



AÑO ACADÉMICO:

DEPARTAMENTO Y/O DELEGACION:

PROGRAMA DE CATEDRA: **PRÁCTICAS CORPORALES CON PERSONAS MAYORES: ABORDAJE INTEGRAL**

OBLIGATORIA / OPTATIVA: *Optativa*

CARRERA/S A LA QUE PERTENECE Y/O SE OFRECE: **PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

AREA: **Fundamentos formativos**

ORIENTACION: **Fundamentos socio-culturales**

PLAN DE ESTUDIOS - ORDENANZA N°: ordenanza N° 0435
A y B

TRAYECIO

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: 4 hs

CARGA HORARIA TOTAL: 60 hs

REGIMEN:

CUATRIMESTRE: *primero*

EQUIPO DE CATEDRA:

Apellido y Nombres

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

Cargo

JTP-3: Alejandra Sfrégola. Psicóloga

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

ASIGNATURAS CORRELATIVAS:

PARA CURSAR: Prácticas I y Bases biológicas y culturales de la actividad física II.

PARA RENDIR EXAMEN FINAL: Prácticas I y Bases biológicas y culturales de la actividad física II.



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 deseo.

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.

1-FUNDAMENTACION:

El aumento 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 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.

Asimismo colaboran en la construcción de un envejecimiento activo, constituyéndose en espacios 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 vehicular los procesos de construcción de “vejez” saludables 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.

2-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

3-CONTENIDOS SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS:



4-CONTENIDO PROGRAMA ANALITICO:

Vejez y envejecimiento. Aspectos biológicos. Aspectos sociales. Aspectos psicológicos. Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales. Calidad de vida. Prácticas corporales y sus beneficios integrales. EL cuerpo en la vejez. Estimulación cognitiva y motricidad. Proyectos de prácticas corporales con personas mayores

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.

Persona mayor auto válida, dependiente, institucionalizada.

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 BASICA Y DE CONSULTA:

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

-Secretaría 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 METODOLOGICA:

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. Ambos aspectos se articularán permanentemente

Asimismo, los estudiantes realizarán intervenciones docentes en distintas instituciones

En los prácticos se articularan el espacio curricular con el curso de extensión para adultos mayores orientado a capacitarlos para el logro de una vejez saludable. Las clases estarán a cargo de los estudiantes con la supervisión de las docentes

7-EVALUACION Y CONDICIONES DE ACREDITACION:

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, prácticas 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^a 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



PROFESOR



CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO

JUAN MANUEL ELIZALDE
LIC. EN EDUCACION FISICA



Lic. MARIA INES SANCHEZ
Secretaria Académica
Centro Regional Universitario Bariloche
Universidad Nacional del Comahue

CONFORMIDAD SECRETARIA ACADEMICA
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE