



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA
FACULTAD DE MEDICINA



PROGRAMA ACADÉMICO

1. Datos de Identificación					
Unidad de Aprendizaje:	ACTIVACIÓN FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR				
Programa Educativo:	Licenciatura en Gericultura				
Clave y Ubicación:	Clave	Semestre	Área		
	1613	06	Clínico		
Horas y Créditos:	Teóricas	Prácticas	Independiente	Total de Horas	Créditos
	32	48	00	128	08
Competencias del perfil de egreso a las que aporta:	La práctica de la actividad física, es una de las prioridades en la salud pública como forma de prevención de enfermedades crónico degenerativas especialmente en la tercera edad, así como la mejora de la autoestima, imagen corporal, disminución del estrés, mejora de las funciones cognitivas y de la socialización.				
Componentes de la competencia a desarrollar:	El objetivo de la incidencia de la actividad física en el adulto mayor es para mejorar la calidad de vida del mismo. En esta unidad el alumno aprenderá a implementar todo tipo de actividad física, a la cual el adulto mayor puede ser guiado, esto con el fin de no realizar actividades extenuantes las cuales pueden poner en riesgo la salud general del adulto, también conocerá los tipos de actividades recreativas y deportivas encaminadas al adulto, con el fin de promocionar la práctica de la actividad física .				
Unidades de aprendizaje relacionadas:	Rehabilitación Física I y II. Morfología I y II.				
Responsables del elaborar el programa:	LEF. José Ángel Valenzuela Martínez				Fecha de Creación:
					Septiembre/2011
Responsables de actualizar el programa:					Última Actualización:

2. Propósito
Implementa a través de la actividad física en los adultos mayores, técnicas de rehabilitación enfocada a aspectos físico, motriz, social, cognitivos, afectivos, educación e higiene. Analiza su importancia, selecciona los más adecuados de acuerdo al estado del adulto mayor y valora su desempeño según sea su condición.

3. Saberes	
Teóricos:	El saber el por qué y para qué es importante la actividad física para los adultos mayores y qué tipo de actividades podemos promover para personas de esta edad.
Prácticos:	Adquirir el conocimiento teórico del por qué y para qué es importante la actividad física en el adulto mayor ya que la actividad física en esta etapa de la vida tiene un gran número de ventajas entre ellas destacamos: 1.- Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan a su bienestar 2.- Conocimiento y manejo de técnicas que permitan enfrentar el deterioro orgánico y motor , derivado del proceso natural de envejecimiento



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA

FACULTAD DE MEDICINA



	<p>3.- Motivar la práctica sistemática y regular de la actividad física como componente de salud</p> <p>4.- Mejorar la calidad de vida de la persona</p> <p>5.- Aumentar la capacidad de trabajo</p> <p>6.- Aumenta su independencia</p> <p>7.- Aumenta la autosatisfacción</p> <p>8.- Mejora la interacción social.</p>
Actitudinales:	<p>La persona siente y registra información acerca del estado de su cuerpo y valora desempeños motrices relacionados a su condición de persona. Adquisición de confianza en sí mismo, capacidad de trabajar en equipo, explorando expresiones creativas y de autoconocimiento fortaleciendo el conocimiento de su propio cuerpo, seguridad personal autoestima, potencial creativo y construcción de recursos internos, conocimiento de sí mismo, sus límites y posibilidades, responsable y investigador, mejorando el autoconocimiento y la aceptación</p>

4. Contenidos		
4.1. Unidades	4.2. Objetivos	4.3. Duración (Horas)
Actividad física para adultos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la definición general de lo que es activación física para adultos • Mejorar la relación del profesor con el alumno en un contexto de intervención, donde la didáctica sea una disciplina que explicita los procesos de enseñanza y aprendizaje. 	
Manifestación global de la corporidad	<ul style="list-style-type: none"> • Tener como finalidad el conocimiento y conciencia de nuestra realidad corporal, que se tenga una noción subjetiva del cuerpo, identificada por sus caracteres físicos a una concepción objetiva. • Tomar en cuenta las sensaciones corporales y el derecho a tener un cuerpo, que permita disfrutar una vida plena. 	
Pasos previos al ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none"> • Es necesario tomar en cuenta el historial clínico y llevar a cabo una serie de recomendaciones previas a la ejecución de un programa de iniciación a los ejercicios físicos. 	
Caracterización metodológica para iniciar un programa de actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Definir la orientación, los medios, lo prioritario que se necesita para dar inicio a una actividad física, recordar características previas para así vislumbrar lo que se quiere conseguir con la activación física. 	
Ejes temáticos sobre la educación física	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la importancia de conocer cada uno de los ejes temáticos con la finalidad de tener un excelente resultado en un programa de activación física en los adultos mayores. 	
Técnicas de enseñanza aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • En el adulto mayor los métodos a utilizar debe ser flexibles y deberán adaptarse a las necesidades de utilización de acuerdo a las sesiones, como son gimnasios, grupos 	



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA

FACULTAD DE MEDICINA



	específicos, rehabilitación, caminatas, juegos, etc. El alumno deberá entender la utilización de cada uno de estos métodos y sus objetivos hacia los adultos mayores.	
La importancia del estiramiento muscular antes de una actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las diferentes beneficios que se consigue con los estiramientos, tomar conciencia del cuerpo propio, conocer cuáles son las limitaciones y saber responder de manera natural. 	
Disminución de la capacidad respiratoria, en los adultos mayores.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las diferentes modificaciones principales sobre la capacidad respiratoria como son: • Disminución sobre el control de la respiración. • Disminución de la flexibilidad de la pared torácica. • Modificaciones en la forma de respirar. • Disminución de la capacidad de captar oxígeno y expulsar dióxido de carbono en la respiración. 	

5. Actividades para Desarrollar las Competencias

Docente:	<p>Encuadre de grupo: Presentación del programa e introducción a la temática correspondiente, Activación de conocimientos previos sobre los contenidos centrales de la unidad de aprendizaje, que puede realizarse a través de diversas estrategias: Lluvia de ideas, elaboración de un escrito o carta pre activa antes de iniciar las sesiones de aprendizaje presenciales, etc.</p> <p>Intervenciones para apoyar a los estudiantes en aclarar dudas y realimentar los aprendizajes, Presentaciones para ampliar la temática, Organización de actividades en grupos de aprendizaje Revisión y realimentación constante sobre los reportes o tareas realizados, Otras actividades que el docente a cargo considere pertinentes de acuerdo a la unidad de aprendizaje.</p>
Estudiante:	<p>Activación de conocimientos previos antes de o al iniciar sesiones de clase. Tarea de lecturas y su evidencia empírica a través de diversas estrategias, entre ellas: elaboración de mapas mentales, mapas conceptuales, y otras formas de organización de la información utilizando algún Software, construcción de cuadros comparativo sobre la epistemología didáctica analizada, fichas resumen, ejercicios de crítica sobre el tema, Búsqueda en internet de información sobre artículos que posibiliten ampliar la información resobre los contenidos de la unidad de aprendizaje. Reflexión y discusión en pequeños equipos de trabajo y en grupo sobre los contenidos que se están aprendiendo. Elaboración de cartas pre-activas y post-activas que den cuenta de los cambios conceptuales que se estén generando. Elaboración de un documento tipo ensayo donde se analicen los tópicos a tratar en didáctica general. Otras actividades que el docente a cargo considere convenientes.</p>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA

FACULTAD DE MEDICINA



6. Evaluación de las Competencias

6.1. Evidencias	6.2. Criterios de Desempeño	6.3. Calificación y Acreditación
<p>Toda evidencia de aprendizaje tendrá un valor de 100% y se promediaran para dar la calificación de la unidad de aprendizaje, se incluyen las siguientes evaluaciones</p> <p>Evaluación diagnóstica: Técnica informal: exploración a través de preguntas.</p> <p>Evaluación formativa: Técnica informal: observación. Técnica formal semanal; Trabajo en clase y tareas.</p> <p>Técnica formal semestral: Exámenes, listas de cotejo, ensayo.</p> <p>Evaluación oral semanal.</p> <p>Examen escrito de opción múltiple, relación de columnas, preguntas abiertas, falso y verdadero</p> <p>Cada dos unidades de aprendizaje se realizara un examen estructurado de falso, verdad no se y tendrá un valor de 100%</p> <p>Coevaluación, autoevaluación, heteroevaluación</p>	<p>Asistencia, responsabilidad, disciplina, participación, conducta ética, calidad en los trabajos presentados, capacidad para el dialogo, y empatía, habilidad en la solución de problemas, creatividad, planeación, trabajo en equipo, liderazgo colaborativo, capacidad de adaptación, respeto a la dignidad de otras personas, y otras que en conjunto decida el grupo, portafolio y examen estructurado de falso verdadero no sé.</p>	<p>Se promediaran todas las evidencias de aprendizaje. (Se dividirán entre el número de estas).</p> <p>60 de calificación como mínimo.¹</p> <p>80% de asistencia al curso.</p> <p>Se aplicara examen extraordinario, si el alumno no cumple con los criterios de desempeño durante el semestre y su calificación mínima seria de seis.</p>

6.4. Instrumentos de regulación de la calidad

Escribir aquí...

7. Fuentes de Información

Básica:	<ul style="list-style-type: none"> -Incidencia de la actividad física en el adulto mayor Moreno González, A. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte vol. 5 -Intervención pedagógica y didáctica en adultos mayores para la actividad física., Revista digital EFDeportes.No 63 -Guía didáctica de planeación de la Educación Física, SEPyc 2011
Complementaria:	<ul style="list-style-type: none"> -Guía didáctica de planeación de la Educación Física, SEPyc 2011 -Mayores en movimiento, Luis Barrio, Editorial Síntesis, Madrid España, 2004 -Caracterización metodológica para intervención práctica en actividad física y salud en adultos mayores. Jorge Mario Escobar Barrera, Colombia, Diciembre 2003. -Intervención pedagógica y didáctica en adultos mayores para la actividad física. Jorge Escobar, Buenos Aires, Argentina, agosto 2003.

8. Perfil del Profesor

Gericultista. Lic. en Educación Física.