

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 adults and older people		
Módulo: Mención de Promoción de actividad física orientada a la salud		
Código: 202411310	Año del plan de estudio: 2011	
Carácter: Optativo	Curso académico: 2016-17	
Créditos: 6	Curso: 4º	Semestre: séptimo
Idioma de impartición: español		

DATOS BÁSICOS DEL PROFESORADO

Coordinador/a: Jesús Sáez Padilla				
Centro/Departamento: Facultad CC de la Educación / Didácticas Integradas				
Área de conocimiento: Didáctica de la Expresión Corporal				
Nº Despacho: 17	e-mail: jesus.saez@dempc.uhu.es		Tlfn: 959.219275	
URL Web:				
Horario tutorías primer semestre:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	11:00 - 14:30	13:15 - 15:45		
Horario tutorías segundo semestre:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		11:15 - 14:15	11:00-14:00	
OTRO PROFESORADO:				
Nombre y apellidos: Ángela Sierra Robles				
Centro/Departamento: Facultad CC de la Educación / Didácticas Integradas				
Área de conocimiento: Didáctica de la Expresión Corporal				
Nº Despacho: 7	e-mail: sierras@uhu.es		Tlfn: 959.219268	
URL Web:				
Horario tutorías primer semestre:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	11:00 - 14:00		9:30-12:30	
Horario tutorías segundo semestre:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	11:00 - 14:00		9:30-12:30	

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES: Ninguno

COMPETENCIAS:

GENÉRICAS (G):

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.

CG3. Reunir e interpretar datos relevantes en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que permitan emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

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.

TRANSVERSALES (T): no existen

ESPECÍFICAS (E):

CE1. Identificar y prevenir los riesgos en la práctica de Actividad Física y deportiva.

CE5. Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividad física sobre los aspectos físicos, psicológicos y sociales del ser humano.

CE10. Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, según las características individuales y contextuales de las personas.

CE11. Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.

CE23. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

CE27. Analizar e interpretar los diferentes estudios referidos a las prácticas de actividad físico-deportiva, con el objeto de emitir juicios razonados sobre la relación de dicha actividad con las características y necesidades sociales, económicas y culturales de las sociedades actuales.

CE28. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

CE29. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.

CE30. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva-recreativa.

CE31. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.

OBJETIVOS:

1. Asentar las bases para un correcto concepto de "envejecimiento activo" y valorar la importancia de aprender a "gestionar la edad".
2. Analizar la realidad demográfica de las personas mayores en España y Andalucía junto con su impacto social.
3. Familiarizarse y aplicar las principales técnicas de medida y de valoración funcional, social y psicológica en adultos y mayores.
4. Conocer los componentes conductuales y psicológicos del envejecimiento activo para favorecer una comprensión integral del ser humano.
5. 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.
6. Analizar los programas individuales y colectivos de ejercicio físico existentes dirigidos a mayores para valorar su posterior aplicación.
7. Disponer de conocimientos suficientes para elaborar actividades y programas de ejercicio físico adaptado a las necesidades de adultos y mayores.
8. Dotar de la mínima experiencia necesaria para orientar, prescribir y dirigir programas de ejercicio físico orientados a personas mayores.
9. 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 multidisciplinarmente con psicólogos, sociólogos y cualquier otro personal del ámbito educativo.

METODOLOGÍA

Número de horas de trabajo del alumnado:

Nº de Horas en créditos ECTS (<i>Nº créd. x25</i>):	150
• Clases Grupos grandes:	33
• Clases Grupos reducidos:	12
• Trabajo autónomo o en tutoría (<i>Nº de créd. x 25 - horas de clase</i>) ...	105

ACTIVIDADES FORMATIVAS

	HORAS	PRESENCIALIDAD
Presentación oral (clase y tutoría)	10	30
Exposiciones en el aula de los conocimientos de carácter teórico-conceptual (conceptos, teorías, modelos, principios...)	15	30
Realización y/o presentación de trabajos por parte de los estudiantes, y análisis, puesta en común, evaluación colectiva... de los resultados de dichos trabajos	5	30
Asistencia y participación en seminarios-tutorías en grupos pequeños o individuales	20	0
Actividades no presenciales de aprendizaje del estudiante mediante análisis de documentos escritos, elaboración de trabajos y estudio de la	55	0

materia impartida		
Estudio de casos	20	0
Prácticas en el medio natural e instalaciones específicas relativas al desarrollo y aplicación de los contenidos prácticos (y, en su caso, teóricos) por parte del profesor y de los estudiantes	10	30
Prueba de ensayo/desarrollo	5	30

METODOLOGÍAS 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.

	Marcar con una X
Sesiones de presentación, motivación o detección de ideas previas del alumnado	X
Sesiones académicas prácticas	X
Exposición y debate	X
Lecturas obligatorias	X
Audiovisuales y proyecciones	X
Revisión y análisis de materiales educativos	X
Sesiones académicas teóricas	X
Estudio de casos, supuestos prácticos	X
Pruebas de ensayo/desarrollo	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 alumno, 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 los profesor y por técnicos deportivos, actuando los alumnos como docentes, ejecutantes, observadores críticos y evaluadores, según el contenido de las mismas, 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

Contenidos del PROGRAMA TEORICO:

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:

- .- Condición física
- .- Entrenamiento funcional
- .- Control postural y tonificación
- .- Relajación y respiración
- .- Hábitos saludables: posturales, de alimentación y seguridad
- .- Equilibrio y coordinación
- .- Ritmo y coreografías

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

• Básica:

- Berger, K.S. (2009). *Psicología del desarrollo: Adulthood y vejez*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Bermejo, L. (2010). *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- 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.
- IMSERSO (2011). *Libro Blanco de envejecimiento activo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Marcos Becerro, JF. (2009). Ejercicio físico y envejecimiento. En Marquez, S. y Garachatea, N. (dir). *Actividad física y salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- Marcos Becerro, JF. Y Galiano, D. (2003). *Ejercicio, salud y longevidad*. Sevilla: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.
- Muñoz, J. (2001). *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Pirámide.
- Pinazo, S. y Sánchez, M. (2006). *Gerontología: actualización, innovación y propuestas*. Madrid: Pearson-Prentice Hall.
- Triadó, C. y Villar, F. (Coords.) (2006). *Psicología de la vejez*. Madrid: Alianza.
- Pont, P. (2001). *Tercera edad, actividad física y salud*. Barcelona: Paidotribo.
- UNFPA (2012). *Envejecimiento en el siglo XXI. Una celebración y un desafío*. Fondo de Población de Naciones Unidas. Nueva York.

• 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: 17001710.
- 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:
http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/portaliad/af_mayores/
- Web del Portal de Mayores: www.imtersomayores.csic.es
- Centro virtual sobre envejecimiento: <http://www.cvirtual.org/es>
- Revista Multidisciplinar de Gerontología:

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=1996>

SISTEMA DE EVALUACIÓN

1. Evaluación presencial: Valoración global de conocimientos, actitudes e intereses de los alumnos/as 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.

Actividades evaluativas:

La evaluación final se conseguirá teniendo en cuenta las puntuaciones obtenidas en cada uno de las siguientes actividades:

	MÍNIMO	MÁXIMO
Asistencia y participación en clases y tutorías	50	70
Prueba escrita sobre los contenidos de la materia	10	30
Tareas individuales de evaluación continua entregadas en plataforma de teleformación.	10	30
Trabajos tutelados	10	30

2. Evaluación según Art.9: Examen cuatrimestral del contenido íntegro de la materia, recogido en el temario y en la bibliografía general, partiendo siempre de las orientaciones temáticas y metodológicas indicadas en las clases. El ejercicio se valorará de 0-10 y contendrá 5 cuestiones teórico-prácticas.

Actividad evaluativa	Valoración %
Examen	100%

Para el alumnado que pueda acogerse al artículo 9 de la normativa de evaluación de los grados de la Universidad de Huelva, la evaluación consistirá en un examen teórico y otro práctico sobre el temario recogido en la guía de la asignatura. Para ello, los profesores facilitarán, siempre que sea necesario y previa la oportuna acreditación, la realización de las pruebas o exámenes, así como las actividades obligatorias en fecha distinta de aquella para la que estén convocados reglamentariamente.

Las **convocatorias "extraordinarias"** serán evaluadas mediante un único examen escrito.

• Técnicas e instrumentos de evaluación:

- Exposición pública de conocimientos: presentaciones de temas y actividades.
- Entrega de trabajos obligatorios, voluntarios o lecturas.
- Participación en tutorías y seminarios concretos.
- Pruebas y exámenes.

Se realizarán actividades transversales con otras asignaturas del grado afines.

• Criterios de evaluación y calificación:

- Manejo significativo de los conocimientos más importantes recogidos en el programa.

- Claridad y orden en la exposición.
- Uso de elementos de síntesis en las producciones: índices, introducción, conclusiones, gráficos, tablas, ilustraciones, etc.
- Cuidado de los aspectos formales: ortografía, presentación, autores, citas...

	Puntuación
Asistencia y participación en clases y tutorías	50
Prueba escrita sobre los contenidos de la materia	30
Tareas individuales de evaluación continua entregadas en plataforma de teleformación	10
Trabajos tutelados	10

Para poder aprobar la asignatura es necesario que la puntuación final alcance 50 puntos. Además, es necesario acudir a cada una de las sesiones teórico-prácticas, permitiendo la ausencia en un 20% como máximo de las mismas.

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

MECANISMOS DE CONTROL Y SEGUIMIENTO

- Revisión durante el proceso de las producciones hasta su versión definitiva: tutorías personales y en equipo.
- Contactos periódicos a través del correo electrónico y materiales informáticos: tutorías virtuales.
- Guías de trabajo, documentos específicos y orientaciones precisas para facilitar el tratamiento de los contenidos (papel y virtual).
- Observaciones y diarios para sistematizar datos e información.
- Sesiones concretas de clase para revisar y reorientar la dinámica de trabajo.
- Fichas de seguimiento y reseñas de autoevaluación.
- Uso de la plataforma de teleformación (Moodle)

ORGANIZACIÓN DOCENTE SEMANAL PRIMER SEMESTRE

SEMANA	Nº horas			Contenidos teóricos/prácticos		Nº horas tutorías especializadas	Entrega/exposición prevista de trabajos y/o actividades	Nº de horas pruebas evaluación	Nº de horas de trabajo autónomo del alumno
	Gran Grupo	Grupo reducido		Gran Grupo	Grupo reducido				
		A	B						
26-30 septiembre	3			Tema 1					5
3-7 octubre	3			Tema 1		1			5
10-14 octubre	2	1		Tema 1	Tema 1		2	2	5
17-21 octubre	2	1		Tema 2	Tema 1	1	2		5
24-28 octubre	2	1		Tema 2	Tema 1			1	5
31 octubre-4 noviembre	2	1		Tema 2	Tema 1	1	2		5
7-11 noviembre	2	1		Tema 3	Tema 2				5
14-18 noviembre	2	1		Tema 3	Tema 2	1		1	5
21-25 noviembre	2	1		Tema 3	Tema 3				5
28 noviembre-2 diciembre	2	1		Tema 4	Tema 3	1	2		6
5-9 diciembre	2	1		Tema 4	Tema 4			1	6
12-16 diciembre	2	1		Tema 4	Tema 4	1	2		6
19-22 diciembre	2	1		Tema 5	Tema 5			1	6
23 diciembre-8 enero	Vacaciones Navidad								
9-13 enero	2	1		Tema 5	Tema 5	1	2		6
16-23 enero	3			Tema 5		1		1	6
Total horas	33	12				8	10	5	82

Días festivos: 12 de octubre (fiesta nacional de España), 1 de noviembre (día de Todos los Santos); 6 de diciembre (día de la Constitución), 8 de diciembre (día de la Inmaculada)