

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
Actividad Física y Salud	Actividad Física para Adultos y Mayores	4º	1º	6	Optativa
<b>PROFESORES<sup>(4)</sup></b>			<b>DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Miguel Martín Matillas</li> </ul>			Dpto. Educación Física y Deportiva, Facultad de Ciencias del Deporte. Ctra. Alfacar s/n. 18071, Granada. Correo electrónico: miguelaujar@ugr.es		
			<b>HORARIO DE TUTORÍAS/ O ENLACE A LA PÁGINA WEB DONDE PUEDAN CONSULTARSE LOS HORARIOS DE TUTORÍAS<sup>(1)</sup></b>		
			Martes y jueves de 8:00 a 11:00 horas en la Facultad de Ciencias del Deporte, Edif. H, 1ª planta.		
<b>GRADO EN EL QUE SE IMPARTE</b>			<b>OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR</b>		
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			Cualquier Grado		
<b>PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES</b> (ver procede)					
Se recomienda haber cursado asignaturas de Fisiología, Entrenamiento Deportivo, Actividad Física y Salud, Psicología...					
<b>BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)</b>					
Necesidades de actividad física de los adultos y de los mayores. Respuestas sociales a la demanda de ejercicio físico por los adultos y mayores. Actividades físicas colectivas. Aspectos a considerar en los Programas Individuales. Principales métodos.					

<sup>1</sup> Consulte posible actualización en Acceso Identificado > Aplicaciones > Ordenación Docente

(∞) Esta guía docente debe ser cumplimentada siguiendo la "Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada" ([http://secretariageneral.ugr.es/pages/normativa/fichasugr/ncg7121/!](http://secretariageneral.ugr.es/pages/normativa/fichasugr/ncg7121/))

## COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS

- Competencias Genéricas Instrumentales:
  - CGI.1: Capacidad de análisis y síntesis.
  - CGI.2: Capacidad de organización y planificación.
  - CGI.3: Comunicación oral y escrita.
  - CGI.6: Capacidad de acceso y gestión de la información.
- Competencias Genéricas Personales:
  - CGP.4: Reconocimiento y respeto de la diversidad y multiculturalidad.
- Competencias Profesionales Comunes al título:
  - CPC.1: Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la Actividad Física y Deporte.
  - CPC.4: Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
- Competencias Profesionales Específicas del título:  
*Instrumentales:*
  - CPEI.1: Comprender la literatura científica del ámbito de la A.F. y D en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa.  
*Ámbito de la Actividad Física y la Salud:*
  - CPEAFS.1: Evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado a la salud.
  - CPEAFS.2: Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre la población adulta, mayores y discapacitados.
  - CPEAFS.3: Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza actividad física orientada a la salud.

## OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)

- Concienciar al profesional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la naturaleza interdisciplinar de su profesión, para que su labor se conecte y se coordine con la de otros profesionales, (profesionales del ámbito médico, psicólogos, sociólogos, personal sanitario, etc.) promoviendo el cuidado de la salud y colaborando en la recuperación y readaptación de las lesiones y patologías que padezcan los usuarios/pacientes.
- Comprender e interpretar adecuadamente estudios, análisis e informes realizados en el ámbito de la actividad física desde el punto de la salud.
- Estudiar las tendencias demográficas de la población mayor a nivel mundial y en concreto de la española, así como analizar sus principales características.
- Conocer los principales cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que ocurren como consecuencia del envejecimiento.
- Conocer los beneficios que el envejecimiento activo puede tener sobre las personas mayores.
- Saber identificar los factores de riesgo de las personas mayores que desean llevar a cabo un programa de actividad física. (*inactividad física y sedentarismo*)
- Conocer aspectos relacionados con una adecuada y equilibrada alimentación y otros hábitos de vida en relación con la salud, la calidad de vida y la práctica de actividad física.
- Diseñar programas de actividad física orientados hacia la mejora de la condición física y la salud, normalizando la práctica de actividad física y fomentando al mismo tiempo el ocio y la recreación en este grupo de población.
- Conocer y saber llevar a cabo diferentes pruebas para la valoración de la condición física en personas mayores.



## TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

### TEMARIO TEÓRICO:

- Unidad temática I: Antecedentes históricos

Tema 1: Antecedentes históricos de la Actividad Física para Personas Mayores

- Unidad temática II: El envejecimiento

Tema 2: Conceptualización teórica de la Actividad Física para Personas Mayores

Tema 3: Clasificación de las Personas Mayores

Tema 4: Teorías sobre el envejecimiento

Tema 5: Demografía del envejecimiento

Tema 6: Estado de salud y envejecimiento

- Unidad temática III: Programación, supervisión y evaluación de la AF

Tema 7: Prescripción de Actividad Física para Personas Mayores

Tema 8: Evaluación de la condición física y la salud en Personas Mayores

- Unidad temática IV: Actividad física y envejecimiento

Trabajos a realizar por los alumnos sobre AF y factores físicos, mentales y socio-afectivos; aportaciones del ejercicio físico en el envejecimiento cualitativo y cuantitativo u otros temas de actualidad y relevancia consensuados en base a los contenidos y objetivos de la asignatura.

### TEMARIO PRÁCTICO:

#### Seminarios/Talleres

Seminarios temáticos desarrollados por parte de profesorado o personal experto invitado; o bien propuestas por parte de los alumnos

Posibilidad de realización de talleres o visitas guiadas a centros e instalaciones deportivas y/o centros o asociaciones de mayores, u otros eventos de interés relacionados con la asignatura, según disponibilidad y acuerdos con las diferentes entidades y personal responsable (Residencias, Centros Wellness, Instituto de Investigación Deporte y Salud, Jornadas, etc.). Por motivos organizativos, la realización de este tipo de actividades podría ubicarse fuera del horario lectivo oficial de la asignatura.

#### Prácticas de Campo

Según las características de la propia práctica, se podrán desarrollar en el aula, gimnasio, laboratorio o instalaciones deportivas de la universidad.

Valoración de la actividad física y condición física

Medios y métodos aplicados para el trabajo de la Condición Física y Habilidades Motrices en diferentes entornos.

Diseño y proyectos de intervención

Otros temas relevantes propuestos por los alumnos

### BIBLIOGRAFÍA

Con el fin de mantener actualizados los contenidos de la asignatura, y dada la evolución continua del conocimiento, la información procederá esencialmente de fuentes primarias para lo cual se deberá acceder con frecuencia tanto a las bases de datos científicas como Web of Science o Pubmed, como páginas web de instituciones vinculadas al ámbito de la actividad física y la salud (en español y en inglés).



Además, las referencias bibliográficas que se sugieren para el estudio y consulta de contenidos sobre la asignatura son las siguientes:

- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE. (2013). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th edition). American College of Sport Medicine. Indianapolis.
- BAECHLE, T.R; EARLE R.W. [Ed]. (2007). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Ed. Médica Panamericana. Madrid.
- BECERRO, M. (2000). Entrenamiento de la fuerza para todos. Federación Internacional de Halterofilia. Madrid.
- BERMEJO, L. (2010). Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de buenas prácticas. Madrid: medica panamericana.
- CASTILLO, M., DELGADO M., GUTIÉRREZ, A. (Dir.) (2008). Formación de técnicos en actividad física para personas mayores. Sevilla: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.
- COLADO J. C., MORENO J.A. (2001). Fitness acuático. Ed. Inde. Barcelona.
- GARATACHEA, N. (2006). Actividad física y envejecimiento. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva.
- HEYWARD, V.H., GIBSON, A. (2015). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 7TH Edition. Human Kinetics. Champaign. IL.
- IZQUIERDO, M. (2012). Salud y desarrollo de la fuerza muscular. ¿Cuánto entrenamiento es suficiente? Cientificomedica. Madrid.
- MAHLER, D.A. (2005). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- MELÉNDEZ, A. (2000). Actividades físicas para mayores. Las razones para hacer ejercicio. Ed. Gymnos. Madrid.
- SOLER, A (2009). Practicar ejercicio físico en la vejez. Barcelona: Inde.

#### ENLACES RECOMENDADOS

- American College of Sport Medicine (ACSM):  
<http://www.acsm.org/>
- Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte:  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>
- Archivos de Medicina del Deporte (Federación Española de Medicina del Deporte):  
<http://www.femede.es/deporte.asp>
- Apunts. Medicina de l'esport:  
<http://www.apunts.org/cgi-bin/wdbcgi.exe/apunts/home.home>
- The ALPHA Study: Assessing Levels of PHysical Activity and fitness at population level.  
<https://sites.google.com/site/alphaprojectphysicalactivity/>
- Red española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales: EXERNET  
<http://spanishexernet.com>

#### METODOLOGÍA DOENTE

La metodología de trabajo se podría ver modificada y adaptada según las circunstancias y el número final de alumnos matriculados. Para ello se realizarán:

- Clases presenciales con método expositivo a grandes grupos (13 horas)
- Seminarios (2 horas presenciales)
- Trabajos en pequeños grupos (trabajo autónomo del alumno como parte de las 90 horas no presenciales)



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizaje basado en problemas (trabajo autónomo del alumno como parte de las 90 horas no presenciales)</li> <li>• Presentación de trabajos (3 horas presenciales)</li> <li>• Clases prácticas (40 horas presenciales)</li> <li>• Tutorías en pequeños grupos (2 horas presenciales)</li> </ul>	
<b>EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE CALIFICACIÓN FINAL, ETC.)</b>	
<p>Evaluación continua: El alumno asiste a las sesiones teóricas y prácticas, y se involucra en un proceso continuo de aprendizaje e interacción con el profesor y alumnos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen de contenido tanto teórico como práctico (70%)</li> <li>• Elaboración y presentación de trabajos basados en las prácticas. Valoración de los contenidos y su aplicación práctica como elementos fundamentales, junto a ello la presentación y aspectos formales (30%)</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL ESTABLECIDA EN LA "NORMATIVA DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA"</b>	
<p>Previa solicitud a la Dirección de Departamento dentro de los 10 días siguientes a la matriculación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exámenes de contenido tanto teórico como práctico (100%), donde se podrán incluir supuestos prácticos de aplicación de contenidos estudiados durante la asignatura.</li> </ul>	
<b>ESCENARIO A (ENSEÑANZA/APRENDIZAJE PRESENCIAL Y NO PRESENCIAL)</b>	
<b>ATENCIÓN TUTORIAL</b>	
<b>HORARIO</b> (Según lo establecido en el POD)	<b>HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL</b> (Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)
Según se ha indicado en la guía docente	Correo electrónico, plataforma PRADO, Google Meet UGR
<b>MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE</b>	
<p>La metodología docente especificada previamente en la Guía Docente, tratará de mantenerse en sus bases y fundamento en el escenario A, adecuando el carácter de las actividades (presenciales o no presenciales, y fundamentalmente síncronas, en este segundo caso) a las posibilidades reales de presencialidad, sobre todo en relación a las sesiones prácticas. De acuerdo con ello, se implementará el empleo de las siguientes metodologías docentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sustitución de las prácticas, si éstas no son posibles o viables, por análisis de casos o supuestos teóricos.</li> <li>• Incremento del empleo del análisis de fuentes, documentos y recursos varios, para completar, analizar y reflexionar sobre información relativa a los temas abordados durante la asignatura.</li> <li>• Realización de actividades no presenciales: trabajos en pequeños grupos, presentación de trabajos, evaluación.</li> </ul>	
<b>MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)</b>	
<b>Convocatoria Ordinaria</b>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>El diseño previo de la evaluación continua de la asignatura permite que pueda ser llevada a cabo tanto en escenario presencial como no presencial a través del uso de medios telemáticos como la plataforma PRADO, Google Drive, correo electrónico y Google Meet UGR</li> </ul>	
<b>Convocatoria Extraordinaria</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Idem evaluación única final descrita en la guía docente</li> </ul>	
<b>Evaluación Única Final</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Idem evaluación única final descrita en la guía docente</li> </ul>	
<b>ESCENARIOS (SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL)</b>	
<b>ATENCIÓN TUTORIAL</b>	
<b>HORARIO</b> (Según lo establecido en el POD)	<b>HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL</b> (Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)
Descrito en la guía docente	Correo electrónico, plataforma PRADO, Google Meet UGR
<b>MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Además de las indicadas en el escenario A, se trasladaría completamente la impartición de la docencia a los medios telemáticos descritos. Las tareas de tipo práctico se adaptarían en la medida de lo posible a los medios y recursos materiales y humanos disponibles por el alumnado con la intención de minimizar el efecto de la suspensión de la actividad presencial.</li> </ul>	
<b>MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN</b> (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)	
<b>Convocatoria Ordinaria</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>El diseño previo de la evaluación continua de la asignatura permite que pueda ser llevada a cabo tanto en escenario presencial como no presencial a través del uso de medios telemáticos como la plataforma PRADO, Google Drive, correo electrónico y Google Meet UGR</li> </ul>	
<b>Convocatoria Extraordinaria</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Idem evaluación única final descrita en la guía docente</li> </ul>	
<b>Evaluación Única Final</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Idem evaluación única final descrita en la guía docente</li> </ul>	
<b>INFORMACIÓN ADICIONAL</b> (Si procede)	

