

## **i** ASIGNATURA ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES

Código	41120035
Titulación	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y D ...
Módulo	MÓDULO V: OPTATIVAS
Materia	MATERIA V.1 MENCIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
Curso	4
Duración	PRIMER SEMESTRE
Tipo	OPTATIVA
Idioma	CASTELLANO
ECTS	6
Teoría	4
Práctica	2
Departamento	C132 - DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA,PLAST..

## **✓** REQUISITOS Y RECOMENDACIONES

### Requisitos

Ninguno

### Recomendaciones

Se recomienda haber cursado y aprobado la asignatura de actividad física para la salud y valoración de la condición física en el ámbito de la salud.

Carácter presencial de la asignatura.

Consultar bibliografía.

Consultar información en el campus virtual.

Código Seguro de verificación:mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	1/12



mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==

## RESULTADO DEL APRENDIZAJE

Id.	Resultados
1.	El alumno es capaz de describir las características físicas y fisiológicas de las personas mayores.
2.	El alumno es capaz de identificar las necesidades de la actividad física en las personas mayores.
3.	El alumno es capaz de identificar y detectar las respuestas sociales a la demanda de ejercicio físico por parte del colectivo de persona mayores.
4.	El alumno es capaz de diseñar y planificar actividades físicas, individuales y colectivas dirigidas a las personas mayores.
5.	El alumno es capaz de conocer los tipos de ejercicios que deben ser propuestos, según la edad y nivel de condición física, para no causar lesiones en persona mayores.
6.	El alumno es capaz de identificar y utilizar los diferentes métodos de enseñanza de actividad física dirigida a personas mayores.

## COMPETENCIAS

Id.	Competencia	Tipo
CBB2	Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones	GENERAL
CES1	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud hacia la formación de hábitos perdurables y autónomos	ESPECÍFICA
CGI8	Aplicación de los conocimientos para atender profesionalmente a cualquier colectivo o individuo con necesidades especiales	GENERAL



Id.	Competencia	Tipo
SES1	Conocer, analizar, tomar conciencia y actuar en la realidad de las actividades físicas y la salud en poblaciones específicas	ESPECÍFICA OPTATIVA
SES3	Revisar y analizar las bases teóricas de la prescripción de ejercicio físico para la salud y su adecuación en sus diferentes programas en función de la población a tratar.	ESPECÍFICA OPTATIVA
SES4	Conocer las bases para una correcta prescripción de programas de actividades físicodeportivas orientados a la salud en diferentes poblaciones y saber realizar adaptaciones específicas	ESPECÍFICA OPTATIVA

## Q CONTENIDOS

Bloque 1. El Envejecimiento.

- Concepto.Contextualización. Teorías del envejecimiento.
- Fisiología del envejecimiento.
- Efecto del envejecimiento sobre aspectos físicos,psicológicos,sociales y afectivos.

Bloque 2. Necesidades de actividad física de los mayores. Beneficios.

Bloque 3. Recomendaciones de ejercicio físico y programación

- Actividades físicas individuales y colectivas dirigidas a colectivos de personas mayores.
- Actividad física para personas mayores en patologías Osteoarticulares y Neuromusculares.

Bloque 4. Promoción de la actividad física en personas mayores.

Código Seguro de verificación:mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	3/12



mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

### Criterios generales de evaluación

Criterios Generales de Evaluación

Tipo de evaluación: continua

Examen:

Se debe reflejar adecuación, claridad, coherencia y precisión de las respuestas.

Asistencia:

Dado el carácter presencial de la asignatura, recogido en la memoria del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, se considera la asistencia a clase imprescindible dado que ni el aprendizaje consolidado ni su comprobación son posibles sin ella.

Las faltas, justificadas o no, más allá del 20% (20% de las sesiones teóricas y 20% de las sesiones prácticas) establecido o la carencia de trabajos solicitados impedirán la superación de la asignatura y la presentación al examen de evaluación continua.

El/la alumno/a que no haya cumplido con el porcentaje de asistencia y/o suspendido la evaluación en su primera convocatoria podrá presentarse a la oficial del siguiente semestre y siguientes en un examen global de la asignatura consistente en una o más actividades de evaluación. Así las asignaturas del primer semestre podrán realizarla a partir de junio y las del segundo a partir de septiembre. En ningún caso esta evaluación global podrá suponer penalización/reducción en la nota obtenida.

(Art. 2 del Reglamento que regula el régimen de evaluación de los alumnos de la Universidad de Cádiz aprobado en Consejo de Gobierno, 21 de junio de 2016, BOUCA 212).

Trabajos:

Se requiere elaboración/presentación de diferentes trabajos recogidos en la ficha de la asignatura. Deberán ser aprobados con independencia de la prueba de examen. Se valora el nivel de búsqueda, profundización y desarrollo de los trabajos propuestos individuales y grupales.

Código Seguro de verificación:mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	4/12



mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==

Imposibilidad temporal para realizar las prácticas:

En casos justificados por lesión u otra causa médica que no permitan la realización de las actividades prácticas el alumno/a deberá presenciarlas e implicarse en la medida de lo posible. En el caso de que la lesión impida realizar más del 50% de las sesiones prácticas, estas quedarán supeditadas a la superación de una prueba práctica final o a la evaluación con examen global.

Alumnos repetidores:

En el caso de que el alumno repetidor desee acogerse al régimen de evaluación continua deberá solicitar un informe al profesor que impartió la asignatura suspendida (en caso de ser diferente) donde se indicarán los apartados superados (asistencia, trabajos, exámenes u otras actividades incluidas en el apartado sistemas de evaluación de la ficha de la asignatura).

En el caso de que algunos de esos apartados este suspenso deberá acogerse a los siguientes criterios:

- a) Asistencia: estarán exentos de asistir a clase si el profesor que impartió la asignatura durante el anterior curso académico informa que ha asistido regularmente a clase y no ha superado el porcentaje máximo de inasistencias a las sesiones teóricas y/o prácticas. Dicho de otra forma. "podrán quedar eximidos, total o parcialmente, de la realización de las actividades presenciales de una asignatura los alumnos que se encuentren repitiendo dicha asignatura (segunda matrícula o sucesivas) o que hubieran cursado otra análoga perteneciente a planes de estudios en extinción, habiendo demostrado en su día la suficiencia en dicha parte de la asignatura; en el supuesto de que el alumno opte por realizar de nuevo las prácticas se entenderá que renuncia a la suficiencia que se le otorgaba, y por tanto estará obligado a los mismos requisitos de asistencia y examen que los alumnos de nuevo acceso".
- b) Trabajos pendientes: el alumno deberá ponerse en contacto con el profesor que imparta la asignatura durante ese curso académico para aportar los trabajos correspondientes al año en curso.
- c) Examen: se examinará junto con sus compañeros en la convocatoria que estime oportuna en base al programa aprobado para la asignatura durante ese curso académico.

Al alumno repetidor se le respetarán los apartados a), b) y c) únicamente durante un año académico, a excepción de las prácticas que se mantendrán.

El alumno repetidor, aún habiendo cursado durante el primer año la opción de evaluación continua, puede optar durante el año o años en los que esté repitiendo la asignatura y a partir de la segunda convocatoria oficial del año en curso, por la realización de un examen global de la asignatura consistente en una o más actividades de evaluación.

Código Seguro de verificación:mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	5/12



mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==

Erasmus:

Aquellos alumnos/as que habiendo participado en una convocatoria Erasmus hayan suspendido alguna de las asignaturas previstas para su convalidación dentro de este programa podrán presentarse durante el mismo curso académico, en el que fueron Erasmus, a la convocatoria de examen de la asignatura homóloga del Grado en CC de la Actividad Física y el Deporte de la UCA. Para ello deberán aportar informe del Coordinador Erasmus de la Universidad de destino donde conste que ha realizado las prácticas de esa asignatura, así como el visto bueno de su Coordinador Académico Erasmus. Deberá acogerse a los criterios de evaluación recogidos en la ficha de la asignatura (trabajos u otras actividades recogidas en el apartado sistemas de evaluación). Se deja a criterio del profesor de la asignatura la adaptación de los requisitos del trabajo grupal/individual o alguna otra actividad que requiera ser realizada en grupo.

## Procedimiento de calificación

- 1-Trabajo grupal: 15%.
- 2-Trabajo individual: 15%.
- 3-Información del alumnado y aportaciones: 5%
- 4-Observación Directa: 5%
- 5-Examen escrito: 60%.

La evaluación continua de la asignatura requiere cumplir los criterios de asistencia de las actividades formativas presenciales y superar de forma independiente los apartados 1,2 y 3 de la evaluación. Se tendrá en cuenta las faltas de ortografía en la valoración de los diferentes apartados.

Código Seguro de verificación:mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	6/12



mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==

## Procedimientos de evaluación

Tarea/Actividades	Medios, técnicas e instrumentos
1. TRABAJO EN GRUPO: Elaboración de trabajo grupal sobre algún contenido de la asignatura	Desarrollo y profundización en el tema, estructura, claridad de conceptos, bibliografía, webgrafía y bases de datos consultados. Casos prácticos
2. TRABAJO INDIVIDUAL: Elaboración individual de un informe con actividades realizadas y propuestas durante el curso	Desarrollo de las actividades propuestas durante el curso y ampliación y razonamiento del contenidos abordado en las mismas.
5. PRUEBA ESCRITA: Realización de prueba objetiva final	Examen
3. INFORMACIÓN DEL ALUMNADO: Aportaciones voluntarias a la asignatura. Entrega de artículos, noticias de prensa, congresos, actualidad en relación a la asignatura	Actividades voluntarias desarrolladas en el curso o enviadas para su realización y entrega durante el curso
4. OBSERVACIÓN DIRECTA: Observación sistemática de la participación activa e implicación en las actividades de la asignatura por parte del alumno	Observación y anotación directa por parte del profesor.

## PROFESORADO

Profesorado	Categoría	Coordinador
CARBONELL BAEZA, ANA	PROFESOR CONTRATADO DOCTOR	SÍ

Código Seguro de verificación: mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	7/12



mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad	Horas	Detalle
01 Teoría	32	SESIONES TEÓRICAS: Presentación, exposición, análisis de los temas o problemas para tratar las nociones, conceptos y procedimientos relevantes de cada temática, con participación del alumnado
02 Prácticas, seminarios y problemas	12	SESIONES PRÁCTICAS: - Desarrollo de sesiones prácticas donde se pondrán en escena los temas tratados y desarrollados en la parte teórica, incidiendo en las conexiones existentes entre ambas.
06 Prácticas de salida de campo	4	SALIDAS DE CAMPO. Visita a centros de mayores
10 Actividades formativas no presenciales	86	BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN: - Búsqueda bibliográfica de documentos relacionados con la temática de la asignatura. TRABAJO EN GRUPO: - Trabajos en grupos reducidos. TRABAJO INDIVIDUAL: - Trabajo individual. - Ampliación y estudio del temario con la bibliografía recomendada.
11 Actividades formativas de tutorías	10	TUTORIAS: Reuniones entre el tutor y alumnos para, de forma personalizada o en pequeños grupos, aconsejar o resolver dudas sobre la asignatura y el proceso de aprendizaje.
12 Actividades de evaluación	6	EVALUACIÓN: - Control de conocimientos - Examen de la materia - Entrega de trabajos

## BIBLIOGRAFÍA

Código Seguro de verificación:mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	8/12



mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==

## Bibliografía básica

- Physical activity and health. 2012. Claude Bouchard, Steven N. Blair, William L. Haskell, editors. Champaign (Illinois, Usa) [etc] : Human Kinetics.
- Actividad física y salud. 2010. Sara Márquez Rosa, Nuria Garatachea Vallejo. Madrid : Díaz de Santos.
- Guía de promoción para la actividad física. 2010. Coordinación: Jesús Muñoz Bellerín, Manuel Delgado Fernández; Autores: Ana Carbonell Baeza, Virginia A. Aparicio García-Molina, Jonatan Ruz Ruiz, Francisco B. Ortega Porcel y Manuel Delgado Fernández. Sevilla: Junta de Andalucía, Consejería de Salud. Depósito Legal: SE-8656-2010
- CASTILLO, M., DELGADO M., GUTIÉRREZ, A. (Dir.) CARBONELL A (Coord)(2008). Formación de técnicos en actividad física para personas mayores. Sevilla: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.
- B.L. Mishara; R.G Riedel. (2000). El proceso de envejecimiento. Editorial Morata.
- Rodriguez garcia, R; Lazcano Botello, G.A; Médica Chavez, H y Hernandez Martinez, M. A. (2011). Práctica de la geriatría. Mc Graw-Hill.
- Millán Calenti, J. C. (2006). Principios de geriatría y gerontología. Mc Graw-Hill.

Código Seguro de verificación:mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	9/12



mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==

## Bibliografía específica

- PONT GEIS, P. (2003). Tercera Edad. Actividad Física y Salud. Teoría y práctica. Barcelona; Editorial Paidotribo.
- PONT GEIS, P.(2007). Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores. Editorial Paidotribo.
- Rose, Debra J. (2005). Equilibrio y movilidad con personas mayores. Editorial Paidotribo.

Código Seguro de verificación:mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==	PÁGINA



mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==

## Bibliografía ampliación

- Carbonell A., Aparicio, V., Delgado, M. (2009). Cap. 11. Mayores, actividad física, deporte e integración social. En Moreno Murcia J.M y González-Cutre Coll, "Deporte, Intervención y transformación social" (pp. 269-305) Rio de Janeiro: Rede Euro-Americana de Motricidade Humana. ISBN: 978-85-7815-017-4.

## COMENTARIOS

Todas las asignaturas de los Grados impartidos en la Facultad de Ciencias de la Educación forman parte del Plan de Lenguas de Centro y podrán incluir actividades orientadas a mejorar la competencia idiomática de los estudiantes, según los planteamientos establecidos en el mencionado Plan.

## MECANISMOS DE CONTROL

Al final de la asignatura se pasará un cuestionario al alumnado para conocer su opinión sobre la asignatura.

El presente documento es propiedad de la Universidad de Cádiz y forma parte de su Sistema de Gestión de Calidad Docente.

En aplicación de la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, así como la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía, toda alusión a personas o colectivos incluida en este documento estará haciendo referencia al género

Código Seguro de verificación:mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	11/12



mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==

gramatical neutro, incluyendo por lo tanto la posibilidad de referirse tanto a mujeres como a hombres.

Código Seguro de verificación:mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==	PÁGINA 12/12



mIP1fDmA8XWqELuR2woiUw==