|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IMG_3267FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA. **TOPICOS SELECTOS DE DISCAPACIDAD Y ADULTO MAYOR.**  **LEF. FRANCISCO JAVIER MORENO ORDOÑEZ.** | **DES:** | Salud |
| **Programa(s) Educativo(s):** | Licenciado en Motricidad Humana |
| **Tipo de materia:** | Especifica |
| **Clave de la materia:** | MH603 |
| **Semestre:** | Sexto |
| **Área en el plan de estudios:** | Profesional |
| **Créditos** | 5 |
| **Total de horas por semana:** | 4 |
| *Teoría:* | 30 |
| *Práctica:* |  |
| *Taller:* | 16 |
| *Laboratorio:* | **18** |
| ***Prácticas complementarias:*** | **30** |
| ***Trabajo extra clase:*** | **1** |
| **Total de horas semestre:** | **64** |
| Fecha de actualización: | **Agosto 2018** |
| **Materia requisito:** | Ninguna |
| * **Propósito del curso: El alumno aprenderá la importancia del ejercicio y la actividad física en el adulto mayor sano, enfermo, frágil y en personas con discapacidad, siendo capaz de prescribir ejercicio y actividad física según las necesidades, posibilidades y características del adulto mayor.** | | |
| COMPETENCIAS (Tipo y nombre) | **DOMINIOS COGNITIVOS.**  (Objetos de aprendizaje: temas y Subtemas) | **RESULTADOS DE APRENDIZAJE.**  (Por objeto de aprendizaje) |
| **COMPETENCIAS BÁSICAS**  **5.-Trabajo en equipo y liderazgo**  Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equi­pos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones yel desa­rrollo grupal.  **COMPETENCIAS PROFESIONALES**  **7.- Elementos conceptuales básicos.**  Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina. | TEMA I DISCAPACIDAD Y ADULTO MAYOR,   * Introducción a la materia * Conceptos de discapacidad y Adulto mayor   Geriatría, gerontología, envejecimiento, tipos de adulto mayor, tipos de discapacidad   * Conceptos de la prescripción del ejercicio en el Adulto Mayor y en personas con discapacidad   Prescripción, ejercicio, actividad física, principio FITT, capacidades físicas condicionantes. | 5.1Participa en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo.  5.5 Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.   * 1. Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal.   5.9Identifica habilidades de liderazgo y potencialidades de desarrollo grupal.  7.1 Explica conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud.  7.5 Relaciona los elementos salud y enfermedad con la persona y su ambiente. |
| COMPETENCIAS (Tipo y nombre) | **DOMINIOS COGNITIVOS.**  (Objetos de aprendizaje: temas y Subtemas) | **RESULTADOS DE APRENDIZAJE.**  (Por objeto de aprendizaje) |
| **COMPETENCIAS BÁSICAS**  **5.-Trabajo en equipo y liderazgo**  Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equi­pos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones yel desa­rrollo grupal.  **COMPETENCIAS PROFESIONALES**  **6.-Cultura en salud**  Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.  **7.-Elementos conceptuales básicos.**  Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina.  **8.-Prestación de servicios de salud**  Proporciona servicios de salud integral de calidad a la sociedad, e interactúa en grupos inter, y multidisciplinarios, mediante la aplicación de métodos y técnicas orientadas a la operatividad de modelos y niveles de atención y prevención.  **10.-Investigación en el área de la salud y educación.**  Desarrolla y aplica la capacidad de investigación de fenómenos biológicos, psicológicos y sociales, para la solución de problemas del individuo y la sociedad.  **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**  **11.-Actividad Física para la salud.**  En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de los individuos con discapacidad, enfermedades crónico- degenerativas y/o mayores de 60 años, al diseñar, adecuar y/o implementar programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y de responsabilidad social.  **13.-Enfoque biomédico**  Valora integralmente del proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible en base a las características fisiológicas y bioquímicas de los grupos de riesgo. | TEMA II IMPORTANCIA DEL EJERCICIO EN EL ADULTO MAYOR FRAGIL Y ENFERMO.   * Introducción al ejercicio terapéutico * Mecánica corporal * Elementos básicos * Principios o normas de la mecánica corporal * Técnicas de Movilización y transferencias * Implementos ( tablas de transferencia, sabanas, gruas,etc) * Adecuación del entorno * Valoración muscular manual * Movilizaciones pasivas, activas, resistidas * Síndrome de BurnOut * Síndrome de Inmovilización * Como diseñar plan terapéutico | 5.1Participa en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo.  5.5 Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.  6.4Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.  7.5 Relaciona los elementos salud y enfermedad con la persona y su ambiente  8.2 Aplica los métodos y técnicas para la conservación y/o recuperación de la salud en los diferentes grupos sociales.  8.3Desarrolla programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación, con base en la investigación de necesidades y problemas de salud.  10.3Elabora protocolos de investigación y aplica los principios de la investigación en la solución de los problemas.  10.4 Propone las posibles soluciones a los problemas de salud individual y social.  11.3Evalúa las capacidades motrices del individuo, antes, durante y después del desarrollo de un programa de actividad física para grupos en riesgo; reconociendo y respetando las limitantes dentro del proceso de la patología, la discapacidad y envejecimiento e identificando las líneas de acción en beneficio de estos grupos.  13.6 Caracteriza las diversas patologías del individuo y su relación con la práctica de la actividad física.  13.7Valora la capacidad funcional del individuo para el diseño de programas de actividad física.  13.9 Caracteriza las diversas patologías más frecuentes de los grupos en riesgo, adecua ejercicio físico de acuerdo a estas. |
| COMPETENCIAS (Tipo y nombre) | **DOMINIOS COGNITIVOS.**  (Objetos de aprendizaje: temas y Subtemas) | **RESULTADOS DE APRENDIZAJE.**  (Por objeto de aprendizaje) |
| **COMPETENCIAS BÁSICAS**  **5.-Trabajo en equipo y liderazgo**  Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equi­pos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones yel desa­rrollo grupal.  **COMPETENCIAS PROFESIONALES**  **7.-Elementos conceptuales básicos.**  Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina.  **8.-Prestación de servicios de salud**  Proporciona servicios de salud integral de calidad a la sociedad, e interactúa en grupos inter, y multidisciplinarios, mediante la aplicación de métodos y técnicas orientadas a la operatividad de modelos y niveles de atención y prevención.  **10.-Investigación en el área de la salud y educación.**  Desarrolla y aplica la capacidad de investigación de fenómenos biológicos, psicológicos y sociales, para la solución de problemas del individuo y la sociedad.  **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**  **11.-Actividad Física para la salud.**  En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de los individuos con discapacidad, enfermedades crónico- degenerativas y/o mayores de 60 años, al diseñar, adecuar y/o implementar programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y de responsabilidad social.  **13.-Enfoque biomédico**  Valora integralmente del proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible en base a las características fisiológicas y bioquímicas de los grupos de riesgo. | TEMA III Principales afecciones neurológicas centrales del Adulto Mayor (Parkinson, Demencias, esclerosis múltiple, lesión medular)   * Concepto * Signos y síntomas * Etiología * Como diseñar plan de ejercicio terapéutico. | 5.5 Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.  7.5 Relaciona los elementos salud y enfermedad con la persona y su ambiente  8.3Desarrolla programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación, con base en la investigación de necesidades y problemas de salud.  10.3Elabora protocolos de investigación y aplica los principios de la investigación en la solución de los problemas.  10.4 Propone las posibles soluciones a los problemas de salud individual y social.  11.3Evalúa las capacidades motrices del individuo, antes, durante y después del desarrollo de un programa de actividad física para grupos en riesgo; reconociendo y respetando las limitantes dentro del proceso de la patología, la discapacidad y envejecimiento e identificando las líneas de acción en beneficio de estos grupos.  13.6 Caracteriza las diversas patologías del individuo y su relación con la práctica de la actividad física.  13.7Valora la capacidad funcional del individuo para el diseño de programas de actividad física.  13.9 Caracteriza las diversas patologías más frecuentes de los grupos en riesgo, adecua ejercicio físico de acuerdo a estas. |
| COMPETENCIAS (Tipo y nombre) | **DOMINIOS COGNITIVOS.**  (Objetos de aprendizaje: temas y Subtemas) | **RESULTADOS DE APRENDIZAJE.**  (Por objeto de aprendizaje) |
| **COMPETENCIAS BÁSICAS**  **5.-Trabajo en equipo y liderazgo**  Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equi­pos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones yel desa­rrollo grupal.  **COMPETENCIAS PROFESIONALES**  **7.-Elementos conceptuales básicos.**  Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina.  **8.-Prestación de servicios de salud**  Proporciona servicios de salud integral de calidad a la sociedad, e interactúa en grupos inter, y multidisciplinarios, mediante la aplicación de métodos y técnicas orientadas a la operatividad de modelos y niveles de atención y prevención.  **10.-Investigación en el área de la salud y educación.**  Desarrolla y aplica la capacidad de investigación de fenómenos biológicos, psicológicos y sociales, para la solución de problemas del individuo y la sociedad.  **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**  **11.-Actividad Física para la salud.**  En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de los individuos con discapacidad, enfermedades crónico- degenerativas y/o mayores de 60 años, al diseñar, adecuar y/o implementar programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y de responsabilidad social.  **13.-Enfoque biomédico**  Valora integralmente del proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible en base a las características fisiológicas y bioquímicas de los grupos de riesgo. | TEMA IV Principales Afecciones del sistema locomotor del Adulto Mayor (escoliosis, cifosis lesión de rodilla, cadera, columna, etc.)   * Concepto * Signos y síntomas * Etiología * Indicaciones y contraindicaciones * Intervención terapéutica a través del ejercicio | 5.5 Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.  7.5 Relaciona los elementos salud y enfermedad con la persona y su ambiente  8.3Desarrolla programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación, con base en la investigación de necesidades y problemas de salud.  10.3Elabora protocolos de investigación y aplica los principios de la investigación en la solución de los problemas.  10.4 Propone las posibles soluciones a los problemas de salud individual y social.  11.3Evalúa las capacidades motrices del individuo, antes, durante y después del desarrollo de un programa de actividad física para grupos en riesgo; reconociendo y respetando las limitantes dentro del proceso de la patología, la discapacidad y envejecimiento e identificando las líneas de acción en beneficio de estos grupos.  13.6 Caracteriza las diversas patologías del individuo y su relación con la práctica de la actividad física.  13.7Valora la capacidad funcional del individuo para el diseño de programas de actividad física.  13.9 Caracteriza las diversas patologías más frecuentes de los grupos en riesgo, adecua ejercicio físico de acuerdo a estas. |
| COMPETENCIAS (Tipo y nombre) | **DOMINIOS COGNITIVOS.**  (Objetos de aprendizaje: temas y Subtemas) | **RESULTADOS DE APRENDIZAJE.**  (Por objeto de aprendizaje) |
| **COMPETENCIAS BÁSICAS**  **5.-Trabajo en equipo y liderazgo**  Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equi­pos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones yel desa­rrollo grupal.  **COMPETENCIAS PROFESIONALES**  **7.-Elementos conceptuales básicos.**  Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina.  **8.-Prestación de servicios de salud**  Proporciona servicios de salud integral de calidad a la sociedad, e interactúa en grupos inter, y multidisciplinarios, mediante la aplicación de métodos y técnicas orientadas a la operatividad de modelos y niveles de atención y prevención.  **10.-Investigación en el área de la salud y educación.**  Desarrolla y aplica la capacidad de investigación de fenómenos biológicos, psicológicos y sociales, para la solución de problemas del individuo y la sociedad.  **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**  **11.-Actividad Física para la salud.**  En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de los individuos con discapacidad, enfermedades crónico- degenerativas y/o mayores de 60 años, al diseñar, adecuar y/o implementar programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y de responsabilidad social.  **13.-Enfoque biomédico**  Valora integralmente del proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible en base a las características fisiológicas y bioquímicas de los grupos de riesgo. | TEMA V Principales afecciones sensoriales (visuales, auditivas) que afectan al adulto mayor.   * Concepto * Etiología * Adecuaciones * Acción terapéutica a través del ejercicio. | 5.5 Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.  7.5 Relaciona los elementos salud y enfermedad con la persona y su ambiente  8.3Desarrolla programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación, con base en la investigación de necesidades y problemas de salud.  10.3Elabora protocolos de investigación y aplica los principios de la investigación en la solución de los problemas.  10.4 Propone las posibles soluciones a los problemas de salud individual y social.  11.3Evalúa las capacidades motrices del individuo, antes, durante y después del desarrollo de un programa de actividad física para grupos en riesgo; reconociendo y respetando las limitantes dentro del proceso de la patología, la discapacidad y envejecimiento e identificando las líneas de acción en beneficio de estos grupos.  13.6 Caracteriza las diversas patologías del individuo y su relación con la práctica de la actividad física.  13.7Valora la capacidad funcional del individuo para el diseño de programas de actividad física.  13.9 Caracteriza las diversas patologías más frecuentes de los grupos en riesgo, adecua ejercicio físico de acuerdo a estas. |
| COMPETENCIAS (Tipo y nombre) | **DOMINIOS COGNITIVOS.**  (Objetos de aprendizaje: temas y Subtemas) | **RESULTADOS DE APRENDIZAJE.**  (Por objeto de aprendizaje) |
| **COMPETENCIAS BÁSICAS**  **5.-Trabajo en equipo y liderazgo**  Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equi­pos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones yel desa­rrollo grupal.  **COMPETENCIAS PROFESIONALES**  **10.-Investigación en el área de la salud y educación.**  Desarrolla y aplica la capacidad de investigación de fenómenos biológicos, psicológicos y sociales, para la solución de problemas del individuo y la sociedad.  **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**  **11.-Actividad Física para la salud.**  En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de los individuos con discapacidad, enfermedades crónico- degenerativas y/o mayores de 60 años, al diseñar, adecuar y/o implementar programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y de responsabilidad social.  **12.-Recreación**  Promueve la recreación, como un medio de salud, para la atención a individuos y grupos en riesgo, a través del diagnóstico, planeación, aplicación y evaluación de programas recreativos, con actitud ética colaboradora.  **13.-Enfoque biomédico**  Valora integralmente del proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible en base a las características fisiológicas y bioquímicas de los grupos de riesgo. | TEMA VI Importancia del ejercicio Físico en el Adulto Mayor Sano.   * Valoración física (Senior Fitness) * Capacidades físicas ( fuerza, Resistencia muscular, aeróbica, equilibrio, etc.) * Actividades recomendadas para mantener la salud del adulto mayor sano.( cachibol, yoga, tai-chi, acua-aerobics, zumba, baile, danza, etc.)   Evaluación de Programas de ejercicio terapéutico | 5.5 Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.  10.3Elabora protocolos de investigación y aplica los principios de la investigación en la solución de los problemas.  10.4 Propone las posibles soluciones a los problemas de salud individual y social.  11.3Evalúa las capacidades motrices del individuo, antes, durante y después del desarrollo de un programa de actividad física para grupos en riesgo; reconociendo y respetando las limitantes dentro del proceso de la patología, la discapacidad y envejecimiento e identificando las líneas de acción en beneficio de estos grupos.  12.3 Aplica la recreación, el juego, el pre deporte, la danza y el deporte recreativo, de acuerdo a necesidades diagnosticadas en los grupos en riesgo.  12.4 Planea programas recreativos para individuo y grupos en riesgo.  12.5 Aplica y evalúa programas recreativos para individuos y grupos en riesgo.  13.7Valora la capacidad funcional del individuo para el diseño de programas de actividad física. |
| **OBJETO DE APRENDIZAJE** | **METODOLOGIA**  (Técnicas y procedimientos) | EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE |
| 1. TEMA I DISCAPACIDAD Y ADULTO MAYOR, 2. TEMA II IMPORTANCIA DEL EJERCICIO EN EL ADULTO MAYOR FRAGIL Y ENFERMO. 3. TEMA III PRINCIPALES AFECCIONES NEUROLÓGICAS CENTRALES DEL ADULTO MAYOR (PARKINSON, DEMENCIAS, ESCLEROSIS MÚLTIPLE, LESIÓN MEDULAR) 4. TEMA IV PRINCIPALES AFECCIONES DEL SISTEMA LOCOMOTOR DEL ADULTO MAYOR (ESCOLIOSIS, CIFOSIS LESIÓN DE RODILLA, CADERA, COLUMNA. 5. TEMA V PRINCIPALES AFECCIONES SENSORIALES (VISUALES, AUDITIVAS) QUE AFECTAN AL ADULTO MAYOR. 6. TEMA VI IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL ADULTO MAYOR SANO. | * Interacción maestro-alumno con aprendizaje significativo hacia el alumno y el maestro como facilitador. * Análisis bibliográfico y síntesis. * Conducción de clase por el profesor * Conducción de clase por alumnos * Examen de lectura rápida * Examen parcial * Examen practico * Clases practicas * Trabajo en equipo * Trabajo individual * Videos, trípticos y manuales * Películas   **Reconocimiento integrador final**   * Elaborar, aplicar y defender ante grupo un programa de ejercicios de 30 sesiones, para los diferentes tipos de población que se abordaran en clase. * Evidenciar resultados, logros obtenidos, dificultades, valoraciones realizadas del programa. * Llevar un seguimiento documentado y presentando videográficamente las sesiones realizadas anexada como link en la planeación con el siguiente contenido:   + Portada   + Introducción   + Marco teórico   + Objetivo del programa   + Actividades   + Metas   + Cronograma de actividades   + Valoración inicial   + Plan de ejercicios o sesiones de ejercicio   + Valoración Final   + Conclusión   + Bibliografía   Anexos (Evidencias fotográficas y videográficas) | **Reconocimientos Parciales:**   * Presentación de proyectos que evidencien su creatividad y el trabajo en equipo. * Presentación de proyectos por escrito que consideren su participación en el equipo de salud, estrategias para el mejoramiento de calidad de vida en sus prácticas comunitarias. * Presentación de trabajos escritos que reflejen la búsqueda y construcción conceptual y metodológica. * Presentación con material audiovisual, su trabajo de investigación. * Protocolo de planes y programas de actividad física, diseñados y/o adecuados, para promover la calidad de vida de grupos en riesgo (discapacidad, enfermedades crónico- degenerativas y adulto mayor); en los diferentes niveles de atención en salud. * Reportes de la evaluación integral de las capacidades motrices de individuos con discapacidad, enfermedades crónico- degenerativas y/o mayores de 60 años; antes, durante y después del desarrollo de un programa de actividad física. * Reportes escritos a partir de los datos obtenidos en la valoración funcional realizada que fundamenten la prescripción adecuada del ejercicio físico. * Diagnóstico integral de salud, previo a la implementación de programas de ejercicio físico adecuado a grupos en riesgo. * Registros visuales y auditivos de programas recreativos implementados. * Reportes de evaluación de programas recreativos implementados. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| FUENTES DE INFORMACIÓN  (Bibliografía Direcciones electrónicas) | EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES  (Criterios e instrumentos) | |
| Bibliografía Carolyn Kisner, L. A. (2009). *Introducción al Ejercicio Terapeutico.* Barcelona: Panamericana ISBN: 9789500600965.  College, A. (s.f.). *Manual de prescripción del Ejercicio fisico.*  *Enciclopedia EMC Kinesiterapia.* (s.f.). Elsevier.  Mas, R. G. (s.f.). *Rehabilitación médica de Ancianos.* Masson S.A.  RIKLI, R. E. (2001). *Senior Fitness.* U.S.A.: First Edition. Human Kinetics Publishers. ISBN 0-7360-3356-4.  Sampeiro, J. C. (s.f.). *Actividad Física y deporte en el Adulto Mayor.*  Páginas de Internet   * [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) * [www.terapiafisica.net](http://www.terapiafisica.net) * [www.ejercicioesmedicinaes.org](http://www.ejercicioesmedicinaes.org) * [www.g-se.om](http://www.g-se.om) * [www.who.int](http://www.who.int) | Ponderación de la calificación primer parcial   * Examen práctico * Avances del trabajo final. (valoración inicial, los objetivos generales, específicos, metas, cronograma de actividades o calendarización de las sesiones, y la evidencia de videográficas de la sesión 1 a la 10). * Resumen de lectura o examen de lectura. * Tareas o videos entregados en tiempo y forma   Ponderación de la calificación segundo parcial   * Examen Teórico * Avances del trabajo final. (correcciones realizadas del trabajo final en el primer parcial, las planeaciones y evidencia videografica de la sesión 11 a la 20). * Exámenes de lectura rápida o resumen de lectura. * Tareas o videos entregados en tiempo y forma   Ponderación de la calificación final   * Trabajos realizados en clase y participación * Exposición practica y teórica * Trabajo final archivo en Word Programa de ejercicio según la población asignada (portada, introducción, marco teórico, objetivos, metas, cronograma de actividades, valoraciones, plan de ejercicio sesiones con videos de las sesiones, conclusión y bibliografía.) * Video de resumen del programa de ejercicios aplicado * Exposición de resultados del programa aplicado. * Asistencia y actitud | 20  30  20  30  20  40  20  20  15  15  30  15  15  10 |

#### Cronograma del Avance Programático

**Se m a n a s**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unidades de aprendizaje** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Introducción.  Conceptos de la prescripción del ejercicio en el Adulto Mayor y en personas con discapacidad. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| . Dosificación del ejercicio en personas domiciliadas y hospitalizadas. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dosificación de ejercicios en personas con afecciones neurológicas centrales( Parkinson, Alzheimer, esclerosis múltiple, etc.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dosificación de ejercicio en personas con lesión medular, escoliosis, problemas de rodilla y cadera. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ejercicios para personas con discapacidad sensorial( auditivas,visuales). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dosificación del ejercicio en el Adulto Mayor Sano |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Evaluación y entrega de trabajos finales |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |