



*"Por una profesionalización académica en la cultura física y en el deporte"*

# PRACTICARIO

Licenciatura en Ciencias  
Aplicadas al Deporte

**UNIDAD DE  
APRENDIZAJE:**

**ACTIVIDADES FÍSICAS,  
DEPORTIVAS Y SALUD EN LA  
TERCERA EDAD**



## FORMATO DE PRACTICARIO FCD

SEMESTRE	NON <input type="checkbox"/> PAR <input type="checkbox"/> AÑO: 2022	GRUPO	A y B
FECHA DE ELABORACIÓN	9 de agosto 2022	FECHA DE ACTUALIZACIÓN	-
NOMBRE DEL DOCENTE	Dr. Santiago Andrés Henao Moran		

Nombre de la Unidad de Aprendizaje	Actividades Físicas, Deportivas y Salud en la Tercera Edad.		
Ciclo de formación	Eje de formación	Área de conocimiento	Semestre
Disciplinar	Salud Integral	N/A	Séptimo
Clave	Horas teóricas	Horas prácticas	Horas totales
CADDAC25	03	02	05
Créditos	Tipo de Unidad de Aprendizaje	Carácter de la Unidad de Aprendizaje	Modalidad
8	Curso- Taller	Obligatorio	Presencial

Propósito de la Unidad de Aprendizaje	Al concluir la presente unidad de aprendizaje el estudiante diseñara y aplicara programas de actividad física para adultos mayores en plenitud y con alguna discapacidad o enfermedad del síndrome metabólico, utilizando para su práctica el conocimiento de salud integral, activación de la salud integral, entre otras, para realizar prevención y fortalecimiento de la salud actuando con ética y responsabilidad.
---------------------------------------	--

Práctica Número:	2	Horas de duración	4
Bloque	El mito del entrenamiento en la Tercera edad	Tema (s)	Entrenamiento de fuerza, entrenamiento de fuerza y entrenamiento de flexibilidad
Nombre de la Práctica	Plan de entrenamiento para el adulto mayor		
Conocimientos previos	Capacidades físicas, necesidades de actividad física en adulto mayor.		
Objetivo de aprendizaje	Emplear los conocimientos en la prescripción del ejercicio y las enfermedades crónicas que afectan en la tercera edad, a partir de la implementación de un programa de entrenamiento consolidando sus conocimientos en el área de estudio.		
Competencia (S) Vinculadas a la Práctica			
Competencias Genéricas		Competencias Específicas	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacidad de comunicación oral y escrita.</li> <li>2. Habilidad para trabajar en forma autónoma.</li> <li>3. Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica</li> <li>4. Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas.</li> </ol> Conocimiento sobre el área de estudio y la profesión.		Estructura planes individualizados de ejercicio para adultos mayores con patologías propias de la edad.	
Recursos			
De la Institución/Docente:		Del Estudiante:	
Presentaciones		Computadora Bibliografía	
Descripción de las Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.			
Para el Docente.		Para el Estudiante.	
Inicio: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se describe las características para desarrollar el plan de entrenamiento.</li> <li>2. Da a conocer el criterio de evolución</li> </ol>		Inicio: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El estudiante toma nota de las características del producto final y los criterios de evaluación.</li> </ol>	

<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presenta un ejemplo de un plan de entrenamiento y justifica los medios, métodos y cargas de trabajo.</li> <li>2. Solicita al estudiante con base en sus conocimientos de entrenamiento deportivo diseñe un plan de entrenamiento para adultos mayores que pueden valerse por sí mismos.</li> <li>3. El docente proporcionara las presentaciones, bibliografía básicas y sugeridas, así como un ejemplo del producto final.</li> <li>4. El docente fungirá como un asesor y facilitador durante la práctica.</li> </ol> <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retroalimentación del trabajo final a través de la presentación del mismo ante el grupo, permitiendo la participación de los estudiantes involucrados</li> </ol>	<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El estudiante tomara nota de las consideraciones en el ejemplo.</li> <li>2. Desarrollará un plan de entrenamiento de 12 semana que incluya todas las capacidades físicas que le recomendará al adulto mayor</li> <li>3. Se apoyará en la bibliografía, presentaciones y ejemplo proporcionado por el docente</li> <li>4. En el transcurso de la práctica podrá asesorarse con el docente en relación al diseño y principios básicos aplicables.</li> </ol> <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrega de plan de entrenamiento en un trabajo escrito y con los microciclos especificados en Excel y los presentara en 5 minutos por estudiante al grupo.</li> </ol>
Instrumentos de Evaluación	
Durante la Práctica.	Evidencia/Producto.
Revisiones constantes	Plan de entrenamiento en Excel y trabajo escrito en Word.

**Bibliografía Básica recomendada**

Nacleiro F, 2011. Entrenamiento Deportivo (1a ed.) Panamericana.

**Bibliografía complementaria recomendada**

Choque, Stella. (2009) Actividades De Animación Para La Tercera Edad, 1ra. Edición. Valencia, España  
Baur, Robert. (2007) Gimnasia, Juego Y Deporte Para Mayores. Sevilla, España 1ra. Edición, Ed. Paidotribo.

Elaboró	Dr. Santiago Andrés Henao Moran	Fecha:	9 de agosto 2022
Revisó (validó):	Secretaría de Docencia	Fecha:	10 de agosto 2022

Anexos: Rubrica de evaluación del plan de entrenamiento

INDICADOR	Excelente	Bien	Regular	No cumple	Asignación
PORTADA	Incluye nombre del autor, Institución y curso. Incluye título sugerente en la portada. Considera fecha y lugar	Falta algún elemento en la presentación del trabajo	Faltan dos elementos en la presentación del trabajo.	Carece de tres o más elementos para la correcta presentación del trabajo	___/20
OBJETIVO	El objetivo del trabajo es congruente con los contenidos del curso. El objetivo representa el aprendizaje	El objetivo considera solo parcialmente los contenidos estudiados.	El objetivo no es congruente con los contenidos o lecciones estudiadas.	No tiene objetivo explícito	___/20
HISTORIA CLINICA / FICHA DE INGRESO	Incluye todos los elementos de una ficha de ingreso o historia clínica, Contiene la evaluación funcional y demuestra los avances en los aprendizajes esperados.	Incluye la mayoría de la ficha de ingreso o historia clínica. Contiene la evaluación funcional incompleta. No demuestran claramente el avance de en los aprendizajes esperados.	Incluye sólo una parte de la ficha de ingreso o la historia clínica. No contiene la evaluación funcional completa. No demuestra el avance en los aprendizajes esperados.	No incluye la historia clínica, la ficha de ingreso o la evaluación funcional. No demuestra avance en los aprendizajes.	___/30
PLAN DE ENTRENAMIENTO	Realiza el plan de entrenamiento incluyendo imágenes, enlaces de videos, etc. de forma creativa.	Realiza el plan de entrenamiento, con una buena organización Le faltan algunos elementos.	Realiza el plan de de forma diferente, pero desorganizada (ej.: días cortados). Le faltan más elementos de un plan.	No realiza el plan de entrenamiento, sino que lo redacta. No realiza o entrega este apartado.	___/30
<b>TOTAL</b>					<b>___/100</b>