



SOMOS
ARTE, CIENCIA Y
DESARROLLO
CULTURAL



Universidad Autónoma de Zacatecas

“Francisco García Salinas”

Unidad Académica de Cultura

Programa Académico: Licenciatura en Cultura Física y Deporte	Plan de estudios: 2018
Unidad Didáctica: Actividad física en el adulto mayor	Clave de la UDI: 7ACFAM
Créditos: 6	Eje curricular: Técnico Deportivo
Semestre: Cuarto	Responsables: Dra. Nely Arcelia Padilla Cisneros MEF. Edgar Manuel Lumbreras Sánchez
Horas semana teoría: 2	Horas semana práctica: 2
UDI's precedentes: Actividad Física para la Salud	UDI's subsecuentes:

Competencia de la UDI:	<p>Proporcionar a los estudiantes los conocimientos que se relacionan con las etapas del desarrollo humano, así como los cambios físicos, sociales, emocionales y psicológicos de cada una de ellas. Enfocados en la etapa de la edad adulta y ancianidad desde el punto de vista pedagógico, físico y deportivo.</p> <p>Identificar los estados físicos de riesgo y enfermedades que se presentan de forma natural de acuerdo al incremento de la edad del ser humano.</p> <p>Brindar las herramientas necesarias para la elaboración de planes, actividades y programas físico-recreativos orientados al uso del tiempo libre del individuo y como medio de prevención y tratamiento de ciertos padecimientos propios de la edad.</p>
-------------------------------	---

	<p>1. El ser humano</p> <p>1.1 Etapa pre-natal</p> <p>1.2 La infancia</p> <p>1.3 La niñez</p> <p>1.4 La adolescencia</p> <p>1.5 La juventud</p> <p>1.6 La adultez</p> <p>1.7 La ancianidad</p> <p>1.7.1 Etapa de la adultez y sus cambios físicos, psicológicos y emocionales.</p> <p>1.7.2 Etapa de la ancianidad y sus cambios físicos, psicológicos y emocionales</p>
--	---

Unidades de competencia	<p>2. La degeneración del cuerpo humano consecuencia natural de la edad y situaciones de riesgo específicas en la edad adulta</p> <p>2.1 La postura</p> <p>2.2 Deformaciones</p> <p>2.3 Defectos posturales</p> <p>2.4 Deformaciones más comunes en los adultos</p> <p>2.5 Enfermedades crónico-degenerativas</p> <p>2.5.1 Hipertensión arterial</p> <p>2.5.2 Obesidad (factores causantes, tipos)</p> <p>2.5.3 Enfermedades cardíacas</p> <p>2.6 Salud en la edad adulta</p> <p>2.7 Estados físicos de riesgo que se incrementan con la edad.</p>
	<p>3. Beneficios e importancia de la actividad física practicada en el adulto mayor</p> <p>3.1 Actividad física y calidad de vida del adulto mayor</p> <p>3.2 Alimentación, higiene y descanso en el adulto mayor</p> <p>3.3 Promoción de la práctica de actividad física en el adulto mayor</p> <p>3.4 El ejercicio contraindicado de acuerdo al estado físico del individuo</p>
	<p>4. Elaboración e implementación de programas para la atención integral del adulto mayor</p> <p>4.1 Capacidades físicas del Adulto Mayor</p> <p>4.2 Evaluación funcional del adulto mayor</p> <p>4.2.1 Escala de Katz (ABVD)</p> <p>4.2.2 Índice de Barthel (ABVD)</p> <p>4.2.3 Escala de Lawton y Brody (AIVD)</p> <p>4.2.4 Escala Geriátrica de depresión Yesavague</p> <p>4.2.5 Cuestionario de memoria de Pfeiffer</p> <p>4.2.6 Escala de Marcha y Equilibrio de Tinetti</p>
	<p>5. Actividades físicas, deportivas y recreativas como medio de prevención y tratamiento de padecimientos físicos y enfermedades crónico-degenerativas</p> <p>5.1.1 Ejercicios de calentamiento</p> <p>5.1.2 Ejercicios de flexibilidad y elasticidad</p> <p>5.1.3 Ejercicios de coordinación</p> <p>5.1.4 Ejercicios de fuerza y resistencia muscular</p> <p>5.1.5 Ejercicios aeróbicos</p> <p>5.1.6 Ejercicio con personas con enfermedades crónico degenerativas</p>

Estrategias de enseñanza y aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar temas
	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar evidencias de los temas expuestos
	<ul style="list-style-type: none"> • Exponer información o temáticas asignadas a alumnos y apoyo docente.
	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: análisis, trabajo individual o grupal
	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis y Practica de los temas revisados
	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de planes, actividades y programas físico-recreativos.

Recursos y materiales empleados	<ul style="list-style-type: none"> • Pintarrón, presentaciones PowerPoint, Proyección de imágenes
	<ul style="list-style-type: none"> • Libros y revistas específicos de la materia
	<ul style="list-style-type: none"> • Videos
	<ul style="list-style-type: none"> • Espacios para trabajo físico con adultos mayores.
	<ul style="list-style-type: none"> • Plataformas o herramientas online (Classroom, meet, etc)

Bibliografía:

- Córdova, Jesús, Manual de Recreación Física, ed. Limusa México 1998
- Enciclopedia completa de ejercicios. Diagram Group. 1995
- Diane E. Papalia. Desarrollo del adulto y vejez. Ed. Mc Grow. 2009
- Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio.
- Programa Nacional de activación Física. CONADE 2003
- Manual de Educación Física y deporte. Ed. Océano. 2005 España.
- Movimiento creativo con personas mayores, recursos prácticos para montar tu sesión. Pont Geis Pilar, Carroggio Rubi Maika. 2001 Barcelona.
- Geriatria, Carlos d'Hyver, Gutiérrez Robledo Luis Miguel, 3ra edición, México 2014.
- Actividad Física y Calidad de Vida en Adultos Mayores "Un análisis en la ciudad de Monterrey". Ceballos Gurrola Oswaldo, Álvarez Bermúdez Javier, Medina Rosales Rosa Elena. 2006 Monterrey, NL.
- Psicología del Desarrollo Humano. Sandoval Mora Armida. 2017

