

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: Práctica de Campo Adulto Mayor Dra.Elía Verónica Benavides Pando Dra. Martha Ornelas Contreras Dra. Carolina Jiménez Lira Dr. César Delgado Valles	DES:	Salud
	Programa académico	LMH
	Tipo de materia (Obl/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	LMH613
	Semestre:	Sexto
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total, de horas por semana:	6
	<i>Teoría: Presencial o Virtual</i>	1
	<i>Laboratorio o Taller:</i>	0
	<i>Prácticas:</i>	3
	<i>Trabajo extra-clase:</i>	2
	Créditos Totales:	6
	Total de horas semestre (x sem):	64
	Fecha de actualización:	06/08/2024
	<i>Prerrequisito (s):</i>	LMH516 Actividad Física para Adulto Mayor
DESCRIPCIÓN: La actividad física es crucial para los adultos mayores por diversas razones que impactan positivamente su calidad de vida y bienestar general. Por lo que en este Curso el estudiante evaluará diseñará y aplicará programas de ejercicio físico, recreación y rehabilitación en poblaciones en riesgo; interactúa con grupos inter y multidisciplinarios reconociendo las limitantes dentro del proceso para promover estilos de vida saludable en las instancias donde sean asignados, en un marco de actitud ética y colaboradora, fortaleciendo los beneficios del ejercicio físico para la salud, adaptando las intervenciones a las circunstancias personales de cada individuo, con la finalidad de prevenir un deterioro funcional progresivo y mejorar la calidad de vida, destacando la importancia de una atención personalizada en la práctica del ejercicio físico ampliamente reconocido a nivel universal, desarrollando a su vez el pensamiento crítico a partir de la libertad de análisis, reflexión, coadyuvando al desarrollo integral del individuo al incrementar los dominios de saberes conocimientos habilidades y actitudes acordes al perfil profesional.		
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. B2. Interculturalidades, pluralismo y género Evalúa los factores o intersecciones de discriminación o exclusión que se ejercen en nuestros contextos sociales y comunitarios que impiden el ejercicio libre y autónomo de los derechos humanos de las personas, determinadas por su género, etnia, clase, cultura, edad, comunidad, preferencia sexo-genérica, color de piel, lengua, discapacidad motora, neurodivergencias, etc. Coadyuva, de manera propositiva, por		

la conformación de sociedades y/o comunidades plurales e interculturales con base en los criterios de justicia social, vida digna e intercambio respetuoso de saberes y cosmovisiones.

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.

P8. Investigación en Salud

Participa en proyectos de investigación referentes al área de la salud, a través de la observación y formulación de hipótesis mediante la aplicación de diversos métodos para responder preguntas y generar conclusiones válidas que ofrezcan alternativas de solución en diversos contextos con enfoque bioético.

Participa en proyectos de investigación referentes al área de la salud, a través de la observación y formulación de hipótesis mediante la aplicación de diversos métodos para responder preguntas y generar conclusiones válidas que ofrezcan alternativas de solución en diversos contextos con enfoque bioético.

Participa en proyectos de investigación referentes al área de la salud, a través de la observación y formulación de hipótesis mediante la aplicación de diversos métodos para responder preguntas y generar conclusiones válidas que ofrezcan alternativas de solución en diversos contextos con enfoque bioético.

Participa en proyectos de investigación referentes al área de la salud, a través de la observación y formulación de hipótesis mediante la aplicación de diversos métodos para responder preguntas y generar conclusiones válidas que ofrezcan alternativas de solución en diversos contextos con enfoque bioético.

Participa en proyectos de investigación referentes al área de la salud, a través de la observación y formulación de hipótesis mediante la aplicación de diversos métodos para responder preguntas y generar conclusiones válidas que ofrezcan alternativas de solución en diversos contextos con enfoque bioético.

E1. Actividad Física para la Salud.

En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de los individuos con discapacidad, enfermedades no transmisibles y/o mayores de 60 años, al diseñar, adecuar y/o implementar programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y de responsabilidad social.

E3. Enfoque Biomédico y Biopsicosocial

Valora integralmente del proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible en base a las características fisiológicas y bioquímicas de los grupos de riesgo

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).	Objeto de estudio 1 Contexto Contexto institucional Búsqueda de información relacionada con las estrategias a implementar durante la evaluación. Reflexión crítica sobre los elementos a considerar en la evaluación, diseño e implementación del programa de actividad física.	Identifica el espacio de práctica justificando el espacio asignado. Considera lo relacionado con las áreas que conforman la institución de práctica. Examina la diversidad de bibliografía que le permite obtener información en	Exposiciones del profesor Búsqueda y análisis de información	Conceptos Documento

P6.1. Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad. P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada.		relación con la evaluación. Determina la sistematización del proceso de implementación de un programa de actividad física(planes).		
B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). B2.4. Interviene en la atención de los grupos en condiciones de vulnerabilidad a partir de los principales acuerdos internacionales P8.5. Analiza e interpreta los resultados de aplicación de instrumentos, metodologías y contextos. P8.6. Informa resultados y genera conclusiones que den respuesta a las preguntas	Objeto de estudio 2 Programa de Intervención Redacción de resultados. Propuesta de intervención. Implementación de programa de actividad física.	Describe resultados de las evaluaciones iniciales Construye en base a los resultados iniciales y propone un programa de intervención motriz Aplica el programa de intervención propuesto	Búsqueda y de análisis información Aprendizaje orientado en proyectos Búsqueda y de análisis información	Proyecto de Bitacora de Procedimiento

y objetivos de investigación. E1.3. 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 limitantes dentro del proceso de la patología, la discapacidad y envejecimiento o identificando las líneas de acción en beneficio de estos grupos. E3.2. Caracteriza varias patologías para la correcta prescripción de la Actividad Física. E3.5. Diseña e implementa programas de Actividad Física para la salud basándose en el diagnóstico de la capacidad funcional atendiendo las recomendaciones de				
---	--	--	--	--

organismos nacionales e internacionales.				
B1.7. Participa en el desarrollo de propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social P8.6. Informa resultados y genera conclusiones que den respuesta a las preguntas y objetivos de investigación. B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica).	Objeto de estudio 3 Evaluación y Resultados Aplicación de valoración final. Análisis de resultados. Conclusiones	Aplica valoraciones finales Compara los resultados iniciales y finales Resume el trabajo realizado al implementar el programa de actividad física.	Aprendizaje orientado en proyectos Análisis y discusión en grupos Elaboración de ensayos	Resumen Exposición Documento

FUENTES DE INFORMACIÓN	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES
Centro para el control y prevención de enfermedades. (2022, 4 de enero). Actividad física para personas con discapacidades. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandhealth/features/physical-activity-for-all.html Centro para el control y prevención de enfermedades. (2021, 26 de julio). Las discapacidades y la salud. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandhealth/index.html Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf Duque-Fernández, L. M., Ornelas-Contreras, M., & Benavides-Pando, E. V. (2020). Actividad física y su relación con el envejecimiento y la capacidad funcional: Una revisión de la literatura	Parcial 1. 20% Evaluación inicial Documento: 15% Evaluación motriz 40% Diagnóstico: institución asignada, población que atiende, formación profesional del recurso humano, infraestructura). 15% Propuesta de cronograma de actividades 10% Asistencia y puntualidad Parcial 2. Proyecto Bitácora de procedimiento 15% Evaluaciones seleccionadas. 20% Resultados

de investigación. Psicología y Salud, 30(1), 45-57.
<https://doi.org/10.25009/pys.v30i1.2617>

Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A.-M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. Retos, 39, 829–834.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537>

Organización Panamericana de la Salud. (2021). Década del Envejecimiento Saludable en las Américas.
<https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>

Ríos, M. (2007). Manual de educación física adaptada al alumno con discapacidad. Paidotribo.
<https://atencionninoscondiscapacidad2014.files.wordpress.com/2014/03/manual-de-educacionfisicaadaptadaaalumnocondiscapacidad-140109082742-phpapp01.pdf>

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+musculesquel%C3%A9tico>

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS 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-ul-tima.pdf>

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.

**** Por tratarse de una materia práctica, pueden surgir modificaciones en el cronograma y evaluación del programa, se depende del espacio y calendario de instituciones educativas, de salud, y asociaciones civiles.**

20% Propuesta de programa de intervención (planeaciones)
15% Cronograma de Actividades
15% Lista de asistencia (usuarios)
15% Asistencia y puntualidad

Parcial 3.

Resumen que contenga el objetivo, población atendida y resultados obtenidos. (incluyendo resultados de las valoraciones iniciales y finales).
Exposición al grupo con el trabajo realizado en la institución asignada
Documento que contenga las actividades realizadas en el semestre en la institución asignada.

Nota: para que obtenga el porcentaje de calificación debe asistir al 80% de las sesiones de práctica.

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.Contexto de Práctica	X	X	X													
2.Programa de Intervención				X	X	X	X	X	X	X						
3.Evaluación y resultados											X	X	X	X	X	X