



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE

CURSO: 2014/15

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

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 los conceptos psico-socio biológicos del envejecimiento a modo de animar, comprender y apreciar las actividades físicas necesarias para una correcta calidad de vida en esta etapa de la vida.
- 3.- Conocer las dificultades físicas propias de esta etapa de la vida que matizan los ejercicios físicos que nosotros podamos desarrollar.

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

Evaluación:

Criterios de 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% (Mínimo 60% a las clases teóricas y 90% a las

prácticas)

Plan de Aprendizaje (Plan de trabajo de cada estudiante)

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)

La distribución de los tiempos son los siguientes:

30 horas Teóricas

60 Horas: prácticas (30 horas x 2 grupos)

30 Horas teóricas horas no presenciales.

En total 40% Presencial 60 horas

60% No presencial ... 90 Horas.

Realizándose de la siguiente manera:

2 horas semanales presenciales teóricas. Clases magistrales en grupos grandes (27 horas total de créditos ECTS).

2 horas semanales prácticas en gimnasio en total 30 horas el total de créditos ECTS)

3 horas de actividades de evaluación en total tres horas de crédito ECTS.

20 Horas de sesiones tuteladas, que serían 20 horas de total de créditos ECTS.

70 Horas de Trabajo no presencial, en Total 70 horas de créditos ECTS.

TOTAL CRÉDITOS DE LA ASIGNATURA 6 ECTS

1ª SEMANA.

- PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA. (1h.).

2ª SEMANA

TEÓRICA: 2 (HORAS) . Tema 1. Generalidad, razones biológicas del envejecimiento

-PRACTICA (2 HORAS) 1 Principios del Yoga. El saludo al Sol, ...

2. Flexibilizar la espalda con el Kundalini Yoga

3 SEMANA

TEÓRICA (2 HORAS) Tema 1 Biología del envejecimiento.

-PRACTICA (2 HORAS) 1. Hatha Yoga y la perfección de las asanas, adaptación a la tercera edad.

2. Mejorar la respiración a través de los Pranayamas

4 SEMANA

-TEÓRICA (2 HORAS) Tema 1. Características socio-afectivas de la Tercera edad.

- PRACTICA (2 HORAS) 1. Flexibilidad en la cadera, algunas asanas

2. Mejorar el estado físico en general en la tercera edad

5 SEMANA

- TEÓRICA (2 HORAS) Tema 2. Mayores activos
- PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Mejorar el equilibrio en la tercera edad
- 2. Superar la depresión y el stress mediante el Yoga

6 SEMANA

- TEÓRICA (2 HORAS) Tema 2. Beneficios psicológicos del ejercicio físico en las personas mayores
- PRACTICA (2HORAS) . 1. Postura de pie en Hatta Yoga, para mejorar el andar en los mayores
- 2. Despertar el cuerpo mediante ejercicios de Kundalini Yoga

7 SEMANA

- TEORICA (2 HORAS) Tema 2 Beneficios psicológicos de la práctica de la actividad física en las personas mayores.
- PRACTICA (2 HORAS) 1. Problemas de hiperlordosis, ejercicios preventivos
- 2. Problemas de cifosis, ejercicios preventivos

8 SEMANA

- TEÓRICA (2 HORAS) Tema 3 Desarrollar los contenidos en los ejercicios para personas mayores
- PRACTICA (2 HORAS) 1. Problemas de pérdida de masa muscular, prevención y rehabilitación
- 2. Ejercicios para viejos frágiles

9 SEMANA

- TEÓRICA (2 HORAS) Tema 3. Desarrollar los contenidos de los ejercicios para personas mayores
- PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Problemas de comunicación en la tercera edad, bailes de salón
- 2. Expresión corporal

10 SEMANA

- TEÓRICA (2 HORAS) Tema 4 Evaluación de la condición física en la tercera edad
- PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Recreación, ejercicios de lenta ejecución: Bolos, petanca,
- 2. Bádminton, tenis de mesa,

11 SEMANA

- TEÓRICA (2 HORAS) Tema 4 Evaluación de la condición física en la Tercera edad
- PRÁCTICA (2HORAS) 1. Arteroesclerosis, ejercicios preventivos
- 2. Tensión alta, ejercicios preventivos

12 SEMANA

- TEÓRICA (2 HORAS) Tema 4. Evaluación de la condición física en la Tercera edad
- PRACTICA (2HORAS) 1. Artritis, prevención y rehabilitación
- 2. Osteoporosis, prevención y rehabilitación

13 SEMANA

- TEÓRICA (2 HORAS) Tema 5 Programación del entretenimiento orientado a la salud en personas mayores
- PRÁCTICA (2 HORAS) 1.Gimnasia suave. Corrección postural
2. Gimnasia suave. Distintas posturas de corrección postural

14 SEMANA

- TEORICA (2 HORAS) Tema 5. Programación del entretenimiento orientado a la salud en personas mayores
- PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Actividades recreativas para mayores
2. Distintas actividades recreativas para mayores

15 SEMANA

- TEÓRICA (2 HORAS) Tema 5 Realización y puesta en práctica de programas de entretenimiento orientados a la salud en personas mayores
- PRÁCTICAS (2 HORAS) 1. Desórdenes fisiológicos, diabetes, obesidad, ... ejercicios adecuados
2. Técnicas de relajación para personas mayores.

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: 90 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. (5h)
- (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.

a) Tareas y actividades en un contexto científico:

R1.- Buscar y localizar información en bibliotecas, hemerotecas, recursos electrónicos, revistas, periódicos, etc.

- Competencias G11,G12, ES1,ES4, ES5, GD1,GD2,GD3
- Contenidos: todos los capítulos del temario del 1 al 6.
- Actividades formativas: lecturas, discusiones, trabajo individual y en grupo
- Evaluación: Trabajos teóricos y prácticos, exposiciones y defensas de projectas.

R2. Elaborar un trabajo/ proyecto escrito en formato académico de la industria de la recreación, rehabilitación, deportes y reeducación física en la tercera edad

- Competencias: GP2, GP6, GE5,GE6,GE4
- Contenidos: Capítulo 4,%y 6
- Actividades formativas: trabajo individual o en grupo, elaboración y diseño de proyectos exposición y defensa
- Evaluación: Trabajos teóricos, exposiciones y defensas de proyectos.

R3.- Adquirir y dominar los distintos conceptos técnicos y científicos de las actividades de la industria y mercado actual de las Actividades Físicas para la tercera edad, en el contexto social, cultural, empresarial y económico.

- Competencias: GE10, GE11, GP2, GE6
- Contenidos 1,2,3,4,5,y 6
- Actividades formativas: Clases magistrales, trabajos autónomos
- Evaluación: exámenes escritos, trabajos de teoría con su exposición y defensa.
- Aplicar una correcta 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. Valorándose en los trabajos individuales por parte del alumno.

b) Tareas y actividades en un contexto institucional

R4.- Identificar y analizar los resultados de las pruebas del 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, así como encontrar soluciones a problemas de la tercera edad.

- Competencias: GE11, GE7
- Contenidos: Capítulo 5 y 6
- Actividades formativas: trabajo individual o en grupo, elaboración y diseño de proyectos, exposición y defensa, trabajos de teoría y de prácticas, organización y gestión de seminario y talleres prácticos.
- Evaluación: Trabajos teóricos, exposiciones y defensas de proyectos.

R5.- 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

- Competencias: GP2, GE4,GE6,GE10, ES1,ES2,ES3.
- Contenidos: Capítulo 1,4,5,y 6
- Actividades formativas: trabajo individual o en grupo, elaboración y diseño de proyectos, exposición y defensa, trabajos de teoría y de prácticas, organización y gestión de seminario y talleres prácticos.
- Evaluación: Trabajos teóricos, exposiciones y defensas de proyectos.

R6.Adquisición de un nivel de manejo básico suficiente para su futuro desarrollo como profesional en la actividad física y el deporte en la tercera edad.

- Competencias: GI2,GI4,GE4,GE6,GE10
- Contenidos: Capítulos del 1 al 6
- Actividades formativas: trabajo individual o en grupo, elaboración y diseño de proyectos, exposición y defensa, trabajos de teoría y de prácticas, organización y gestión de seminario y talleres prácticos.-
- Evaluación: Trabajos teóricos, exposiciones y defensas de proyectos.

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

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.

Datos identificativos del profesorado que la imparte.

Datos identificativos del profesorado que la imparte

Dr./Dra. Pedro Sosa Alsó	(COORDINADOR)
Departamento: 236 - EDUCACIÓN FÍSICA	
Ámbito: 187 - Didáctica De La Expresión Corporal	
Área: 187 - Didáctica De La Expresión Corporal	
Despacho: EDUCACIÓN FÍSICA	
Teléfono: 928458871 Correo Electrónico: pedro.also@ulpgc.es	

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