

| | |
|-----------------|--|
| Materia: | Actividad física en la tercera edad |
|-----------------|--|

Universidad de Sonora
 Unidad Regional Centro
 División de Ciencias Biológicas y de la Salud
 Imparte la materia: Licenciatura en Cultura Física y Deporte

| | |
|--------------------------|-----------------------|
| Eje de Formación: | Especializante |
|--------------------------|-----------------------|

| | | |
|------------------|--------------------|--|
| Carácter: | Obligatoria | Prerrequisito: Gerontogeriatría |
|------------------|--------------------|--|

| | | |
|------------------------|------------------|--------------------|
| Créditos: 6 | | |
| Horas Semana: 5 | Teoría: 1 | Práctica: 4 |

| | |
|-------------------|---------------|
| Modalidad: | Taller |
|-------------------|---------------|

- Competencias:**
- Diagnóstico
 - Planeación
 - Intervención
 - Evaluación

Objetivo General:
 Conocer las diferentes perspectivas en el proceso de envejecimiento para que a través de la aplicación y desarrollo de programas de actividades físicas a personas de la tercera edad, coadyuvar en la prevención y aminoramiento de los efectos del envejecimiento, contribuyendo a la funcionalidad de las personas.

- Objetivos específicos:**
- Conocer características motrices, biológicas, cognitivas, afectivas y sociales de las personas mayores.
 - Intervenir a través de la aplicación de programas de ejercicios físicos para contrarrestar los efectos del envejecimiento sobre las capacidades físicas y perceptivas.
 - Conocer los efectos de la vida sedentaria y el envejecimiento, sobre el cuerpo humano.
 - Aprender y analizar los beneficios del ejercicio físico para personas mayores.
 - Analizar y proponer medios para la mejora de las sesiones prácticas con las personas mayores.
 - Elaborar y desarrollar la práctica de actividades, métodos, tareas, organización, evaluación a través de las sesiones prácticas.

- Conocimientos y experiencias previas:**
- Habilidades básicas de expresión oral y escrita.
 - Conocimientos y habilidades básicas para la elaboración de programas de actividades físicas y deportivas.
 - Conocimientos básicos de fisiología del ejercicio.

Contenidos disciplinares específicos:

Actividad física en la tercera edad.

- Introducción.
- Definición de envejecimiento.
- Teorías sobre el envejecimiento.
- Requisitos para conservar un estado óptimo.
- Mitos en la tercera edad.
- Educación en la vejez.

Envejecimiento psíquico, social y físico.

- Consideraciones sobre la actividad física.
- Beneficios y riesgos.
- Contraindicaciones de la actividad física.
- Recomendaciones de la actividad física.

Envejecimiento de sistemas corporales.

- Aparato cardiovascular y respiratorio
 - Características
 - Efectos
- Aparato locomotor
 - Características
 - Efectos

Psicomotricidad de las personas mayores.

- Conceptos
- Envejecimiento
- Programas
- Método de Katz

Expresión corporal

- Conceptos
- Aplicaciones
- Programas

Medio acuático

- Diferentes planteamientos
- Programas

Programación y desarrollo de las actividades para el mantenimiento físico y la salud.

- Valoración en el anciano
- Escalas y Tests

Espacios de Enseñanza-Aprendizaje:

- Aula
- Instalaciones deportivas
- Biblioteca
- Medios de comunicación
- Eventos deportivos

Estrategias metodológicas:

| Alumno | Docente |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ensayos. • Exposiciones. • Trabajos en equipo. • Mapas conceptuales. • Investigaciones. • Tareas. • Demostraciones prácticas. | <ul style="list-style-type: none"> • Propiciar situaciones de enseñanza-aprendizaje acorde a la actividad a desarrollar. • Creación de ambientes propicios. • Elaborar sistemas de evaluación. • Elaborar material didáctico para las actividades. • Evaluar el desempeño de los estudiantes sistemáticamente. • Asesorías grupales e individuales |

Bibliografía, documentación y material de apoyo:

- CHOQUE, Stella Actividades de animación para la tercera edad
- RUIZ Juan, Francisco Actividad física y estilos de vida saludables: análisis de los determinantes de la práctica en adultos
- BAUR, Robert. Egeler, Robert - Gimnasia, juego y deporte para mayores
- HEINZ Denk - Deporte para mayores : resultado de las investigaciones actuales; aportaciones a la enseñanza y a la investigación en el deporte
- Zurdo, César - Guía de hábitos saludables para mayores

| | | |
|--------------------|-------------------------|-----|
| Evaluación: | Elaboración de trabajos | 20% |
| | Exposiciones | 20% |
| | Examen Escrito | 30% |
| | Examen Practico | 30% |

Perfil docente:

- Licenciatura en Educación Física.
- Mínimo 2 años de experiencia docente en nivel superior.