

Plan 167 Maestro-Esp.Educación Física

Asignatura 17984 EDUCACION FISICA Y CICLO VITAL

Grupo 1

Presentación

La actividad física en las diferentes edades del ciclo vital.

Programa Básico

Objetivos:

- Conocer las actividades físicas más interesantes desde el punto de vista de la salud en cada etapa del proceso evolutivo, así como aquellas que podrían resultar inconvenientes para la salud.
- Conocer las problemáticas físicas más características de cada edad y saber las pautas básicas a tener en cuenta en cada caso particular. Conocer las características básicas de las personas mayores y ser capaz de elaborar un plan de trabajo saludable para este colectivo.
- Ofrecer una salida profesional alternativa a las de la educación formal como es la actividad física con personas mayores.

Contenido:

- Funcionalidad de la actividad física. La función de salud corporal.
- La actividad física en las diferentes edades del ciclo vital.
- Conceptos sobre envejecimiento y personas mayores
- Características psicosociales y físicas de las personas mayores.
- Efectos beneficiosos del ejercicio físico en la salud de las personas mayores.
- Las patologías inducidas por el ejercicio físico en las personas mayores. Lesiones típicas.
- Relación entre la actividad física y las enfermedades y dolencias más características de las personas mayores en las sociedades modernas.
- La actividad física en las personas mayores. Metodología de trabajo. Planificación de actividad física para el colectivo de personas mayores.

Objetivos

- Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico en la salud.
- Conocer las actividades físicas más interesantes desde el punto de vista de la salud en cada etapa del proceso evolutivo, así como aquellas que podrían resultar inconvenientes para la salud.
- Conocer las problemáticas físicas más características de cada edad y saber las pautas básicas a tener en cuenta en cada caso particular.
- Conocer las características básicas de las personas mayores y ser capaz de elaborar un plan de trabajo saludable para este colectivo.
- Ofrecer una salida profesional alternativa a las de la educación formal como es la actividad física con personas mayores.

Programa de Teoría

Tema 1.- Generalidades.

- 1.1.- Funcionalidad de la actividad física.
- 1.2.- La función de salud corporal.

Tema 2.- La actividad física en las diferentes edades del ciclo vital.

- 2.1.- Fases y etapas.
- 2.2.- Características de la actividad física en cada periodo del proceso evolutivo.

Tema 3.- Conceptos sobre envejecimiento y personas mayores

- 3.1.- Conceptos generales.
- 3.2.- Teorías sobre el envejecimiento.
- 3.3.- El envejecimiento en las sociedades actuales.

Tema 4.- Características de las personas mayores.

4.1.- Características psicosociales.

4.2.- Características físicas.

Tema 5.- Efectos beneficiosos del ejercicio físico en la salud de las personas mayores.

5.1.- Efectos beneficiosos generales.

5.2.- Efectos beneficiosos específicos de las diferentes actividades físicas.

Tema 6.- Las patologías inducidas por el ejercicio físico en las personas mayores.

6.1.- Lesiones típicas de la actividad física en las personas mayores.

Tema 7.- Ejercicio físico y enfermedades en las personas mayores.

7.1.- Relación entre la actividad física y las enfermedades y dolencias más características de las personas mayores en las sociedades modernas.

Tema 8.- La actividad física en las personas mayores.

8.1.- Características de la actividad física de las personas mayores.

8.2.- Factores a tener en cuenta en el trabajo de actividad física con personas mayores.

8.3.- Metodología de trabajo.

Tema 9.- Planificación de actividad física para el colectivo de personas mayores.

9.1.- Oferta de actividad física para las personas mayores.

9.2.- Pautas para la elaboración de un plan de actividad física con personas mayores.

9.3.- Elaboración de un plan de actividad física con personas mayores.

Programa Práctico

El programa de la parte práctica de la asignatura estará en todo momento relacionado con los contenidos teóricos.

El contenido práctico de actividad física y salud se llevará a cabo mediante la vivenciación de determinadas actividades prácticas y mediante la realización de trabajos presenciales.

En el contenido de actividad física con personas mayores, además de los trabajos presenciales y la vivenciación de sesiones prácticas, podrán realizarse visitas guiadas a centros relacionados con este colectivo.

Evaluación

La calificación final vendrá dada, fundamentalmente, por la participación en el proceso de aprendizaje. Esta participación en el proceso implica tanto la asistencia asidua a clase como la elaboración de los trabajos relacionados con el programa de la asignatura.

Los alumnos que no participen en el proceso, además del trabajo final, deberán realizar un examen sobre los contenidos de la asignatura.

Bibliografía

BLASCO, T.: Actividad física y salud. 1994.

FEBRER RÍOS Y SOLER VILLA: Cuerpo, dinamismo y vejez. 1989.

GUILMAIN, E. Y GUILMAIN, G.: Evolución psicomotriz desde el nacimiento hasta los 12 años. 1981.

MARCOS, J. F., FRONTERA, W., SANTONJA, R.: La salud y la actividad física en las personas mayores. 1995.

MARTÍN, A.: El ejercicio físico como estrategia de salud. 1994.

SCHARLL, M.: La actividad física en la tercera edad. 2000.

SERRA, J.R.: Prescripción del ejercicio físico para la salud. 1996.
