



Universidad Nacional de Luján  
Departamento de  
Ciencias Sociales

"2012- Año del homenaje al  
Doctor. D. Manuel Belgrano "

LUJAN, 20 DE DICIEMBRE DE 2012

VISTO: Las propuestas de ratificación de programas de asignaturas, presentadas por los docentes responsables; y

CONSIDERANDO:

Que dichos programas no han sufrido modificaciones de contenido.

Que los mismos cuentan con dictamen favorable de la Comisión Asesora de Asuntos Académicos del C.D.D.

Que el Cuerpo trató y aprobó el tema en su sesión extraordinaria realizada el día 19 de diciembre de 2012.

Que la competencia de este órgano para la emisión del presente acto está determinada por el artículo 64 del Estatuto de la Universidad Nacional de Luján.

Por ello,

EL CONSEJO DIRECTIVO DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES  
DISPONE:

ARTÍCULO 1º.- Aprobar la ratificación de los siguientes programas para los años que en cada caso se determinan:

	ASIGNATURA	PRORROGA VIGENCIA PARA EL/LOS AÑO/S	PROGRAMA APROBADO POR DISP. CD-CS N°.
28045	Sem: Historia Colonial Rioplatense (Lic. en Historia)	2013	354/12
20916	Sem. Diseño de tesis (Lic. en Historia)	2013	353/12
20167	Elementos de Sociología y Teoría Sociológica (Lic. en Historia)	2012	912/11
20166	Elementos de Economía y Teoría Económica (Lic. en Historia)	2013	337/09
20324	Actividad Física y Salud Pública (Lic. en Educ. Física)	2013	512/11
20672	Elementos de Sociología (Prof. en Historia)	2013	441/11



Universidad Nacional de Luján  
Departamento de  
Ciencias Sociales

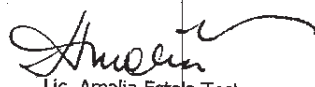
"2012- Año del homenaje al  
Doctor. D. Manuel Belgrano "

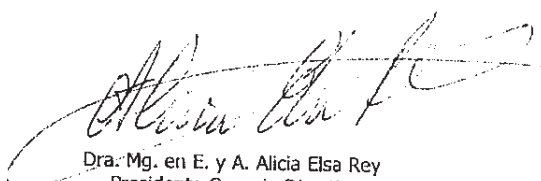
LUJAN, 20 DE DICIEMBRE DE 2012

20671	Elementos de Economía (Prof. en Historia)	2013	330/09
21013	Actividad Física del Adulto y la Tercera Edad (Lic. en Educación Física)	2013	501/12
28051	Seminario: Economía Política Argentina del Siglo XX (Lic. Historia)	2013	350/12
25080	Principios de Economía (Ing. Industrial)	2013	363/11
21350	Antropología Social (Lic. en Trabajo Social)	2013	586/12
21360	Problemática de la Pobreza (Lic. en Trabajo Social)	2013	676/11
22370	Sem Opt. Salud, Perspectivas y Propuestas (Lic. en Trabajo Social)	2013	343/11
21485	Estado y Políticas Sociales I (Lic. en Trabajo Social)	2009/2010	494/08
21472	Sociología Política (Lic. en Trabajo Social)	2013	648/10
25021	Sem: Políticas y Programas de Salud (Lic. en Trabajo Social)	2013	588/12
25106	Sem: Técnicas de Investigación cualitativa: Grupos Focales y entrevistas en Profundidad (Lic. en Trabajo Social)	2013	344/11
20391	Problemas Geográficos Latinoamericanos (Profesorado en Geografía)	2013	199/08
23001	Metodología de la Investigación (Lic. en Ciencias Biológicas)	2013	184/10

ARTÍCULO 2°.- Regístrese, comuníquese y archívese.-

DISPOSICIÓN CD-CS:958-12

  
Lic. Amalia Estela Testa  
Secretaria Académica  
Dpto. de Ciencias Sociales  
Universidad Nacional de Luján

  
Dra. Mg. en E. y A. Alicia Elsa Rey  
Presidente Consejo Directivo  
Dpto. de Ciencias Sociales  
Universidad Nacional de Luján



N° DE DISPOSICIÓN 501/12

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA: ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO Y LA TERCERA EDAD. (21013)

<u>EQUIPO RESPONSABLE:</u> Dr. Aristides L. Landini		<u>HORAS DE CLASE:</u> 4 HS. POR SEMANA 64 HORAS
<b>ASIGNATURAS CORRELATIVAS PRECEDENTES</b>		
<b>APROBADAS</b>		<b>CURSADAS</b>
-----		-----
1) OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer las características psicofísicas y sociales del adulto y del adulto mayor.</li><li>- Conocer y evaluar las posibilidades y limitaciones del desempeño motor en la adultez.</li><li>- Promover la participación del Profesor de Educación Física en la evaluación y orientación del adulto en la realización de actividad física.</li><li>- Conocer, programar y conducir la actividad física del adulto en el ámbito asistencial, educacional y social.</li><li>- Demostrar la necesidad de la participación del Profesor de Educación Física en el equipo interdisciplinario de prevención e intervención para la tercera edad.</li><li>- Conocer y aplicar pruebas de aptitud física para el adulto y el adulto mayor.</li><li>- Conocer las características de las patologías más frecuentes en el adulto, sean cardiovasculares, respiratorias, osteomusculares, reumáticas, nutricionales, neurológicas, endócrinas.</li><li>- Conocer los estados fisiológicos de la mujer durante el embarazo, parto, puerperio y adecuar las actividades físicas a los mismos.</li><li>- Conocer y aplicar técnicas de relajación para el adulto y el adulto mayor.</li></ul>		
VIGENCIA AÑO: 2011/2012		



2) CONTENIDOS

UNIDADES TEMÁTICAS:

**1. Las etapas en la evolución humana.**

- 1.1 Recién nacido. Lactante, primera infancia, segunda infancia, adolescencia, joven adulto, adulto mayor. Geronte. Caracterización de las mismas...

**2. Características psicofísicas y sociales del adulto y el adulto mayor.**

- 2.1 Envejecimiento de la población.  
2.2 Preparación para la larga vida.

**3. Nutrición y actividad física.**

- 3.1 Alimentos, composición, clasificación, tablas, funciones.  
3.2 Leyes de la alimentación.  
3.3 Nutrición y desempeño deportivo. Vitaminas, complementos dietarios.  
3.4 Obesidad y beneficios de la actividad física.

**4. Enfermedades cardiovasculares y actividad física.**

- 4.1 Enfermedades cardiovasculares más recuentes: arteriosclerosis, hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, IAM (infarto agudo de miocardio), factores de riesgo.  
4.2 Características y etapas de la rehabilitación cardiovascular.  
4.3 Actividades físicas adaptadas

**5. Enfermedades respiratorias y actividad física.**

- 5.1 Enfermedades respiratorias más frecuentes: asma, bronquitis crónica, enfisema.  
5.2 Actividades físicas adaptadas.

**6. Enfermedades traumatológicas, reumáticas y actividad física.**

- 6.1 Caídas y barreras arquitectónicas.  
6.2 Fracturas más frecuentes en el adulto.  
6.3 Enfermedades reumáticas más frecuentes: artritis, artrosis, osteoporosis fibromialgia.  
6.4 Actividades físicas adaptadas.

**7. Enfermedades endocrinas y actividad física.**

- 7.1 Hormonas hipotalámicas, hipofisarias, tiroideas, gonadales. Sus interacciones, sus declinaciones, consecuencias.  
7.2 Actividades físicas adaptadas.  
7.3 Sexualidad en la tercera edad.

**8. Enfermedades neurológicas y actividad física.**

- 8.1 Accidente cerebrovascular, demencias, alteraciones del equilibrio y la marcha.  
8.2 Actividades físicas adaptadas.

**9. Mujer adulta y actividad física.**

- 9.1 Embarazo, parto y puerperio.  
9.2 Actividades físicas adaptadas.

**10. Evaluaciones funcionales en los adultos y adultos mayores.**

- 10.1 Exámenes médicos previos a la participación en la actividad.  
10.2 Ergometrías, test funcionales.



### CONDICIONES DE APROBACIÓN DE LA MATERIA

Luego de cursar la materia el alumno podrá encontrarse en las siguientes condiciones: promovido, regular o libre.

**Promovido:** para resultar promovido se requerirá

1. Haber cumplido con el 70 por ciento de asistencia a las clases.
2. Haber aprobado todos los trabajos prácticos, monografías, trabajos de campo y actividades académicas especiales.
3. Aprobar el cien por ciento de las evaluaciones previstas, que son: dos exámenes parciales que se aprobarán el primero con un mínimo de 6 (seis) puntos; el segundo es un examen integrador de la materia y se aprueba con un mínimo de 7 (siete) puntos, siendo la nota de éste la final

Para ser promovido no debe haberse recuperado ningún examen parcial.

**Regular:** para resultar regular se requerirá

1. Aprobar el cien por ciento de las evaluaciones previstas, que son: dos exámenes parciales que se aprobarán con un mínimo de 4 (cuatro) puntos.
2. La regularidad de ésta asignatura tendrá validez durante 4 cuatrimestres posteriores al de la cursada de esta materia.

**Libre:**

1. Los alumnos que no cumplan las condiciones de regularidad podrán presentarse a examen final en condición de libre, debiendo aprobar con un mínimo de 4 (cuatro) puntos

**Trabajos Prácticos, Monografías:**

1. Deberá presentar un trabajo escrito sobre actividades físicas específicas, acerca de alguna de las unidades del programa.
2. Deberá desarrollar la actividad práctica descripta en el trabajo, con el grupo de cursantes.
3. El trabajo práctico será aprobado con un mínimo de 6 (seis) puntos.



BIBLIOGRAFÍA GENERAL RECOMENDADA

1. Tallis Raymond C. y Fillit Howard M. "*Gerontología I y II*". Ed. Marbán S.L. Madrid- España 2005.
2. Braguinsky Jorge. *Obesidad*. Ed. El Ateneo, 2001. Bs. As. Argentina.
3. A.A Bove y D T Lownthal. "*Medicina del ejercicio*". Ed. El Ateneo, 1987. Bs. As- Argentina.
4. Coutier D, Camus Y, Sayar A. *Tercera edad, Actividades Físicas y Recreación*. Ed. Gymnos, 1990- Argentina.
5. Vacante J, Laburu A y Ferreiro E. "*Actividad Física y Tercera Edad*". Edit. Ed. Física- 1992- Bs. As. Argentina
6. Konoppka F. "*La alimentación del deportista*". Ed. Martínez Roca, 1998. Bs. As. Argentina.
7. Wells Christine. "*Mujer, Deporte y Rendimiento*". Ed. Paidotribo. Madrid- 1988- España.
8. Serra Grima JR. "*Prescripción de la Educación Física Para la Salud*". Ed. Paidotribo 1996. Madrid- España.
9. Balliarin JM. "*Enfermedades Reumáticas*" Ed. Marin, España 1974.
10. Peidro Roberto. "*Medicina, Ejercicio y Deportes*". Ed. Fundación Favaloro, 1996. Bs. As.- Argentina.
11. Kuluna Daniel. "*Lesiones del deportista*". Ed. Salvat. Bs. As. Argentina 2001.
12. Ramos Vertiz José R. "*Elementos de traumatología y ortopedia*". Ed. Científico Técnica Americana. Bs. As. Argentina. 1976