

INSCRIPCIÓN

Inscripción: Desde el **1** de **octubre** hasta el **25** de **octubre** de 2018.

Lugar de inscripción:

Despacho n.º 116: Administrativa adjunta a cargos de la Facultad de Educación y Humanidades (D.ª Ana Muñoz).

Duración del curso:

Presencial

Viernes, 26 de octubre de 2018 (16:00h-21:00h)

Sábado, 27 de octubre de 2018 (9:00h-14:00h)

Formación on-line (no presencial)

Del 28 de octubre al 11 de noviembre de 2018.

Precio de inscripción:

30 euros: alumnos y personal vinculado con la UGR

40 euros: interesados no pertenecientes a la UGR

DESTINATARIOS

Alumnado del campus de la UGR en Melilla, profesionales e interesados en el trabajo con mayores y cualquier otra persona vinculada con esta temática.

RECONOCIMIENTO

1,5 créditos ECTS

Síguenos en:



<http://www.facebook.com/faedumel>



@FaEduMelUGR



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



ENVEJECIMIENTO, EDUCACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO



Lugar: Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla (Aula de Plástica y Pista polideportiva)

Duración:

Presencial (26-27 octubre, 2018)

Semipresencial (28 octubre-11 noviembre, 2018)

ORGANIZA

Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla

Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria e Internacionalización

CURSOS

JUSTIFICACIÓN

Se prevé que para 2066 habrá más de 14 millones de personas mayores en España. A nivel mundial, en el año 2050, la población mayor de 60 años será de 2 billones y el cómputo de mayores de 80 años se aproximará a los 400 millones. Por ello, es necesario conocer las teorías del envejecimiento a nivel biológico y socio-cognitivas para un mejor entendimiento de este sector poblacional y, por consiguiente, mejora de la salud integral y la calidad de vida.

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable con cambios degenerativos pero también ganancias, en la mayoría de las funciones físicas, fisiológicas, psicológicas y sociales. Además, el proceso de envejecimiento tiene un impacto en la composición corporal, capacidades físicas y calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores.

No hay que olvidar la importancia del ejercicio físico y mantenimiento/mejora de la capacidad funcional en personas mayores, con el favorecimiento de una mejora de la calidad de vida y autonomía motriz.

El presente curso pretende abordar la problemática del envejecimiento, merced a la contribución de la formación específica del profesional que se dedique al cuidado y/o mejora de la calidad de vida de los mayores mediante contenidos que abordan el desarrollo cognitivo, social, afectivo, fisiopatológico y ejercicio físico.

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Conocer las principales teorías biológicas, psicológicas y sociales que explican los cambios (pérdidas y ganancias) observados durante el envejecimiento.
- Facilitar la adquisición de conocimientos prácticos a través del desarrollo de ejercicio físico enfocado a mayores.
- Fortalecer y mantener las habilidades cognitivas, lingüísticas y comunicativas en adultos mayores para mejorar la calidad de vida.
- Comprender y experimentar las limitaciones asociadas al envejecimiento del ser humano.
- Conocer los cambios fisiológicos inducidos por el proceso de senescencia y efectos positivos del ejercicio físico en la prevención de patologías crónicas en mayores.

PROGRAMA

FORMACIÓN PRESENCIAL:

Viernes, 26 de octubre de 2018:

De 16:00 a 17:00h: Presentación del curso. Introducción. *Pedro J. Ruiz-Montero*

De 17:00 a 18:00h: Capacidad funcional y ejercicio físico (fuerza, capacidad aeróbica, flexibilidad y agilidad/equilibrio) y calidad de vida relacionada con la salud. *Pedro J. Ruiz-Montero*

De 18:00 a 19:00h: Educación formal en mayores (*experiencia del aula de mayores de la UGR en Melilla*). *María José Molina García*

De 19:00 a 21:00h: Teorías del envejecimiento y fundamentos patológicos (cambios fisiológicos y enfermedades en la vejez). *Laura Rubio Rubio*

Sábado, 27 de octubre de 2018:

De 9:00 a 11:00h: Desarrollo cognitivo, social y afectivo. *Laura Rubio Rubio*

De 11:00 a 14:00h: Prácticas de ejercicio físico. *Pedro J. Ruiz-Montero*

FORMACIÓN ON-LINE (NO PRESENCIAL):

De domingo, 28 de octubre a domingo, 11 de noviembre de 2018

Diseño de 1 sesión práctica (ejercicio físico) respetando las características físicas y cognitiva de personas mayores (5h). *Pedro J. Ruiz-Montero*

RESPONSABLES SESIONES

D. Pedro J. Ruiz-Montero

Departamento de Educación Física y Deportiva. UGR

Dña. Laura Rubio Rubio

Departamento de Psicología Evolutiva de la Educación. UGR

Dña. María José Molina García

Departamento de Didáctica de la Lengua y la Literatura. UGR

DIRECCIÓN ACADÉMICA

D. Pedro J. Ruiz-Montero (Departamento de Educación Física y Deportiva. UGR)

Dña. María Á. López-Vallejo (Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria e Internacionalización de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla)