



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE**

**Centro Regional Universitario Bariloche**

**PROGRAMA DE CATEDRA: Prácticas Corporales con personas mayores: abordaje integral**

**AÑO ACADÉMICO: 2017**

**CARRERA A LA QUE PERTENECE: Profesorado de Educación Física**

**PLAN DE ESTUDIOS N°: ordenanza N° 0435**

**UBICACIÓN DEL SEMINARIO EN EL MAPA CURRICULAR: Trayecto de formación específica (orientación A y B), 4° nivel**

**ÁREA: Fundamentos formativos**

**ORIENTACIÓN: Fundamentos socio-culturales**

**DICTADO: primer cuatrimestre.**

**CARGA HORARIA: 60 horas cuatrimestrales, 4 horas semanales.**

**REGIMEN: cuatrimestral**

**CUATRIMESTRE: primero**

**EQUIPO DE CATEDRA, CARGO:**

E/C-3: Gabriela Matozza, Prof. de Educación Física, Psicóloga.

JTP-3: Alejandra Sfrégola. Psicóloga

AYP-3: Maria Huaiquil, Prof. de Educación Física

**ASIGNATURAS CORRELATIVAS:**

**Para cursar: Aprobadas Prácticas I y Bases biológicas y culturales de la actividad física II.**

## **1-INTRODUCCIÓN**

En la formación, las materias optativas tienen por objetivo que los estudiantes profundicen determinadas temáticas, tomen contacto con nuevas problemáticas educativas, y con nuevas demandas sociales, que requieren de los egresados universitarios la formación necesaria para intervenir adecuadamente. Asimismo, resulta de mucha relevancia que la elección de estos espacios de formación optativos, estén en función de su interés.

Por tal motivo, esta cátedra se presenta con el propósito de favorecer la inserción laboral de los estudiantes en ámbitos de educación no formal orientados a personas mayores, intentando de este modo dar respuestas profesionales a las necesidades de este grupo social.

## **2-FUNDAMENTACIÓN**

El motivo de la población envejecida se ha convertido en motivo de conceptualización de diversos campos de conocimiento (Geriatría, Gerontología, Psicogerontología, Pedagogía, Educación Física, entre otros), quienes han puesto énfasis en el efecto de las poblaciones longevas en las instituciones ya existentes. Ello ha generado diferentes servicios y espacios para atender las demandas crecientes de este sector poblacional. Surgen así espacios destinados a las personas mayores que abarcan las más variadas propuestas (asistenciales, preventivas, educativas, recreativas, etc.).

Estos ámbitos destinados a los mayores, se convierten en espacios reorganizadores de la vida cotidiana, generadores de nuevas oportunidades, de exploración de nuevas actividades, de reconocimiento de sus potencialidades, de construcción de nuevos lazos sociales entre pares e intergeneracionales, de aprendizaje de hábitos saludables y calidad de vida, de empoderamiento, entre otros. Estas características los ubican en ámbitos privilegiados para la promoción de la salud y la prevención.

Consideramos de mucho valor las propuestas orientadas a que se recree la mirada sobre la vejez, como un modo de vehiculizar los procesos de construcción de "vejez" saludable y disfrutables.

Para tal fin se requiere de profesionales que impulsados por su deseo de trabajar con "viejos", se formen específicamente en esta temática, conociendo en profundidad las características bio-psico-sociales de esta etapa del ciclo vital, de tal modo que les permita realizar prácticas específicas con una sólida formación profesional.

## **3-OBJETIVOS**

### **Que los y las estudiantes:**

- Interroguen su propia concepción de vejez
- Adquieran conocimiento acerca de las características generales de esta etapa vital.
- Articulen teoría y práctica en función de construir propuestas de intervención con personas mayores

- Realicen prácticas corporales con personas mayores.
- Diseñen un proyecto de prácticas corporales con mayores

#### **4-CONTENIDOS DEL PROGRAMA ANÁLITICO**

##### **Unidad 1:**

¿A quiénes llamamos viejos?? Teorías gerontológicas, Proceso de envejecimiento. Factores protectores y factores de riesgo: envejecimiento saludable y patológico. Características generales psicosociales.

##### **Unidad 2**

Envejecimiento fisiológico y biológico: aparato locomotor, sistema cardiovascular, sistema respiratorio, sistema nervioso, sistema endócrino, sentidos. Enfermedades prevalentes. Psicopatología  
Personas mayores auto válidas, dependientes, institucionalizadas.

##### **Unidad 3:**

Calidad de vida. Sedentarismo. Prácticas corporales: abordaje integral. Beneficios de las prácticas corporales en personas mayores Hábitos saludables: alimentación, hidratación, descanso, prácticas corporales, relaciones afectivas positivas.

##### **Unidad 4**

El cuerpo en la vejez. esquema e imagen corporal. Sexualidad y vejez.  
Propuestas de trabajo para el mejoramiento de: resistencia, flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio,  
Movimiento expresivo: su relación con la emoción. Senso percepción, relajación, respiración  
Estimulación cognitiva y motricidad.  
Prevención de caídas  
Actividades lúdicas y recreativas. Deportes adaptados. Actividades en el medio acuático. Actividades en el medio natural.

##### **Unidad 5**

Desafíos para el Prof. de Educación Física en las clases con personas mayores.  
Equipo Interdisciplinario. Criterios para las propuestas didácticas con personas mayores.  
Cuidados. Requisitos de admisión

## **Unidad 6**

Construcción y presentación del proyecto de prácticas corporales con personas mayores.

### **5- Bibliografía:**

- Zarebski, G (2014): Cuestionario mi envejecer. Paidós
- Ministerio de salud de la República Argentina (2013): Manual Director de actividad física y salud.
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) (2011): Libro blanco del envejecimiento activo.
- Martínez Muñoz, L.F.; Santos Pastor, M.L. y Casimiro Andujar, A.J. (2009). Condición Física y Salud: un modelo didáctico de sesión para personas mayores. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 9 (34) pp. 140-157. ISSN: 1577-0354.
- Ministerio de desarrollo social de la Nación (2010): Cuaderno 1 de la Formación de cuidadores domiciliarios “Nuevos paradigmas en políticas sociales”
- Dirección General de Mayores, Ayuntamiento de Madrid: “Moverse es cuidarse”
- Fundación empresariado chichihuahuense: Guía de actividades física para mayores
- Gil, María: Manual de ejercicio físico para personas de edad avanzada.
- Matozza, P (2014) “Memoria en movimiento”. Estimulación psico-cognitiva a través de prácticas corporales con Adultos Mayores. Ponencia presentada en el III Congreso de Educación Física. CRUB
- Ministerio de desarrollo social de la Nación: Juegos Nacionales Evita. Manual de competencias para adultos mayores

Anexo Reglamentos deportivos Adultos

mayores I

- Secretaria de Deporte de Quindío Bogotá (2015) Encuentros culturales y recreativos de la persona mayor
- Instituto Municipal para el deporte y la recreación CUNDEPORTES Cunza (2015): Olimpiadas del adulto mayor

### **6-PROPUESTA METODOLÓGICA:**

Señalamos la importancia de desarrollar las competencias profesionales que habiliten a los futuros profesores a diseñar e implementar intervenciones docentes con personas mayores. Para tal fin, partiremos desde los aprendizajes de los estudiantes construidos en los años anteriores de la formación, sus experiencias previas, y sus supuestos.

La modalidad de enseñanza aprendizaje será teórica práctica. En las clases teóricas se desarrollaran los contenidos a través de distintos recursos: exposiciones, análisis de notas periodísticas, observación de videos y películas, grupos de debate, análisis de observaciones y entrevistas, etc.

Las clases prácticas serán vivenciales, donde se abordaran distintas propuestas corporales.

Los estudiantes también realizarán intervenciones docentes en distintas instituciones  
**Observación:** en los espacios prácticos se arbitrarán los medios necesarios para que las clases sean compartidas con personas mayores, participantes de cursos de extensión.

### **7- EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACIÓN**

Consideramos al proceso de aprendizaje como una construcción personal a lo largo de la cursada, y no sólo el resultado de un trabajo final.

Para la acreditación del cursado se requiere 80% de asistencia, participación en clase, entrega en tiempo y forma de los trabajos prácticos, practica de la enseñanza con personas mayores.

Para la aprobación de la asignatura: construcción y presentación de un proyecto de prácticas corporales con personas mayores.

**8-DISTRIBUCIÓN HORARIA:** jueves de 8,30<sup>a</sup> 10,30 teórico, y de 10,30 a 12,30 práctico

### **9. CRONOGRAMA TENTATIVO:**

**Marzo:** unidades 1 y 2

**Abril:** unidades 2 y 3

**Mayo:** unidad 4

**Junio:** unidades 5 y 6



PROFESORA  
DEPARTAMENTO



MARIANO CHIAPPE  
Director Dpto. Ed. Física  
GRUB UNCo  
CONFORMIDAD DEL



Mg. ALEJANDRO REGUILAR  
Secretaría Académica  
Centro Regional Universitario Bariloche  
Univ. Nacional del Comahue

CONFORMIDAD SECRETARÍA ACADÉMICA  
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE