

26329 - Actividad física y personas mayores

Información del Plan Docente

Año académico: 2023/24

Asignatura: 26329 - Actividad física y personas mayores

Centro académico: 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Titulación: 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Créditos: 6.0

Curso:

Periodo de impartición: Segundo semestre

Clase de asignatura: Optativa

Materia:

1. Información básica de la asignatura

Esta asignatura tiene como objetivo principal que el alumnado aprenda a utilizar la actividad y el ejercicio físico para el mantenimiento y mejora de la capacidad funcional, potenciando la salud mediante el desarrollo armónico de las personas mayores.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>) y determinadas metas concretas, de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida al logro de las meta 3.4 del Objetivo 3, y de la meta 10.2 del Objetivo 10.

2. Resultados de aprendizaje

- Describir los principales cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que ocurren como consecuencia del proceso de envejecimiento.
- Revisar y profundizar en el conocimiento de los beneficios que la actividad física y el ejercicio físico tiene en las personas mayores y sus condiciones.
- Identificar los factores de riesgo en las personas mayores que desean llevar a cabo un programa de ejercicio físico.
- Analizar las necesidades a nivel de metodología, instalaciones y materiales con personas mayores durante la realización de los programas de ejercicio físico.
- Manejar pruebas para la valoración de la condición física relacionada con la salud en personas mayores.
- Diseñar, aplicar y justificar programas de ejercicio físico orientados hacia la mejora de los diferentes componentes de la condición física relacionada con la salud y el trabajo cognitivo.
- Elaborar programas de ejercicio físico para la población mayor adaptados a algunas de las patologías más frecuentes en esta etapa de la vida.

3. Programa de la asignatura

Gran grupo

- Bloque I – Fundamentos del envejecimiento
- Bloque II – Cambios asociados al proceso de envejecimiento
- Bloque III – Beneficios de la actividad física e implicaciones físicas del envejecimiento
- Bloque IV – Actividad y ejercicio físico, una poderosa herramienta de prevención de problemas y mejora de la salud

Grupos reducidos

- Base de datos
- Valoración de la condición física funcional
- Valoración de las actividades de la vida diaria, discapacidad y autonomía
- Valoración de la movilidad
- Instrumentos y herramientas para la valoración del deterioro cognitivos
- Fragilidad y sarcopenia

- Condiciones especiales
- Diseño de tareas funcionales
- Planificación de un programa de ejercicio para personas mayores de frágiles a robustas

4. Actividades académicas

Clases magistrales: 15 horas

Lección participativa con impulso del dialogo, análisis y debate se presentan los conocimientos teóricos y conceptuales básicos de la asignatura.

Problemas y casos: 30 horas

Actividad de aprendizaje con un alto componente teórico-práctico y participativo del estudiantado mediante la resolución de problemas y casos.

Prácticas especiales: 15 horas

Actividad con un componente eminentemente práctico, vivencial, y de desempeño del profesional de las Ciencias del Deporte con personas mayores.

Trabajos docentes: 24 horas

Actividades que refuerzan el aprendizaje autónomo, la preparación y el estudio.

Estudio personal: 60 horas

Pruebas de evaluación: 6 horas

5. Sistema de evaluación

Evaluación global, basado exclusivamente en una prueba final que consistirá en 40 preguntas de opción múltiple. Las preguntas serán de respuesta única entre cinco opciones, y por cada cuatro preguntas incorrectas se restará una correcta. El alumnado dispondrá de 60 minutos.

Evaluación continua y formativa, que se compone de las siguientes actividades de evaluación:

- a) Prueba escrita (50%): 40 preguntas de opción múltiple, de respuesta única entre cinco opciones, y por cada cuatro preguntas incorrectas se restará una correcta. El alumnado dispondrá de 60 minutos para realización de la misma.
- b) Sesión práctica (10%): diseño y puesta en práctica de una sesión de ejercicio con personas mayores.
- c) Actividades, tareas y ejercicios (30%): evaluación de las 10 actividades desarrolladas durante el curso.
- d) Trabajo (10%): consistirá en el diseño, planificación, exposición y justificación de un programa de ejercicio físico para un grupo de personas mayores.

Para aprobar globalmente la materia será necesario obtener una puntuación igual o superior a 5 en el conjunto de todas las partes.

El fraude o plagio total o parcial en cualquiera de las pruebas de evaluación dará lugar al suspenso de la asignatura con la mínima nota, además de las sanciones disciplinarias que la comisión de garantía adopte para estos casos.