



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD POBLACIONAL

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Gerontología

1.- Identificación de la Unidad de Aprendizaje

Nombre de la Unidad de Aprendizaje

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nombre de la academia

Academia de Educación para la Salud

Clave de la UA	Modalidad de la UA	Tipo de UA	Valor de créditos	Área de formación
I4047	Presencial	Curso-Laboratorio	4	Especializante Obligatoria
Hora semana	Horas teoría/semestre	Horas práctica/ semestre	Total de horas	Seriación
2	16	32	48	-

Presentación

El curso de educación física y salud forma al alumno para que integre sus conocimientos teóricos y los lleve a la práctica donde sea capaz de diseñar y aplicar un programa de ejercicio físico bajo una responsabilidad social, un compromiso ético y de calidad para la población mayor.

Unidad de competencia

Establece la interrelación de la actividad, y el ejercicio físico con las dimensiones biológicas, sociales y psicológicas del proceso de salud- enfermedad en la vejez. Identifica, relaciona, selecciona, aplica y diseña programas de educación física y salud a través de planes, manuales de ejercicio físico para la población mayor con técnicas específicas donde promueve modelo de envejecimiento saludable.

Misión de la Licenciatura en Gerontología

Somos un programa educativo que, a través de la docencia, investigación y vinculación, así como de la permanente actualización científica y tecnológica, gestiona el talento humano para formar profesionales en gerontología que, con un alto sentido de calidad, respeto, responsabilidad, calidez, compromiso social, humano y ético, responden a las necesidades del contexto en el ámbito del proceso de envejecimiento, la etapa de la vejez y de las personas adultas mayores. Valores Ética, Responsabilidad, Pensamiento crítico, Trabajo en equipo, Creatividad, Equidad, Liderazgo, Empatía, Comunicación, Iniciativa, Humanismo, Sensibilidad y Respeto.

Visión de la Licenciatura en Gerontología

Al 2030 posicionarse y consolidarse como un programa educativo innovador con reconocimiento nacional e internacional en la formación de profesionales en gerontología, con excelencia académica que aplican conocimientos, habilidades y actitudes como expertos, investigadores, gestores, educadores, y consultores para mejorar la calidad de vida y el bienestar en el proceso de envejecimiento, en la etapa de la vejez, así como de las personas adultas mayores.

Tipos de saberes

Conocimiento del entorno social, necesidades e indicadores en salud, fundamentos y normatividad para la ejecución de la praxis profesional

Saber

Saber hacer

Saber ser



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

<p>Conoce los conceptos teóricos relacionados a la educación física y salud de la persona mayor. Identifica los tipos de ejercicios adecuados para población adulta mayor. Examina los tipos de programas de ejercicio físico para la población mayor.</p>	<p>Dispone de técnicas y estrategias que le permiten un adecuado conocimiento para diseñar su programa de ejercicios para población adulta mayor. Integra estilos de vida saludables y un modelo de envejecimiento activo a través de programas de educación física.</p>	<p>Prepara un ambiente de trabajo en equipo donde la comunicación entre gerontólogos y mayores desarrolle una unidad de sensibilidad, ética y respeto.</p>
--	---	--

Competencia genérica	Competencia profesional
<p>Se autodetermina y cuida de sí, se expresa y se comunica, piensa crítica y reflexivamente, aprende de forma autónoma, trabaja en forma colaborativa, participa con responsabilidad en la sociedad.</p>	<p>Trabajo en equipo, proactividad e iniciativa, toma de decisiones, resolución de problemas, asertividad, adaptación al cambio, innovación y creatividad, aprendizaje continuo.</p>

Competencias previas del alumno

<p>Conoce e identifica la forma y estructura de los elementos que conforman la fisiología y anatomía del cuerpo humano. Distingue entre lo normal y lo patológico en la forma y estructura de los elementos que conforman el cuerpo humano. Entiende y aplica los conocimientos adquiridos para la mejor comprensión del mayor. Conoce teorías del envejecimiento y modelos de intervención.</p>

Competencia del perfil de egreso

<p>Comprende a la vejez como una etapa de la vida y como un grupo generacional. Participa en actividades de prevención y promoción de la salud, evaluación, diagnóstico, tratamiento e intervención en programas de salud para mayores con ética y calidad. Diseña y difunde proyectos de investigación referentes a mayores, la vejez y el envejecimiento.</p>

Perfil deseable del docente

<p>Domina conceptos y teorías sobre la educación física y salud para la formación profesional de gerontólogos para su eficacia y eficiencia laboral. Distingue tipos de ejercicios y técnicas específicas y adecuadas para población mayor. Diseña programas de educación física para población mayor. Entrena, capacita a la población mayor en activación física y ejercicio. Crea un ambiente de trabajo en equipo para la población mayor con ética, tolerancia y respeto.</p>
--

2.- Contenidos temáticos

Contenido

<p>1. Educación física y salud</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1. Directrices metodológicas para la práctica de la actividad física. 1.2. Gimnasia de mantenimiento. 1.3. Aspectos psicofisiológicos de la motricidad.



- 1.4. Tipo de ejercicio recomendado para mayores.
- 1.5. Motivación e intereses por edad hacia la práctica de ejercicio.
 - 1.5.1. Efectos psicológicos derivados de la práctica del ejercicio físico.
- 1.6. Influencia de la práctica del ejercicio en la funcionalidad física del mayor.
- 1.7. Limitaciones físicas, psicológicas y económicas para la práctica del ejercicio físico en el mayor.

2.Promoción del ejercicio en mayores

- 2.1 Espacios públicos y privados para la práctica del ejercicio en mayores.
- 2.2 Promoción del envejecimiento activo a través de programas de educación física y salud.
- 2.3 Ejercicio y entrenamiento según la edad.
- 2.4 Ejercicio para distintos tipos de enfermedades.
- 2.5 Riesgos e implicaciones en la actividad física.

3.Diseño e implementación de los programas de intervención psicosocial en las residencias para personas mayores

- 3.1 Recomendaciones mundiales de la actividad física.
 - 3.1.1 Evaluación, diagnóstico y prescripción de la actividad física.
- 3.2 Práctica física orientadas a ejercicios de rehabilitación e iniciación.
- 3.3 Práctica física de ejercicios de bajo impacto.
- 3.4 Práctica física de ejercicios bajo a medio impacto.
- 3.5 Práctica física de ejercicios a través del juego.
- 3.6 Práctica física de ejercicios a través del baile.

Estrategias docentes para impartir la unidad de aprendizaje

Revisión de bibliografía en español e inglés.
Análisis, comprensión, síntesis de lecturas.
Exposiciones orales.
Seminario de investigación.
Prácticas de ejercicio físico.

Bibliografía básica

Morel, V. (2011). Ejercicio y el adulto mayor. Geosalud Revista de Educación, 11(2), 427-34.
Ballesteros, R. F. (Ed.). (2003). Envejecer con los demás (Vol. 4). Piramide Ediciones Sa.
Cuide su cuerpo. Pirámide, 2002.
Fernández-Ballesteros, R. (Ed.). (2009). Psicología de la vejez: una psicogerontología aplicada. Ed. Pirámide.
Fernández-Ballesteros, R. (2007). Psicogerontología: su importancia como ámbito aplicado. Infocop, 34.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

- Calafat, C. B. (2004). Prescripción de ejercicio físico para la salud (Vol. 1). Editorial Paidotribo.
- Pilar Pont Geis. Tercera edad, actividad física y salud; 3° edición, Editorial Paidotribo.
- World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
- Claros, J. A. V., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218.
- González, A. M. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(20), 222-236.
- Hernández, E. D. L. C. R., Jiménez, E. S., & Hernández, N. R. (2012). El ejercicio físico, una alternativa para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor sedentario. *Revista Cubana de Tecnología de la Salud*, 3(3).

Bibliografía complementaria

- Moreno González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, ISSN, 1577-0354.
- Fernández, M. D., & Sánchez, P. T. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física (Vol. 27). Inde.
- De Gracia, M., & Marcó, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*, 12(2), 285-292.
- Camiña Fernández, F., Cancela Carral, J. M., & Romo Pérez, V. (2001). La prescripción del ejercicio físico para personas mayores. Valores normativos de la condición física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(2), 136-154.
- Alemán-Mateo, H., Esparza-Romero, J., & Valencia, M. E. (1999). Antropometría y composición corporal en personas mayores de 60 años. Importancia de la actividad física. *Salud Pública México*, 41(4), 309-316.
- Barrios Duarte, R., Borges Mojaiber, R., & Cardoso Pérez, L. D. C. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 19(2), 0-0.
- Azofeifa, E. G. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1).
- González Ravé, J. M., & Vaquero Abellán, M. (2000). Indicaciones y sugerencias sobre el entrenamiento de fuerza y resistencia en ancianos.
- Landinez Parra, N. S., Contreras Valencia, K., & Castro Villamil, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista cubana de salud pública*, 38, 562-580.

3.-Evaluación

Indicadores del nivel de logro

Unidad	Estrategia	Evidencia de evaluación
1	Exposición con material visual, revisión de material bibliográfico, intercambio de ideas y dudas en clase	Fichas de análisis de lectura
2	Exposición con material visual, revisión de material bibliográfico trabajo practico con alumnos y adultos mayores	Exposición oral con apoyo visual (PowerPoint)



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

3	Revisión de material bibliográfico trabajo practico con alumnos y adultos mayores	Sesión de ejercicio para población adulta mayor Diseño de programa deportivo, recreativo, para población adulta mayor Prácticas de ejercicio físico previas a la aplicación Examen final.
Saber	Saber hacer	Saber ser
<p>Conoce los conceptos teóricos relacionados a la educación física y salud de la persona mayor.</p> <p>Identifica los tipos de ejercicios adecuados para población adulta mayor.</p> <p>Examina los tipos de programas de ejercicio físico para la población mayor.</p>	<p>Dispone de técnicas y estrategias que le permiten un adecuado conocimiento para diseñar su programa de ejercicios para población adulta mayor.</p> <p>Integra estilos de vida saludables y un modelo de envejecimiento activo a través de programas de educación física.</p>	<p>Prepara un ambiente de trabajo en equipo donde la comunicación entre gerontólogos y mayores desarrolle una unidad de sensibilidad, ética y respeto.</p>
Criterios de Evaluación (% por criterio)		
<p>Exposición 10%</p> <p>Manual de ejercicios para población mayor 25%</p> <p>Elaboración de plan de ejercicios para mayores 5</p> <p>Aplicación de sesión de ejercicios para población mayor 10%</p> <p>Fichas de lectura 10%</p> <p>Examen final 25%</p> <p>Prácticas físicas 15%</p>		
4.-Acreditación		
PARA ORDINARIO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente. 2. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso. 		
PARA EXTRAORDINARIO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente. 2. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso. <p>Presentar un manual de ejercicios específicos para para población mayor distinto al del ordinario.</p>		
SERÁ MOTIVO DE REPROBACIÓN		
<p>No cumplir con los criterios de evaluación y de asistencia previamente mencionados, tanto para periodo ordinario como para periodo extraordinario según sea el caso. El resultado final de las evaluaciones será expresado conforme a la escala de calificaciones centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60. Las materias que no son sujetas a medición cuantitativa, se certificarán como acreditadas (A) o no acreditadas (NA).</p>		



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

5.- Participantes en la elaboración y modificación

Código(s)	Nombre(s)	Ciclo escolar
2634139	Alejandra González Navarro	2017A

Vo. Bo.

Dra. María Luisa Avalos Latorre
Jefa del Departamento de Ciencias de la Salud Poblacional

Dra. María de los Ángeles Covarrubias Bermúdez
Presidente de la Academia de Educación para la Salud