



AÑO ACADÉMICO 2019

DEPARTAMENTO Y/O DELEGACION: Educación Física

AREA: Fundamentos formativos

ORIENTACION: Fundamentos socio-culturales

PROGRAMA DE ASIGNATURA: Prácticas corporales con personas mayores: abordaje integral

OBLIGATORIA / OPTATIVA: Optativa

CARRERA A LA QUE PERTENECE Y/O SE OFRECE: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

PLAN DE ESTUDIOS - ORDENANZA Nº: 435/03; 886/05; 0331/09; 0176/10

TRAYECTO (PEF): A Y B

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: 4 hs. semanales

CARGA HORARIA TOTAL: 60

REGIMEN: cuatrimestral

EQUIPO DE CATEDRA:

Apellido y Nombres

Cargo y Dedicación

Matozza Gabriela

PAD-3

Sfrégola Alejandra

JTP-3

Huaiquil María

AYP-3

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.

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), los cuales 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 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.

Por tal motivo, consideramos de mucho valor las propuestas orientadas a re-crear la mirada sobre la vejez, como un modo de vehiculizar los procesos de construcción de "vejeces" 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 el grupo estudiantil:

- Interrogue su propia concepción de vejez
- Adquiera conocimientos acerca de las características generales de esta etapa vital.
- Articule teoría y práctica en función de construir propuestas de intervención con personas mayores
- Realice prácticas corporales con personas mayores.
- Diseñe un proyecto de prácticas corporales con mayores

3. CONTENIDOS SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS:

4. CONTENIDO PROGRAMA ANALÍTICO:

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 BÁSICA 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 METODOLÓGICA:

Señalamos la importancia de desarrollar las competencias profesionales que habiliten al diseño e implementación de intervenciones docentes con personas mayores. Para tal fin, partiremos desde los aprendizajes 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 desarrollarán 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 abordarán distintas propuestas corporales. Ambos aspectos se articularán permanentemente

Asimismo, el grupo de estudiantes realizará intervenciones docentes en distintas instituciones

En los prácticos se articulará el espacio curricular con el curso de extensión para personas mayores orientado a la construcción de aprendizajes para el logro de una vejez saludable. Las clases estarán a cargo del grupo de estudiantes con la supervisión de las docentes

7-EVALUACIÓN 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 práctico

-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.

Para libres:

Según estipula la ordenanza 273/18, debe rendirse primero una instancia escrita. De ser aprobada, se pasa a una instancia oral. si esta segunda instancia también se aprueba, entonces el examen libre está aprobado, siendo la nota final un promedio de las dos instancias evaluadas. Se aprueba con nota igual o superior a 4 puntos.

8-DISTRIBUCIÓN HORARIA: jueves de 8,30 a 10,30 teórico, y de 10,30 a 12,30 práctico

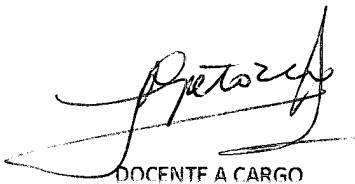
9-CRONOGRAMA TENTATIVO

Marzo: unidades 1 y 2

Abril: unidades 2 y 3

Mayo: unidad 4

Junio: unidades 5 y 6



DOCENTE A CARGO



CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO

MARIANO CHIAPPE
Director Dpto. Ed. Física
CRUB UNCo



CONFORMIDAD SECRETARÍA ACADÉMICA
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE

Mg. ALFONSO AGUILAR
Secretario Académico
Centro Regional Univ. Bariloche
Univ. Nacional del Comahue