

PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2022/2023

| Identificación y características de la asignatura | | | |
|---|---|---------------------|------------|
| Código | 500287 | Créditos ECTS | 6 |
| Denominación (español) | Actividad física para adultos, mayores y poblaciones especiales. | | |
| Denominación (inglés) | Physical activity for elderly and special populations. | | |
| Titulaciones | Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. | | |
| Centro | Facultad de Ciencias del Deporte | | |
| Semestre | 7º | Carácter | Optativa |
| Módulo | Actividad física y calidad de vida. | | |
| Materia | Actividad física y salud. | | |
| Profesor/es | | | |
| Nombre | Despacho | Correo-e | Página web |
| Robles Gil, María Concepción | 403 | mcroblesgil@unex.es | |
| Área de conocimiento | Educación Física y Deportiva. | | |
| Departamento | Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. | | |
| Profesor coordinador (si hay más de uno) | | | |
| Competencias | | | |
| BÁSICAS Y GENERALES | | | |
| CB1 | Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio | | |
| CB2 | Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio | | |

| | |
|-----------------------|--|
| CB3 | Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética |
| CB4 | Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado |
| CB5 | Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía |
| CG2 | Adquirir la formación científica aplicada a la Actividad Física y el Deporte en sus diferentes manifestaciones |
| CG3 | Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funcionamiento del cuerpo humano |
| CG6 | Conocer y comprender de forma integral los factores que intervienen en la motricidad humana |
| CG9 | Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas |
| CG10 | Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte |
| CG11 | Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte |
| TRANSVERSALES. | |
| CT1 | Comprender y utilizar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa |
| CT2 | Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte |
| CT3 | Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo |
| CT4 | Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo |
| CT5 | Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional |
| CT6 | Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional |
| CT7 | Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y del deporte. |
| CT8 | Promover la igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y poblaciones especiales en el ámbito de la |

| | |
|--|---|
| | actividad física y del deporte |
| CT9 | Promover la igualdad de oportunidades entre todos los ciudadanos, independientemente de criterios socioeconómicos o culturales en el ámbito de la actividad física y del deporte |
| CT10 | Ser consciente del posible impacto ambiental que supone la práctica de actividad física y deportiva |
| CT11 | Comprender la importancia de las actividades físicas y deportivas en la sociedad actual como manifestaciones de ocio y turismo |
| CT12 | Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional |
| ESPECÍFICAS. | |
| CE1 | Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la Actividad Física y el Deporte |
| CE2 | Conocer y comprender los factores psicológicos y sociales que condicionan la práctica de la Actividad Física y el Deporte |
| CE3 | Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre aspectos psicológicos y sociales del ser humano |
| CE08 | Conocer los tipos de lesiones que se pueden producir durante la actividad física y los deportes y desarrollar las destrezas necesarias para controlar y estabilizar una lesión deportiva o urgencia deportiva. |
| CE09 | Conocer los principales beneficios y riesgos físicos, psíquicos y sociales derivados de la práctica de actividad física en adultos, mayores y poblaciones especiales, y ser capaz de diseñar sesiones adecuadas para estos grupos de población. |
| CE11 | Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud |
| CE12 | Identificar los riesgos para la salud de la práctica y el entrenamiento deportivo de actividades inadecuadas. |
| CE13 | Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas |
| CE15 | Seleccionar y saber utilizar el equipamiento y material deportivo adecuado para cada tipo de actividad |
| CE17 | Identificar y promocionar estilos de vida saludables y buenos hábitos posturales. |
| CE21 | Promover la ocupación del tiempo de ocio de forma activa, saludable y potenciando valores ecológicos |
| Contenidos | |
| Breve descripción del contenido | |
| Fundamentos y aplicación profesional de actividades físicas para la mejora de la salud | |

y la calidad de vida de población adulta, mayor y con diferentes patologías o circunstancias que las hacen especiales. Bases biológicas básicas y aplicadas a la actividad física de alteraciones de la salud.

Temario de la asignatura

Tema 1. FUNDAMENTOS GENERALES

1. **Conceptos generales.**
2. **Beneficios generales del ejercicio físico para la salud.**
3. **Valoración de la actividad física, la condición física y la calidad de vida relacionada con la salud.**

Descripción de las actividades prácticas del tema 1: Tareas teórico-prácticas en el aula, laboratorio o instalación deportiva.

Tema 2. EJERCICIO FÍSICO PARA ADULTOS Y MAYORES.

1. **Consecuencias del envejecimiento: principales síndromes geriátricos.**
2. **Envejecimiento, sarcopenia y fragilidad.**
3. **Prescripción de ejercicio físico en personas mayores.**

Descripción de las actividades prácticas del tema 2: Tareas teórico-prácticas en el aula, laboratorio o instalación deportiva.

Tema 3. EJERCICIO FÍSICO PARA DIFERENTES PATOLOGÍAS

1. **Enfermedades cardiovasculares.**
2. **Cáncer y ejercicio físico.**
3. **Enfermedades respiratorias.**
4. **Enfermedades metabólicas.**
5. **Enfermedades músculoesqueléticas.**
6. **Enfermedades neurológicas.**

Descripción de las actividades prácticas del tema 3: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en el aula, laboratorio o instalación deportiva.

Tema 4. EJERCICIO FÍSICO PARA POBLACIONES ESPECIALES

1. **Embarazadas.**
2. **Mujer postmenopáusica.**

Descripción de las actividades prácticas del tema 4: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en el aula, laboratorio o instalación deportiva.

Actividades formativas

| Horas de trabajo del alumno por tema | | Horas teóricas | Actividades prácticas | | | | Actividad de seguimiento | No presencia l |
|--------------------------------------|-------|----------------|-----------------------|-----|-------------|-----|--------------------------|----------------|
| Tema | Total | GG | PCH | LAB | O R D | SEM | TP | EP |
| 1 | 20 | 6 | | | | 3 | | 10 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----|----|--|--|--|----|--|----|
| 2 | 20 | 6 | | | | 4 | | 10 |
| 3 | 73 | 26 | | | | 6 | | 40 |
| 4 | 18 | 6 | | | | 2 | | 10 |
| Evaluación | 19 | 1 | | | | | | 18 |
| TOTAL | 150 | 45 | | | | 15 | | 88 |

GG: Grupo Grande (100 estudiantes).
PCH: prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)
LAB: prácticas laboratorio o campo (15 estudiantes)
ORD: prácticas sala ordenador o laboratorio de idiomas (30 estudiantes)
SEM: clases problemas o seminarios o casos prácticos (40 estudiantes).
TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).
EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

Metodologías docentes

En el transcurso del tema se combinarán métodos de enseñanza más expositivos con otros métodos de enseñanza más cognitivos en los que el alumno tenga que implicarse activamente para conseguir el aprendizaje. Además se distinguirá entre actividades presenciales (de gran grupo o de práctica/laboratorio) y no presenciales.

En las actividades presenciales de gran grupo (3 horas/semana) se combinarán estilos de enseñanzas tradicionales de transmisión de conocimientos (clases expositivas y magistrales), con métodos más participativos por grupos, discutiendo buenas prácticas profesionales y proponiendo diferentes ejemplos y favoreciendo la participación de los estudiantes. En este sentido, se propondrán pequeñas actividades para que los alumnos tengan que resolverlas en el aula.

En las sesiones presenciales de seminario o de laboratorio (1 hora/semana) se llevarán a cabo las prácticas de planteamiento o ejecución de aplicaciones prácticas –sesiones de ejercicio para determinados colectivos, cambios de estilos de vida más saludables, etc. y su presentación al resto de la clase-. Estas clases prácticas se desarrollarán en el aula, en los laboratorios o en las instalaciones deportivas. Se utilizará la asignación de tareas y la enseñanza recíproca en la que los alumnos tendrán que poner en práctica los procedimientos aprendidos, para luego observar y corregir las actuaciones de los compañeros.

En las sesiones no presenciales, el alumno deberá trabajar de forma activa y autónoma. Dentro de este tiempo se incluirán las horas de estudio personal, el tiempo y análisis para la lectura de fuentes bibliográficas y el tiempo para la elaboración de los trabajos encomendados.

La metodología se estructurará en torno a 7 estrategias:

1. Lección magistral, en su caso, con trabajo presencial del alumno en el aula.
2. Prácticas/Seminarios en aula/laboratorio.
3. Prácticas de ejecución y experimentación motriz en instalaciones deportivas.
4. Exposición y defensa de trabajos.
5. Trabajo no presencial del alumno: realización de trabajos, lecturas recomendadas,

estudio de la materia, teleformación y autoformación.

6. Visitas a centros de interés y asistencias a eventos.

Para la estrategia 6 (visitas a centros de interés y asistencia a eventos), las actividades propuestas se intentarán ajustar dentro del horario de la asignatura, de no ser posible, la actividad formativa podrá suponer la sustitución de las sesiones correspondientes.

Para algunas sesiones podremos invitar a profesores o profesionales que aporten contenidos interesantes para la formación del alumnado en esta asignatura.

Algunas sesiones se podrán desarrollar en la biblioteca del centro o en la sala de informática, donde los alumnos podrán recabar y elaborar información sobre algún tema propuesto en la asignatura.

Resultados de aprendizaje

1. Conocer y comprender la actividad física como tecnología y servicios de salud para la población en diferentes mercados.
2. Diseñar sesiones de actividad física orientadas a atender personas con diferentes necesidades de salud y calidad de vida desde la perspectiva bio-psico-social.
3. Evaluar y monitorizar los programas de actividad física saludable para prescribir actividad física.
4. Proponer y diseñar servicios actividad física saludable.
5. Conocer las principales características, necesidades e intereses de personas adultas, mayores y poblaciones especiales, en relación a la promoción de estilos de vida físicamente activos.
6. Conocer las nuevas tendencias en actividad física entrenamiento para adultos, mayores y poblaciones especiales.
7. Diseñar programas de actividad física para adultos, mayores y poblaciones especiales.
8. Identificar ejercicios inadecuados para la salud y los riesgos derivados.
9. Analizar la metodología, instalaciones y material deportivo empleado en la práctica de actividad física con adultos, mayores y poblaciones especiales.

Sistemas de evaluación

Observaciones / Aclaraciones

OBSERVACIONES GENERALES SOBRE LA EVALUACIÓN

De acuerdo con lo establecido en la Normativa de Evaluación vigente de la Universidad de Extremadura, cada estudiante deberá comunicar al profesor, por escrito, el tipo de evaluación elegido para dicha asignatura. Tendrá que decidir entre el sistema de evaluación continua o el sistema de evaluación con una prueba final de carácter global. Para ello, el alumno dispondrá del primer cuarto del periodo de impartición de las clases o hasta el último día del periodo de ampliación de matrícula

si este acaba después de ese periodo. Cuando un estudiante no realice esta comunicación, se entenderá que opta por la evaluación continua. Una vez elegido el tipo de evaluación, el estudiante no podrá cambiar en la convocatoria ordinaria de ese semestre y se atenderá a la normativa de evaluación para la convocatoria extraordinaria.

El plagio de trabajos supone el suspenso en la asignatura.

Se calificará como “no presentado” al estudiante que no se presente a la prueba final, tanto en evaluación continua como global.

Actividades e instrumentos de evaluación
EVALUACIÓN CONTINUA

| INSTRUMENTOS | ACTIVIDADES | % | COMPETENCIAS |
|--|---|-----|--|
| Examen escrito. | Prueba presencial escrita, en donde se valorará el contenido teórico y de aplicación. (1) | 40% | CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, CG2, CG3, CG6, CG9, CG10, CG11, CT10, CT11, CT12, CE1, CE2, CE3, CE11, CE12, CE13, CE15, CE17, CE21, CE08, CE09 |
| Trabajo grupal. | Realización de trabajo grupal y exposición en clase. (2) | 50% | CT1, CT2, CT3, CT4, CT5, CT6, CT7, CT8, CT9, CE1, CE2, CE3, CE11, CE12, CE13, CE15, CE17, CE21, CE08, CE09 |
| Asistencia y participación activa en actividades presenciales. | Asistencia y participación en clases prácticas planteadas. (3) | 10% | CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, CG2, CG3, CG6, CG9, CG10, CG11, CE1, CE2, CE3, CE11, CE12, CE13, CE15, CE17, CE21, CE08, CE09 |

Observaciones / Aclaraciones
EVALUACIÓN CONTINUA

a) MODALIDAD DE EVALUACIÓN CONTINUA.

En esta modalidad de evaluación es requisito indispensable la asistencia al 70% de las sesiones planteadas en la asignatura.

Convocatoria de evaluación continua y ordinaria.

(1) Se realizará un examen tipo test, con una sola opción válida entre las cuatro propuestas. Cada respuesta incorrecta penalizará 1/4 de la puntuación de una respuesta correcta.

(2) Realización de un trabajo grupal, sobre alguno de los temas que se tratarán en la asignatura. Se explicará al inicio del semestre, las instrucciones serán publicadas en el Campus Virtual y se realizará su exposición grupal.

(3) Asistencia a clases prácticas planteadas y participación en las mismas. Se evaluará mediante registro de asistencia y entrega de actividades realizadas en las sesiones, a través del Campus Virtual.

Convocatoria de evaluación continua extraordinaria.

Bajo la modalidad de evaluación continua, el alumno debe asistir al 70% de las sesiones prácticas planteadas. En caso de poder asistir por causa justificada, se podrá compensar la falta con justificación documental de la ausencia a clase.

El alumno también debe realizar el trabajo grupal y exponerlo en clase. En caso de no poder realizarse por causa mayor, justificada documentalmente, se podrá plantear una defensa pública del trabajo ante la profesora o la elaboración de un trabajo individual.

En convocatoria extraordinaria se respetan los mismos porcentajes de evaluación establecidos en convocatoria ordinaria, guardándose la calificación de todas aquellas partes superadas.

En caso de optar por evaluación continua y no poder presentarse a ninguna de las pruebas en convocatoria ordinaria (justificado documentalmente), en la convocatoria extraordinaria deberá realizar todas las pruebas expuestas anteriormente.

IMPORTANTE

Tanto en la convocatoria ordinaria como en la extraordinaria es necesario superar todas las partes de la evaluación (50% de cada una de ellas) para poder superar la asignatura. **ES NECESARIO APROBAR EL EXAMEN PARA PODER REALIZAR LA MEDIA.**

Actividades e instrumentos de evaluación EVALUACIÓN FINAL

| INSTRUMENTOS | ACTIVIDADES | % | COMPETENCIAS |
|---------------------------|---|-----|--|
| Examen escrito final. | Prueba presencial escrita, en donde se valorará el contenido teórico y de aplicación. | 50% | CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, CG2, CG3, CG6, CG9, CG10, CG11, CT10, CT11, CT12, CE1, CE2, CE3, CE11, CE12, CE13, CE15, CE17, CE21, CE08, CE09 |
| Trabajo final individual. | Realización de trabajo individual y | 50% | CT1, CT2, CT3, CT4, CT5, CT6, CT7, CT8, CT9, CE1, CE2, CE3, |

| | | | |
|--|--------------------------------------|--|--|
| | posterior defensa el día del examen. | | CE11, CE12, CE13, CE15, CE17, CE21, CE08, CE09 |
| Observaciones / Aclaraciones | | | |
| EVALUACIÓN FINAL | | | |
| <p>B) MODALIDAD DE EVALUACIÓN ÚNICA FINAL.</p> <p>Evaluación única ordinaria y extraordinaria. El alumno deberá realizar las siguientes pruebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Examen escrito final (50% de la nota final): examen tipo test con cuatro posibles respuestas de las cuales sólo una es correcta. Cada respuesta incorrecta penalizará 1/4 de la puntuación de una respuesta correcta. El examen versará sobre la totalidad de la materia. - Trabajo final individual (50% de la nota final): Realización de un trabajo individual, sobre alguno de los temas que se tratarán en la asignatura. Se explicará al inicio del semestre, las instrucciones serán publicadas en el Campus Virtual y se realizará su defensa oral el día del examen. <p>IMPORTANTE</p> <p>Tanto en la convocatoria ordinaria como en la extraordinaria es necesario superar todas las partes de la evaluación (50% de cada una de ellas) para poder superar la asignatura. ES NECESARIO APROBAR EL EXAMEN PARA PODER REALIZAR LA MEDIA.</p> | | | |
| Bibliografía (básica y complementaria) | | | |
| <p>Bibliografía básica seleccionada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • American College of Sport Medicine. (2013). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> (9^a edition). Indianápolis: American College of Sport Medicine. • Baechle, T.R.; Earle R.W. (2007). <i>Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico</i>. Madrid: Médica Panamericana. • Bermejo, L. (2010). <i>Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de buenas prácticas</i>. Madrid: Médica Panamericana. • Casajús, J.A.; Vicente-Rodríguez, G. (2011). <i>Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales</i>. Exernet. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Servicio de Documentación y Publicaciones. | | | |

- Heyward, V. H., & Gibson, A. (2014). *Advanced fitness assessment and exercise prescription 7th edition*. Champaign IL: Human kinetics.
- Mahler, D.A. (2005). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Sañudo, C.; Martínez, V.; Muñoa, J. (2012). *Actividad física en poblaciones especiales: salud y calidad de vida*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Servicio de Documentación y Publicaciones.
- Williamson, P.; Jiménez D. (2020). *Ejercicio para poblaciones especiales*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Otros recursos y materiales docentes complementarios

1. American College of Sport Medicine (ACSM): <http://www.acsm.org/>
2. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>
3. Archivos de Medicina del Deporte (Federación Española de Medicina del Deporte): <http://www.archivosdemedicinadeldeporte.com/>
4. Apunts. Medicina de l'esport: <http://www.revista-apunts.com/es/>