

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Actividad Física para el Adulto Mayor</u>	DES:	Salud
	Programa académico	LEF
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	SE108
	Semestre:	Octavo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total, de horas por semana:	6
	<i>Teoría: Presencial o Virtual</i>	3
	<i>Laboratorio o Taller:</i>	0
	<i>Prácticas:</i>	3
	<i>Trabajo extra-clase:</i>	2
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	96
	Fecha de actualización:	10/11/2024
	Prerrequisito (s):	ninguna

DESCRIPCIÓN:

El presente curso ofrece al estudiante las herramientas necesarias para evaluar, diseñar e implementar intervenciones de actividad física en el adulto mayor, atendiendo las necesidades específicas que esta población presenta. Aplicar valoraciones aptas para adultos sedentarios y activos y lograr promover y/o mantener un envejecimiento activo mediante una actitud humanitaria, ética e interdisciplinaria y de emprendimiento.

La población de adulto mayor va en aumento con el paso de los años, así como el incremento en la esperanza de vida, por lo que es necesario preparar profesionales de la salud capacitados para atender las condiciones específicas que presenta esta población. La práctica regular de actividad física ha demostrado ser un mecanismo preventivo y de tratamiento para las afecciones crónicas comunes en el adulto mayor, razón por la cual el presente curso muestra la metodología para diseñar y aplicar sesiones y programas de ejercicio físico.

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:

Se escribe el nombre y tipo de la competencia (B, P o E). Se describe la definición general de la (s) competencia (s) a desarrollar o fortalecer con esta unidad de aprendizaje

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.

B5. Innovación y Emprendimiento Social

Construye de forma colaborativa con actores académicos y no académicos, proyectos innovadores de emprendimiento social considerando los avances científicos y tecnológicos para la transformación de la sociedad; mediante la habilitación de redes y comunidades de práctica que posibiliten el diálogo abierto, la pluralidad epistémica, la participación, la realimentación y, la construcción de conocimiento, con valores de solidaridad, justicia, equidad, sostenibilidad, interculturalidad, democracia y derechos humanos.

P7. Integración del proceso salud-enfermedad

Integra las condiciones de enfermedad causados por desequilibrios homeostáticos en biomoléculas, vías metabólicas, células, tejidos, aparatos y sistemas de los seres vivos, a través de los mecanismos que intervienen en el desarrollo biopsicosocial y ambiental, que permitan establecer el estado de salud o la enfermedad en el individuo, al considerar la importancia de su rol como profesional de la salud.

P9. Prestación de Servicios de Salud

Participa en la prestación de servicios de salud integral accesibles, asequibles y de calidad a la sociedad mediante la aplicación de métodos, técnicas y uso de herramientas tecnológicas orientadas a la operatividad de modelos de atención en todas las comunidades, interactuando de forma ética con grupos inter y transprofesionales.

E11. Docencia en Educación Física, Deporte y Recreación

Comprende y actúa de manera adecuada en la promoción, enseñanza y práctica de la actividad física al diseñar, aplicar, trasponer y evaluar acciones educativas en apego a planes y programas de educación física vigentes, deportivos y de recreación; considera el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes sostenibles, integrales, inclusivos y para la vida promoviendo estilos de vida saludables para la calidad de vida.

E12. Fundamentos Biológicos de la Educación Física, la Actividad Física, el Deporte y la Recreación

DOMINIOS (Se toman de las competencias)	OBJETOS DE ESTUDIO (Contenidos necesarios para desarrollar cada uno de los dominios)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Se plantean de los dominios y contenidos)	METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias, recursos didácticos)	EVIDENCIAS (Productos tangibles que permiten valorar los resultados de aprendizaje)
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). B5.4. Promueve la participación de la comunidad en proyectos de emprendimiento y transformación comunitaria y social para propiciar los cambios sociales que se necesiten. P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada. P9.4. Aplica modelos de atención a la salud de acuerdo a la necesidad de la población para su bienestar, considerando la importancia de su rol. E15.4. Diseña programas recreativos que incluyen actividades innovadoras, producto de su creatividad.	Objeto de estudio 1. Generalidades del adulto mayor El adulto mayor pasa por un conjunto de cambios en sus esferas biológica, psicológica y emocional que impactan directamente en salud. El ejercicio físico promueve beneficios en estas esferas y coadyuva a formar adultos físicamente activos. 1.1 Aspectos epidemiológicos del Adulto mayor en México 1.2 Cambios físicos, cognitivos y emocionales asociados al envejecimiento.	Define conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud. Explica conceptualmente a la persona como su centro de atención desde las perspectivas: biológica, psicológica y social. Analiza fundamenta e interpreta la relación entre el proceso salud-enfermedad y la actividad física	Exposiciones del profesor Estudio Individual Búsqueda y análisis de información Tareas individuales	Exposición Exámenes escritos Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio Portafolio
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la	Objeto de estudio 2. Prescripción ejercicio físico en el adulto mayor	Define conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud.	Exposiciones del profesor	Exámenes escritos

reflexión y la argumentación. B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). B5.4. Promueve la participación de la comunidad en proyectos de emprendimiento y transformación comunitaria y social para propiciar los cambios sociales que se necesiten. P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada. P9.4. Aplica modelos de atención a la salud de acuerdo a la necesidad de la población para su bienestar, considerando la importancia de su rol. E15.4. Diseña programas recreativos que incluyen actividades innovadoras, producto de su creatividad.	La activación física del adulto mayor debe asegurar una ejecución eficiente y segura para obtener beneficios y disminuir el riesgo de lesiones o complicaciones en la salud 2.1 Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor 2.2 Consideraciones especiales y contraindicaciones durante el ejercicio en el adulto mayor	Aplica los principios básicos de la biomecánica para resolver problemas, disminuir riesgos y hacer eficientes los movimientos en la actividad física	Estudio Individual Búsqueda y análisis de información Tareas individuales	Portafolio Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio
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). B5.4. Promueve la participación de la comunidad en proyectos de emprendimiento y transformación comunitaria y social para	Objeto de Estudio 3. Envejecimiento activo La práctica de actividad física debe promoverse para crear estilos de vida saludables y promover un envejecimiento activo. Promoción y mantenimiento de un envejecimiento activo 3.1 Actividades físico-recreativas en el AM 3. Programas activación física en el AM	Desarrolla habilidades de creatividad e innovación. Diseña programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación, con base en la investigación de necesidades y problemas de salud.	Exposiciones del profesor Estudio Individual Búsqueda y análisis de información Tareas individuales	Protocolo Elaborar un protocolo de intervención con ejercicio físico para el adulto mayor Portafolio Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio

propiciar los cambios sociales que se necesiten. P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada. P9.4. Aplica modelos de atención a la salud de acuerdo a la necesidad de la población para su bienestar, considerando la importancia de su rol. E15.4. Diseña programas recreativos que incluyen actividades innovadoras, producto de su creatividad.		Promueve el desarrollo integral del individuo planeando, dirigiendo y evaluando acciones de actividad física		
--	--	---	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Araujo, M. & González-Rivas, J. (2019). Actividad física en adultos. Consideraciones para su prescripción e implementación adecuada. Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo, vol. 14(3):93-101. Disponible en: https://www.redalyc.org/journal/3755/375563338002/html/ Carroggio, M. C. (2008). <i>La actividad física para gente mayor en geriátricos de Menorca (Unapropuesta abierta)</i>. Maó [Islas Baleares]: Obra social Fundación La Caixa. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2020). ¿Cuánta actividad física necesitan los adultos mayores?. Disponible en: https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/cuantaactividad-fisica-necesitan-los-adultos-mayores.htm Escalante, C. L., Medina, A. M., Pila, H. H. & Gómez, V. A. (2019). El adulto mayor practicante sistémico: pruebas para evaluar su condición física. Revista Podium, 14(3): 372-91. Disponible en: https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/827/html Garcia, G. (s/f). Manual de ejercicio físico para personas de edad avanzada. Diputación Floral de Bizkaia. Disponible en: https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/manual-cast-ultima.pdf Fragala, M. S., Cadore, E. L., Izquierdo, M., Kraemer, W. J., Peterson, M., & Ryan, E. D. (2019). Entrenamiento de fuerza para adultos mayores. <i>Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica</i>, (156), 29-46. https://g-se.com/entrenamiento-de-fuerza-para-adultos-mayores-2724-sa-R5d83b5cb3e1f4 Pacheco, R. (2015). <i>Manual de Acondicionamiento Físico para adultos mayores y de tercera edad</i>. México: Trillas. Point, P., Armengol, M., Carroggio, M., & Moreno, M. (2008). <i>Mantenerse en forma de Mayor. Ejercicios para hacer en casa</i>. España: Paidotribo. Point, P., & Carroggio, M. (2016). <i>Movimiento creativo con personas mayores</i>. España: Paidotribo.	Parcial 1.....30% Examen.....50% Evidencias en portafolio.....50% Parcial 2.....30% Examen.....50% Evidencias en Portafolio.....50% Parcial 340% Proyecto final70% Evidencias en portafolio30% Notas: 1. Serán agregadas durante el semestre tareas complementarias en el portafolio, las cuales dependerán de las necesidades individuales y de grupo observadas. 2. Se entregará al alumno un documento electrónico del contenido específico, el formato y la fecha de entrega de cada una de las tareas en el momento de la solicitud por el docente. 3. Actitudes positivas sumarán al porcentaje de cada parcial. 4. Actitudes negativas restarán al porcentaje de cada parcial

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1 Generalidades del adulto mayor.	x	x	x	x	x											
Objeto de estudio 2 Prescripción ejercicio físico en el adulto mayor						x	x	x	x	x	x					
Objeto de estudio 3 Envejecimiento activo												x	x	x	x	x