



GUÍA DOCENTE CURSO: 2024-25

**DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA**

Asignatura:	Programas de Actividad Física para Adultos y Mayores		
Código de asignatura:	69124225	Plan:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Plan 2012)
Año académico:	2024-25	Ciclo formativo:	Grado
Curso de la Titulación:	4	Tipo:	Obligatoria
Duración:	Primer Cuatrimestre		
Responsable/Coordinador de Asignatura:	Morales Rojas, Javier Salvador		

**DISTRIBUCIÓN HORARIA DE LA ASIGNATURA SEGÚN NORMATIVA**

	Créditos:	6
	Horas totales de la asignatura:	150

**UTILIZACIÓN DE LA PLATAFORMA VIRTUAL:** Apoyo a la docencia

**DATOS DEL PROFESORADO**

Nombre	<b>Morales Rojas, Javier Salvador</b>		
Departamento	Departamento de Educación		
Edificio	-. Planta -		
Despacho	-		
Teléfono	-	E-mail (institucional)	<a href="mailto:javersalvador.morales@ual.es">javersalvador.morales@ual.es</a>
Recursos Web personales	<a href="http://www.ual.es/persona/555350535356545770">http://www.ual.es/persona/555350535356545770</a>		

## ELEMENTOS DE INTERÉS PARA EL APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

### Justificación de los contenidos

El deterioro con la edad de la condición física y la función es uno de los principales factores que influyen en la disminución de la capacidad y calidad de vida de las personas. La mayoría de las enfermedades crónicas de los países desarrollados (arteriosclerosis, osteoporosis, obesidad, procesos reumáticos, alteraciones cardíacas y metabólicas, etc.), que se pueden determinar como patologías del consumo, tienen su origen en el estilo de vida adoptado voluntariamente, fundamentalmente el sedentarismo que suele ir aumentando con la edad. Todas estas circunstancias pueden ser modificables por el individuo o la sociedad, a través de la educación para la salud, la medicina preventiva y el fomento del ejercicio físico y el deporte.

En esta asignatura se va a profundizar en las justificaciones científicas que evidencien que el ejercicio físico, realizado de forma correcta, fomenta la salud individual y colectiva en adultos y mayores. Se darán los conocimientos teórico- prácticos y las pautas metodológicas oportunas para poder desarrollar programas de ejercicio físico saludable para esta población, de forma que conozcan los recursos y herramientas para valorar la capacidad funcional y aplicar programas de acondicionamiento físico multicomponente que mejoren la calidad de vida, incidan en la prevención de enfermedades y la dependencia física y cognitiva.

En definitiva, trataremos de mejorar la funcionalidad para las tareas de la vida cotidiana, evitando el tránsito de la fragilidad a la discapacidad y dependencia.

### Materia con la que se relaciona en el Plan de Estudios

- Anatomía Aplicada al Movimiento
- Fisiología Humana
- Fisiología del Ejercicio
- Biomecánica del Movimiento Humano
- Psicología de la Actividad Física y el Deporte
- Fundamentos del acondicionamiento físico
- Entrenamiento físico-deportivo
- Wellness y entrenamiento personal en centros deportivos
- Cuerpo, conciencia y movimiento
- Actividad Física, Corporeidad y Calidad de Vida

### Conocimientos necesarios para abordar la Asignatura

Conocimientos de las asignaturas anteriormente mencionada.

## COMPETENCIAS

### Competencias Básicas y Generales

#### *Competencias Básicas*

- Comprender y poseer conocimientos
- Aplicación de conocimientos
- Capacidad de emitir juicios
- Capacidad de comunicar y aptitud social
- Habilidad para el aprendizaje

### Competencias Transversales de la Universidad de Almería

- Conocimiento de una segunda lengua
- Competencia social y ciudadanía global
- Conocimientos básicos de la profesión
- Capacidad para resolver problemas
- Comunicación oral y escrita en la propia lengua
- Habilidad en el uso de las TIC
- Capacidad de crítica y autocrítica
- Trabajo en equipo
- Compromiso ético
- Capacidad para aprender a trabajar de forma autónoma

### Competencias Específicas desarrolladas

- AFD1 - Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y métodos innovadores en los diferentes contextos en los que el/la profesional pueda ejercer su labor.
- AFD2 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la educación física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- AFD3 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales, didácticos y sociales en la educación física y en el diseño de programas de actividad física, deporte y recreación.
- AFD4 - Identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.
- AFD6 - Promover y desarrollar, a través de la educación física, la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población.
- AFD7 - Evaluar la condición física saludable y prescribir programas y actuaciones adecuadas para su mejora, evitando prácticas

desaconsejadas o nocivas para los participantes.

## **OBJETIVOS/RESULTADOS DEL APRENDIZAJE**

Al finalizar la asignatura, se espera que el alumno esté capacitado para: 1) Describir las características físicas y fisiológicas de las personas mayores. 2) Diseñar y planificar actividades físicas, individuales y colectivas, dirigidas a las personas mayores. 3) Identificar las necesidades de la actividad física en las personas mayores. 4) Conocer los tipos de ejercicios que deben ser propuestos, según la edad y nivel de condición física, para no causar lesiones en persona mayores. 5) Identificar y detectar las respuestas sociales a la demanda de ejercicio físico por parte del colectivo de personas mayores. 6) Identificar y utilizar los diferentes métodos de enseñanza de actividad física dirigida a personas mayores. 7) Valorar la condición física y el nivel funcional de la persona mayor, para poder aplicar programas de entrenamiento personalizados a nivel físico, mental y emocional.

# PLANIFICACIÓN

## Temario

Bloque 1. Características físicas y fisiológicas de los adultos y mayores.

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

Bloque 2. Necesidades de actividad física de los adultos y mayores.

- Actividad física y edad.
- Beneficios de la actividad física y el ejercicio en mayores.

Bloque 3. Respuestas sociales a la demanda de ejercicio físico por los adultos y mayores. Actividades físicas individuales y colectivas dirigidas a colectivos de adultos y mayores. Aspectos a considerar en la programación.

- Recomendaciones y prescripción de ejercicio físico para personas mayores.
- Actividades físicas individuales y colectivas dirigidas a colectivos de personas mayores.
- Actividad física para personas mayores en patologías osteoarticulares (artrosis, osteoporosis) y neuromusculares (enfermedad de Parkinson, Alzheimer).

## Actividades Formativas y Metodologías Docentes

### Actividades formativas:

#### **En la modalidad de grupo docente:**

Clases Teórico-Prácticas: clases presenciales teórico-prácticas en las que se trabajarán los contenidos de las asignaturas, se debatirán y realizarán actividades utilizando distintos recursos docentes: clases magistrales, seminarios, talleres, grupos de trabajo, etc.

Trabajo en grupo: La realización de trabajos de grupo tiene como finalidad destacar la importancia del aprendizaje cooperativo y reforzar el individual. La defensa de estos trabajos podrá ser individual o colectiva, y se podrá hacer frente al grupo completo en el aula o en tutorías y seminarios con audiencias reducidas.

Estudio y trabajo autónomo: El modelo del docente como investigador en el aula centra la actividad del estudiante en formulación de preguntas relevantes, búsqueda de información, análisis, elaboración y posterior comunicación. Se plantearán trabajos individuales y otros de naturaleza cooperativa, todos ellos orientados, supervisados y evaluados por el profesor correspondiente.

#### **En la modalidad de grupo de trabajo:**

- Clases participativas, concreción de sesiones prácticas, grabación y análisis crítico, descubrimiento guiado y resolución de problemas, exposición de trabajos grupales.

### Metodologías docentes:

- Clases expositivas de carácter participativo.
  - Seminarios/grupos de trabajo.
  - Tutorías colectivas / individuales.
- Clases prácticas de aplicación y análisis de las actividades realizadas.
- Diseño y elaboración de trabajo de aplicación y reflexión de los conocimientos adquiridos.

## Actividades de Innovación Docente

Durante el bienio 2024-2025, se desarrollará el Proyecto de Innovación Docente (PID) **Evidencia Sonora: Pódcast Universitarios con Base Científica**.

Se propone la creación de podcasts como una herramienta educativa versátil. El PID busca abordar los desafíos de la era digital, promoviendo la alfabetización científica, fomentando el pensamiento crítico y mejorando las habilidades comunicativas del alumnado, a través de metodologías activas y colaborativas. La creación de pódcasts por parte del estudiantado universitario tiene como finalidad proporcionar un medio fehaciente para la divulgación del conocimiento, con base en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), la Agenda 2030, y la inclusión de la diversidad funcional.

#### **Diversidad Funcional**

El estudiantado con discapacidad o necesidades específicas de apoyo educativo puede dirigirse a la Unidad de Inclusión y Atención a la Diversidad para recibir la orientación y el asesoramiento necesarios, facilitando así un mejor aprovechamiento de su proceso formativo. Asimismo, podrán solicitar las adaptaciones curriculares necesarias para garantizar la igualdad de oportunidades en su desarrollo académico. La información relativa a este alumnado se trata con estricta confidencialidad, en cumplimiento con la Ley Orgánica de Protección de Datos (LOPD). El equipo docente responsable de esta guía aplicará las adaptaciones aprobadas por la Unidad de Inclusión y Atención a la Diversidad, tras su notificación al Centro y a la coordinación del curso

# PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

## Criterios e Instrumentos de Evaluación

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Al finalizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, se espera que el alumno esté capacitado para:

- Usar la terminología de la asignatura de forma adecuada.
- Describir las características físicas y fisiológicas de las personas mayores.
- Valorar la capacidad funcional del mayor.
- Entrenar de forma personalizada y grupal en función del nivel funcional y de condición física de la persona.
- Diseñar y planificar actividades físicas, individuales y colectivas, dirigidas a las personas mayores.
- Identificar las necesidades de la actividad física en las personas mayores.
- Identificar y detectar las respuestas sociales a la demanda de ejercicio físico por parte del colectivo de personas mayores.
- Divulgar y promover la práctica de actividad física entre los adultos y mayores.

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

#### Opción A: Evaluación continua (asistentes):

Seguimiento periódico del progreso de los estudiantes, tanto en el aula como en tutorías individuales y colectivas. Este apartado tendrá un valor

Realización de prueba escrita final. Este apartado tendrá un valor del **50% sobre la calificación final**. La prueba escrita podrá constar de pregu

Evaluación de los trabajos encomendados (individuales y colectivos), incluidos el análisis y la valoración de observaciones sobre trabajos elaborados **sobre la calificación final**.

Valoración de la participación individual y en grupo, tanto en el aula como en las tareas que se realicen fuera de ella. Este apartado tendrá un va

Para superar la asignatura se deberá obtener una calificación mínima de 5 puntos sobre 10 en cada uno de los apartados.

#### Opción B: Evaluación única (no asistentes):\*\*

Examen teórico-práctico de los contenidos de la asignatura. No se realizará la ponderación de esta parte con calificaciones inferiores a 5 **calificación final**. El examen teórico-práctico podrá constar de preguntas cortas, tipo test, de completar, de desarrollo o mixtas.

Actividades teórico-prácticas. Este apartado tendrá un valor del **30% sobre la calificación final**.

Para superar la asignatura deberá obtenerse una calificación mínima de 5 sobre 10 puntos en cada uno de los apartados.

\*\*Podrán acogerse al sistema de evaluación única aquellos estudiantes que lo soliciten dentro de los 15 días siguientes al inicio del período de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Almería.

#### Evaluación en convocatoria extraordinaria:

La convocatoria extraordinaria mantendrá la misma estructura que la convocatoria ordinaria. Se conservarán las partes superadas en la convocatoria y se recuperarán las partes pendientes. No se guardará ningún apartado en convocatorias sucesivas.

**Plan de Contingencia:** Se mantendrá lo indicado en el apartado de evaluación. En los casos en los que las autoridades sanitarias aconsejen la suspensión de la evaluación en las convocatorias ordinaria y/o extraordinaria, las pruebas indicadas se realizarán mediante la plataforma virtual.

**Nota en relación con el control de PLAGIO.** A tenor de lo establecido en el Cap. 1.4.4 del "Reglamento de evaluación del aprendizaje del estudiante", se controlará el plagio tanto del trabajo realizado por otros estudiantes, como bibliografía y páginas webs. La detección del plagio deliberado podrá ser presentada por el estudiante.

---

#### Mecanismos de seguimiento

---

- Asistencia a tutorías
  - Asistencia y participación en seminarios
  - Alta y acceso al aula virtual
  - Participación en herramientas de comunicación (foros de debate, correos)
  - Entrega de actividades en clase
  - Entrega de actividades en tutorías
  - Entrega de actividades en aula virtual
  - Otros: En las primeras sesiones del curso se expondrá al grupo-clase la guía docente y los criterios de evaluación y calificación. En ella alumnado-profesorado otros criterios, fechas de entrega y condiciones de la calificación, siendo publicados estos acuerdos en el Aula V profesor como al menos el 75% del alumnado esté de acuerdo con los cambios establecidos). De la misma forma se establecerán los criterios de recomendaciones de uso y los elementos de uso obligatorios.
-

## BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía recomendada

#### Básica

- Cristina López de Subijana. Actividad física y salud para el desarrollo motor en adultos y mayores. . Wanceulen. 2009.
- Pont Geis, Pilar Carroggio Rubí, Maite . PROGRAMA ANUAL DE MOTRICIDAD Y MEMORIA PARA PERSONAS MAYORES . Paidotribo. 2013.
- Prieto Lage, Iván Gutiérrez Santiago, Alfonso Canales Lacruz, Inma Rey Cao, Ana. ATENCIÓN, MEMORIA Y MOTRICIDAD . Paidotribo. 2015.

#### Complementaria

- Ángeles Soler Vila. Practicar ejercicio físico en la vejez: una intervención preventiva-educativa para lograr envejecer. INDE Publicaciones. 2009.
- Lourdes Bermejo García. Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores: guía de buenas prácticas. Panamericana. 2010.
- Mikel Izquierdo. Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Médica Panamericana. 2008.
- Mikel Izquierdo et al. "International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines" publicado en "The Journal of Nutrition, Health & Aging".. Elsevier. 2021.
- Nuria Garatachea Vallejo. Actividad física y envejecimiento. Wanceulen. 2007.

#### Otra Bibliografía

### Bibliografía existente en el Sistema de Información de la Biblioteca de la UAL

Puede ver la bibliografía existente en la actualidad en el Sistema de Gestión de Biblioteca consultando en la siguiente dirección:

[https://www.ual.es/bibliografia\\_recomendada69124225](https://www.ual.es/bibliografia_recomendada69124225)

## DIRECCIONES WEB

- <http://www.activatela vida.com>  
*Web personal del profesor*

Url De Verificación	<a href="https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/5342-4931-4E66P485A-3333">https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/5342-4931-4E66P485A-3333</a>	Estado	Fecha y hora
Firmado Por	Universidad de Almería	Firmado	31/10/2024 09:17:26
Normativa	Este informe tiene carácter de copia electrónica auténtica con validez y eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Ley 39/2015).		