURA SE DEBEN SUPERAR TODOS LOS APARTADOS (a, b y c) DE MANERA INDEPENDIENTE (CALIFICACIÓN MÍNIMA DE 5 SOBRE 10).</p>			

No se realizarán exámenes parciales de la asignatura, ni pruebas para subir nota. El profesorado podrá, si lo estima oportuno, realizar un examen y/o prueba de recuperación de los apartados no superados.

Para la obtención de la mención “matrícula de honor”, el alumnado debe superar todos los apartados con sobresaliente, además, el profesorado podrá solicitar una prueba excepcional sobre desarrollo de la actividad física en personas adultas y mayores.

Convocatoria ordinaria II o de recuperación de curso:

La evaluación del temario se hará teniendo en cuenta lo reflejado en el apartado de actividades evaluativas:

- El 60% restante se basará en la puntuación obtenida en el examen final de la asignatura, que constará de preguntas a desarrollar. Será obligatorio aprobar este examen (obtener al menos 5 puntos sobre un máximo de 10), para que se puedan sumar el resto de las puntuaciones obtenidas en los dos apartados anteriores.
- Un 10% de la calificación final se basará en la puntuación obtenida en las pruebas de evaluación continua realizada a través de Moodle.
- Un 10% de la calificación final se basará en la asistencia y participación en las clases, junto con la valoración de las tareas individuales o grupales de evaluación continua.
- Un 20% de la calificación final se basará en el trabajo/memoria sobre las prácticas de la asignatura.

La presente modalidad de evaluación solo y exclusivamente se tendrá en cuenta para aquel alumnado cuya asistencia a las prácticas de la asignatura haya sido igual o superior al 80%, pudiendo guardarse aquellos apartados que se aprobaron en la convocatoria I.

Para aquel alumnado cuya asistencia a las prácticas no fuera del 80% o superior, no se guardarán ninguna de las calificaciones de los apartados restantes debiendo ajustarse a la modalidad descrita a continuación:

- **Examen teórico**, sobre todos los contenidos desarrollados en las sesiones teóricas, que constará de preguntas a desarrollar. Para aprobar este examen tendrán que obtener al menos 5 puntos sobre un máximo de 10.
- **Examen práctico**, sobre todos los contenidos desarrollados en las sesiones prácticas, que constará de preguntas a desarrollar. Para aprobar este examen tendrán que obtener al menos 5 puntos sobre un máximo de 10.

Convocatoria ordinaria III o de recuperación en curso posterior.

En la convocatoria ordinaria III podrá evaluarse al alumnado atendiendo a la evaluación elegida en la convocatoria I y II:

- Aquel alumnado con evaluación continua, se les podrá respetar las calificaciones los apartados aprobados en el curso precedente siempre que hayan cursado la misma materia en el curso académico anterior y hayan presentado una asistencia superior al 80% de las prácticas. En caso contrario deberán acogerse a la evaluación a continuación descrita.
- Para aquel alumnado que no se haya acogido a la evaluación continua en el curso precedente, la evaluación del temario se basará en un 100% en la puntuación obtenida en un examen teórico-práctico sobre todos los contenidos desarrollados en la asignatura, que constará de preguntas a desarrollar. Para aprobar este examen tendrán que obtener al menos 5 puntos para cada apartado por separado sobre un máximo de 10. No podrá superarse la asignatura si uno de los dos apartados se encuentra suspenso.

Convocatoria extraordinaria para la finalización del título. La evaluación del temario se basará en un 100% en la puntuación obtenida en un examen teórico-práctico sobre todos los contenidos desarrollados en la asignatura, que constará de preguntas a desarrollar. Para

aprobar este examen tendrán que obtener al menos 5 puntos sobre un máximo de 10. En cualquier caso, se ajustará a la evaluación vigente en el curso académico inmediatamente anterior.

MODALIDADES DE EVALUACIÓN:

Evaluación continua:

La evaluación continua se llevará a cabo siguiendo las directrices recogidas al inicio de este apartado. Las convocatorias I y II estarán basadas preferentemente en la evaluación continua.

Evaluación única final:

De acuerdo con el artículo 8 del *Reglamento de evaluación para las titulaciones de grado y máster oficial de la Universidad de Huelva*, aprobada el 13 de marzo de 2019, los estudiantes tendrán derecho a acogerse a una **Evaluación única final**. Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, lo solicitará al profesorado responsable por correo electrónico o según el procedimiento que se establezca en la guía docente de la asignatura. En este caso, el estudiante será evaluado en un solo acto académico que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos, y que se realizará en la fecha de la convocatoria de evaluación ordinaria. La/s prueba/s que formarán parte de la evaluación extraordinaria son:

Examen teórico, sobre todos los contenidos desarrollados en las sesiones teóricas, que constará de preguntas a desarrollar. Para aprobar este examen tendrán que obtener al menos 5 puntos sobre un máximo de 10.

Examen práctico, sobre todos los contenidos desarrollados en las sesiones prácticas, que constará de preguntas a desarrollar. Para aprobar este examen tendrán que obtener al menos 5 puntos sobre un máximo de 10.

Será obligatorio aprobar los dos exámenes referidos para poder aprobar la asignatura.

Toda la documentación para la preparación de esta prueba es la misma que para la evaluación continua.

Los exámenes se realizarán buscando una correcta comprensión de los contenidos por parte del alumnado, no obstante, habrá contenidos que por su naturaleza no sean susceptibles de interpretación.

Se tendrán en cuenta las faltas de ortografía, estableciéndose los siguientes criterios:

- En los trabajos del alumnado no se permitirá ninguna falta de ortografía. En el caso de que la hubiera se suspenderá dicho trabajo.
- En los exámenes teóricos-prácticos se restará a la nota final:
 - Primera falta: -0,25 puntos.
 - Segunda falta: -0,50 puntos.
 - Tercera falta y a partir de la tercera falta = 1 punto cada falta.

