

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: Actividad Física para Adulto Mayor Dra. Martha Ornelas Contreras Dra. Elia Verónica Benavides Pando	DES:	Salud
	Programa académico	LMH
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	LMH516
	Semestre:	Quinto
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total, de horas por semana:	5
	<i>Teoría: Presencial o Virtual</i>	2
	<i>Laboratorio o Taller:</i>	1
	<i>Prácticas:</i>	1
	<i>Trabajo extra-clase:</i>	1
	Créditos Totales:	5
	Total de horas semestre (x sem):	64
	Fecha de actualización:	4/12/2024
	<i>Prerrequisito (s):</i>	LMH416 Valoración Geriátrica Integral
DESCRIPCIÓN: En este curso se desarrollarán competencias que le permitan al estudiante analizar, diseñar e implementar actividades físicas para mayores, promoviendo un envejecimiento activo preservando la capacidad funcional, que fortalezca a la población adulta tanto aquella que se encuentra asilada y/o en condiciones sedentarias, como aquellos que requieran, mantener o mejorar su calidad de vida, todo ello mediante una actitud humanitaria, ética y solidaria, interdisciplinaria y de emprendimiento, considerando un entorno en constante cambio, en el que inactividad y el sedentarismo son problema de salud mundial.		
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: B1. Excelencia y Desarrollo Humano La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora. Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.		

E1. Actividad Física para la Salud

En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de grupos en riesgo, al diseñar, adecuar y/o implementar los programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y responsabilidad social.

En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de grupos en riesgo, al diseñar, adecuar y/o implementar los programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y responsabilidad social.

P6. Atención integral a la salud con sentido humano

Construye una cultura de atención integral a la salud con sentido humano desde la prevención de la enfermedad y la promoción de estilos de vida saludable, mediante el análisis de problemas y su prevalencia, a través de la colaboración inter y transprofesional para establecer programas de salud con calidad y equidad, que impacten en la calidad de vida desde el enfoque del desarrollo sostenible.

Construye una cultura de atención integral a la salud con sentido humano desde la prevención de la enfermedad y la promoción de estilos de vida saludable, mediante el análisis de problemas y su prevalencia, a través de la colaboración inter y transprofesional para establecer programas de salud con calidad y equidad, que impacten en la calidad de vida desde el enfoque del desarrollo sostenible.

DOMINIOS	OBJETOS DE ESTUDIO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). P6.5. Diseña programas de atención primaria a la salud de las enfermedades prevalentes y emergentes con base en la articulación de actividades de docencia,	Objeto de estudio 1 Proceso de envejecimiento Patologías del sistema músculo- esquelético más frecuentes en mayores. Fundamentos teórico-prácticos. Actividad Física Recomendaciones 1.1. Como evaluar el sistema motor. 1.2. El dolor en la edad avanzada. 1.3. Trastornos de la marcha en Adultos Mayores. 1.4. Afectación de la flexibilidad musculoesquelética en Adultos Mayores.	Identifica La situación motora basal del adulto mayor considerando las características propias de un adulto mayor. Describe Emociones y percepciones al observa el video de plataforma y expresa su opinión de como lo resolverá en su presentación individual. Experimenta La aplicación de examen de condición motora para adulto mayor Argumenta Por qué caracteriza al adulto mayor	AUTOAPRENDIZAJE Estudio Individual Tareas individuales Foro APRENDIZAJE INTERACTIVO Plataforma Moodle Exposición por estudiante Taller Simulación de Procesos Diagnóstico Exposiciones del profesor	El estudiante: 1. Colocar foto de perfil en plataforma. 2. Expresar su opinión en el Foro. 3. Realizar video de evaluación motora. 4. Participa interactivamente en Sesión práctica como evaluar el sistema motor del A.M. considerando el dolor, los trastornos de la marcha y el rango de movilidad articular 5. Analiza en plenaria el video propuesto en plataforma. "STAYIN ALIVE

investigación y servicio, con herramientas tecnológicas disponibles. E1.1. Evalúa las capacidades motrices del individuo, antes, durante y después del desarrollo de un programa de actividad física para grupos en riesgo; reconociendo y respetando las limitaciones dentro del proceso salud enfermedad de la patología, la discapacidad		después de la valoración		
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. P6.5. Diseña programas de atención primaria a la salud de las enfermedades prevalentes y emergentes con base en la articulación de actividades de docencia, investigación y servicio, con herramientas	Objeto de estudio 2 Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores. Actividad Física Recomendaciones 2.1 Iniciación al ejercicio en la tercera edad. 2.2 Fundamentación Teórica. 2.3 Fundamentación Práctica	Diseña y socializa la elaboración de un power point de los libros 1 y 2 Construye y aplica una sesión a partir de la información de los textos Analiza la pertinencia de videos consultados de actividad física para Mayores Experimenta haciendo una réplica individual del video solicitado	Exposiciones del profesor AUTOAPRENDIZAJE Búsqueda y análisis de información Plataforma Moodle Exposición por estudiante Taller Simulación de Procesos Aprendizaje orientado en proyectos	El estudiante: 1. Socializa en plenaria el Power Point que deberá diseñar y subir a plataforma, de los libros 1 y 2 . 2. Diseña de sesión practica siguiendo especificaciones de rúbrica y en plataforma. 3. Implementa sesión propuesta, en la sala de gimnasia. 4. Analiza videos de actividad física para A.M. 5. Realizará video de la coreografía propuesta de

tecnológicas disponibles. E1.2. Diseña y adecúa, con responsabilidad ética y social, programas de actividad física, para la atención de grupos en riesgo (desde la infancia y hasta la tercera edad), con el fin de mejorar su estilo de vida. E1.3. Promueve estilos de vida saludable para grupos en riesgo planeando, dirigiendo y evaluando acciones de actividad física; en coordinación con otros profesionales; fomentando siempre una actitud humanitaria y positiva hacia estos grupos y sus familiares				"STAYIN ALIVE" como instructor. 6. Resuelve todas las actividades propuestas. Para sesión en el aula o en sala de gimnasia, alberca, o trabajo en plataforma, cumpliendo en tiempo y forma; (No se revisan trabajos extemporaneos).
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. B1.2. Propone la solución de	Objeto de estudio 2 Mantenimiento Físico en Mayores. Actividad Física Recomendaciones 3.1 El plan de actividades físicas. 3.2 Metodología	Enjuicia una tarea elaborada por algún compañero y la califica de acuerdo con lo solicitado Diseña y socializa la elaboración de un power point de los libros 3 y 4	Exposiciones del profesor AUTOAPRENDIZAJE Búsqueda y análisis de información Plataforma Moodle	El estudiante: 1.Redactará "Mi plan de actividad física", tomando en cuenta las especificaciones dictadas en plataforma 2.Realizará Coevaluación de "Mi plan de

problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). B1.7. Participa en el desarrollo de propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social P6.4. Promueve y adopta conductas de estilos de vida saludable, para la preservación de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible. P6.5. Diseña programas de atención primaria a la salud de las enfermedades prevalentes y emergentes con base en la articulación de actividades de docencia, investigación y servicio, con herramientas tecnológicas disponibles. E1.2. Diseña y adecúa, con responsabilidad ética y		Construye y aplica una sesión a partir de la información de los textos Experimenta haciendo una réplica individual acompañado de un adulto mayor video solicitado. Diseña una sesión de actividad física para adultos mayores con características específicas	Exposición por estudiante Taller Simulación de Procesos Aprendizaje orientado en proyectos	actividad física" de algún compañero que toque al azar 3. Socializara en plenaria el Power Point que deberá diseñar y subir a plataforma, de los libros 3 y 4 . 4. Diseñará de sesión practica siguiendo especificaciones de rúbrica y en plataforma. 5. Implementará sesión de actividad física propuesta en la sala de gimnasia, libros 3 y 4 6.Realizará de video de la coreografía propuesta de "STAYIN ALIVE" con un adulto mayor de 60 años o más. 6. Resuelve todas las actividades propuestas. Para sesión en el aula o en sala de gimnasia, alberca, o trabajo en plataforma, cumpliendo en tiempo y forma; (No se revisan trabajos extemporaneos).
--	--	--	---	--

social, programas de actividad física, para la atención de grupos en riesgo (desde la infancia y hasta la tercera edad), con el fin de mejorar su estilo de vida. E1.3. Promueve estilos de vida saludable para grupos en riesgo planeando, dirigiendo y evaluando acciones de actividad física; en coordinación con otros profesionales; fomentando siempre una actitud humanitaria y positiva hacia estos grupos y sus familiares				
---	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)																				
REFERENCIAS LIBROS EN BIBLIOTECA Carroggio, M. del C. (2008). La actividad física para gente mayor en geriátricos de Menorca. Consell Insular de Menorca. Colegio Americano de Medicina del Deporte. (2014). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Paidotribo. García, M. (2013). Manual de ejercicio físico para personas de edad avanzada. http://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/manual-cast-ultima.pdf	<table> <tr> <td colspan="2">Parcial 1</td></tr> <tr> <td>Perfil plataforma</td><td>5%</td></tr> <tr> <td>Foro video "Stayin a Live"</td><td>5%</td></tr> <tr> <td>Exposición afectación flexibilidad</td><td>20%</td></tr> <tr> <td>Ensayo "transtornos de la marcha"</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>Sesión Práctica evaluar sist. motor equipo</td><td>20%</td></tr> <tr> <td>Examen parcial escrito</td><td>40%</td></tr> <tr> <td></td><td>100%=30%</td></tr> <tr> <td colspan="2">Parcial 2</td></tr> <tr> <td>"Soy instructor" Stayin a Live</td><td>20%</td></tr> </table>	Parcial 1		Perfil plataforma	5%	Foro video "Stayin a Live"	5%	Exposición afectación flexibilidad	20%	Ensayo "transtornos de la marcha"	10%	Sesión Práctica evaluar sist. motor equipo	20%	Examen parcial escrito	40%		100%=30%	Parcial 2		"Soy instructor" Stayin a Live	20%
Parcial 1																					
Perfil plataforma	5%																				
Foro video "Stayin a Live"	5%																				
Exposición afectación flexibilidad	20%																				
Ensayo "transtornos de la marcha"	10%																				
Sesión Práctica evaluar sist. motor equipo	20%																				
Examen parcial escrito	40%																				
	100%=30%																				
Parcial 2																					
"Soy instructor" Stayin a Live	20%																				

Pacheco, R. (2015). Manual de acondicionamiento físico para adultos mayores y de tercera edad. Trillas. Point, P., & Carroggio, M. del C. (2008). Mantenerse en forma de mayor: Ejercicios para hacer en casa. Paidotribo. Point, P., & Carroggio, M. del C. (2016). Movimiento creativo con personas mayores. Paidotribo. Tomas-Carus, P., & Timon, R. (2009). Personas mayores y ejercicio físico: Plan de trabajo anual. Wanceulen. MSD Manuals. (n.d.). Efectos del envejecimiento en el sistema musculoesquelético. MSD Manual Profesional. https://www.msdmanuals.com/es-mx/professional/SearchResults?query=Efectos+del+envejecimiento+en+el+sistema+musculesqu el%3%a9tico	libro 1 (PPT) individual	10%
	libro 2 (PPT) individual	10%
	Sesión escrita "Don Bonifacio" individual	10%
	Sesión Práctica equipo 1 y 2	20%
	Examen parcial escrito	20% o 40%
	si son los equipos 3 y 4	
		100%=30%
	Parcial 3	
	"Stayin a Live" con mi Adulto Mayor	30%
	libro 3 (PPT) individual	10%
	libro 4 (PPT) individual	10%
	Sesión escrita "Mi Plan act. Fís." ind.	10%
	Sesión Práctica equipo 3 y 4	20%
	Examen parcial escrito	20% o 40%
	si son los equipos 1 y 2	
		100%=40%

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.Proceso de envejecimiento Patologías del sistema músculo-esquelético más frecuentes en mayores. Fundamentos teórico-prácticos. Actividad Física Recomendaciones	X	X	X	X	X											
2. Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores. Actividad Física Recomendaciones						X	X	X	X	X						
3.Mantenimiento Físico en Mayores. Actividad Física Recomendaciones											X	X	X	X	X	X