

**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

Today we are more longevity, in Spain thirty years ago we are one of the least estimated life in Europe, today we have the most longevity, so we need to change our mentality. We need specialist in physical activity for elder. In this course we try to initiate to students that it is very important for all people, not only for specific teachers. This course is voluntary, not main, but we think time by time it will be main. We propose a half part of subject of study as theoretician, we have medical studies about the characteristic of elder, the another half we propose specific activities for them, such as Yoga, Taichi, .... and how we must teach them.

The results of learning is developing the competences, associated in every task of this course. This results are:

### LEVEL COGNITIVE

R1 - Identify the concepts and basic procedure with rigorosity and reliability necessary in library, newspaper library, magazines, newspapers, electronic resources, ...

- Competences GI1, GI2, ES1, ES4, ES5, GD1, GD2, GD3
- Contents: In chapter 4 and 600000
- Formative activities: reading, arguments, jobs theoretician and practice.
- Evaluation: Test and jobs theoretician and do a session for elderly

R2 - Make a job (recreation, rehabilitation, sport or physical reeducation) in academic format for Seniors

- Competences: GP2, GP6, GE5, GE6, GE4.
- Formative activities. Individual job or with a team, make and designs the project and reading.
- Evaluation: Theoretical and practical, expositions and projects defense.

R3 - Dominate and get the different technics and scientific about activities of seniors, in social context, cultural, economic and corporate.

- Competences: GE10, GE11, GP2, GE6.
- Contents: In chapter 1, 2, 3, 4, 5 and 6
- Formative activities: Masterful lessons and jobs.
- Evaluation: Writing test, Theoretical and defense jobs.

R4 - Identify and analyse the results of the tests the use of Physical Activities por older people, for a right adaptation to the diversities the different situation and spaces (objetives, material, age, level, ...) posible in physical activities and sports, to find solution a posible problems in elder.

Competences: GE11, GE7

Contents: Chapters 5 and 6

Formative activities: Individual jobs theoretical and practice, organization and step of seminars and workshops.

Evaluation: Theoretical job and reading.

## LEVEL PSYCHOMOTOR

R5 - Developing the capacity to analyze the context and use the right Physical activity for elder to help the adaptation to the diversities situation and context and try to be an expert in this kind of activities such as in the objetives, material age, level, ... in different physical activities and sports.

-Competence: GP2, GE4, GE6, GE10, ES1, ES2, ES3

-Contents: Chapter 1, 4, 5 and 6

-Formative activities. Individual job and master class.

-Evaluation: reading and defense jobs and writing exam.

R6 - Apply a right use of practice of physical activity in older, dominating the exercise propose, observing if the exercise is developing the right way, and it is good for the diversity situation (objetives, material, age, level ...) that is posible in physical activity and sport for seniors.

Competence: GP5, GP2, GE4, GE6, ES2, ES5

Contents: Chapter 6

Formative activities: Reading a job and practice, assistance and participe in practice class.

Evaluation: Jobs theoretical and good attitude collaborating in practical class.

## LEVEL SUBJECTIVE

R7 - Detect and select the right use of TICs in all field (educative, sports, recreation, ...) for old people.

Competences: G12, G14, GE4, GE6, GE10

Contents: Chapters 1, 2, 3, 4, 5 and 6

- Formative activities. Individual job or in team, make a project, reading and defense, theoretical and practice job, organization and step seminars and workroom.

- Evaluation: Theoretical job, reading and defends of projects.

## REQUISITOS PREVIOS

Ninguno

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

## **Contribución de la asignatura al perfil profesional:**

Las actividades físicas en la tercera edad es un hecho y una realidad actual, que se va produciendo en nuestra sociedad a medida que vamos envejeciendo la población. Hoy se entiende que la vejez debe ser activa, y nada mas apropiado que nosotros para contribuir a esa actividad necesaria para tener entre nosotros mayores, no viejos enfermos, y así ser personas veteranas que con su experiencia, sabiduría y saber estar contribuyen a mejorar nuestra sociedad.

La necesidad de especialistas en esta materia, dada la alta demanda, así como la indiosincrasia propia de las actividades a realizar, es una novedad, debido a que a principios del siglo XIX pasado las perspectiva de vida era tan solo de 40 años, a finales del siglo pasado de 70 y hoy de 80 para arriba, por lo cual estamos continuamente aprendiendo, es por ello que necesitamos de estos especialistas que se dediquen a trabajar expresamente para este grupo social.

De esta forma queremos un especialista que sepa, planificar, desarrollar y realizar programas propia para este grupo, así como investigar y mejorar su práctica, a través de su tarea.

Nos basamos en un dominio de los conceptos psico-socio biológicos del envejecimiento a modo de animar, comprender y apreciar las actividades físicas necesarias así como del trato adecuado y necesario para poderlas realizar.

Queremos así, superar, las dificultades físicas propias de esta etapa de la vida a través de los ejercicios físicos que nosotros podamos desarrollar, de una manera óptima, a modo de que puedan desarrollar todo su potencial estas personas con su experiencia y sabiduría, en una palabra que tengan calidad de vida.

## **Competencias que tiene asignadas:**

GP2.- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

GP 6.- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

GD 5.- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.

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.

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:**

01.-Conocer y comprender el sentido de planificar, desarrollar y realizar programas de actividad física específica para la tercera edad.

02.- Caracterizar y clasificar los ejercicios para este grupo, a modo de poder realizar su correcta planificación, en cuatro grandes bloques: educación y reeducación física, recreación, rehabilitación y deporte competitivo para antiguos deportistas

03.- Comprender las patologías propias de los viejos : artrosis, artritis, reuma, atrofia muscular, diabetes,... propia de la edad a modo de llevar a cabo su correcta práctica en nuestro ámbito de prevención y mejorar.

04.- Comprender los problemas psicológicos propios de la edad: Depresión, angustia, ansiedad, insomnio, soledad, ... a modo de darles un trato cordial y saludable, que les permita superarse por medio del ejercicio físico.

05. - Organizar y realizar las diferentes prácticas existentes en la Tercera Edad

06.- Diseñar e implementar distintas actividades y proyectos de animación y recreación para la tercera edad, en su barrio, pueblo, ...

## **Contenidos:**

Capítulo 1. Generalidades.Concepto de tercera edad Jubilación, envejecimiento,....Aspectos psico-socio-biológicos del envejecimiento.Nutrición en la tercera edad

Capítulo 2.Características de la actividad física en la tercera edad ¿Cuándo hacer actividad física?. Prevención, mantenimiento, rehabilitación, recreación, .....

Capítulo 3. Evaluación de la condición física en personas mayores. Test para mayores. Test para senior. Comparación de los test. Resultados

Capítulo 4. Directrices metodológicas. Finalidades de la actividad. Características del grupo. Programación. El material y la música como elementos de soporte

Capitulo 5. Desarrollo teórico de los contenidos. Programación de la actividad física en la tercera edad. Programación del entretenimiento orientado hacia la salud en personas mayores.

Capítulo 6. Actividades para personas mayores, características a tener en cuenta. Gimnasia, ejercicios acuáticos, etc.Aplicación práctica

## **Metodología:**

- Exposiciones teórico-prácticas de los problemas típicos de la edad, por medio de videos, presentaciones, ... En ellas resaltaremos:

1. Que exista una auténtica interacción con los estudiantes que garantice el intercambio comunicativo entre las dos partes y que pueda establecer una auténtica comunicación bidireccional

2. Establecer la necesaria interconexión temática entre los temas que ya se han dado o explicado y los temas nuevos que se van a explicar.

3. Que quede bien expuesto los problemas típicos de este grupo, así como las actividades que podríamos realizar.

- Realización de actividades prácticas de los ejercicios propios de la edad, de forma clara y explícita e insistiendo en su ritmo, ejecución, adaptación y demás situaciones que se puedan dar tales ejercicios
- Elaboración de trabajo individual, se le pide al alumno que sea capaz de realizar una tabla de ejercicios para la corrección de cualquier idiosincrasia típica de esta edad
- Utilización de TIC, fundamental para el seguimiento y actualización de este grupo de edad.
- Tutorías constantes a modo de contribuir a la calidad en sus trabajos y a modo de aclarar lo expuesto en clase por parte del profesor.

Destacamos lo siguiente:

- Tareas de adquisición de conceptos con el apoyo de la memorización
- Tareas de procedimientos, a modo de que adquieran destrezas en el uso de las actividades físicas.
- Tareas de comprensión, orientadas a transferir conocimientos ya adquiridos a situaciones nuevas, adaptándolas a este grupo social.
- Tareas de interpretación, orientadas a explicar y dar nuevas orientaciones y soluciones a los problemas existentes en este grupo de mayores.
- Tareas de opinión, a modo de ayudar a su posicionamiento personal sobre estos conocimientos.
- Tareas de innovación y creación, orientadas a promover en el alumnado la búsqueda creativa de nuevas alternativas o formas de expresión.

## Evaluación:

Criterios de evaluación

-----

Criterios de evaluación. Serán los siguientes:

- C1. Conocer, distinguir, diferenciar y dominar los contenidos conceptuales que componen los fundamentos teóricos, técnicos y científicos de la asignatura. (01)
- C2. Aplicar los contenidos conceptuales y procedimentales de los contenidos teóricos de la asignatura para diseñar, elaborar y organizar actividades y trabajos, incluyendo además proceso de valoraciones críticas por los participantes. (02,05,06)
- C3.- Asistir y participar en las clases teóricas y prácticas programadas en la asignatura. (01,02,03,04,05,06)
- C4. - Redactar un trabajo donde se especifiquen alguno de los problemas típicos del envejecimiento, y mostrar una alternativa mediante actividad física (03,04,05,06)
- C5.- Conocer, evaluar y comprender las TIC, así como las redes sociales existentes en este grupo y ofrecer una alternativa clara a las mimas. (03,04)

Sistemas de evaluación

-----

La evaluación será continua, como norma general, para ello realizaremos a lo largo del semestre actividades en clase, tanto teóricas: lectura de textos, exposición de temas, tanto por parte del alumnos, como del profesor, así como la parte práctica de la misma. Al final del mismo se realizará y se valorará lo siguiente:

### A.- DIRECTOS

- Examen teórico, prueba escrita. Se realizará una prueba a lo largo del curso, en ella se realizarán preguntas sobre el envejecimiento activo tipo test. Se busca la precisión y la exactitud de dichos conocimientos. Su ponderación será de 5 puntos sobre la calificación final.
- Examen práctico, pruebas oral y práctica. El alumno expondrá la tarea práctica a realizar en la clase, con los recursos que desee y luego lo llevará a la práctica en el gimnasio. Esto tendrá una calificación global de 2 puntos.

- Trabajos realizados por el estudiante, donde se demuestre la capacidad de desarrollo un tema puntual sobre el envejecimiento activo. Esto tendrá una calificación global de 2 puntos.
- Mediante los listados de control, participación en clase, tutorías, registros, etc, tendremos una calificación de 1 punto sobre la nota final, que desglosamos de la siguiente manera: valorándose la asistencia (al menos un 60% a las clases teóricas y un 80% a las prácticas) con un 0,5 puntos de la nota final y la actitud con un 0,5.

#### B.- INDIRECTOS

- Valoraremos encuestas a graduados, sobre los problemas del envejecimiento activo actual.
- Entrevistas a profesionales expertos que trabajan en centros con estas características.

#### A modo de resumen

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| A - Contenidos teóricos de la asignatura  | 5 puntos   |
| B - Contenidos prácticos de la asignatura | 2 puntos   |
| C - Trabajos realizados                   | 2 puntos   |
| D - Asistencia y participación            | 0,5 puntos |
| E - Actitud y colaboración                | 0,5 puntos |

Los estudiantes que participan en programas de movilidad y que se encuentren en la situación contemplada en el art. 51 del Reglamento de Movilidad de estudios con reconocimiento académico de la ULPGC, esto es, con alguna de las asignaturas de su acuerdo académico que no hubieran sido superadas en destino o estuvieran calificadas como no presentadas, podrán presentarse en las convocatorias extraordinaria o especial optando al 100% de la calificación (art. 26 Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje y de las competencias adquiridas por el alumnado de la ULPGC).

Siguiendo lo indicado en los artículos 16 y 16 Bis del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje, aquellos alumnos en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria que hayan solicitado, por escrito, ser excluidos de la evaluación continua serán evaluados por un tribunal (art. 12.3 del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje), debiendo suponer dicho examen el 100% de la calificación de la asignatura. No obstante tendrán derecho a las tutorías que realizaremos a nivel personal, tanto en el despacho, como por correo electrónico, o en su caso en la plataforma de la asignatura, si así consta en la misma.

#### Criterios de calificación

#### EVALUACIÓN ORDINARIA

|                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.- Examen teórico de la asignatura: 5 puntos                                                                                    | 50% |
| 2.- Contenidos práctico de la asignatura: 2 puntos                                                                               | 20% |
| 3.- Tema a desarrollar : 2 puntos                                                                                                | 20% |
| 4- Asistencia y participación a clases teóricas y prácticas: 1 punto<br>(Mínimo 60% a las clases teóricas y 80% a las practicas) | 10% |

#### EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

|                                    |          |     |
|------------------------------------|----------|-----|
| 1. Examen teórico de la asignatura | 6 puntos | 60% |
| 2. Trabajo sobre la asignatura     | 4 puntos | 40% |

#### CONVOCATORIA ESPECIAL

|                                    |           |      |
|------------------------------------|-----------|------|
| 1. Examen teórico de la asignatura | 10 puntos | 100% |
|------------------------------------|-----------|------|

## 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)

TOTAL CRÉDITO DE LA ASIGNATURA 6 ECTS (150 HORAS)

- 40% Presencial ..... 60 Horas
- 60% No presencial ..... 90 Horas

HTG: (Horas Teoría) : ..... 30 Horas  
HTPG: (Horas Prácticas): ..... 30 Horas  
HTNP: (Horas de Trabajo No presencial) ..... 90 Horas  
TH: ( Total de horas) ..... 150 Horas

#### 1ª SEMANA

- Presentación de la asignatura

HTG: 1 Hora Explicación de la asignatura

HTPG: 1 Hora Explicación de las prácticas de la asignatura

HTNP:

TH: 2 Horas

SESIÓN TEÓRICA (1 HORA) Continuación del Capítulo 6. Actividades para personas mayores, características a tener en cuenta. Gimnasia, natación, et.Aplicación práctica.

SESIÓN PRÁCTICA (2 horas) 1. Explicación de la asignatura 1. Distintas actividades recreativas para mayores.

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS.

#### 2ª SEMANA

SESIÓN TEÓRICA (2 HORAS) Capítulo 1. Generalidades. Concepto de tercera edad Jubilación, envejecimiento,....Aspectos psico-socio-biológicos del envejecimiento. Nutrición en la tercera edad

SESIÓN PRÁCTICA (2 HORAS) 1 Principios del Yoga. El saludo al Sol

2 Flexibilizar la espalda con técnicas de Kundalini Yoga.

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS

### 3ª SEMANA

SESIÓN TEÓRICA (2 HORAS) Continuación Capítulo 1. Generalidades. Concepto de tercera edad Jubilación, envejecimiento,....Aspectos psico-socio-biológicos del envejecimiento. Nutrición en la tercera edad.

SESIÓN PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Hatha Yoga y la perfección de las posturas, adaptación a la tercera edad

2. Pranayamas, contralar y mejorar la respiración, adaptación a este grupo de edad.

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS

### 4ª SEMANA

SESIÓN TEÓRICA (2 HORAS) Continuación Capítulo 1. Generalidades. Concepto de tercera edad Jubilación, envejecimiento,....Aspectos psico-socio-biológicos del envejecimiento. Nutrición en la tercera edad.

SESIÓN PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Flexibilidad en la cadera. Algunas Asanas

2. Mejora del estado físico en general en la tercera edad

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS

### 5ª SEMANA

SESION TEÓRICA: (2 HORAS) Capítulo 2.Características de la actividad física en la tercera edad ¿Cuándo hacer actividad física?. Prevención, mantenimiento, rehabilitación, recreación, .....

SESIÓN PRÁCTICA: (2 HORAS) 1. Mejorar el equilibrio en los senior.

2. Controlar la depresión y el stress en esta edad mediante ejercicios relajantes.

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS

### 6ª SEMANA

SESION TEÓRICA (2 HORAS) Continuación Capítulo 2.Características de la actividad física en la tercera edad ¿Cuándo hacer actividad física?. Prevención, mantenimiento, rehabilitación, recreación, .....

SESION PRÁCTICA (2 HORAS) 1.Superar los problemas de espalda por medio de posturas de torsiones. Adaptación a esta edad.

2. Postura para despertar en cuerpo en la mañana de Kundalini Yoga.

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS

### 7ª SEMANA

SESIÓN TEÓRICA (2 HORAS) Capítulo 3. Evaluación de la condición física en personas mayores. Test para mayores. Test para senior. Comparación de los test. Resultados

SESIÓN PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Problemas de hiperlordosis, ejercicios preventivos

2. Ejercicios para prevenir corregir la cifosis en esta edad.

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS

#### 8ª SEMANA

SESION TEÓRICA (2 HORAS) Capítulo 4. Directrices metodológicas. Finalidades de la actividad. Características del grupo. Programación. El material y la música como elementos de soporte

SESION PRACTICA (2 HORAS) 1. Prevenir y solventar la atrofia muscular propia de esta edad

2. Ejercicios para mayores frágiles.

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS

#### 9ª SEMANA

SESION TEÓRICA (2 HORAS) Continuación. Capítulo 4. Directrices metodológicas. Finalidades de la actividad. Características del grupo. Programación. El material y la música como elementos de soporte

SESIÓN PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Problemas de comunicación en esta edad. Ejercicios de bailes de salón, danza, ....

2. Continuación con los bailes y danzas. Expresión corporal

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS

#### 10ª SEMANA

SESION TEÓRICA (2 HORAS) 1 Continuación. Capítulo 4. Directrices metodológicas. Finalidades de la actividad. Características del grupo. Programación. El material y la música como elementos de soporte

2. Examen tipo test

SESIÓN PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Ejercicios de lenta ejecución: Bolos, petanca, ...

2. Ejercicios con raqueta adaptados a la edad: Paddel, tenis de mesa, Bádminton, ...

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS

#### 11ª SEMANA

SESION TEÓRICA (2 HORAS) Continuación. Capítulo 4. Directrices metodológicas. Finalidades de la actividad. Características del grupo. Programación. El material y la música como elementos de soporte.

SESIÓN PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Arteroesclerosis, ejercicios preventivos  
2. Tensión Alta, ejercicios preventivos.

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS

#### 12ª SEMANA

SESIÓN TEÓRICA (2 HORAS) Capítulo 5. Desarrollo teórico de los contenidos. Programación de la actividad física en la tercera edad. Programación del entretenimiento orientado hacia la salud en personas mayores.

SESIÓN PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Artritis, prevención y rehabilitación  
2. Osteoporosis, prevención y rehabilitación.

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS

#### 13ª SEMANA

SESIÓN TEÓRICA (2 HORAS) Continuación del Capítulo 5. Desarrollo teórico de los contenidos. Programación de la actividad física en la tercera edad. Programación del entretenimiento orientado hacia la salud en personas mayores.

SESION PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Gimnasia suave. Corrección postural  
2. Gimnasia suave. Diferentes correcciones posturales

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS.

#### 14ª SEMANA

SESION TEÓRICA (2 HORAS) (1). Capítulo 6. Actividades para personas mayores, características a tener en cuenta. Gimnasia, natación, et.Aplicación práctica

SESION PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Actividades recreativas para mayores

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS.

#### 15ª SEMANA

SESION TEÓRICA (2 HORAS) Continuación del Capítulo 6. Actividades para personas mayores, características a tener en cuenta. Gimnasia, natación, et.Aplicación práctica.

SESIÓN PRÁCTICA (2 HORAS) 1. Desórdenes fisiológicos, diabetes, obesidad, incontinencia urinaria, ... ejercicios que ayudan a paliarlo.

2. Técnicas de relajación para personas mayores.

HTG: 2 HORAS. Explicaciones y clase magistral

HTPG: 2 (2+2) HORAS. Presentación de las prácticas en el gimnasio

HTNP: 6 HORAS. Estudio y análisis del tema

TH: 10 HORAS.

## **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
- Laboratorio de Actividad Física y salud

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

### **- PLANO COGNITIVO**

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

- Competencias GI1,GI2, 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, y exposiciones .

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, y exposición del mismo tanto teórico como práctico.

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, GEI1, GP2, GE6
- Contenidos: Capítulos 1,2,3,4,5,y 6
- Actividades formativas: Clases magistrales, trabajos autónomos
- Evaluación: exámenes escritos, trabajos de teoría con su exposición y defensa.

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 y exposiciones .

### **- PLANO PSICOMOTOR**

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, y dominio de las actividades propuestas. (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, y exposiciones.

R6. Aplicar una correcta práctica del uso de la Actividad física en la tercera edad, tanto en el dominio del ejercicio propuesto, como en la observación de dicho ejercicio en los mayores, para conseguir que se desarrolle de forma correcta, y sean adecuadas a la diversidad de ámbitos y situaciones (objetivos, material, edad, nivel...) que se puedan presentar en la actividad física y el deporte, para personas mayores.

- Competencia: GP5, GP2, GE4,GE6,ES2,ES5

- Contenido: Capítulo 6

- Actividades formativas: Elaboración de una propuesta de actividades para la tercera edad y exponerlo tanto de forma teórica, como práctica. Asistencia y participación activa en las clases prácticas.

- Evaluación: Trabajos Teóricos, y actitud activa y colaborativa en las prácticas.

- PLANO SUBJETIVO

R7. 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 1,2, 3,4 Y 5

- 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, y exposiciones.

## 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 2.3 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

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

## Bibliografía

### [1 Básico] Actividad física y salud para el desarrollo motor en adulto y mayores

Cristina López de Subijana  
- (2009)  
978-84-9823-626-2

### [2 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

### [3 Básico] Mayores Activos. Propuesta para una actividad física saludable

Javier Gálvez González (Coord.)  
- (2009)  
978-84-676-1993-5

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

Martha Scharll.  
Paidotribo,, Barcelona : (2000) - (3ª.)  
8480191007

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

Martha Scharll.  
Paidotribo,, Barcelona : (1994)

---

**[6 Básico] Tercera edad, actividad física y salud: teoría y práctica /**

*Pilar Pont Geis.*

*Paidotribo,, Barcelona : (1994)*

8480191465

---

**[7 Básico] Senior fitness test manual /**

*Roberta E. Rikli, C. Jessie Jones.*

*Human Kinetics,, Champaign, IL : (2001)*

0736033637

---

**[8 Básico] La ciencia de la larga vida**

*Valentin Fuster y Josep Corbella*

- (2016)

978-84-08-16410-4

---

**[9 Recomendado] Exercise for frail elders /**

*Elizabeth Best-Martini, Kim A. Botenhagen-DiGenova.*

*Human Kinetics,, Champaign, IL : (2014) - (2nd ed.)*

9781450416092

---

**[10 Recomendado] Deporte para mayores**

*Heinz Denk*

- (2003)

8480197137

---

**[11 Recomendado] Manténgase activo: ejercicios suaves de yoga para las personas mayores /**

*Margaret Graham.*

*Urano,, Barcelona : (1989)*

84-86344-76-X

---

**[12 Recomendado] Chair yoga for seniors: A gentle sequence to get you Started**

*Nancy Coffin*

- (2013)

---

**[13 Recomendado] Actividad física y envejecimiento /**

*Nuria Garatachea Vallejo ; [ilustraciones, Joaquín Peiro].*

*Wanceulen,, Sevilla : (2007)*

9788498233049 (ed. electrónica)

---

**[14 Recomendado] Envejecimiento activo: contribuciones de la psicología /**

*Rocío*

*Fernández-Ballesteros.*

*Pirámide,, Madrid : (2009)*

978-84-368-2249-6

---

**[15 Recomendado] Actividad física para bebés, primera infancia, adultos y tercera edad.**

*Escuela Canaria del Deporte,, Las Palmas de Gran Canaria : (1999)*

8493056219