



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE

CURSO: 2012/13

**40231 - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA  
TERCERA EDAD**

**CENTRO:** 190 - Facultad de CC. Actividad Física y el Deporte

**TITULACIÓN:** 4002 - Grado en Ciencias de la Actividad Fís. y del Dep.

**ASIGNATURA:** 40231 - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA TERCERA EDAD

**CÓDIGO UNESCO:**                      **TIPO:** Optativa                      **CURSO:** 4                      **SEMESTRE:** 1º semestre

**CRÉDITOS ECTS:** 6                      **Especificar créditos de cada lengua:**                      **ESPAÑOL:** 6                      **INGLÉS:**

## SUMMARY

## REQUISITOS PREVIOS

Ninguno

### Datos identificativos del profesorado que la imparte.

### Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

## Contribución de la asignatura al perfil profesional:

- 1.- Saber planificar, desarrollar y realizar programas de actividad física específica para la tercera edad (3º edad)
- 2.- Saber evaluar la condición física de los individuos de la 3ª edad.
- 3.- Conocer las patologías más habituales de los individuos de la 3ª edad.

## Competencias que tiene asignadas:

GI2.- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

GI3.- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

GI4.- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

GI5.- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.

GI6.- Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

GE1.- Conocer los antecedentes y la evolución de las actividades físicas, la educación física y del deporte como fenómenos sociales y culturales y científico.

GE3.- Conocer las estructuras y lógica interna de las diferentes manifestaciones la motricidad

humana, tales como: el juego motor, expresión corporal, deporte, introyección motriz y actividades en el medio natural.

GE4.- Saber aplicar los fundamentos mecánicos, biológicos, psicológicos y socioculturales que les capacite para la descripción, análisis y optimización de las actividades físicas en sus diferentes manifestaciones de juegos motores, expresión corporal, deporte, introyección motriz y actividades en el medio natural.

GE6.- Ser capaz de diseñar, elegir y describir cualquier práctica física en tanto que tarea motriz y situación motriz relacionando, de manera congruente, su lógica interna con los objetivos y efectos pretendidos.

GE7.- Saber confeccionar un programa de intervención motriz para los diferentes ámbitos y grupos de población en función de los diferentes tipos de prácticas físicas existentes.

GE9.- Utilizar los métodos y procedimientos de intervención más eficaces y contrastados para la valoración, diagnóstico, programación y evaluación de las actividades físicas.

GE10.- Saber dirigir grupos de personas que lleven a cabo prácticas motrices de cualquier nivel y condición.

GE11.- Organizar eficazmente su intervención profesional en cualquiera de sus ámbitos de aplicación, antes, durante y después del proceso llevado a cabo, lo que implica saber observar, analizar, diagnosticar, planificar, ejecutar y dirigir.

ES1.- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físicas orientadas a la salud.

ES2.- Diagnosticar, prescribir y evaluar ejercicios y actividades físicas para el mantenimiento y mejora de la salud, sabiendo identificar los principales aspectos que afectan al sedentarismo y los hábitos de vida no saludables.

ES3.- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física en la población en general, con especial énfasis en la población adulta y con diferentes discapacidades.

ES4.- Conocer los aspectos básicos relacionados con los primeros auxilios y la nutrición saludable.

ES5.- Conocer la repercusión del ejercicio físico sobre la salud, sus beneficios y aplicaciones terapéuticas

## **Objetivos:**

- 1.- Saber planificar, desarrollar y realizar programas de actividad física específica para la tercera edad (3º edad)
- 2.- Saber evaluar la condición física de los individuos de la 3ª edad.
- 3.- Conocer los beneficios y riesgos de la actividad física en las patologías más habituales de los individuos de la 3ª edad

## **Contenidos:**

- Concepto de tercera edad
- Aspectos psico-socio-biológicos del envejecimiento
- Nutrición en la tercera edad
- Características de la actividad física en la tercera edad
- Programación de la actividad física en la tercera edad
- Aplicación práctica

## **Metodología:**

- Exposiciones teórico-prácticas
- Realización de actividades prácticas
- Elaboración de trabajo individual
- Seguimiento de plan de trabajo
- Utilización de TIC  
Sesión grupo clase
- Sesión grupo clase/trabajo dirigido
- Sesión trabajo dirigido
- Tutorías
- Sesión de trabajo dirigido

## **Criterios y fuentes para la evaluación:**

- Asistencia a clases y prácticas.
- Trabajo individual (memoria de prácticas).
- Prueba escrita teórico-práctico.

## **Sistemas de evaluación:**

- Asistencia a clases y prácticas.
- Trabajo individual (memoria de prácticas)
- Prueba escrita teórico-práctico

## **Criterios de calificación:**

- 1.- Examen teórico-práctico 60%
- 2.- Trabajo individual 30%
- 3.- Asistencia a clases teóricas y prácticas 10%

**Tareas y actividades que realizará según distintos contextos profesionales (científico, profesional, institucional, social)**

- Asistencia a clases teóricas y prácticas.
- Asistencia a jornadas y conferencias relacionadas con los contenidos de la asignatura.
- Asistencia a evaluaciones externas a la universidad.
- Reuniones en grupo (presenciales y no presenciales).
- Búsqueda de información específica en las TIC.

**Temporalización semanal de tareas y actividades (distribución de tiempos en distintas actividades y en presencialidad - no presencialidad)**

1ª SEMANA.

- PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA. (1h.).
- SESIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA 1. Presentación de las actividades prácticas (1h.).
- PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA. TEMA 1: Principios conceptuales de la asignatura (1h.).
- SESIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA 2. Introducción a la Actividad física en la tercera edad (1h.).

2ª SEMANA.

- PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA. TEMA 1: Principios conceptuales de la asignatura (1h.).
- SESIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA 3. (1h.).
- PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA. TEMA 2: Aspectos generales de la Actividad física en la tercera edad(1h.).
- SESIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA 4. Beneficios de la Actividad física en la tercera edad(1h.).

3ª, 4ª y 5ª Semana.

- 1.- Introducción a la planificación y desarrollo de los programas de actividad física para la tercera edad. 4 horas teóricas
- 2.- Desarrollo de los programas anteriores 8 horas prácticas

6ª, 7 y 8 SEMANAS.

- 1- Introducción a la evaluación de la condición física de las personas de la tercera edad.4 horas teóricas
- 2.- Desarrollo de los programas anteriores 8 horas prácticas

-9ª, 10ª y 11ª SEMANAS.

- 1- Introducción a los programas específicos para personas con las patologías más habituales en la tercera edad.4 horas teóricas
- 2.- Desarrollo de los programas anteriores 8 horas prácticas

12ª, 13, 14 y 15 SEMANA.

- 1- Presentación de proyectos de desarrollo de programas de actividad física para la tercera edad en distintos ámbitos sociales. 6 horas teóricas
- 2.- Desarrollo de los programas anteriores 12 horas prácticas

NOTA: ESTA DISTRIBUCIÓN DE TAREAS Y ACTIVIDADES DE LA FASE PRESENCIAL, PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES MOTIVADAS POR: EL RITMO DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS, LA DISPONIBILIDAD DE LOS MATERIALES Y/O ESPACIOS, CAUSAS DE FUERZA MAYOR...

NO PRESENCIALIDAD: 82 horas.

1ª SEMANA. (6h)

- (2h.) Introducción a la asignatura.
- (2h.) Repaso de los contenidos teórico-prácticos presentados durante la semana.
- (2h.) Introducción al trabajo individual.

3ª SEMANA. (4h)

- (2h.) Repaso de los contenidos teórico-prácticos presentados durante la semana.
- (2h.) Introducción al trabajo individual del bloque.

4ª SEMANA. (6h)

- (2h.) Repaso de los contenidos teórico-prácticos presentados durante la semana.
- (4h.) Preparación del trabajo individual.

5ª SEMANA. (5h)

- (2h.) Repaso de los contenidos teórico-prácticos presentados durante la semana.
- (3h.) Preparación del trabajo individual.

6ª SEMANA. (9h)

- (2h.) Repaso de los contenidos teórico-prácticos presentados durante la semana.
- (3h.) Finalizar del trabajo individual.
- (4h.) Preparación del trabajo individual del bloque.

7ª SEMANA. (8h)

- (2h.) Repaso de los contenidos teórico-prácticos presentados durante la semana.
- (4h.) Preparación del trabajo de grupo.
- (2h.) Introducción al trabajo individual del bloque.

8ª SEMANA. (5h)

- (2h.) Repaso de los contenidos teórico-prácticos presentados durante la semana.
- (3h.) Preparación del trabajo individual.

9ª SEMANA. (2h)

- (2h.) Repaso de los contenidos teórico-prácticos presentados durante la semana.

10ª SEMANA. (6h)

- (2h.) Repaso de los contenidos teórico-prácticos presentados durante la semana.
- (4h.) Preparación del trabajo individual del bloque.

11ª SEMANA. (5h)

- (2h.) Repaso de los contenidos teórico-prácticos presentados durante la semana.
- (3h.) Finalizar del trabajo individual.

12ª SEMANA. (7h)

- (2h.) Repaso de los contenidos teórico-prácticos presentados durante la semana.
- (3h.) Preparación del trabajo individual.
- (2h.) Introducción al trabajo individual del bloque.

13ª SEMANA. (7h)

- (2h.) Repaso de los contenidos teórico-prácticos presentados durante la semana.
- (3h.) Preparación del trabajo individual.

14ª SEMANA. (6h)

- (2h.) Repaso de los contenidos teórico-prácticos presentados durante la semana.
- (4h.) Preparación del trabajo individual del bloque

15ª SEMANA. (7h)

- (2h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (2h.) Finalizar del trabajo individual.
- (3h.) Finalización del trabajo individual del bloque.

## **Recursos que tendrá que utilizar adecuadamente en cada uno de los contextos profesionales.**

- Manuales de los instrumentos y bibliografía específica.
- Material didáctico elaborado por el profesor.
- Las TIC.
- Material audio-visual sobre Actividad física en la tercera edad.
- Instrumental específico para la Actividad física en la tercera edad.

## **Resultados de aprendizaje que tendrá que alcanzar al finalizar las distintas tareas.**

- Conocimiento y aplicación de la correcta utilización de la terminología específica de la asignatura en cualquier ámbito (educativo, deportivo, recreativo...).
- Conocimiento y dominio de conceptos y procedimientos básicos de rigurosidad y fiabilidad necesarios para la utilización del instrumental específico para el uso de la Actividad física en la tercera edad adecuada a la diversidad de ámbitos y situaciones (objetivos, material, edad, nivel...) que se puedan presentar en la actividad física y el deporte.
- Elaboración y puesta en práctica del uso de la Actividad física en la tercera edad, para conseguir la competencia en el diseño de las mismas, adecuadas a la diversidad de ámbitos y situaciones (objetivos, material, edad, nivel...) que se puedan presentar en la actividad física y el deporte.
- Análisis de los resultados de las pruebas de uso de la Actividad física en la tercera edad, para una adecuada adaptación a la diversidad de ámbitos y situaciones (objetivos, material, edad, nivel...) que se puedan presentar en la actividad física y el deporte.
- Desarrollo de la capacidad de análisis del contexto y la utilización de la Actividad física en la tercera edad que faciliten una intervención adecuada a la diversidad de ámbitos y situaciones (objetivos, material, edad, nivel...) que se puedan presentar en la actividad física y el deporte.
- Adquisición de un nivel de manejo básico suficiente para su futuro desarrollo como profesional en la actividad física y el deporte.

## **Plan Tutorial**

### **Atención presencial individualizada (incluir las acciones dirigidas a estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria)**

El objetivo principal será orientar al estudiante en todo lo relacionado con el contenido de la asignatura y la metodología más adecuada para el seguimiento de la misma.

Se realizará durante la franja horaria publicada en el tablón de Conserjería del Edificio de Educación Física.

### **Atención presencial a grupos de trabajo**

El objetivo principal será orientar a los estudiantes en todo lo relacionado con la elaboración del trabajo de grupo.

Se realizará durante la franja horaria publicada en el tablón de Conserjería del Edificio de Educación Física.

## Atención telefónica

Profesor: Pedro Sosa Alsó.

Teléfono: 928458871

Los estudiantes podrán contactar telefónicamente con el profesor, cuando ésta se encuentre en el despacho 2.10 del Edificio de Educación Física realizando las tutorías presenciales. Las llamadas telefónicas serán atendidas siempre que en el momento en el que se produzcan no se esté atendiendo a estudiantes de modo presencial.

## Atención virtual (on-line)

Accediendo al Campus Virtual de la ULPGC, el estudiante podrá contactar con el profesor a través de las tutorías virtuales.

No se contestarán mensajes durante los fines de semana, ni festivos, ni en periodo no lectivo.

## Bibliografía

---

### [1 Básico] Actividad física y hábitos saludables en personas mayores /

*Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz (Coord.).*

*Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales., Madrid : (2004)*

*8468886444*

---

### [2 Básico] La actividad física en la tercera edad /

*Martha Scharll.*

*Paidotribo., Barcelona : (2000) - (3ª.)*

*8480191007*

---

### [3 Básico] La actividad física en la tercera edad: gimnasia en grupos, juegos, cuidados activos con ejercicios /

*Martha Scharll.*

*Paidotribo., Barcelona : (1994)*

*8480191007*

---

### [4 Básico] Tercera edad, actividad física y salud: teoría y práctica /

*Pilar Pont Geis.*

*Paidotribo., Barcelona : (1994)*

*8480191465*