

***APLICACIÓN DE MÉTODOS DE APRENDIZAJE ACTIVOS,  
BASADOS EN ENTORNOS REALES. LA SOCIEDAD ENTRA  
EN LA UNIVERSIDAD.***

**“Actividad Física en Personas Mayores.  
Una experiencia de aprendizaje servicio”**

# INDICE



- 1.- JUSTIFICACIÓN Y GRUPO DE TRABAJO**
- 2.- ASIGNATURAS IMPLICADAS Y DIFICULTADES**
- 3.- EXPERIENCIA DE ApS EN LA ASIGNATURA “A.F. para Mayores”**
  - 1. OBJETIVOS DIDACTICOS**
  - 2. METODOLOGIA Y EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS**
  - 3. EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN**
- 4.- CONCLUSIONES**
- 5.- CONVENIOS**
- 6.- PUBLICACIONES**
- 7.- BIBLIOGRAFIA**

## 1.- JUSTIFICACIÓN Y GRUPO DE TRABAJO

*El objetivo del grupo de trabajo es aplicar un método que capacite al alumno para adquirir habilidades que le permitan integrarse en un mercado laboral. El método aprendizaje servicio (ApS) responde a nuestra propuesta.*

*Instaurar en las asignaturas que somos responsables una forma innovadora de enseñar los contenidos (ApS), acorde con las necesidades del alumnos, la sociedad y el Espacio Europeo.*

*Desarrollar, organizar y evaluar el Aps en la asignatura: «Actividad Física en Personas Mayores» .*

**M<sup>a</sup> Teresa Gómez Alonso. (Coordinadora)**

**Ana Alejandre de la Torre.**

**Julio de Paz Fernández.**

**Eugenio Izquierdo Macon.**

**M<sup>a</sup> Xosé Moreno González. Estudiante Colaborador.**

**Francisco Javier Gonzalez Fernández. P. de S. en el área  
Deportiva**

**José Antonio Rodríguez Sierra. Biblioteca FCAFD.**

**Área de Educación Física y Deporte**

## ASIGNATURAS IMPLICADAS:

- Actividad Física en Personas Mayores
- Deporte Adaptado
- Actividad Física Adaptada



## DIFICULTADES

- Contenidos teóricos preferentes.
- Elevado número de alumnos.
- Elevado tiempo de dedicación en la gestión del servicio y evaluación del alumno



### 3.- EXPERIENCIA DE ApS.

## Asignatura: Actividad Física en Personas Mayores. G. Ciencias de A.F. y D.

Créditos 4.5  
Tipo Optativa  
Semestre Primero

- Dpto. de Ciencias Biomédicas. (1/3)
- Dpto. de E.F. y Deportes

### Alumnos matriculados

ALUMNOS	VARONES	MUJERES	TOTAL
CURSO 2014-15	10	4	14
CURSO 2015-16	21	11	32

### SERVICIO: GRUPO DE MAYORES DEL CENTRO DE SAN ISIDORO. JUNTA DE C. Y L.

*Convenio con la Universidad, Servicio intergeneracional)*

ALUMNOS	VARONES	MUJERES	TOTAL
CURSO 2014-1015	5	19	24
CURSO 2015-2016	6	27	33

### 3.1. OBJETIVOS DIDACTICOS

- Enseñar al alumno a aprender por sí mismo, dándole participación activa en su proceso de formación.*
- Que el alumno aprenda a analizar, interpretar y valorar los datos que se desprenden de las sesiones con el «grupo servicio».*

### 3.2. METODOLOGIA Y EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS

<b><i>Diseñar</i></b>	<i>La elaboración de las sesiones parte del programa principal y de las sesiones previas. Se realiza por parejas.</i>
<b><i>Impartir</i></b>	<i>Los dos alumnos deben implicarse por igual en las tareas prácticas.</i>
<b><i>Observar</i></b>	<i>Realizar un informe del perfil motor de dos alumnos mayores. El cual se entregará a los mismos al final del programa</i>

## 3.2. METODOLOGIA

# ELABORACIÓN, IMPARTICIÓN Y REFLEXIÓN DE LAS SESIONES PRÁCTICAS

## PLANILLA DE ORIENTACIÓN SOBRE EL PERFIL MOTOR DE LOS ALUMNOS MAYORES

FASE:		
FASE DE ADAPTACIÓN	OBJETIVOS	EJERCICIOS
	Calentamiento	1º Ejercicios dinámicos (movilidad de los pies a la cabeza). 2º Juego "Caza de colas". 3º Juego "Capturar la bandera". 4º Expresión corporal a través de la música: el grupo se situará por todo el espacio y pediremos que vayan expresando corporalmente lo que sienten al oír varios temas musicales que irán sonando. Los bailes pueden ser individuales, por parejas, por grupos etc.
	Círculo (3 minutos en cada estación)	
	<p style="text-align: center;">Rocódromo</p> <p style="text-align: center;">Zona de calentamiento/ Zona de vuelta a la calma</p> <p style="text-align: center;">Entrada</p> <p style="text-align: center;">Espalderas</p>	
	Postural (estación 1)	1º De espaldas al suelo. Eleva las piernas flexionadas a 90º y las lleva a su perpendicular. 3 series
	Fuerza (estación 2) Con balones medicinales	1º Zancadas con balón medicinal. 2 series - 12 repeticiones
	Equilibrio (estación 3)	1º Pases de balón con apoyo unipodal. 10 pases y cambio de pierna
	Fuerza (estación 4)	1º Arrastres pasivos entre dos compañeros. 2 series-10 repeticiones. 2º Desplazamientos laterales con gomas en los tobillos.

Ejemplo de sesión

2015/2016

Universidad Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Maria Arranz de la Fuente

[ PERFIL MOTOR:  
CONSUELO PEÑÍN CARBAJO ]

Actividades Físicas para Personas Mayores-2015

### PERFIL FUNCIONAL

NOMBRE.....EDAD.....

- HISTORIA LABORAL
- ENFERMEDADES QUE PUEDEN INCIDIR EN EL PRÁCTICA DE A.F.
- ACTIVIDADES MOTRIES DE TIEMPO LIBRE
- RESULTADOS DEL TEST: PERFIL FUNCIONAL
  - a. MARCHA
  - b. ESCALERAS
  - c. EQUILIBRIO
  - d. ....

### COMPORTAMIENTO DURANTE LAS SESIONES.

- EQUILIBRIO
- FUERZA
- RESISTENCIA CARDIOVASCULAR
- DESEQUILIBRIOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS
  - o + ESTABILIDAD LUMBO-PELVICA
  - o + ESTABILIDAD CINTURA ESCAPULAR
  - o + COMPESACIONES DESTACADAS
- ESQUEMA CORPORAL
- COORDINACIÓN.
- VELOCIDAD DE REACCIÓN
- RELACION SOCIAL

### CONCLUSIONES

PROPUESTA MOTRIZ PARA MEJORAR SU PERFIL.

### 3.3. EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Se elabora un test sobre diferentes aspectos docentes y de la práctica, al grupo de alumnos y de mayores, los dos cursos

#### CUESTIONARIO MAYORES

**Cuestionario AFyM**

Con este cuestionario se pretende realizar una autoevaluación del trabajo desarrollado durante el cuarto curso de FCAPyD. Además se pretende conocer la opinión de los participantes para la mejora de nuestro proyecto. Debe mencionarse que los cuestionarios se realizarán de forma anónima, no es necesario escribir datos personales. Muchas gracias por su atención y si hay alguna duda no dude en consultarnos.

Instrucciones: Cada pregunta y afirmación está relacionada con las opciones propuestas al comienzo del test (en desacuerdo, de acuerdo y muy de acuerdo). Cada una de estas opciones está relacionada con un número, usted tendrá que marcar con un X la opción deseada, siendo:

1. Muy en desacuerdo	1. Muy mal
2. En desacuerdo	2. Mal
3. Un poco en desacuerdo	3. Regular
4. Casi de acuerdo	4. Bien
5. De acuerdo	5. Muy bien
6. Muy de acuerdo	6. Excelente
7. Placientemente de acuerdo	7. Perfecto

A continuación mostramos un ejemplo para facilitar la comprensión:

Pregunta	En desacuerdo			Acuerdo			Muy de acuerdo		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. La Actividad física ha sido placentera.						X			

**CUESTIONARIO**

Preguntas	En desacuerdo			Acuerdo			Muy de acuerdo		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. He disfrutado realizando la actividad									
2. He observado los beneficios de la condición física									
3. La implicación de los alumnos ha sido buena									
4. Me han corregido									
5. Los materiales han sido novedosos									

#### CUESTIONARIO ALUMNOS

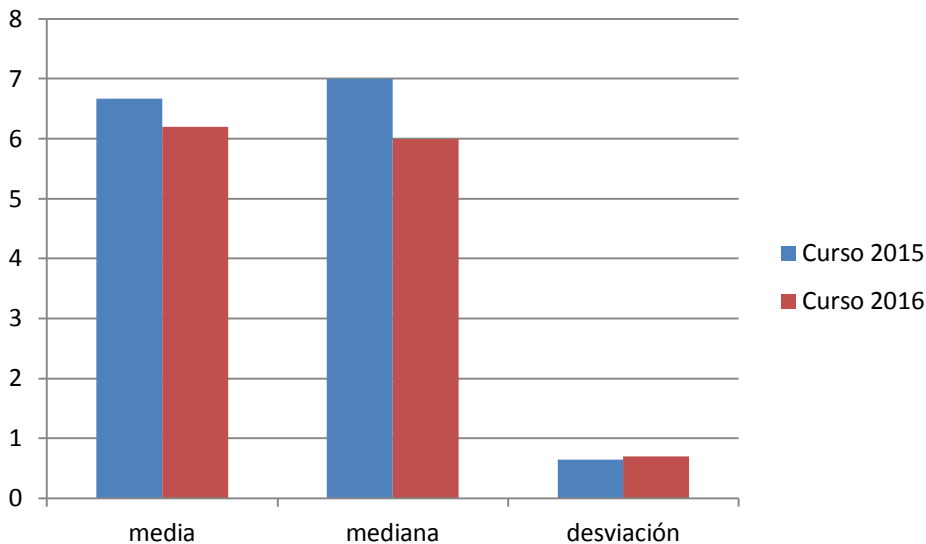
**Cuestionario AFyM**

Los cuestionarios se realizarán de forma anónima, no es necesario escribir datos personales.

**CUESTIONARIO**

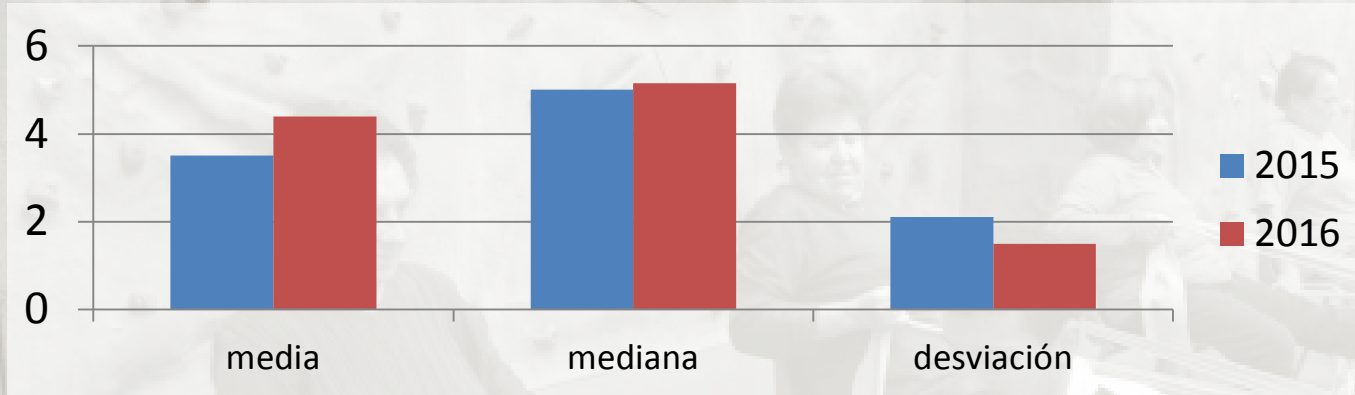
Preguntas	1	2	3	4	5	6	7
1. He aprendido contenidos prácticos.							
2. Me ha aportado experiencias útiles							
3. Las clases teóricas me aportaban información aplicable a las prácticas							
4. Los contenidos de la asignatura han estado bien estructurados							
5. Las clases prácticas me han proporcionado experiencia útil para el desarrollo de futuras sesiones							
6. Las prácticas son una gran oportunidad para aprender.							
7. Las sesiones se han llevado a cabo con una buena organización.							
8. He aprendido a valorar la condición física de los participantes.							
9. He conocido diversos programas de condición física y salud.							
10. He comprendido la importancia de la fuerza en una buena programación							
11. He prestado atención a cada							

#### Pregunta 1: He disfrutado realizando la actividad

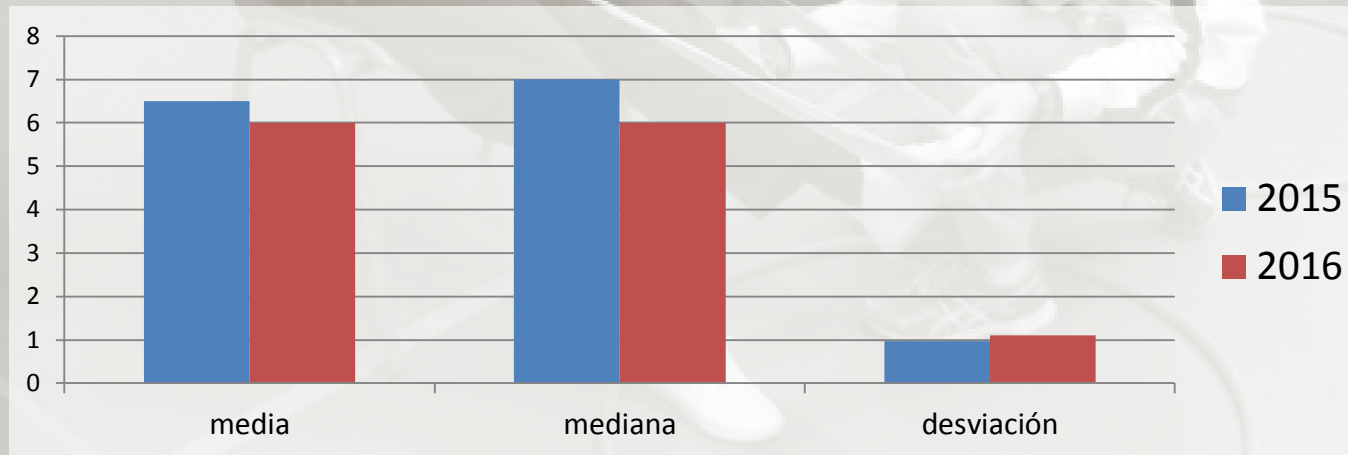




**Pregunta 17: Me han corregido las sesiones y explicado el por qué de mis fallos**



**Pregunta 12: Veo muy útil dirigir la clase para experiencias laborales futuras**



## 4.- CONCLUSIONES

### ESTUDIANTE

- Mayor motivación hacia el aprendizaje de los contenidos.
- Aprendizaje en un entorno real con una mayor transferencia de los contenidos teóricos.
- Estimula la relación intergeneracional

### PROFESOR

- Adquirir retos nuevos para responder y elaborar nuevas propuesta en torno a un grupo vivo.

### UNIVERSIDAD

- Adaptación al Espacio Europeo, en la adquisición de competencias profesionales.
- Atiende a la demanda social y prepara a sus alumnos profesionalmente, sobre una demanda real.
- Necesidad de un respaldo legal a las intervenciones ApS. a través de convenios,...

### COMUNIDAD

- Reciben una formación desinteresada.
- Se abre un espacio de escucha y diálogo sobre: necesidades, mejoras,...Universidad-Comunidad.

## 5. CONVENIOS

**Convenio Marco** entre la Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León y las Universidades de Burgos, León, Salamanca y Valladolid, para el desarrollo de un Programa de Acercamiento Intergeneracional entre personas mayores y estudiantes universitarios" , con vigencia desde el 1 de enero de 2010

**Convenio específico** de colaboración entre la Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León, la Universidad de León, y los Excmos. Ayuntamientos de León y Ponferrada para el desarrollo de un Programa de Acercamiento Intergeneracional entre personas mayores y estudiantes universitarios. (Fecha: 1 de abril de 2015)

## 6. PUBLICACIONES

Gómez A. M.T., Izquierdo M. Eugenio, Alejandro A., De Paz J., Moreno, MX.,(2015).“*Actividad Física en Personas Mayores. Una experiencia de aprendizaje servicio*”. Investigando la mejora de la enseñanza universitaria a través del servicio: Libro de actas del VI Congreso nacional y I internacional de Aprendizaje-Servicio Universitario (ApS-U6)

## 7. BIBLIOGRAFIA

Rubio, L, Campo L., Sebastieni, E., (2014). *Aprendizaje Servicio y Educación Física*. Ed. Inde, Barcelona

Gil, J., Chiva O, Martí M., (2014). El aprendizaje de contenidos de educación física en la universidad mediante aprendizaje servicio. *Tándem: Didáctica E.F.* N°( 44), págs. 15-25