



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

AULA DE MAYORES



***ACTIVIDAD FÍSICO
DEPORTIVA EN EL
AULA DE MAYORES***
Curso 2017 /2018

Málaga septiembre de 2017



PROYECTO PARA EL AULA DE MAYORES EN EL CURSO 2017/2018 DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA Y CALIDAD DE VIDA

La **ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA** en el Aula de Mayores se considera como un área de vivencia, experiencia y conocimiento. En la medida de lo posible debe entenderse como una **actuación sostenible durante la participación de actividades en el curso académico**, que oriente al alumno de modo autónomo con un estilo de vida saludable. Se establece una continuidad en la línea de trabajo abierta en cursos anteriores, innovando algunas cuestiones teniendo en cuenta, además, la *encuesta de evaluación de los alumnos participantes* en las ediciones anteriores. Además de reforzar el Curso Práctico de Salud y Cuidad Personal, en coordinación con la profesora **Dolores Ruiz Diana**.

La elaboración de un programa de intervención conlleva *una actuación abierta y dirigida a los alumnos bajo su propia iniciativa de modo autónomo*. Es decir, hay un concepto de asesoramiento o tutoría para que tengan iniciativas propias según sus necesidades; no se puede olvidar que son alumnos mayores con unas necesidades específicas y unas actitudes diferentes.

La idea es **ofrecer a todos los alumnos matriculados** en el AULA DE MAYORES DE LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA posibilidades para incorporarse a las actividades que deseen bajo las siguientes **opciones**:

- a) Participación en **CURSO PRÁCTICO**, según el programa ofertado establemente desde hace 9 años, dentro del **BLOQUE TEMÁTICO III: DIETA SALUDABLE, ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA Y CALIDAD DE VIDA**.
- b) **Asesoramiento sobre iniciativas personales en materia de actividad física de modo personalizado**, como si fuese una tutoría. Aunque estén matriculados en otros cursos convencionales.
- c) Participar en **PROGRAMAS DE ACTIVIDADES ESPECÍFICAS: DINÁMICA DE GRUPO Y ESQUEMA CORPORAL, RÍTMOS BÁSICOS (BAILES LATINOS), YOGA, EXPRESIÓN CORPORAL,**



- ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO Y CONDICIÓN FÍSICA. Se constituyen como **TALLERES/WORKSHOP** ordenados en calendario a lo largo de todo el curso académico.
- d) Organización de un **PROGRAMA DE SENDERISMO** específico que cree pautas para la autonomía en la realización y prácticas relativas al SENDERISMO, las CAMINATAS o ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL, etc. Desarrollado con la propia UMA (Departamento de Biología Vegetal, Profesora Mar Trigo, además de otros colaboradores invitados: Francisco Castillo o Ángel Granado) y conectado con Diputación de Málaga y los ayuntamientos de la PROVINCIA. Inicialmente 3 salidas al año.
 - e) Participación en **actividades propias** en la DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES DE LA UMA (actividades estables: natación, escuela de espalda, zumba, etc), así como las INSTALACIONES DEPORTIVAS EN EL **COMPLEJO DEPORTIVO UNIVERSITARIO** de la UMA (ya vienen realizándose con las oportunas bonificaciones). Se trata de conectar específicamente con actividades o servicios deportivos.
 - f) **ENCUENTRO DE MAYORES EN EL DEPORTE** en el Complejo Deportivo Universitario, con todos los alumnos y alumnas del Aula, a realizar en la jornada de clausura sobre actividades recreativas deportivas.
 - g) Dotación de una **newsletter** periódica (cinco a lo largo del curso académico o quincenalmente) sobre la ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA dirigida a los alumnos en relación a la SALUD y la CALIDAD DE VIDA, conectados con los estudios e investigaciones que se realicen en la materia, de modo especial en los diferentes departamentos de la **UMA y ANDALUCÍA TECH**. En conexión con otras Aulas de Mayores de la UPO, UAL y USE.
 - h) **EVALUACIÓN BÁSICA** DE LOS PARTICIPANTES Y EL PROGRAMA. Mediante cuestionario de evaluación de las actividades y del tipo de usuario (aplicación del SF-36).

En este sentido se ha propiciado una ampliación para el curso 16/17 de horas en lo relativo a **ritmos básicos para mayores** (donde se incluyen nociones de merengue, salsa y bachata) y la creación de un apartado para **senderismo** de una forma más segura y organizada gracias a la Dirección del propio Aula de Mayores de la UMA. Lo troncal se mantiene sobre la base de objetivos.



OBJETIVOS DEL CURSO:

- ⇒ **Crear pautas** respecto a los beneficios de la actividad física sobre técnicas concretas
- ⇒ **Dotar de herramientas** para aplicar de forma sencilla por nosotros mismos una serie de técnicas concretas
- ⇒ **Personalizar el ejercicio físico** en los participantes interesados, en el Aula de Mayores.
- ⇒ **Establecer información y comunicación** con los alumnos matriculados durante el curso 2017/2018
- ⇒ **Incorporar al 7º CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA PARA MAYORES** de la Universidad de Málaga.

ALIANZAS ESTRATÉGICAS

La **coordinación de recursos** necesarios para desarrollar el Plan está enfocado a:

- ⇒ Dirección General de Deportes de la UMA.
- ⇒ Departamentos relacionados con la materia CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (Ciencias de la Educación, Medicina o Ciencias de la Salud)
- ⇒ ANDALUCÍA TECH: como campus de excelencia que relaciona la materia entre las Universidades de Málaga y Sevilla. Su aplicación es importante para iniciar una información y actuación a los alumnos matriculados en el AULA DE MAYORES. Inicio de relaciones en actividades y programas.
- ⇒ Diputación de Málaga.
- ⇒ Ayuntamientos: especialmente el Ayuntamiento de Málaga.
- ⇒ Junta de Andalucía.

En este apartado se completará un CUADRO DE GESTIÓN ESTATÉGICO sobre el plan y el calendario correspondiente.

ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA

En el Programa sobre el CURSO PRÁCTICO se incluye un mapa donde aparecen las dos COMPETENCIAS BÁSICAS con sus CAPACIDADES estructuradas que se tratan de en el siguiente esquema:



En los recursos seleccionados para las clases del curso 2017/2018 con un total de 64 clases a lo largo del curso, están los siguientes contenidos explicados:

A. COMPETENCIA PSICOMOTRIZ: 6 CLASES.

1. Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación global y segmentaria.
2. Competencias sociales y actividad físico deportiva
3. Capacidades físicas: estiramientos (elasticidad-flexibilidad)
4. Capacidades físicas: fuerza y activación muscular
5. Actividades singulares: Gimnasia hipopresiva. Expresión corporal.
6. Relajación: entrenamiento autógeno y relajación autoconcentrativa.
7. Actividades saludables en el medio natural: senderismo
8. Relajación: entrenamiento autógeno y relajación autoconcentrativa
9. Desarrollo y mantenimiento de las capacidades física que pueden trabajarse en el medio urbano: uso de los parques biosaludables en mayores.
10. Especial práctica: NATACIÓN, ZUMBA, YOGA (6 CLASES) y TAI CHI CHUAN (6 CLASES).

B. COMPETENCIA SOCIAL:

1. Expresión corporal y dramatización. 2 CLASES

2. Bailes Latinos. 6 CLASES
3. CLASES DE CONTENIDO ESPECIAL: PRESENTACIÓN, CLASES EN COMPLEJO DEPORTIVO UNIVERSITARIO. (3 CLASES)

C. COORINACIÓN Y COMUNICACIÓN INTERNA

Comunicación electrónica mediante recomendaciones mediante recursos sencillos, correo electrónico y contenidos específicos en el blog <http://amerinomandy.blogspot.com.es> y archivos disponibles en Issuu, Dropbox y el fondo de documentos del Aula de Mayores de la UMA.



Bloque temático III:

CURSO PRÁCTICO: ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA AULA DE MAYORES

TOTAL DE CLASES: 31
PROGRAMA DE SENDEROS: 3



LUGAR DE CELEBRACION:

AULA DE USOS MÚLTIPLES DE EL EJIDO (antigua Escuela de Magisterio) y en el COMPLEJO DEPORTIVO UNIVERSITARIO, Dirección General de Deportes. Además se completa con senderismo (medio natural según lo desarrollado en programa específico) en Coín (Llanos del Nacimiento), Istán (entorno de río) y Alfarnate (Calzada Romana y Jardín Botánico de Cactus). A lo largo del desarrollo del nuevo Plan para el curso 2017 / 2018 se propiciarán **actividades en el medio**



natural con participación de los alumnos en el selección de rutas y actividades específicas. Se coordinarán con los términos municipales de lo ayuntamientos donde se realicen las actividades y con la Diputación de Málaga.

<http://amerinomandy.blogspot.com.es/p/el-aula-de-mayores.html>

ANTONIO MERINO MANDLY

Correo-e: amerinomandy@gmail.com

Blog: <http://amerinomandy.blogspot.com.es>

PERFIL CURRICULAR

- Doctor por la Universidad de Málaga, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por el INEF de Madrid y Maestro por la Universidad de Málaga.
- Funcionario de carrera de Diputación de Málaga. Jefe de Servicio de Deportes. Grupo A, Nivel 28. Jubilado en 2015.
- Profesor del Aula de Mayores.
- Presidente del Comité Científico del Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva organizado por la UMA.
- Profesor del Máster Andaluz Interuniversitario en Gestión Deportiva. Universidades de Almería y Granada.
- Codirector del Experto sobre Gestión del Deporte Local.
- Profesor en múltiples cursos del Instituto Andaluz del Deporte (Junta de Andalucía)
- Ponente en proyectos de planes rectores de deporte: CSD, Junta de Andalucía, Locales, Municipales.
- Miembro de la Real Orden del Mérito Deportivo

Málaga, julio de 2017

ANTONIO MERINO MANDLY

Doctor y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte