

inclusion

ENVEJECIMIENTO Proceso natural de la vida Aumento de la esperanza de vida (+60 años).

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: Entornos adaptados Sistemas de salud adecuados. Comprensión de la situación de las personas mayores. **EFFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO:** Sociales:

Aislamiento, cambios en roles familiares. Psicológicos: Influenciados por salud, estatus y capacidad intelectual. Sensoriales: Reducción de la vista, oído y otros sentidos. **IMPORTANCIA DE LA**

ACTIVIDAD FÍSICA (AF): -Mantiene la salud y previene enfermedades. -Mejora la capacidad aeróbica, fuerza, movilidad y equilibrio. Recomendación OMS: 150 min/semana de AF moderada o 75 min/semana de AF vigorosa. **CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS:**

Fuerza: Pérdida del 40% si no se entrena. Factores: atrofia muscular, pérdida neuronal, reducción de unidades motoras. Entrenamiento: 2-3 días/semana, 8-12 repeticiones, 60 seg descanso.

Resistencia: Permite actividad física continua. Disminuye con la edad (menos oxígeno a los músculos). Entrenamiento: 3-5 días/semana, 15-60 min, 40-70% FC máxima. **Flexibilidad:** Reduce los rangos de movimiento con la edad. Entrenamiento: 2-3 días/semana, 15-30 seg por repetición.

Equilibrio: Previene caídas y lesiones. Tipos: estático (postura) y dinámico (movimiento). Puede trabajarse diariamente. **OBJETIVOS DE LA AF:** Motriz, Social y Cognitivo **BENEFICIOS DE LA AF:** Cardiovasculares, Aparato locomotor huesos bienestar psicológico, prevención de enfermedades.

Respiraciones de abuelos: abdominal, costal o clavicular **TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA**

RECOMENDADAS Yoga: mejora fuerza, flexibilidad y bienestar mental. Taichí: mejora la resistencia, equilibrio y reduce estrés. Gimnasia de mantenimiento: acondicionamiento general. Actividades acuáticas: bajo impacto, ideales para movilidad y salud cardiovascular. **CÓMO MOTIVAR A LAS**

PERSONAS MAYORES A PRACTICAR AF : Transformar hábitos sedentarios en activos. Reeducar la percepción corporal y mejorar autoestima. Control de la respiración y relajación para reducir estrés. **COMUNICACIÓN EN AF:** El envejecimiento puede afectar la comunicación.,

Importancia del lenguaje verbal y no verbal., Crear un ambiente inclusivo y motivador. **ESPACIOS PARA DESARROLLAR AF:** Al aire libre, Instalaciones deportivas, En casa **POBLACIONES**

EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL: Concepto de Exclusión Social: Definición según la RAE: acción y efecto de excluir. **Colectivos en Riesgo de Exclusión:** Personas que sufren discriminación y no acceden a oportunidades de educación, empleo o actividades comunitarias. **Causas exclusión social:** género raza pobreza enfermedades discapacidad inmigración

APRENDIZAJE SOCIAL Y PROCESOS DE INCLUSIÓN 1. Valores y Conductas Prosociales

:Comportamientos positivos que favorecen a otros sin esperar un beneficio propio. 2. Normas y

Roles: La educación y los valores sociales ayudan a crear roles positivos para la inclusión. 3.

Socialización: Proceso mediante el cual los individuos aprenden e interiorizan valores y normas sociales. 4. Agentes Socializadores: Familia **Valores desarrollo personal:** integración, respeto,

tolerancia, superación, autodisciplina, responsabilidad, cooperación, trabajo en equipo, lealtad y honestidad **Estrategia para fomentar AF:** Organización de grupo y Espacio y materiales

Definición: Proceso que permite determinar el nivel de logro de los objetivos y detectar aspectos clave para la toma de decisiones. **Funciones de la Evaluación:** Programación, Mejora y Valoración

Características de la Evaluación: Sistemática, Continua, Objetiva, Válida, Fiable, Relevante, suficiente, flexible y participativa. 1. Clasificación: Deficiencias intelectuales, Deficiencias

sensoriales, Deficiencias físicas **Aspectos fundamentales:** Un funcionamiento intelectual significativamente inferior a la media, Debe originarse durante las primeras etapas del desarrollo y

Está asociado a una conducta adaptativa o a una perturbación en el aprendizaje 2. Definición:

OMS: Funcionamiento intelectual inferior a la media con problemas en aprendizaje y adaptación social. y **AAMR:** Funcionamiento intelectual significativamente bajo con déficit en la conducta adaptativa. 3. Clasificación según grado de deficiencia: Límite (CI: 70-80): Dificultades de

adaptación social y escolar. Ligero (CI: 50-70): Capacidad de aprendizaje básico, vida autónoma posible. Moderado (CI: 35-50): Dependencia parcial, pueden aprender lectura y cálculo. Grave

(CI: 20-35): Necesitan supervisión constante, habilidades básicas mínimas. Profundo (CI: <20): Requieren asistencia total. 4. Causas: Prenatales, Perinatales, Postnatales 5. Principales tipos de discapacidad intelectual: Síndrome de Down: Trisomía 21, rasgos físicos y dificultades cognitivas.(por la cara), Síndrome X Frágil: Trastorno genético, afecta más a varones.(orejas grandes cara larga) Síndrome de Turner: Anomalía cromosómica en mujeres, posibles problemas cognitivos.(solo mujeres ovarios) 6. Trastornos del Espectro Autista (TEA) o tgd; Autismo: Dificultades en interacción social, comunicación y conductas repetitivas. Síndrome de Asperger: Inteligencia normal pero problemas en habilidades sociales. Síndrome de Rett: Afecta principalmente a niñas, provoca regresión del desarrollo. Trastorno Desintegrativo Infantil: Pérdida de habilidades adquiridas. 7. Características de las personas con discapacidad intelectual: Cognitivas, Lenguaje, Psicomotrices, Socio-afectivas