



ESCUELA POLITECNICA DEL EJÉRCITO

E.S.P.E.

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

INCIDENCIA DE UN PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA MANTENCIÓN DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL ADULTO MAYOR

OÑA ONOFA CARLOS ALBERTO

DIRECTORA: LIC. Lic. Aracely Obando

CODIRECTORA: Lic. Pedro Figueroa

Sangolquí, 2.012



ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**CARRERA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPORTES Y
RECREACION**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Carlos Alberto Oña Onofa

DECLARO QUE:

El proyecto de grado denominado: **“INCIDENCIA DE UN PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA MANTENCION DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL ADULTO MAYOR” Cantón Rumiñahui**”, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan el pie de las páginas correspondiente, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía.

Consecuentemente este trabajo es mi autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, 2.012.



Carlos Alberto Oña Onofa
ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPRTES Y RECREACION

TUTORIA

Lic. Aracely Obando

Lic. Pedro Figueroa

CERTIFICAN

Que el trabajo titulado **“INCIDENCIA DE UN PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA MANTENCION DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL ADULTO MAYOR” Cantón Rumiñahui**, realizado por **Carlos Alberto Oña Onofa**, ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple normas estatutarias establecidas por la ESPE, en el Reglamento de Estudiantes de la Escuela Politécnica del Ejército. El mencionado trabajo consta de dos documentos empastados y dos discos compactos los cuales contienen los archivos en formato portátil de Acrobat (pdf). Autorizan a **Carlos Alberto Oña Onofa** que lo entregue al Coronel Mieles Director de la Carrera.

Sangolquí, 2.012.

Lic. Aracely Obando

DIRECTOR

Lic. Pedro Figueroa

CODIRECTOR

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPRTES Y RECREACION

AUTORIZACIÓN

Yo, Carlos Alberto Oña Onofa

Autorizo a la Escuela Politécnica del Ejército la publicación, en la biblioteca virtual de la Institución del trabajo **“INCIDENCIA DE UN PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA MANTENCION DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL ADULTO MAYOR”**, ubicado en el cantón Rumiñahui, Parroquia de Sangolquí, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, 2.012.

Carlos Alberto Oña Onofa

DEDICATORIA

Dedico este proyecto y toda mi carrera universitaria a Dios, por ser el ser supremo que ha estado a mi lado en todo momento dándome las fuerzas necesarias para continuar luchando día tras día, y seguir adelante rompiendo todas las barreras que se me presentaron.

A mi Madre quien desde mi infancia fue la impulsadora para que alcance mis objetivos con su exigencia, dedicación, esfuerzo y su amor incondicional, ahora desde el cielo está presente como mi ángel, quien será por siempre el mejor ejemplo de madre, esposa, mujer y amiga.

A mi Padre quien que con infinito amor y sacrificio supo guiarme para llegar a ser una profesional y útil a la sociedad.

A mis dos hermanos Lenin Daniel y Mónica Beatriz, quienes han sido mi apoyo completo y un ejemplo de superación.

Son a ellos a quienes les debo todo, horas de consejos, regaños, tristezas y de alegrías de las cuales estoy muy seguro que las han hecho con todo el amor del mundo, para formarme como un ser integral tanto personalmente como profesional.



AGRADECIMIENTO

A Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y concederme la salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A ti Madre, por haberme educado y soportado mis errores. Gracias a tus consejos, por el amor que siempre me brindaste, tu paciencia y por cultivar e inculcar ese sabio don de la responsabilidad.

A ti Padre, a quien le debo todo en la vida, te agradezco por el cariño, la comprensión, la paciencia y el apoyo que me brindaste para culminar mi carrera profesional.

A mis Hermanos, porque siempre he contado con ellos para todo, gracias a la confianza que siempre nos hemos tenido, por el apoyo y la verdadera amistad de hermanos.

A mis maestros, gracias por su tiempo, por su apoyo así como por la sabiduría y conocimientos que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional, en especial a la Lic. Aracely Obando, Lic. Pedro Figueroa por haber guiado el desarrollo de este presente trabajo y llegar a la culminación del mismo, por su apoyo brindado en los momentos difíciles en este trabajo, por su tiempo compartido y por impulsar el desarrollo de mi formación profesional.

Al Lic. Juan Carlos Cerón por darme la oportunidad de ser parte del Club de Fútbol Sala ya que sin este apoyo no hubiese sido posible la culminación de mi carrera, siendo esto una experiencia que me ha ayudado a crecer a nivel personal, disciplinario y deportivo.

A mis familiares que directamente o indirectamente aportaron concluir mi proceso universitario, a mis amigos de clase, y a todo el personal docente de la carrera de la actividad física deporte y recreación gracias a todos ellos que me ayudaron a llegar hasta el final del camino.

A la Escuela Politécnica del Ejército y en especial al Departamento de Ciencias Humanas y Sociales Carrera de la Actividad Física Deportes y Recreación que me dieron la oportunidad de formar parte de ellas.

De todo corazón Gracias!!

INDICE

| | |
|---|----|
| RESUMEN EJECUTIVO..... | 5 |
| 1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN..... | 7 |
| 1.1. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN | 7 |
| 1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 7 |
| 1.4 OBJETIVOS | 9 |
| 1.4.1 OBJETIVO GENERAL..... | 9 |
| 1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS..... | 9 |
| 1.5 JUSTIFICACION E IMPORTANCIA | 9 |
| CAPÍTULO II | 11 |
| 2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN | 11 |
| 2.1 SELECCIÓN DE LA ALTERNATIVA TEÓRICA | 11 |
| 2.2 LA RECREACION | 11 |
| 2.2.1 INTRODUCCION | 11 |
| 2.2.3 DEFINICION..... | 12 |
| 2.2.5 TIPOS DE RECREACION: | 17 |
| 2.2.6 OBJETIVOS DE LA RECREACION:..... | 18 |
| 2.2.7 IMPORTANCIA DE LA RECREACION: | 18 |
| 2.2.8 FUNCIONES DE LA RECREACION..... | 19 |
| 2.2.9 CARACTERISTICAS DE LA RECREACION: | 19 |
| 2.2.10 AREAS DE LA RECREACION | 21 |
| CAPITULO III | 27 |
| 3. PISCOTRUCIDAD Y MOTRUCIDAD | 27 |
| PISCOTRUCIDAD..... | 27 |
| 3.1 INTRODUCCIÓN | 27 |
| 3.3 AREAS DE LA PISCOTRUCIDAD | 28 |

| | |
|--|----|
| ESQUEMA CORPORAL | 28 |
| LATERALIDAD: | 29 |
| CONCIENCIA CORPORAL:..... | 29 |
| ESPACIO O ESTRUCTURACION ESPACIAL | 30 |
| TIEMPO Y RITMO..... | 30 |
| 3.4 IMPORTANCIA DE LA PSICOMOTROCIDAD | 31 |
| 3.5 BENEFICIOS DE LA PSICOMOTRICIDAD | 31 |
| 3.6 PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR..... | 32 |
| 3.7 Factores que Influyen en la manutención de la motricidad | 33 |
| 3.8 MOTRICIDAD | 34 |
| 3.8.2 CLASIFICACION DE LA MOTRICIDAD..... | 36 |
| 3.8.3 MOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR..... | 37 |
| 3.9 HABILIDADES MOTRICES BASICAS..... | 39 |
| 3.9.1 DEDINICION | 39 |
| 3.9.2 DESTREZA MOTRIZ | 42 |
| 3.9.4 DESARROLLO MOTOR DEL ADULTO MAYOR..... | 43 |
| 3.9.5 FASES DEL DESARROLLO MOTOR EN EL ADULTO MAYOR | 44 |
| CAPITULO IV | 45 |
| EL ADULTO MAYOR | 45 |
| 4. ADULTO MAYOR..... | 45 |
| 4.1 ETAPAS DEL ADULTO MAYOR..... | 46 |
| 4.3 EL ADULTO MAYOR EN LA SOCIEDAD | 48 |
| 4.4 CAMBIOS EN EL ADULTO MAYOR PROCESO DE ENVEJECER..... | 50 |
| 4.5 EL PROCESO DE ENVEJECER..... | 50 |
| 4.5 CAPACIDADES FISICAS DEL ADULTO MAYOR | 54 |
| LAS CAPACIDADES FISICAS | 54 |
| 4.6 CUIDADO Y AUTO CUIDADO DEL ADULTO MAYOR | 57 |

| | |
|---|-----|
| INTRODUCCION | 57 |
| 4.6.1 CAMBIOS FÍSICOS EN LA VEJEZ Y ALTERNATIVAS DE AUTOCUIDADO | 58 |
| 4.7 EL EJERCICIO Y SU SALUD | 60 |
| 4.9 EL CUIDADO DE LA AUTOESTIMA..... | 61 |
| CAPITULO V | 65 |
| 5 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS..... | 65 |
| 5.1 Hipótesis General | 65 |
| 5.2 Hipótesis alternativas..... | 65 |
| 5.3 Hipótesis Nula | 65 |
| CAPITULO VI | 66 |
| 6.1 TIPO Y DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACION..... | 66 |
| 6.2 TIPO DE LA INVESTIGACIÓN | 66 |
| 6.3 METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN | 66 |
| 6.3.1 MÉTODO INDUCTIVO-DEDUCTIVO..... | 66 |
| 6.4 POBLACION Y MUESTRA..... | 67 |
| 6.5 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN | 67 |
| GUÍA DE OBSERVACIÓN | 67 |
| 6.6 DETERMINACION DE LAS VARIABLES DE LA INVESTIGACION | 69 |
| MATRIZ DE VARIABLES | 70 |
| 6.8 ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS..... | 71 |
| 6.9 CONCLUSIONES: | 91 |
| 6.10 RECOMENDACIONES | 97 |
| FUENTES BIBLIOGRÁFICAS: | 99 |
| LIBROS | 99 |
| WEB: | 100 |
| CAPITULO VII | 101 |
| PLAN DE ACTIVIDADES APLICADO | 101 |

| | |
|--|--------------------------------------|
| Introducción | 101 |
| PROBLEMA CIENTÍFICO | 101 |
| OBJETO DE ESTUDIO..... | 102 |
| CAMPO DE ACCION | 102 |
| OBJETIVOS ESPECIFICOS:..... | 102 |
| CONSEJOS DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE | 103 |
| ANEXOS | ¡Error! Marcador no definido. |
| FOTOGRAFÍAS..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| PLAN RECREATIVO | 108 |

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación se desarrollo en base a que en la actualidad existe un numeroso grupo de adultos mayores que se enfrentan al proceso de jubilación y que además de esto pasan a ser personas no productivas, se encuentran aisladas y marginadas desde el punto de vista psicológicos, económico y social a la vez que necesitan ayuda

El estudio se lo realizo en el Cantón Rumiñahui en la parroquia de Sangolqui específicamente en el Patronato de Villa Carmen perteneciente al Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Rumiñahui en una muestra de 20 adultos mayores que asisten normalmente a las diferentes actividades fisco recreativas que están dirigidas por un profesor, que lo realizan dentro y fuera de este centro.

Con este fin se realizo y se implemento un plan de actividades recreativas que ayuden a la mantención de la motricidad gruesa del adulto mayor basándonos en diferentes técnicas y pedagogía adecuada que permitieron analizar y orientar las actividades que realizaron en el tiempo de duración del plan recreativo

Este proyecto de investigación facilitara su trabajo diario a los diferentes instructores que estén a cargo de los diferentes grupos de adulto mayor beneficiando así a este grupo y a la vez motivándolo a un aprendizaje creativo y autónomo, y a demás se pretende dejar a un lado ese mal concepto de que los adultos mayores van pasando a ser un ente pasivo.

Los resultados obtenidos en este estudio indican que no existen pérdidas o deterioros significativos en la motricidad gruesa y que sí existen necesidades de mantener y mejorar la motricidad gruesa en el adulto mayor.

También se ofrecen recomendaciones que pueden resultar de utilidad para ofrecer una atención más integral a las personas de la tercera edad y para el desarrollo de futuras investigaciones científicas en este campo.

EXECUTIVE SUMMARY

This research work was developed on the basis that there is now a large group of seniors who face the retirement process and this also become non-productive people, are isolated and marginalized from the point of view psychological, economic and social as well as needing help.

The study was conducted in the Canton Rumiñahui Sangolqui Parish Board specifically in the Villa Carmen belonging to the Autonomous Decentralized Municipal Rumiñahui in a sample of 20 older adults who normally attend various recreational activities are directed Treasury for professor, who perform in and out of this center.

To this end was made and implemented a plan recreational activities that help maintaining gross motor skills of the elderly based on different techniques and appropriate pedagogy that helped analyze and guide the activities undertaken in the duration of the recreation plan.

This research project will facilitate your daily work to different instructors who are in charge of different groups of older adults benefiting this group yet motivating a creative and independent learning, and others is to put aside this evil concept that the elderly are becoming a passive.

The results obtained in this study indicate that there are no losses or significant deterioration in gross motor and yes there needs to maintain and improve gross motor skills in the elderly.

It also offers recommendations that may be useful to provide more comprehensive care to the elderly people and for the future development of scientific research in this field.

CAPÍTULO I

1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN

La creación de un programa para mantener la motricidad gruesa en el adulto mayor.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Muchas veces, el paso de los veinte a los treinta, cuarenta o cincuenta años no suele concebirse en el ciclo vital de cada persona como una época de transición con transformaciones importantes.

Tras largas etapas de crecimiento y desarrollo de la niñez y la adolescencia, el ser humano inicia la adultez con brío y pujanza.

Es la época de la maduración y la realización personales, pero es también cuando el cuerpo comienza su lenta declinación.

Sin embargo, en esos decenios de la vida adulta, el organismo va sufriendo diversos cambios relacionados con el envejecimiento, la influencia del ambiente, la profesión y las costumbres, conjunto de factores que participan de manera poderosa en la salud.

El adulto mayor al paso de los años de su vida productiva debe tratar correctamente la pérdida de las capacidades motrices; es por esta razón que la congregación de personas juegan un papel predominante en su permanencia emocional y física, dando lugar así a la formación de grupos de amigos los cuales

direccionan a generar actividades físico recreativas, sin alguna responsabilidad o aplicación de programas profesionales, sin tomar en cuenta las nuevas condiciones de sus capacidades.

Aunque los gobiernos han tomado medidas para elaborar programas y leyes que promulgan la inclusión del adulto mayor a la sociedad. Pero al parecer esto no es suficiente porque la cantidad de personas que alcanzan la adultez mayor va en incremento año por año.

Es por esta razón que el Gobierno Autonomo Desdescentralizado Municipal de Rumiñahui en un trabajo mancomunado con el Patronato Villa Carmen y con el coordinador Andres Medina fueron los iniciadores de un proyecto social dirigido a la comunidad que presta servicios gratuitos con la creación de talleres de recreación, manualidades, bailoterapia y actividad física,

Se debe tomar en cuenta que los talleres mencionados anteriormente carecen de una planificación acorde a las necesidades del adulto mayor. Ya que el instructor carece de conocimientos específicos y una metodología adecuada de trabajo para desarrollar las diversas actividades antes durante y después de la realización de cada una de los talleres. que permitan un envejecimiento mas activo y saludable.

El objetivo del patronato de villa Carmen es tartar que los adultos mayores que acuden los días lunes miércoles y viernes y que las actividades que realizan ayuden a un envejecimiento mas activo y saludable, pero no se llegaría a cunmplir con esto ya que no existe una planificación adecuada y menos aun un taller de actividades recreativas para mantener la motricidad gruesa del adulto mayor.

El grupo de adulto mayor del patronato villa Carmen manifestó que la realización de actividades recreativas, y juegos tradicionales ayudaría de mucho ya que de esta manera majorarian su estado emocional y sus limitaciones físicas dando cavida a una interrelacion e interaccion adecuada con los miembros del grupo.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿LA AUSENCIA DE UN PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS INFLUYE EN LA MANTENCIÓN DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL ADULTO MAYOR?

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar un plan de actividades recreativas para el mantenimiento de la motricidad gruesa del adulto mayor.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar sobre la importancia de los beneficios que se obtiene al realizar ejercicios recreativos en el adulto mayor.
- Evaluar las actividades que realiza el adulto mayor a fin de conservar la motricidad gruesa.
- Evaluar las actividades planificadas para la manutención de la motricidad gruesa aplicada en el adulto mayor.
- Seleccionar las actividades recreativas necesarias que ayuden de manera directa mantener la motricidad gruesa y también su condición socio afectiva en el adulto mayor

1.5 JUSTIFICACION E IMPORTANCIA

La importancia de que el adulto mayor tenga un sentido de bienestar y le proporcione un nuevo significado a su vida, ya que para muchos ser viejo es sinónimo de futuro cancelado y reduce su calidad de vida en esta última etapa del ciclo vital, es por esta razón que se ha dado lugar en los últimos años la participación en organizaciones comunitarias que permite al adulto mayor canalizar adecuadamente su tiempo libre y al mismo tiempo contribuir a mejorar su calidad de vida complementadas con el perfeccionamiento de principios y

valores morales como también las relaciones interpersonales ,emociones, sentimientos, y criterios de comportamiento.

El Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Rumiñahui en trabajo conjunto con el Patronato villa Carmen de la ciudad de Sangolqui se han preocupado por implementar un programa de atención para adultos mayores que está encaminado a mejorar su bienestar e incrementar las expectativas de vida de este sector con pocas oportunidades de protección, garantía y promoción al derecho a una mejor calidad de vida de los adultos mayores a través de la activación física y cognitiva principalmente; más nunca se ha trabajado con el aspecto emocional y recreativo de los adultos mayores.

De esta forma, este estudio pretende contribuir al bienestar integral del adulto mayor, implementando un Plan de Actividades Recreativas en la Mantención de la Motricidad Gruesa del Adulto Mayor identificando las principales necesidades no atendidas, en donde se contribuirá con actividades de expresión corporal, oral, el juego; y la recreación combinados con actividad física que serán realizados correctamente, que contribuirán favorablemente a la mantención de hábitos y habilidades motrices gruesas; direccionados a generar espacios de alegría, gozo, equilibrio emocional y motivación permanente.

Es por ello que la aplicación de este plan de actividades recreativas incentivara a todos quienes están inmersos en el cuidado y protección del Adulto Mayor del Patronato Villa Carmen a poner en práctica, aplicar, estudiar e involucrarse en actividades recreativas que ayudara a la mantención de la motricidad gruesa, para contribuir al bienestar integral, mejor calidad de vida, salud y mantención de sus cuerpos.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

El marco teórico es el argumento técnico – científico sobre el cual se orienta y direcciona el proceso investigativo propuesto; el cual con sus principios, teorías, doctrinas y conceptualizaciones sustentan y validan las fases investigativas.

2.1 SELECCIÓN DE LA ALTERNATIVA TEÓRICA

La información para dar credibilidad al marco teórico de la investigación se origina de diferentes fuentes bibliográficas, entre las cuales se citan las siguientes:

Páginas de Internet
Criterios de expertos
Proyectos diseñados
Conclusiones de trabajos especializados
Bibliografía especializada

2.2 LA RECREACION

2.2.1 INTRODUCCION

La palabra recreación se deriva del latín recreatio y significa “restaurar y refrescar la persona”.¹

“El ser humana no solo debe limitarse al trabajo o al estudio, es indispensable y de vital importancia, la planificación y desarrollo de actividades recreativas, culturales, deportivas y de salud, pues éstas permiten disminuir el estrés en el

¹ <http://www.slideshare.net/guestd69883/proyecto-pedaggico-de-recreacin-y-tiempo-libre-ienss>

organismo logrando así un equilibrio entre salud mental y salud física aspecto que se evidencia en el grado de productividad física o cognoscitiva.”²

Lo anterior nos indica que se debe hacer de nuestro tiempo libre el arte de convertirnos en seres humanos activos, creativos y dinámicos para transformar todo aquello que internamente amenaza con la armonía familiar y por ende del universo.

La Recreación es un continuo proceso de aprendizaje, en cual participamos todas las personas; es una actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico, espiritual, social, etc. Es una manera de sacar al individuo de su vida cotidiana lo divierte, entretiene y distrae, que se realiza en tiempo determinado con el fin de satisfacer nuestras necesidades.

Por lo tanto, la recreación es el uso del tiempo que se considera como un refresco terapéutico del cuerpo y de la mente. La recreación implica una participación activa del sujeto, a diferencia del ocio que refiere generalmente al descanso o a otra forma de entretenimiento más relajada.

Los especialistas afirman que el entretenimiento es importante para mantener un equilibrio entre los deberes y la salud física y mental. Por eso, cuando la gente lleva una vida cada vez más sedentaria y con mayor estrés, la necesidad de recreación aumenta.

2.2.3 DEFINICION

“Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación

² <http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>

que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.

La recreación se da normalmente a través de la generación de espacios en los que los individuos pueden participar libremente de acuerdo a sus intereses y preferencias. La noción básica de una situación de recreación es la de permitir a cada uno encontrar lo que más placer le genera, pudiendo por tanto sentirse cómodo y haciendo entonces lo mejor de la experiencia. La recreación se diferencia de otras situaciones de relajación tales como el dormir o descansar ya que implica siempre una participación más o menos activa de la persona en las actividades a desarrollar. ³

“La recreación como actividad organizada puede desarrollarse tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados. Claros ejemplos del primer caso serían todo tipo de actividades a realizar en parques, plazas o en la naturaleza. Para el segundo caso, pueden ser perfectas opciones aquellas actividades recreativas relacionadas con el arte, la música, la comunicación, el teatro, el cine y el uso de tecnologías de última generación. La organización de espacios de recreación para una determinada comunidad es una tarea importante que atañe a los gobiernos ya que a través de ella los individuos pueden establecer lazos de contacto y de pertenencia mucho más sólidos, así como también pueden bajar los niveles sociales de stress, violencia e individualismo.”

2.2.4 RECREACION EN EL ADULTO MAYOR

La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento.

Numerosas investigaciones han demostrado que la tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en que predomine o se haga

³ JIMENEZ, Salvador. De los mayores, Editorial Carmes de Celis, Larousse, España, 2002

inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales , ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo , y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante , en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros , en cuanto a participación en actividades de diversa índole.

Los sujetos que envejecen adecuadamente utilizan y disfrutan de todas las posibilidades que existen en su entorno social y en sus propias personas, y están preparados para aceptar, sin claudicar, las propias limitaciones, la disminución de sus fuerzas y la necesidad de recibir algún tipo de ayuda; PERO NO RENUNCIAN A MANTENER, DENTRO DE RAZGOS RAZONABLES Y POSIBLES, DETERMINADOS NIVELES DE INDEPENDENCIA Y AUTODETERMINACIÓN.

2.2.4.1 BENEFICIOS DE LA RECREACION PARA EL ADULTO MATOR.

Los beneficios son múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar lo siguiente:

- Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística
- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal
- Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre
- Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades

- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas.

2.2.4.2 MODALIDADES DE LA RECREACION

Las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección, serían:

- Recreación artística y cultural
- Recreación deportiva
- Recreación pedagógica
- Recreación ambiental
- Recreación comunitaria
- Recreación terapéutica

Los tipos de recreación artística, cultural, deportiva y pedagógica, tienen por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes.

Por otra parte, estas actividades propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico.

La recreación ambiental, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identificación con este, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.

En el caso de la recreación comunitaria, esta se orienta a la creación o fortalecimiento de redes de apoyo social, especialmente para las personas que viven solas, o tienen escasos recursos.

La recreación terapéutica, puede estar orientada a personas con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma vehículo o instrumento de rehabilitación o complemento de programas diseñados a estos fines.

En fin, de lo que se trata es de emplear las actividades de recreación para el fomento de estilos de vida en el adulto mayor, que propicien su salud y bienestar y lo impliquen en acciones que le sirvan como instrumento para el crecimiento la autodeterminación personal y su adecuada inserción en la vida comunitaria y social.

2.2.4.3 LAS AREAS DE EFECTIVIDAD

INVESTIGACION

En este sentido el desarrollo de la recreación como disciplina y ciencia social es un propósito a largo plazo y, paralelamente, los grupos que se conformen deberán producir conocimiento aplicado que permita avanzar hacia una sociedad con mayores niveles de desarrollo social y económico.

GESTION

El compromiso del área de gestión tiene que ver con la búsqueda del desarrollo del sector en forma tal que se fortalezca y cuente con la capacidad institucional para responder a las necesidades y tendencias de la población mediante la provisión de servicios y programas ajustados a estas y establecer los mecanismos para facilitar la participación y accesibilidad de los ciudadanos a los servicios ofrecidos.

VIVENCIA

Igualmente, la experiencia recreativa ha de ser coherente con sus planteamientos básicos en cuanto a que posibilita al ser humano expresar su dimensión lúdica, dándole la opción de elegir el cómo y el qué de la actividad recreativa, por lo que, en su sentido más amplio, la recreación ha de ser democrática en sí misma, liberadora.

De esta forma, potencia la actitud que el ser humano puede asumir en todos sus espacios, por lo que la recreación puede permear todos los espacios de actividad humana.

FORMACION

Formar en recreación significa entonces transferir e intercambiar conocimientos, habilidades, destrezas y desarrollar y potenciar aptitudes, todas vinculadas directa o indirectamente a la recreación, bajo diversas modalidades y respecto de operadores y gestores por una parte y por otra respecto de la ciudadanía en tanto beneficiaria o usuaria de los servicios sectoriales.

Comporta por consiguiente procesos de enseñanza – aprendizaje en los cuales están comprometidos el sector educativo, el sector institucional y la población en general.

2.2.5 TIPOS DE RECREACION:

Recreación activa: La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por ejemplo, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del individuo.

Recreación pasiva: Ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, por que disfruta de la recreación sin poner resistencia a las actividades propuestas para poder recrearse. Por ejemplo ir al cine.⁴

2.2.6 OBJETIVOS DE LA RECREACION:

Contribuir al desarrollo psicosocial, del ser humano en condiciones de libertad y dignidad sin excepción alguna, sin distinción o discriminación por motivo de raza, color , idioma, religión, opiniones o de otra índole, tales como nacionalidad posición económica, u otra condición

Contribuir al disfrute del tiempo libre como un derecho absoluto del ser humano.

Contribuir a despertar la conciencia para que el individuo consagre sus energías y aptitudes al servicio de sus semejantes comunidad región, país.

Propiciar la para la participación del tiempo libre de todas las personas en actividades como: deportes en grupo, individuales, de mesa, excursiones, campamentos, conservación y renovación de los recursos naturales, jardinería, grupos de estudio, debates, celebraciones, artes pasticas, literatura, teatro, música, danza, folclore, artesanías, manualidades, títeres, etc.

2.2.7 IMPORTANCIA DE LA RECREACION:

Debemos destacar que la recreación debe ser entendida como un conjunto de actividades, recreativas sociales y culturales.

Estas son ofrecidas a un individuo o aun conjunto de ellos durante su tiempo libre, tendientes a satisfacer de manera directa o indirecta sus gustos, preferencias, inquietudes y motivaciones, la importancia implica lo siguiente:

⁴ <http://www.slideshare.net/flagos/recreacin-tiempo-libre-y-ocio-presentation>

- 1) Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras, para evitar la muerte prematura.
- 2) Enriquece la vida de la gente.
- 3) Contribuye a la dicha humana.
- 4) Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
- 5) Es disciplina.

2.2.8 FUNCIONES DE LA RECREACION

Las funciones de la recreación se engloban en lo siguiente:

Descanso: Está relacionada con la libertad de la fatiga, protegiéndonos y de trastornos físicos o nervioso que provocan las actividades cotidianas y en particular el trabajo diario de cada uno de los seres humanos.

Diversión: Corresponde a las actividades elegidas libremente y cumple una función enriquecedora de la personalidad. Se han elaborado múltiples actividades que pueden satisfacer cualquier necesidad del ser humano.

Desarrollo Personal: Estas generan nuevas formas de pensamiento, una reflexión crítica sobre el automatismo y la acción cotidiana, permitiendo una participación más amplia, libre y una cultura que tiende a integrar armónicamente las aéreas del cuerpo, la sensibilidad y la razón.⁵

2.2.9 CARACTERISTICAS DE LA RECREACION:

La recreación posee los siguientes atributos o características:

Ocurre principalmente en el tiempo libre. El tiempo de la recreación ocurre cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por

⁵<http://www.mailxmail.com/curso-expresion-corporal-recreacion/caracteristicas-recreacion>

consiguiente, la recreación se practica durante el ocio (se aparta de las obligaciones diarias).

- **Es voluntaria la persona la elige sin compulsión de imaginación.** La recreación no es compulsiva, proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interese y que le provea satisfacción personal.
- **La recreación provee goce y placer.** Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.
- **Ofrece satisfacción inmediata y directa.** La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.
- **Se expresa en forma espontánea y original.** Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta en satisfacción inmediata e inherente al individuo).
- **Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión.** De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes.
- **Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad.** La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de la dimensión física, mental y moral del individuo.
- **Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana.** Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfactoria, disfrutable y abundante.
- **La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable.** Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura

o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.

2.2.10 AREAS DE LA RECREACION

“Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografía, bailar o tomar parte en un juego.”⁶

El interés por las muchas formas de recreación varían según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida. La recreación, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observar un espectáculo de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al óleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, coleccionar estampillas o cartas de béisbol, ir a una baila, jugar solitaria, La recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande.

“En ciertas formas consiste de participaciones activas; en otras, de relajación silenciosa, escuchar u observar. Similar a la educación, la recreación es para la gente de cualquier país y de cualquier edad. El potencial de la recreación para una vida creativa, satisfactoria y enriquecida aumenta los límites del ocio. En resumen, tenemos que las formas de las actividades pueden ser:

⁶ ESCOLAR CASTELLON, J. L.; PEREZ ROMERO DE LA CRUZ, C. y CORRALES MARQUEZ, R. Actividad física y enfermedad. (en español). An. Med. Interna Vol. 20. Madrid – España, 2003

Área Físico Deportiva: promueve la participación por el gusto de actividades ya que aquí se encuentran valores que se sustentan con la participación deportiva que con carácter lúdico y recreativo ayudan a la relación social y salud.

Ejemplo:

- Atletismo
- Básquetbol
- Fútbol
- Voleibol
- Gimnasia deportiva

Área al Aire Libre: es convivir con la naturaleza y mostrar cuan valiosa es la experiencia así como la filosofía del impacto ambiental que causa nuestra visita, desarrollando hábitos, capacidades, y normas de seguridad y conservación.

Ejemplos:

- Camintas
- Ciclismo de montaña
- Excursionismo
- Senderismo

Área Acuática: Todas las actividades que se realizan están íntimamente relacionadas con el agua este puede realizarse en un lugar cerrado o abierto, esta área debe ser dirigida por una persona especializada en el medio acuático.

Área Lúdica: Formulación de conceptos complejos para explorar la realidad, creando espacios para lo, espontáneo, descubrir la imaginación, alternativas frente a problema, desarrollar modos y estilos de pensamiento, cambio de conducta que se enriquece y diversifica en el intercambio grupal:

Ejemplos:

- Juegos de azar

- Juegos de competencia
- Juegos de mesa

Área Manual: fomentan la creatividad y estimula la imaginación con elementos producidos con las manos

Área Artística: desarrollo de las habilidades escénicas, teatrales o musicales

Ejemplos:

- Canto
- Danza
- Teatro

Área Conmemorativa: permite organizar y conducir eventos, que necesita de un animador, diseñados para compartirlos y afianzar los vínculos con sus respectivas comunidades.

Área Social: promocionar y facilitar los encuentros entre personas con gustos afines, afianzan vínculos intrafamiliares e intergeneracionales bailes sociales

Área Literaria: Experimenta el crear, apreciar y convivir con mundos imaginarios y vincularse con personas, eventos y ambientes que les permitan ampliar su visión del mundo real y de ficción, su acervo cultural.

Área Técnica: Mantener vigente a antiguos oficios, con acervo histórico, muchos de ellos en vías de extinción, con beneficios de placer y la satisfacción de participar.

Área Comunitaria: Genera y promueve esfuerzos comunitarios buscando mejorar condiciones de vida de la comunidad, con participación voluntaria y fomentando la autogestión.

2.2.11 PLAN RECRATIVO

Son actividades de una forma organizada que se planifican con la finalidad de garantizar las demandas recreativas

Un plan es una intención o un proyecto, que trata de un modelo sistemático que se elabora antes de realizar una acción, con el objetivo de dirigirla y encauzarla. En este sentido, un plan también es un escrito que precisa los detalles necesarios para realizar una obra.

El plan de actividades físico-recreativas se sustenta en tres principios fundamentales, que le permiten una fundamentación científica a la misma. Estos son:

1. Unidad de la actividad y la comunicación.
2. Unidad de lo afectivo y lo cognitivo
3. Carácter desarrollador

El principio de la comunicación y la actividad: Es la base para lograr una buena comprensión entre profesor y los abuelos así como entre todos los que participan en la realización de la propuesta donde se deben interrelacionar sobre la base de objetivos comunes y con la orientación adecuada por parte del profesor de cultura física hacia las actividades físico-recreativas.

El principio de la relación de lo afectivo y lo cognitivo: también tiene una especial significación ya que a partir de él se logra una relación adecuada y emocional para la discusión y análisis de situaciones que implican un conocimiento, pero también otras relacionadas con el contexto, con las experiencias y vivencias de todos los sujetos participantes, lo que puede generar emociones positivas y puntos de vista que enriquecen el propio trabajo.

Carácter desarrollador: centra la atención en las características de los practicantes y del entorno en que se desenvuelven, donde a partir de la

preparación individual y grupal de los miembros, exprese la capacidad para integrarse a un mejor nivel.

Características del plan de actividades físico-recreativas.

La propuesta se sustenta sobre la base de tres características fundamentales:

1. Flexibilidad
2. Aceptación e Integración al Grupo
3. Realización Personal

Flexibilidad:

Posibilidad de cambiar los medios o vías de solución cuando estos resultan inadecuados y encontrar nuevos caminos. Apreciar las transformaciones que exige un planteamiento nuevo del problema.

Esta característica permite que las actividades de la propuesta vayan interactuando y que varíen en dependencia de los gustos y las necesidades de los abuelos, permitiendo que otras actividades no propuestas dentro del programa sean aceptadas.

Aceptación e integración al Grupo:

En esta característica el adulto mayor debe sentirse aceptado por el grupo tal y cual es , con sus necesidades y opiniones para así integrarse al mismo esto trae consigo que aquellos abuelos que sentían ser rechazados por no continuar su vida laborar y ser una carga familiar, a veces demuestran sentirse no útil a la sociedad, a través de las actividades dirigidas al adulto mayor en la comunidad fueron vinculados a los círculos de abuelos con el objetivo de que no se sintieran rechazados por sus familiares, amigo y la sociedad. Una vez integrados al grupo comprendieron la necesidad de relacionarse estrechamente con los demás miembros.

Realización Personal:

Estas actividades están previstas para permitir a los abuelos su realización desde el punto de vista social permitiéndole una interacción con la familia y el contexto en el que él se desarrolla. Elevando su personalidad, a través de las actividades recreativas se sienten realizados de poder realizar actividades y tareas que le asignan dentro y fuera del grupo, eleva la cultura y educación de los mismos por lo que le permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

Orientaciones metodológicas del plan de actividades físico-recreativas.

Las actividades físico-recreativas, ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar con las personas adultas mayores.

Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.

Darle oportunidad al participante que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.

Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia.

Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.

Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase.

Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

Propuesta del plan de actividades físico-recreativas.

CAPITULO III

3. PISCOMOTRCIDAD Y MOTRCIDAD

PSICOMOTRICIDAD

3.1 INTRODUCCIÓN

Para llegar a conocer y comprender cuales son los elementos básicos de la psicomotricidad, se debe comenzar analizando que es la psicomotricidad. Llegar a entender el cuerpo humano de una manera global, ya que la psicomotricidad es un planteamiento global de la persona, que puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que lo rodea.

La psicomotricidad a lo largo del tiempo ha establecido unos indicadores para entender el proceso del desarrollo humano, que son básicamente, la coordinación (expresión y control de la motricidad voluntaria), la función tónica, la postura y el equilibrio, el control emocional, la lateralidad, la orientación espacio temporal, el esquema corporal, la organización rítmica, las praxias, la relación con los objetos y la comunicación (a cualquier nivel: tónico, postural, gestual o ambiental).

A lo largo del desarrollo de este trabajo se analizaran algunos de los elementos básicos de la psicomotricidad, debido a que su conocimiento y su práctica pueden ayudarnos a todos a comprender y mejorar nuestras relaciones con nosotros mismos, con los objetos y con las personas que nos rodean.

3.2 DEFICION

El término de psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad así definida desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. De manera general puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite

a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada.

Entonces podemos decir que la psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el ser humano no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel intelectual, emocional y su socialización.

3.3 AREAS DE LA PSICOMOTRICIDAD

- Esquema Corporal
- Lateralidad
- Equilibrio
- Conciencia corporal.
- Espacio
- Tiempo-ritmo

ESQUEMA CORPORAL

Constituye pues, un patrón al cual se refieren las percepciones de posición y colocación (información espacial del propio cuerpo) y las intenciones motrices (realización del gesto) poniéndolas en correspondencia. La conciencia del cuerpo nos permite elaborar voluntariamente el gesto antes de su ejecución, pudiendo controlar y corregir los movimientos. Es importante destacar que el esquema corporal se enriquece con nuestras experiencias, y que incluye el conocimiento y conciencia que uno tiene de sí mismo, es decir:

- Nuestras posibilidades motrices (rapidez, agilidad, etc.).

- Nuestras posibilidades de expresión a través del cuerpo (actitudes, mímica, etc.).
- El conocimiento verbal de los diferentes elementos corporales.
- Las posibilidades de representación que tenemos de nuestro cuerpo (desde el punto de vista mental o desde el punto de vista gráfico).

LATERALIDAD:

Es el predominio funcional de un lado del cuerpo, determinado por la supremacía de un hemisferio cerebral. Mediante esta área, el ser humano estará desarrollando las nociones de derecha e izquierda tomando como referencia su propio cuerpo

EQUILIBRIO:

Referirse al equilibrio del ser humano remite a la concepción global de las relaciones ser-mundo. El "equilibrio-postural-humano" es el resultado de distintas integraciones sensorio-perceptivo-motrices que (al menos en una buena medida) conducen al aprendizaje en general y al aprendizaje propio de la especie humana en particular, y que, a su vez, puede convertirse, si existen fallos, en obstáculo más o menos importante, más o menos significativo, para esos logros.

El sentido del equilibrio o capacidad de orientar correctamente el cuerpo en el espacio, se consigue a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior. El equilibrio es un estado por el cual una persona, puede mantener una actividad o un gesto, quedar inmóvil o lanzar su cuerpo en el espacio, utilizando la gravedad o resistiéndola.

CONCIENCIA CORPORAL:

La conciencia corporal es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de retroalimentación, puesto que el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación.

Los fundamentos de la conciencia corporal, del descubrimiento y la toma de conciencia de sí son:

- Conocimiento del propio cuerpo global y segmentario.
- Movilidad-inmovilidad.
- Desplazamientos, saltos, giros. (De unas posturas a otras.)
- Lateralidad.
- Respiración.
- Coordinación óculo manual.

De manera general se puede decir que con un adecuado desarrollo de estos tres importantes elementos de la psicomotricidad no sólo se logrará un buen control del cuerpo, sino que también brindará la oportunidad de desarrollar diversos aspectos en el ser humano, tales como las emociones, el aprendizaje, sentimientos, miedos, etc.

Todos los elementos desarrollados en forma progresiva y sana conseguirán crear individuos exitosos tanto interna como externamente.

ESPACIO O ESTRUCTURACION ESPACIAL

Esta área comprende la capacidad que tiene el ser humano para mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez. Las dificultades en esta área se pueden expresar a través de la escritura o la confusión entre letras.

TIEMPO Y RITMO

Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los

movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo indique el sonido.⁷

3.4 IMPORTANCIA DE LA PSICOMOTRICIDAD

Influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales:

- 1) Nivel motor
- 2) Nivel cognitivo
- 3) Nivel social y afectivo

A nivel motor, le permitirá conocer su cuerpo y posibilidades, dominar sus movimientos, desarrollar lateralidad, adquirir su esquema corporal. Se desarrolla la flexibilidad, tonicidad, coordinación y agilidad.

A nivel cognitivo, permite la mejora de la memoria, audición, visión, la atención, concentración y la creatividad.

A nivel social y afectivo, permitirá conocer el medio que les rodea y adquirir las habilidades necesarias para relacionarse en el, aprender, superar dificultades y miedos. Adquirir autoconcepto de sí mismo. Relaciona y socializando con los demás

3.5 BENEFICIOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

“Esencialmente, la psicomotricidad favorece la salud física y psíquica del ser humano. Se trata de una técnica que le ayuda a dominar de una forma sana su movimiento corporal, mejorando su relación y comunicación con los demás

BENEFICIOS

- Conciencia del propio cuerpo parado o en movimiento

⁷ <http://www.monografias.com/trabajos16/elementos-psicomotricidad/elementos-psicomotricidad>.

- Dominio del equilibrio
- Control de las diversas coordinaciones motoras
- Control de la respiración
- Orientación del espacio corporal

3.6 PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR

“Gran parte de los trastornos degenerativos tanto físicos como mentales, atribuidos generalmente a la vejez, no son consecuencia directa de la edad sino al producto de una serie de factores que se encuadran dentro de una mala utilización del cuerpo y de la mente. El envejecimiento es un proceso inevitable que en muchas ocasiones se ve acelerado por diversas causas que están relacionadas con los estilos de vida. El sedentarismo y la falta de actividad física del sujeto, son factores de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas y del declive orgánico que limitan la funcionalidad.

Los adultos mayores presentan deterioro cognitivo, trastornos afectivos como depresión, deterioro en el área psicomotriz que se incrementa por la conjunción de secuelas funcionales de enfermedades agudas o crónicas que repercuten no sólo en el estado físico del individuo de edad avanzada, sino también en sus capacidades mentales como el juicio, raciocinio, conducta, entre otros. El adulto mayor se ve afectado de manera individual, en su entorno y sociedad.

La psicomotricidad en esta etapa es una aproximación global de la persona donde las interacciones entre la motricidad (tono, postura, movimientos...) y la psique (emociones, comprensión, imaginación, intención, inconsciente...) son constantes.

La psicomotricidad, utilizando el cuerpo, el espacio y el tiempo, propone unas técnicas permitiendo al individuo conocer su cuerpo, y su entorno inmediato y responder de manera adaptada.”⁸

⁸ <http://www.editum.org/Psicomotricidad-en-el-adulto-mayor-p-3366.html>

La psicomotricidad en la tercera edad tiene entonces por objetivo:

Redescubrir el aspecto comunicativo corporal, que da a la persona la posibilidad de volver a sentirse “bien en su piel”.

- Estimular nuevamente los aspectos psicomotrices en los ámbitos somato-psíquicos y relacionales.
- Reconstruir una imagen de sí mismo positiva y autónoma.
- Facilitar el mantenimiento de las capacidades psicomotrices y cognitivas.
- Disminuir el grado de angustia.
- Favorecer la relación interpersonal.
- Favorecer la autoestima personal.

3.7 Factores que Influyen en la manutención de la motricidad

La manutención y calidad de las habilidades motrices se ven influidas por muchos factores. Estos incluyen el tono muscular, la fuerza, la resistencia, la planificación motriz y la integración sensorial.

El tono se refiere a la constante contracción y estado del músculo en reposo. El tono puede ser normal, hipotónico (tono muscular bajo o "débil," que requiere un mayor esfuerzo para mantener la postura contra la gravedad) o hipertónico (tono muscular alto o rígido que resulta en movimientos entrecortados o que no son suaves). Cuando el tono es bajo o alto, puede tener problemas para mover los brazos o piernas debido a la rigidez o problemas para mantener el equilibrio debido a músculos débiles.”⁹

Fuerza se refiere a la fuerza de la contracción muscular ejercida con determinación contra la resistencia, para llevar a cabo una actividad. Por ejemplo,

⁹ <http://www.guiainfantil.com/servicios/psicomotricidad/beneficios.htm>

un adulto mayor con músculos débiles en las piernas puede tener problemas para pararse o para subir o bajar escaleras.

Resistencia es la capacidad de mantener el esfuerzo requerido para realizar una actividad. Un adulto mayor con poca resistencia puede subirse a una escalera pero no subir los escalones. La resistencia incluye varios factores como tono y fuerza muscular, funcionamiento del corazón y los pulmones y motivación.

Equilibrio o balance es una interacción delicada entre los centros del equilibrio (o vestibular) en el cerebro, con los receptores sensoriales. La recepción sensorial incluye la visión, la sensación de la posición del cuerpo y la fuerza y el tono muscular. Estos factores trabajan en conjunto para permitir que el adulto mayor mantenga una postura derecha y para cambiar a las posiciones necesarias para realizar actividades como sentarse, agacharse, caminar, y alcanzar objetos.

Planificación motriz es la compleja y a veces intuitiva capacidad de llevar a cabo los pasos necesarios para completar una actividad física. La planificación motriz requiere la coordinación de los sistemas que regulan la percepción, secuencia, velocidad e intensidad de los movimientos.

Integración sensorial es la capacidad de interpretar correctamente los datos sensoriales del ambiente y producir una respuesta motora apropiada. Algunos adultos mayores tienen umbrales de respuesta diferente a los datos sensoriales. Pueden exhibir una respuesta reducida (baja estimulación) o aumentada (sobre estimulación) a la información sensorial.

3.8 MOTRICIDAD

3.8.1 Introducción:

“En el principio de la humanidad, el movimiento tuvo gran importancia en los primeros momentos de la evolución del hombre. Se actuaba a través de instintos.

A medida que el cerebro comenzó a guiar los actos que debían realizar, hubo una premeditación al ejecutar sus acciones. Se dio un paso progresivo de los movimientos salvajes a los movimientos específicamente humanos. “¹⁰

El movimiento manifiesta “un auténtico medio de expresión y comunicación en él se exteriorizan todas las potencialidades: orgánicas, motrices, intelectuales y afectivas”.

La motricidad es el control del ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo (Rodríguez, Velásquez y Aguilar, 2003). Para Murcia (2003), “la motricidad es mucho más que la funcionalidad reproductiva de movimientos y gestos técnicos, es en si misma, creación, espontaneidad, intuición; pero sobre todo es manifestación de intencionalidades y personalidades, es construcción de subjetividad”¹¹

“La motricidad no es impersonal, se transforma a través, de la historia social, en la conciencia concreta y creadora... Hasta el momento del dominio del lenguaje hablado, la motricidad, en perfecta armonía con la emoción, es el medio privilegiado de exploración multisensorial y de la adaptación al entorno. A partir de la adquisición del lenguaje, el movimiento engloba la regulación de las intenciones y la concreción de las ideas.

La ontogénesis de la motricidad es el corolario de dos herencias: la biológica y la social. No es un estado abstracto sino la “capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente”. “Se considera pues “un recurso para la vida diaria”, pero no con el objeto de la vida; es un concepto positivo que hace hincapié en los recursos sociales y personales, así como en las capacidades físicas”¹²

¹⁰ (Günter Schnabel, 1987, pag 21)

¹¹ <http://www.naeki.cl/la-importancia-de-la-motricidad-y-su-definicion>

¹² Víctor da Fonseca profesor de educación inicial en Brasil

Si hacemos la diferencia entre, movimiento y motricidad, tenemos, que el movimiento, pertenece al acto motor, cambios de posición del cuerpo humano o sus partes, que por lo tanto, estaría representando la parte visible o externa del acto. Por otra parte, la motricidad abarca la totalidad de los procesos y funciones del organismo y la regulación mental o psíquica que cada uno de los movimientos traen como consecuencia al ser realizados. Entonces, estaría representando la parte interna del movimiento (procesos energéticos, contracciones y relajaciones musculares, etc.). El acto motor representa: una actividad o forma de conducta regulada, conscientemente planeada, y su resultado se prevé mentalmente como un objetivo; proceso conducido y regulado por el sistema sensomotriz.

3.8.2 CLASIFICACION DE LA MOTRICIDAD

A continuación se detalla los tipos de motricidad:

MOTRICIDAD GRUESA

Está referida a la coordinación de movimientos amplios, como: rodar, saltar, caminar, correr, bailar, etc. El área motora gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio. Se define motricidad gruesa como la habilidad que el ser humano va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. El ritmo de evolución varía de un sujeto a otro (pero siempre entre unos parámetros), de acuerdo con la madurez del sistema nervioso, su carga genética, su temperamento básico y la estimulación ambiental. Este desarrollo va en dirección céfalo-caudal es decir primero cuello, continúa con el tronco, sigue con la cadera y termina con las piernas.

MOTRICIDAD FINA

Implica movimientos de mayor precisión que son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos.

Se refiere a la destreza manual que se adquiere solo con la práctica aunque en casos específicos no solo se refiere al trabajo con las manos sino con otras partes del cuerpo (casos específicos de personas que han sufrido accidentes por lo que han perdido sus brazos y por tal razón suplen la falencia de los brazos con otra parte del cuerpo). Este término habla del control de los movimientos finos (pequeños, precisos), contrario a los movimientos gruesos (grandes, generales). También hace referencia a la coordinación de las funciones neurológicas, esqueléticas y musculares utilizadas para producir movimientos precisos (como señalar un objeto pequeño con un dedo, en lugar de mover un brazo hacia el área en general).

El desarrollo del control de la motricidad fina es el proceso de refinamiento del control de la motricidad gruesa y se desarrolla a medida que el sistema neurológico madura.¹³

El control de las destrezas motoras finas en el ser humano se utiliza para determinar su edad de desarrollo. Las destrezas de la motricidad fina se desarrollan a través del tiempo, de la experiencia y del conocimiento. El control de la motricidad fina requiere conocimiento y planeación para la ejecución de una tarea, al igual que fuerza muscular, coordinación y sensibilidad normal.

3.8.3 MOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Con la transición de la edad adulta a la tercera edad se ciernen sobre la persona algunas amenazas y no solo circunstancias nuevas de variada naturaleza; algunas de carácter biológico, otras de temas sociales típicas de la edad de la persona.³En la tercera edad suelen acumularse los achaques, dolencias y

¹³ http://html.rincondelvago.com/psicomotricidad_14.html

enfermedades, pero envejecimiento, de suyo, no equivale a enfermedad ni a incapacidad' esto lo podemos retomar como la etapa en la cual la persona esta mas susceptible a los cambios físicos de su cuerpo, el cansancio y la manera de interactuar con su medio, se podría decir que existe un retroceso hacia la infancia, quedan a expensas de su entorno y sus relaciones con los demás. El envejecimiento entonces se ve como resultado de cambios ligados al tiempo, esencialmente irreversible, es un deterioro de un organismo maduro. Con el envejecimiento, no se dan tan solo deterioros, sino también conjuntamente, se mantienen e incluso se despliegan ciertas funciones vitales y psicológicas. Envejecer no constituye un proceso simple y unitario sino una variedad amplia de procesos que tienen una relación entre estos mismos, produciéndose en diferentes niveles los cuales son el biológico, psicológico, social del individuo ya que todo ello puede verse ejemplificado en los padecimientos. Las diferencias principales respecto a la edad adulta seguramente residen en los estados de ánimo.

La motricidad en el adulto mayor se puede observar y se caracteriza por la disminución de las fuerzas físicas, lo que a su vez ocasiona en la mayoría una sensible y progresiva baja de las cualidades de su actividad mental.

La declinación biológica se manifiesta por una creciente disminución de las capacidades sensoriales y motrices y de la fuerza física, las crecientes dificultades circulatorias ocasionadas por el endurecimiento de las arterias.

El adulto mayor va envejeciendo y con el pasar del tiempo también va sufriendo muchos cambios o modificaciones:

Modificaciones del sistema óseo

Modificaciones del sistema articular

Modificaciones del sistema neuromuscular

La pérdida o disminución en la capacidad del funcionamiento en general.

La pérdida o disminución en la movilidad.

La pérdida o disminución en el estado de salud.

La pérdida o disminución en la capacidad sexual.¹⁴

3.9 HABILIDADES MOTRICES BASICAS

3.9.1 DEDINICION

Las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas.

El concepto de habilidad motriz básica se considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

Ser comunes a todos los individuos.

- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.
- Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Desplazamientos:

¹⁴ <http://es.scribd.com/doc/39928791/Caracteristicas-del-Adulto-Mayor>

Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la marcha y la carrera, sobre todo desde el punto de vista educativo y de utilidad.

Entre los factores que afectan en el desplazamiento del adulto mayor, se encuentran la Disminución del tiempo de reacción, la disminución de la agudeza visual, auditiva y somatosensorial, así como el déficit cognitivo, y la disminución de la movilidad articular, que alcanza aproximadamente el 25% alrededor de los 65 años, con pequeñas pérdidas posteriores, esto, mas la pérdida de masa, fuerza y potencia muscular generan cambios en la marcha que afectan mas a la mujer, causando en ellas una disminución que varia entre el 25 y el 54% del torque articular y potencia máxima en general, con relación a los hombres que pierden aproximadamente el 20% de la fuerza alrededor de los 65 años, lo cual limita el desplazamiento angular de las articulaciones, influyendo en la presencia de patrones de marcha mas lentos con pasos mas cortos, y fases de apoyo mas prolongadas, generando además, un incremento en la aceleración antero-posterior de cabeza y tronco que podría interpretarse como una dificultad para atenuar movimientos de cabeza y tronco o como un mecanismo compensador de estabilización postural.

Equilibrio:

"Es la capacidad de mantener una postura en forma equilibrada en diferentes posiciones del cuerpo, en reposo o en movimiento. El equilibrio como una condición psico-física se debe desarrollar a lo largo de toda nuestra vida; pues al llegar a la edad adulta, los riesgos de perder esta habilidad se vuelven más complejos si dejamos dormir nuestros sensores neuronales, visuales o auditivos.

El equilibrio depende de varios factores, pero lo importante es que forma parte de la capacidad de moverse. En la tercera edad mantener la autonomía de movimiento es una manera de no sentirse "aislado" socialmente. Por tanto, es muy importante desarrollar esta habilidad.

Saltos:

El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la marcha, esta habilidad en el adulto se va perdiendo por diversos factores que implican en la marcha y el equilibrio

Su realización implica la puesta en acción de los factores de Fuerza, equilibrio y coordinación, tratándose por consiguiente de una habilidad filogenética que se perfecciona con el crecimiento psicofísico y el desarrollo de dichos factores.

Giros:

Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital. Desde el punto de vista funcional para el adulto mayor constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación del individuo, favoreciendo el desarrollo de las habilidades perceptivo espacial y temporal, capacidad de orientación espacial (orientar el cuerpo en la dirección deseada, por ejemplo), coordinación dinámica general y control postural (maduración neuromuscular y equilibrio dinámico), así como del esquema corporal.

Podemos establecer varios tipos de giros:

- Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas.
- Giros en contacto con el suelo.
- Giros en suspensión.
- Giros con agarre constante de manos (barra fija).
- Giros con apoyos y suspensión múltiples y sucesivos.

Clasificación de las habilidades físicas básicas:

Estas habilidades físicas básicas se pueden clasificar en:

- Locomotrices,
- No locomotrices y
- De proyección/recepción.

Locomotorices:

Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc.

No locomotrices:

Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc.

De proyección/recepción:

Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar, etc.

Ahora se va a realizar unos apuntes sobre algunas de las habilidades motrices básicas de las que ya hemos hablado anteriormente en el breve estudio de la evolución motriz a lo largo de los primeros años de vida:

3.9.2 DESTREZA MOTRIZ

Es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada. La destreza puede ser adquirida por medio del aprendizaje o innata en el propio individuo. Así, podemos considerar que la destreza de cada individuo favorece no sólo un proceso más rápido de aprendizaje de la habilidad sino un mejor resultado en su realización.¹⁵

Habilidad Motriz: lanzamiento de cualquier objeto a lo lejos.

Destreza Motriz: lanzamiento de un balón para introducirlo en un aro.

¹⁵ (Díaz Lucea, 1999)

3.9.3 TAREA MOTRIZ:

“Entendemos por tarea motriz, el acto específico mediante el que desarrollamos y ponemos de manifiesto una habilidad o una destreza”. Ejemplo:

Habilidad Motriz: lanzar un balón a lo lejos.

Destreza Motriz: lanzar un balón a canasta con la técnica específica del baloncesto.

Tarea Motriz: la ejecución práctica de cualquiera de las dos.

Es decir, las habilidades y las destrezas motrices son objetivos motores que hemos de conseguir mediante la ejecución de múltiples tareas motrices.”¹⁶

3.9.4 DESARROLLO MOTOR DEL ADULTO MAYOR

Son procesos de cambio que mantienen una secuencia, relacionado con la edad del individuo en donde se van desarrollando estructuras y funciones de acuerdo a la influencia interna (carga genética y hereditaria) e influencias externas (estímulos percibidos del medio ambiente) la adición de todos estos procesos generan independencia física al ser humano.

El desarrollo motor consta de varias características:

- Continuo: Siempre hay funciones que cursan hacia una mayor complejidad.
- Progresivo: Funciones de mayor complejidad, que permiten mayor adaptación.
- Irreversible: Los avances no se pierden.
- Secuencia Fija: Céfalocaudal y Próximo-distal.

¹⁶ <http://www.eumed.net/rev/ced/12/jmgs.htm>

DESARROLLO = MADURACIÓN + MEDIO

No puede haber desarrollo sin que ambos elementos funcionen de forma óptima y adecuada

3.9.5 FASES DEL DESARROLLO MOTOR EN EL ADULTO MAYOR

a) El acto reflejo: es una respuesta de carácter automático e involuntario que se da ante una estimulación. Esta respuesta, que es innata, es decir, no aprendida constituye la base para los movimientos voluntarios. Estos reflejos deben desaparecer para dejar paso a la acción controlada.

b) El acto o movimiento voluntario: es el que se lleva a cabo de una forma voluntaria e intencionada. Ante una estimulación determinada, ésta se analiza, se interpreta y se decide la ejecución de la acción. Prácticamente, casi todos los actos realizados de forma voluntaria

c) El acto o movimiento automático: cuando se lleva a cabo la repetición de los movimientos voluntarios, se integran de una forma automática y pasan a ser hábitos; de esta forma se ahorra energía en el proceso de análisis e interpretación del acto. En este tipo se encuentran, por ejemplo, montar en bicicleta, andar, conducir un coche... es necesario un tiempo de aprendizaje de los movimientos voluntarios para que éstos se automaticen.

El tono muscular

Se denomina tono muscular al grado de tensión o relajación de los músculos. Cualquier movimiento o acción supone un grupo de músculos que se tensan y otros que se relajan; ésta es la base del control de los movimientos voluntarios. Todo organismo, para mantener una posición equilibrada, necesita tener un nivel de tono determinado (mínima tensión).

Se habla de hipertonía cuando hay una rigidez o exceso de tensión muscular y de hipotonía cuando falta tensión o fuerza muscular.

CAPITULO IV

EL ADULTO MAYOR

La vejez es el crisol de la virtud, la sabiduría de la vida, la fuente de la experiencia y el testimonio vivo de valores y virtudes vividas en plenitud.

El adulto mayor ha sido parte fundamental de la sociedad por siglos, en algunas eran considerados como sabios debido a su experiencia, en otras eran los jefes de su tribu. Pero todo esto cambió a lo largo del tiempo, pero ahora es que se ve la problemática que sufren estas personas a causa del abandono por parte de sus familiares, en gran medida porque unos no tienen una base económica con que mantenerlos y otros porque los desprecian y aborrecen como a un trapo viejo sin ninguna utilidad, quienes incluso los maltratan o esclavizan.

4. ADULTO MAYOR

Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etéreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzada este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. Esta situación hace que las personas de la tercera edad muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que un problema creciente en la sociedad actual es el abandono. Otra opción muchas

veces tomada consiste en los asilos que se especializan en sus cuidados (de todas maneras hay considerar que en la actualidad los asilos o casas de reposo para el adulto mayor se han sofisticado crecientemente debido a la demanda del mercado, y los más sofisticados de entre estos establecimientos cuentan con comodidades y cuidados envidiables como spas, gimnasios, televisores de plasma y otros, aunque por supuesto los servicios van en relación directa con su precio, que puede llegar a ser considerable).

Como vemos, se trata de un grupo de personas que son fuertemente discriminados, ya que se comete el error de considerarlos como inoperantes o incapaces, enfermos o simplemente viejos que no pueden cumplir con las tareas más básicas. Debido a lo anterior, los gobiernos y los municipios se han ocupado de crear políticas y centros especializados que se preocupan en forma especial de los adultos mayores, otorgándoles beneficios especiales en relación a los servicios sociales y de salud, contando además con actividades especiales creadas especialmente para mantener a esta población activa y partícipe de la sociedad.

La anterior concepción de la tercera edad en la mayoría de los casos se encuentra bastante alejada de la realidad que estas personas viven. Muchas veces siguen siendo personas perfectamente sanas y activas, llenas de vitalidad que disfrutan de la tranquilidad de haber cumplido con todos los sus proyectos de vida, pudiendo disfrutar de la familia, los nietos y los triunfos acumulados durante la vida.

4.1 ETAPAS DEL ADULTO MAYOR

- Los principales esfuerzos llegan a su plenitud.
- Hay tiempo para reflexionar y disfrutar de los nietos.
- En esta etapa concluye el siglo vital.

- Si el adulto mayor ha superado las anteriores etapas puede tener una ancianidad satisfactoria.
- Puede tener temor a la soledad.
- El sentimiento de angustia aparece en la persona al recordar su pasado y ve su vida como una serie de oportunidades fallidas.
- Se da cuenta que es tarde para volver a empezar.
- Aparece el sentimiento de desesperación por lo que pudo ser y no fue.

4.2 Características del Adulto Mayor

Envejecer es universal e inevitable. La vejez es un periodo importante de la vida por derecho propio.

Por lo general las personas de la tercera edad a las que erróneamente la sociedad las margina tienen en conjunto características que los limita como seres humanos sin considerar que son un bagaje de experiencias por ello tenemos:

- 1.- Empiezan a padecer enfermedades biológicas como: artrosis, diabetes, cataratas, párkinson osteoporosis, y cardiovasculares, etc.
- 2.- Dentro de las enfermedades neurológicas o mentales están: el alzhéimer, demencia senil.

A esto le añadimos enfermedades sociales como:

- 1.- Aislamiento social.
- 2.- Escasa o nula oportunidad de trabajo.
- 3.- Poco o nulo acceso a parques donde puedan encontrar juegos apropiados a su edad para la realización de actividades físicas.
- 4.- Discriminación familiar, si no aporta económicamente con su pensión de jubilado.

5.- Su diferencia cultural hace que su autoestima este muy bajo, si no tiene independencia económica, necesariamente debe retribuir con trabajo físico su estadía en el hogar.

Las personas de la tercera edad por ningún motivo deben ser consideradas o considerarse personas del segundo nivel, por lo tanto es necesario que ellas mismas se levanten el autoestima, y si es ayudado por los hijos o nietos mucho mejor

4.3 EL ADULTO MAYOR EN LA SOCIEDAD

Si se considera al adulto mayor como un valor, las tareas que se organicen.

Serán gratificantes para todos.

Los adultos mayores hoy en día juegan un papel en la sociedad muy Importante, aunque no se los reconozca como se deba. El rol de los adultos Mayores es un tema a investigar, para los profesionales de medicina, Psicología o trabajo social, y analizar el tema desde su óptica, dependiendo del punto de partida que se empiece.

Por un lado, se puede considerar al adulto mayor como una carga social, entonces las políticas públicas que a todos nos compete, las acciones pueden estar orientadas a atender una necesidad determinada, a curar, a proteger, a aquellas personas que necesitan de la atención del estado o de Instituciones privadas que complementan el accionar del estado. En cambio, si se considera al adulto mayor como un valor, como una persona que puede ofrecer todavía a la sociedad sea cual sea el grupo humano que la compone, sea niño, joven o mayores en actividad, entonces las tareas que se organicen en función del adulto mayor, tiene otro sentido. Se recupera ese Tiempo, que casi siempre tiene el adulto mayor. Con eso se recupera la e xperiencia de vida, ya que mucho tiempo han tenido por su actividad.

Con la finalidad de retomar la importancia que tienen los adultos mayores tanto en la sociedad como en la familia. La idea no es potenciar la reclusión en centros especializados de abuelitos sino sensibilizar a la población sobre el rol que debe tener.

El Gobierno Nacional desde hace mucho tiempo ha tomado en cuenta la problemática que se desarrolla en torno al adulto mayor y el rol que debe tener en la sociedad ecuatoriana como una parte activa e integrante del colectivo social.

Hay que reconocer que la sociedad va paulatinamente envejeciéndose, vamos viendo un cambio en el perfil demográfico de la sociedad ecuatoriana, en el 2001 teníamos un 6.8 por ciento de la población que era adulto mayor, para el 2011, estamos hablando de un 9 por ciento, es decir, 1 millón 200 mil personas, y al 2025, no muy lejos de ahora, estamos hablando de aproximadamente 3 millones de adultos mayores”.

Una situación que es visible y evidente, es por eso que existe la necesidad de constyruir y adecuar, asilos de ancianos, casa de adulto mayor, centros gerontológicos o casas de asistencia.

“En atinoamérica, hay familias ampliadas en las que los abuelitos son una parte fundamental en el cuidado de los niños. A ello, se suma la migración, fenómeno que ha conllevado a que los adultos mayores se conviertan en padres de los más chicos de la casa.

En algunos, se va cubriendo, de alguna forma, esta lamentable forma que adquiere la sociedad de ir desechando a las personas adultas mayores y recluirlas en casa, estamos dando un vuelco y por eso, es esta campaña. Lo que va ocurriendo es que se va separando al adulto mayor de la familia.”¹⁷

¹⁷ CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. La educación física en la enseñanza.

4.4 CAMBIOS EN EL ADULTO MAYOR PROCESO DE ENVEJECER

Con el paso de los años ocurren muchos cambios en el organismo del adulto mayor, algunos de ellos visibles otros no. Muchos de estos cambios requieren que las personas hagan ajustes para realizar las actividades cotidianas

Algunos de estos cambios predisponen a las personas mayores a tener problemas de salud relacionados y con el entorno en que ellos habitan.

4.5 EL PROCESO DE ENVEJECER

La consideración psicosocial del adulto mayor nos lleva a plantear que los cambios propios del proceso de envejecimiento ocurren desde tres perspectivas:

Cambios Biológicos:

Todos los cambios orgánicos que afectan sobre sus capacidades físicas y asociadas a la edad

Cambios Psíquicos:

Cambios en el comportamiento, auto percepción, conflictos, valores y creencias

Cambios Sociales:

Se estudia el papel del adulto mayor en la comunidad.

4.5.1.1 Cambios Biológicos:

La involución caracterizada por la disminución del número de células activas, alteraciones moleculares, titulares y celulares que afecta a todo el organismo, aunque su progresión no es uniforme.

Modificaciones celulares:

Se observa una disminución del volumen de los tejidos y microscópicamente se observa un retardo en la diferenciación y crecimiento celular lo cual provoca el descenso del número de células.

Existe un aumento del tejido adiposo (hay un descenso del tejido adiposo superficial y un aumento del tejido adiposo profundo).

Envejecimiento óseo:

Hay una pérdida de masa ósea por la desmineralización de los huesos, la mujer suele perder un 25% y el hombre un 12%, este proceso se denomina osteoporosis senil o primaria, se produce por la falta de movimientos, absorción deficiente o ingesta inadecuada de calcio, y la pérdida por trastornos endocrinos. Esto propicia las fracturas en el anciano.

Existe una disminución de la talla, causado por el estrechamiento de los discos vertebrales. Aparece cifosis dorsal que altera la estática del tórax.

Envejecimiento muscular:

La pérdida de fuerza es la causa principal del envejecimiento, hay un descenso de la masa muscular. Hay una disminución de la actividad, la tensión muscular y el periodo de relajación muscular es mayor que el de contracción.

Envejecimiento articular:

Las superficies articulares con el paso del tiempo se deterioran y las superficies de la articulación entran en contacto, aparece el dolor, la crepitación y la limitación de movimientos. En el espacio articular hay una disminución del agua y tejido cartilaginoso. Otra forma de degeneración articular la constituye el crecimiento regular de los bordes de la articulación, dando lugar a deformidades y compresión nerviosa.

Envejecimiento del Sistema Cardiocirculatorio:

El corazón puede sufrir atrofia, puede ser moderada o importante, disminuye de peso y volumen. También existe un aumento moderado de las paredes del ventrículo izquierdo y que está dentro de los límites normales en individuos sanos, sólo está exagerado en individuos hipertensos.

Envejecimiento del Sistema Inmunitario:

Las enfermedades infecciosas en individuos de edad avanzada tienen mayor gravedad, debido a que el sistema inmunitario es menos sensible y más susceptible a la infección

Existe una notable pérdida de la capacidad funcional de la inmunidad celular, que se pone de manifiesto por un descenso de reacciones de hipersensibilidad tardía

Envejecimiento del Sistema nervioso:

Las células del sistema nervioso no se pueden reproducir, y con la edad disminuyen su número. El grado de pérdida varía en las distintas partes del cerebro, algunas áreas son resistentes a la pérdida (como el tronco encefálico). Un cambio es el depósito del pigmento del envejecimiento lipofuscina en las células nerviosas, y el depósito amiloideo en las células

Existen mecanismos compensadores que se ponen de manifiesto cuando existe

una lesión, estos son menores. El cerebro pierde tamaño y peso, se pierde tono al perder neuronas y existe un enlentecimiento de los movimientos

El tacto suele estar disminuido, sobre todo la sensibilidad térmica y dolorosa profundas.

4.5.1.2 Cambios Psíquicos:

Envejecimiento de las Capacidades Intelectuales:

Existe pérdida de la capacidad para resolver problemas.

Falta de espontaneidad en los procesos de pensamiento.

La capacidad de lenguaje y de expresión suelen estar alteradas.

La creatividad y capacidad imaginativas se conservan.

Existen alteraciones en la memoria, suele padecer de amnesia focalizada en el tiempo.

Carácter y Personalidad:

La personalidad no suele alterarse, a menos que se produzcan alteraciones patológicas.

La capacidad de adaptación suele estar disminuida por el miedo ante situaciones desconocidas

4.5.1.3 Cambios Sociales:

Cambio de Rol individual:

Los cambios de rol individual se plantean desde tres dimensiones:

- El anciano como individuo. Los individuos en su última etapa de vida se hacen patente la conciencia de que la muerte está cerca. La actitud frente la muerte cambia con la edad. Uno de los aspectos del desarrollo del individuo es la aceptación de la realidad de la muerte. Esta es vivida por los ancianos como liberación, como el final de una vida de lucha, preocupaciones y problemas, para otros es una alternativa mejor aceptada que el posible deterioro o la enfermedad. Otros ancianos rechazan el hecho de morir y suelen rodearse de temor y angustia.

- El anciano como integrante del grupo familiar. Las relaciones del anciano con la familia cambian, porque suelen convivir con sus nietos e hijos. Las etapas de relación con sus hijos y nietos pasan por distintas etapas. La primera etapa cuando el anciano es independiente y ayuda a los hijos y actúa de recadero .La segunda etapa cuando aparecen problemas de salud, las relaciones se invierten, y la familia suele plantearse el ingreso del anciano en una residencia.

- El anciano como persona capaz de afrontar las pérdidas. La ancianidad es una etapa caracterizada por las pérdidas (facultades físicas, psíquicas, económicas, rol, afectivas). Las pérdidas afectivas caracterizadas por la muerte de un cónyuge o un amigo van acompañadas por gran tensión emocional y sentimiento de soledad. El sentimiento de soledad es difícil de superar.

4.5 CAPACIDADES FISICAS DEL ADULTO MAYOR

LAS CAPACIDADES FISICAS

“En el adulto mayor las capacidades físicas se clasifican en:

IMPRESINDIBLES

La fuerza

“Es la capacidad que tiene el hombre para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular.

Se considera que la fuerza es una de las capacidades físicas más importantes del hombre, por ser una de las premisas en el desarrollo de las demás capacidades motrices, existiendo una estrecha relación entre esta y las demás capacidades. Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada en trabajo estático (sin desplazamiento) o dinámico (con desplazamiento).

“La fuerza es de suma importancia dentro de la motricidad gruesa ya que esta es fundamental para realizar diferentes movimientos amplios y pequeños de un segmento corporal. El movimiento se produce por la activación del sistema nervioso central sobre el aparato locomotor activo (músculo) que actúa sobre el aparato locomotor pasivo (huesos tejidos conectivos, etc) produciendo un movimiento dependiendo de diferentes características.”¹⁸

Una condición que puede llevar a un deterioro de la motricidad gruesa tiene que ver con la fuerza de los músculos. Para los adultos mayores con músculos que han perdido fuerza y su tonificación, la motricidad gruesa puede convertirse en algo extremadamente difícil.

El equilibrio

Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

El equilibrio se divide en:

- Equilibrio estático, cuando el cuerpo sostiene una determinada posición en un mismo estado.
- Equilibrio dinámico, es cuando se puede conservar establemente una postura al realizar desplazamiento.

Esta capacidad física dentro de la motricidad gruesa es muy compleja ya que sirve y da lugar para orientar correctamente el cuerpo en el espacio, se consigue a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo

¹⁸ Flexibilidad /Bob Cooley Editoria Paidotribo

exterior. El equilibrio es un estado por el cual una persona, puede mantener una actividad o un gesto, quedar inmóvil o lanzar su cuerpo en el espacio mediante la acción sinérgica de los músculos agonistas y antagonistas, utilizando la gravedad o resistiéndola.”¹⁹

Coordinación

“Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez.”²⁰

Tipos de coordinación

- Coordinación Gruesa: Son todos aquellos movimientos en los que interactúan varios grupos musculares, varios objetos.
- Coordinación Fina: Son todos aquellos movimientos en los que actúan pequeños grupos musculares.(Ej: Ojo-pie, Ojo-mano, etc)

“La coordinación muscular o motora es de mucha importancia en la motricidad gruesa porq intervienen los músculos esqueléticos del cuerpo y estos se sincronizan bajo parámetros de trayectoria y movimiento. El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas. La coordinación muscular está minimamente asociada con procesos de integración del sistema nervioso, el esqueleto y el control del cerebro y la médula espinal.”²¹

Flexibilidad

¹⁹ Gimnasia para gente mayor Oceano Ambar

²⁰ Movimientos Creativos con personas mayores / ; Pilar Pont/Maite Carroggio Editorial Paidotribo2007 España.

²¹ Ejercicios de Motricidad y memoria para personas mayores; Pilar Pont/Maite Carroggio Editorial Paidotribo.

“Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiéndose por tales; los cartílagos articulares, las capsulas, ligamentos, meniscos y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por la cual los músculos pueden contraerse y elongarse recuperando luego su longitud normal.

La flexibilidad dentro de la motricidad gruesa influye de manera específica en la movilización de una articulación o conjunto articular interviniendo diferentes músculos que tienen la capacidad de contraerse y elongarse recuperando luego su longitud normal. Esta magnitud viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación y de cualquier segmento corporal, así mismo hay que indicar que esta capacidad es de carácter involutivo ya que se va perdiendo con el paso del tiempo.

La capacidad mecánica fisiológica de que relaciona con el conjunto anatómico-funcional de músculos y articulaciones que intervienen en la amplitud de movimientos. (Ascensión Ibáñez, Javier Torrebadella)²²

4.6 CUIDADO Y AUTO CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

INTRODUCCION

Es lo que cada persona hace por sí misma y lo que hacen otras personas por ella para ayudarle a mantener o mejorar la salud. El autocuidado comprende aquellas acciones de la vida diaria como bañarse, lavarse los dientes, alimentarse, descansar, pasear y otras que se realizan en caso de enfermedad como tomarse las medicinas.²³

²² http://es.wikipedia.org/wiki/Flexibilidad_muscular

²³ http://www.gerontologia.org/porta/archivosUpload/Nicaragua_Manual_Autocuidado

4.6.1 CAMBIOS FÍSICOS EN LA VEJEZ Y ALTERNATIVAS DE AUTOCUIDADO

SISTEMA MUSCULOESQUELETICO: Es la estructura de sostén del cuerpo, protege algunos órganos importantes y es el que permite el movimiento. Está constituido por huesos, músculos, articulaciones y cartílagos. En el proceso de envejecimiento puede haber disminución del tono, fuerza y elasticidad del tejido muscular.

AUTOCUIDADO

- Realizar ejercicios bajo orientación médica
- Mantener siempre una buena posición del Cuerpo
- Caminar lo más recto posible, enderezar el cuerpo, evitar doblar el cuerpo.

OSTEOPOROSIS

“La osteoporosis consiste en el adelgazamiento del interior del hueso, lo que provoca su debilidad y la predisposición a fracturas, que además se caracterizan por un difícil proceso de recuperación del hueso. Por lo general, este mal se descubre hasta que ocurre la fractura y a veces es muy tarde para prevenirlo. Estas fracturas comúnmente se presentan en la cadera, columna o en la muñeca.

Existen diversos factores de riesgo para la aparición de la osteoporosis:

- Antecedentes familiares
- Tabaquismo
- Vida inactiva
- Abuso del alcohol
- Dieta baja en calcio

SINTOMAS

- Dolor de espalda y columna
- Pérdida de apetito

- Disminución de estatura
- Encorvamiento

AUTOCUIDADO

- Ingestión del calcio para fortalecer el hueso
- Buena nutrición con alimentos como leche, queso, mantequilla, frijoles, espinacas y sardinas.
- Realizar ejercicio físico constante.
- Eliminar tabaquismo, alcoholismo y café.”²⁴

PREVENCION DE CAIDAS

Las caídas que sufre el adulto mayor muchas veces son a causa de:

- Mal uso de bastones, muletas o sillas de rueda
- La pérdida del control del equilibrio (mareos)
- Trastornos de la marcha
- Disminución de la visión
- Arrastre de los pies en lugar de levantarlos adecuadamente

CONSECUENCIAS DE LAS CAIDAS

- Fracturas, sobre todo de caderas, muñeca y costillas
- Pérdida de confianza, temor a caídas futuras
- Dependencia de otras personas para caminar.

AUTOCUIDADO

²⁴<http://www.monografias.com/trabajos16/elementos-psicomotricidad/elementos-psicomotricidad.shtml>

- Evitar agacharse en exceso, es recomendable el uso de los utensilios al alcance de la mano
- Mantener limpios los lentes
- Controlarse una vez al año por un oftalmólogo
- Utilizar zapatos cómodos
- Instalar barandas de apoyo en los baños y gra

4.7 EL EJERCICIO Y SU SALUD

El ejercicio es una de las cosas más saludables que se puede realizar. Las personas mayores pueden hacer de manera sana y sin riesgos alguna forma de actividad física sin tener que afrontar mayores gastos, ya que no es necesario hacer ejercicio en un lugar público o usar equipos caros.

Ejercicios moderados

- Natación
- andar en bicicleta
- Jardinería
- caminar ligero
- limpiar el piso
- bailar

Ejercicios vigorosos

- Subir escaleras
- Caminatas enérgicas
- Trotar
- Béisbol

4.8 BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO

- Protegen al hombre y a la mujer de la osteoporosis
- Evita la obesidad
- Mejora la circulación sanguínea
- Mejora el equilibrio

- Mejora la resistencia o la fuerza
- Aumenta la eliminación de colesterol disminuyendo el riesgo de hipertensión y el peligro de infarto
- Mejora la oxigenación cerebral reforzando la memoria y el pensamiento
- Contribuye a tener una visión más positiva de la vida.

AUTOCUIDADO

Antes de comenzar cualquier actividad física por primera vez consultar con el médico

Se recomienda que la actividad física se realice de forma gradual.

Por ejemplo:

- Aumente poco a poco el tiempo de ejercicio, puede iniciar con 30 minutos durante varios días o semanas y progresar hasta 1 hora.
- No hacer ejercicios después de las comidas
- Tomar suficiente líquido para reponer las pérdidas de este por el ejercicio
- Los ejercicios no deben hacerle respirar tan agitadamente que usted no pueda hablar
- Los ejercicios no deben causarle mareos ni dolor en el pecho.

4.9 EL CUIDADO DE LA AUTOESTIMA

La autoestima se puede definir como la opinión y la imagen que tenemos de nosotros. Es decir, es el aprecio, la valoración y consideración que las personas sentimos por lo que somos, por nuestro cuerpo, por nuestros pensamientos y sentimientos. Cuando nos miramos debemos reconocer en nosotros a un ser humano valioso, único e irreplicable, con muchas cualidades y habilidades, pero también con muchas cosas por mejorar. Es importante que aprendamos a

querernos así como somos, esto no significa que no vamos a preocuparnos por mejorar los aspectos de nuestra persona que nos falte desarrollar. Una buena autoestima nos permite querernos a nosotros mismos y también a los demás.

Que debilita Autoestima del adulto mayor:

Los gritos, los insultos, las burlas, la crítica constante, la soledad, la falta de afecto, las comparaciones, los golpes, la indiferencia, que nos ignoren, que no nos respeten.

AUTOCUIDADO

- No permitir que otras personas nos maltraten
- Exigir respeto por nuestra persona
- Atender las necesidades de aseo personal
- Expresar nuestras opiniones con tranquilidad y claridad
- No compararse con otras personas y valorar lo que uno es
- Confiar en la capacidad de uno mismo
- Aceptar el cuerpo como es
- No aislarse, relacionarse con amigos, vecinos y familiares.
- Eliminar pensamientos negativos que tiene sobre su propia persona y cambiarlos por pensamientos positivos

4.10 NUTRICION DEL ADULTO MAYOR

“El adulto mayor a toda persona de 65 años o más, la cual se encuentra en una etapa con presencia de deficiencias funcionales, como resultado de cambios biológicos, psicológicos y sociales, condicionados por aspectos genéticos, estilos de vida y factores ambientales. Envejecer se constituye en un proceso cambiante tanto a nivel fisiológico como social. En un sentido más amplio, se puede asumir que el envejecimiento resulta de la suma de todos los cambios que ocurren a

través del tiempo en todos los organismos desde su concepción hasta su muerte.”

25

Dichos cambios que el adulto mayor experimenta, pueden ser modificados por los patrones de alimentación y el estado nutricional. Se ha conocido como los hábitos alimentarios inadecuados se convierten en un factor de riesgo importante de morbilidad y mortalidad, contribuyendo a una mayor predisposición a infecciones y a enfermedades crónicas asociadas con el envejecimiento lo que disminuye la calidad de vida de éste colectivo humano. Algunos cambios del envejecimiento que inciden en la alimentación y en el estado nutricional del adulto mayor son:

- Factores físicos como problemas de masticación, salivación y deglución, discapacidad y minusvalía, deterioro sensorial, hipofunción digestiva.
- Factores fisiológicos como disminución del metabolismo basal, trastornos del metabolismo de hidratos de carbono de absorción rápida, cambios en la composición corporal, interacciones fármacos - nutrientes, menor actividad física, soledad, depresión, aislamiento y anorexia.
- Factores psicosociales: pobreza, limitación de recursos, inadecuados hábitos alimentarios.

Estos aspectos contribuyen a la fragilización del individuo, entendida esta como una condición que se encuentra con frecuencia y genera una morbilidad y mortalidad importante. La alimentación, el estado nutricional y la actividad física que realiza cada individuo influyen en la evolución de la fragilización, la malnutrición por lo tanto puede ser el origen o la consecuencia de la misma. Los marcadores predictivos de fragilidad son los criterios médicos, funcionales y socio demográficos.

“El estado de salud física y mental de las personas mayores depende en gran parte de la forma de alimentarse en la infancia y la edad adulta. En la calidad de vida y longevidad influyen los hábitos de alimentación y otros factores de tipo

²⁵ <http://www.efdeportes.com/efd67/mayores.htm>

psico-social que determinan la seguridad alimentaria y nutricional de este grupo de población como la soledad, la falta de recursos económicos, la baja disponibilidad de alimentos, la anorexia, las enfermedades crónicas entre otras, las cuales determinan el consumo de alimentos y el estado nutricional.

Con el propósito de aportar a la comprensión de los aspectos mencionados anteriormente y de identificar procesos protectores y deteriorantes en salud, en este estudio se indagaron diferentes aspectos relacionados con la alimentación de este grupo de población.”²⁶

Consecuencias de la alimentación en esta edad

La comida en este período de la vida debe tener las siguientes características:

-Fácil de preparar

- Higiénica

-Estimulante para el apetito

- Bien presentado

- Apetecible

- De fácil masticación

- De fácil digestión

Ante todo, la comida debe ser fácil de asimilar por la persona. Esto significa que sus piezas dentarias o prótesis deben estar en buen estado. Hay que considerar que alimentos duros o muy secos no son los apropiados. Por lo tanto, una buena opción es la dieta semisólida o blanda (Ejemplo: carne molida, verduras y frutas ralladas o cocidas.)

Una alimentación deficiente puede conllevar problemas médicos como osteoporosis, anemia, desnutrición, alteraciones neurológicas. Así que, al planificar la alimentación del adulto mayor se debe tomar en cuenta la pirámide nutricional, con las características de preparación ya descritas.

²⁶ http://www.ehowenespanol.com/problemas-motricidad-gruesa-manera_99260/

CAPITULO V

5 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

5.1 Hipótesis General

H1: la falta de la aplicación un plan de actividades recreativas **si** influye en la conservación de la motricidad gruesa en el Adulto Mayor.

5.2 Hipótesis alternativas

Ha1: No existe una planificación adecuada para realizar las diferentes actividades físicas recreativas.

Ha2: Los miembros del grupo del adulto mayor del Patronato del gobierno Autonomo Descentralizado Municipal de Rumiñahui **SI** desconocen los beneficios que se obtienen al realizar las actividades físico recreativo.

Ha3: El desenvolvimiento diario de este grupo de adulto mayor no es el correcto ya que no realiza actividades para conservar la motricidad gruesa.

5.3 Hipótesis Nula

Ho: La falta de la aplicación un plan de actividades recreativas **no** influye en la conservación de la motricidad gruesa en el Adulto Mayor en el grupo del adulto mayor del Patronato del gobierno Autonomo Descentralizado Municipal de Rumiñahui.

CAPITULO VI

6.1 TIPO Y DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACION

6.2 TIPO DE LA INVESTIGACIÓN

La propuesta investigativa, al ser una investigación de carácter correlacional se tomara en consideración los siguientes métodos a ser aplicados en su desarrollo

La investigación a realizarse de carácter correlacional que se les aplicara al grupo de adulto mayor del Patronato Municipal de la Parroquia de Sangolqui, Cantón Rumiñahui; Provincia de Pichincha y de esta manera obtener resultados para mejorar la calidad de vida de los integrantes de este grupo. Por lo tanto se utilizara los siguientes métodos:

6.3 METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

Despues de determinar que la investigacion a realizarse es correlacional los métodos a emplearse para su desarrollo fueron los siguientes:

6.3.1 MÉTODO INDUCTIVO-DEDUCTIVO

Por medio de este se analizara toda la información para poder realizar una correcta interpretación por cuanto, de un todo se llega a la particularidad del problema, para dar alternativas de solución al mismo.

6.3.2 HIPOTETICO DEDUCTIVO

“Nos ayudara para conceptualizar las hipótesis de la investigación. Vinculando ideas y probabilidades de acuerdo a un calculo exacto que aprueben o impugnen el Programa de Actividades recreativas para el adulto mayor.

6.3.3 MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO

Nos ayudara de manera eficaz analizar todas las fuentes de información bibliografica y de esta manera sintetizar la mayor parte de criterios útiles para realizar este trabajo.”²⁷

6.4 POBLACION Y MUESTRA

La población que se tomo como muestra en esta investigación está conformada por 20 adultos mayores que asisten normalmente a las instalaciones de la Villa Carmen.

6.5 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

“La investigación tiene como tema analizar la incidencia de un plan de actividades recreativas para mantener la motricidad gruesa en el adulto mayor, las variables que se desprenden son programa de actividades recreativas y la motricidad gruesa del adulto mayor; para recolectar información y medir la variable de las actividades recreativas se usarán guías de observación, mismas que permitirán establecer la eficiencia de las actividades recreativas , además se utilizará para medir la variable de la motricidad gruesa en el adulto mayor se realizara varios test.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Entrevista

Una entrevista es un diálogo entablado entre dos o más personas: el entrevistador o entrevistadores que interrogan y el o los entrevistados que contestan. La palabra entrevista deriva del latín y significa "Los que van entre sí". Se trata de

²⁷ <http://www.eapu.com.au/LinkClick.aspx?fileticket=rqQbxcil%2FOs%3D&tabid=77&mid=395>

una técnica o instrumento empleado para diversos motivos, investigación, medicina, selección de personal. Una entrevista no es casual sino que es un diálogo interesado, con un acuerdo previo y unos intereses y expectativas por ambas partes.”²⁸

Encuesta

“Es un estudio observacional en el cual el investigador busca recaudar datos de información por medio de un cuestionario prediseñado, y no modifica el entorno ni controla el proceso que está en observación (como sí lo hace en un experimento). Los datos se obtienen a partir de realizar un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, formada a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, características o hechos específicos. El investigador debe seleccionar las preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación.”²⁹

Test de motricidad gruesa

“Son instrumentos de evaluación que ayudarán a determinar o valorar a lo que se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo o también llamados en masa,. (Control de cabeza, Sentarse, Girar sobre sí mismo, Gatear, Mantenerse de pie, Caminar, Saltar, Lanzar una pelota.) “³⁰

6.5.1 RECOLECCION DE DATOS

Para medir la variable de actividades recreativas la información se obtendrá de la siguiente manera:

²⁸ http://es.wikipedia.org/wiki/Entrevista_period%C3%ADstica

²⁹ <http://es.wikipedia.org/wiki/Encuesta>

³⁰ <http://www.buenastareas.com/materias/test-de-motricidad-gruesa/0>

Se solicitará Patronato del gobierno Autonomo Descentralizado Municipal de Rumiñahui. la autorización para ejecutar la guía de observación del programa de actividades recreativas para mantener la motricidad gruesa en el adulto mayor, notificando la aplicación de encuestas sobre el programa de actividades recreativas. Para medir la variable de la motricidad gruesa estado se aplicará diferentes test de motricidad gruesa para el adulto mayor durante las actividades a realizar, la recopilación de datos se realizará en las fechas establecidas en el cronograma de la investigación.

6.6 DETERMINACION DE LAS VARIABLES DE LA INVESTIGACION

VI. Actividades Recreativas

VD. La motricidad gruesa.

MATRIZ DE VARIABLES

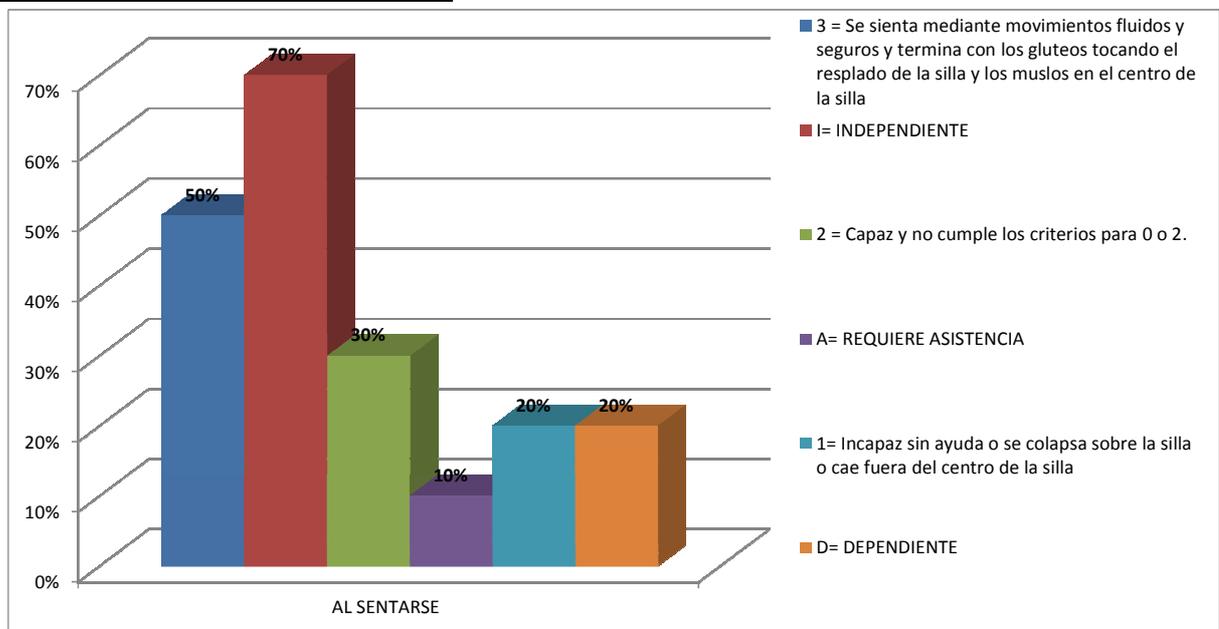
| VARIABLE | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DIMENSIONES | INDICADORES | INSTRUMENTOS | ITEMS |
|---|---|---|--|---|--|
| 01 ACTIVIDADES RECREATIVAS | Conjunto de acciones planificadas llevadas a cabo por la persona de carácter individual o grupal, que tienen como finalidad alcanzar los objetivos de satisfacción personal.. | Evaluación del programa de actividades recreativas para mantener la motricidad gruesa | Cantidad de actividades recreativas. Número de participantes Variedad de actividades recreativas. Efectividad de las actividades recreativas. | Guía de observación | 1. Malo 2. Regular 3. Bueno 4. Muy bueno 5. Excelente |
| 02 MOTRICIDAD GRUESA | Es la habilidad para realizar movimientos generales grandes, se ayudan de los músculos esqueléticos o de grupos musculares grandes, que permiten realizar movimientos tales como agitar un brazo, levantar una pierna, para mantener la postura y el equilibrio y para actividades como tirar una pelota, caminar, correr y saltar. | Evaluar la motricidad gruesa en el adulto mayor | Calidad de movimientos realizados. Cantidad de movimientos realizados Efectividad de movimientos realizados en la práctica. | Test de motricidad gruesa. 1) TEST ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO ESCALA DE TINETTI MODIFICADA. 2) TEST ACTIVIDADES DE MARCHA ESCALA DE TINETTI MODIFICADA | Por puntos a través de las opciones dadas en los diferentes test. 1=Dependiente "D" 2=Requiere Asistencia "A" 3=Independiente "I" |

6.8 ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

TEST ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO ESCALA DE TINETTI MODIFICADA ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO ESCALA DE TINETTI MODIFICADA

GRAFICO NO. 1

| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |

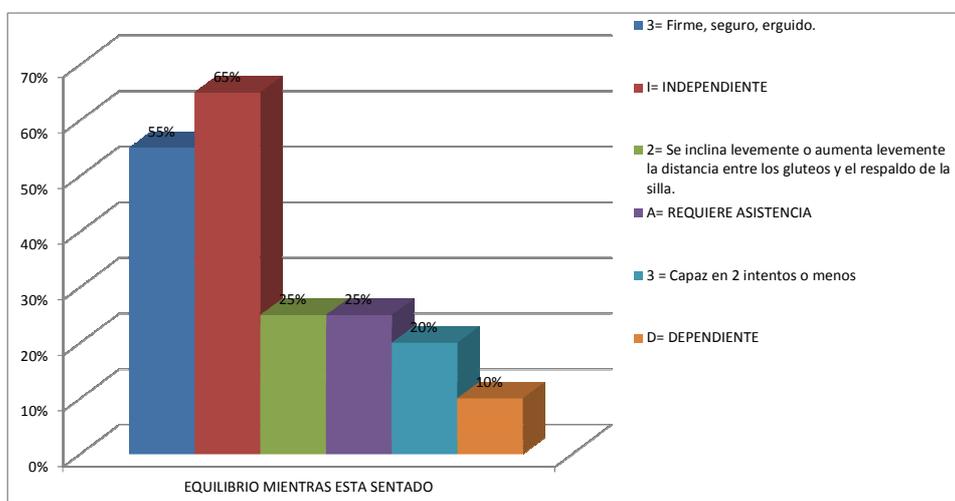


ANALISIS: Luego de la aplicación del pre test- post test de actividades de equilibrio de Escala de Tinetti Modificada el resultado en sentido global es favorable ya que existió un avance progresivo en determinadas personas que fueron partes de la muestra, según lo demuestran los siguientes resultados; en la escala de Independiente el pre test fue el 50% que equivale a 10 personas y en el pos test fue de 70% que representan a 14 personas, evidenciando una superación del 20%. En la escala de Requieren Asistencia en el pre test se determinó un 30% equivalente a 6 personas mientras que en el pos test se observó un 10 % equivalente a 2 personas y esto significa que los resultados fueron favorables, por otra parte en la escala de Independiente en el pre test se observó un 20% que equivale a 4 personas y en el post test fue el 20% que equivale a 4 personas

sacando como conclusión que 4 personas mejoraron en el equilibrio y el resto de la muestra se mantuvieron.

GRAFICO NO. 2

| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |

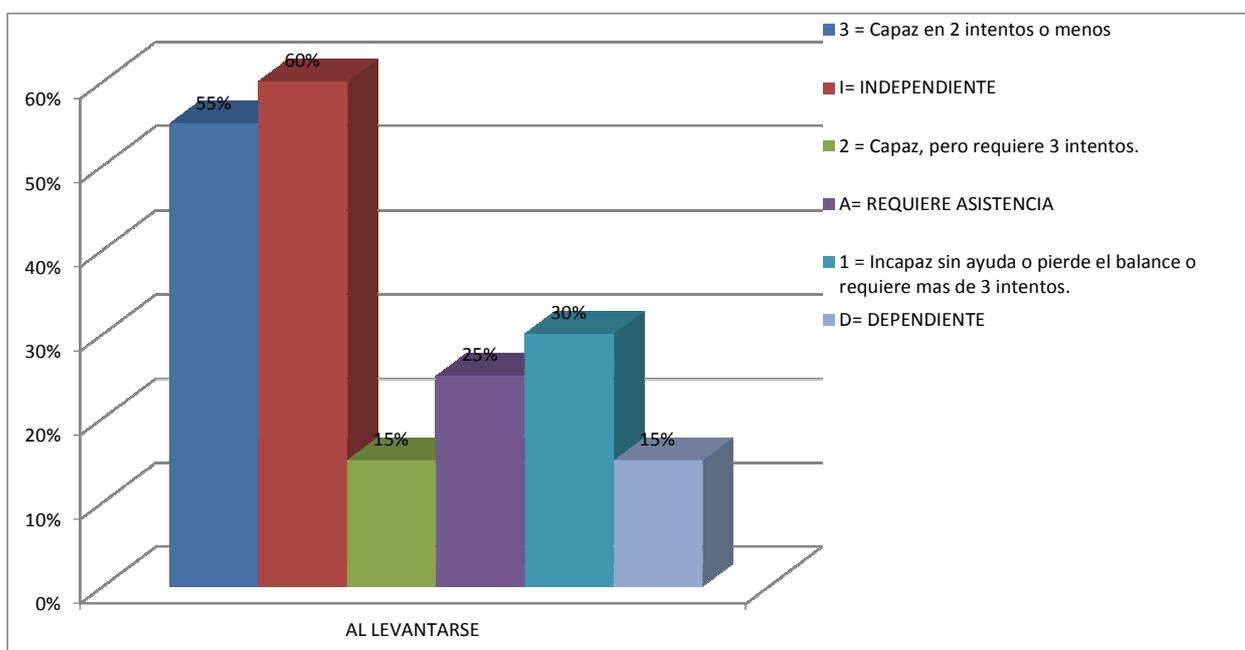


ANALISIS: En la valoración respectiva de la aplicación del pre test y pos test correspondiente a Equilibrio Mientras está Sentado , refleja una leve mejoría expuesta en los siguientes resultado: Al inicio en el pres test 11 personas que representan al 55% de la muestra obtuvieron un calificación de Independientes para luego en el post test aumentar a un 65 % que equivalen a 2 personas; en el siguiente nivel de valoración que es el de Requiere asistencia se observó una mantención del 25 % durante la toma del pre test y pos test es decir 5 personas; y en el último nivel de valoración que corresponde al de Dependiente en el pre test existe un 20 % es decir 4 personas, y en pos test dando

lugar a 10% que significa 2 personas. Y en la valoración total se observa un mejoramiento del 10 % en el Equilibrio Mientras está sentado.

GRAFICO NO. 3

| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



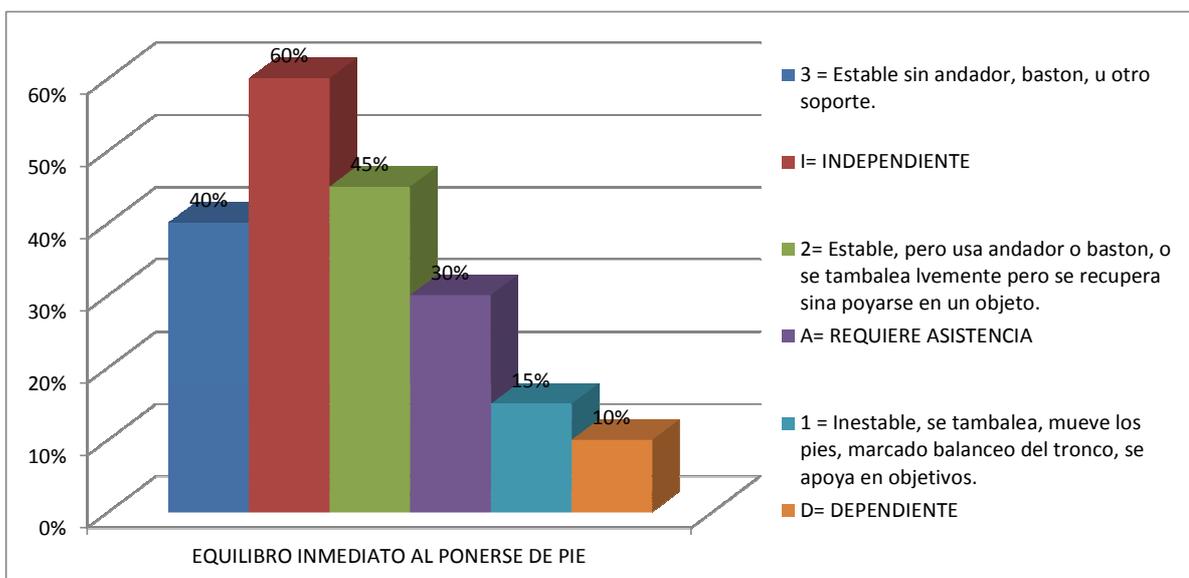
ANALISIS: En lo referente a la aplicación del pre test – y pos test concerniente Al test de Actividades de Equilibrio Escala de Tinetti Modificada de las 20 personas de la muestra en el pre test existe un 55% que da lugar a 11 personas, cambia el porcentaje a 60% .que son 12 y se adquiere un leve mejoramiento del 5% en la escala de Independiente, en el segundo nivel de valoración en el de Requieren asistencia en el pre test existe un 15 % que da lugar a 3 personas, en el pos test se observa un 25 % que equivale a 5 personas observando que existe una mejoría del 10 % en este nivel de calificación, y con un 30 %

es decir 6 personas en la toma del pre test en la escala de Dependientes, en el post test se observa que existe una disminución al 15 % que da lugar a 3 personas, y éstas están distribuidas en los niveles superiores de calificación.

TEST ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO ESCALA DE TINETTI MODIFICADA

GRAFICO NO. 4

| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



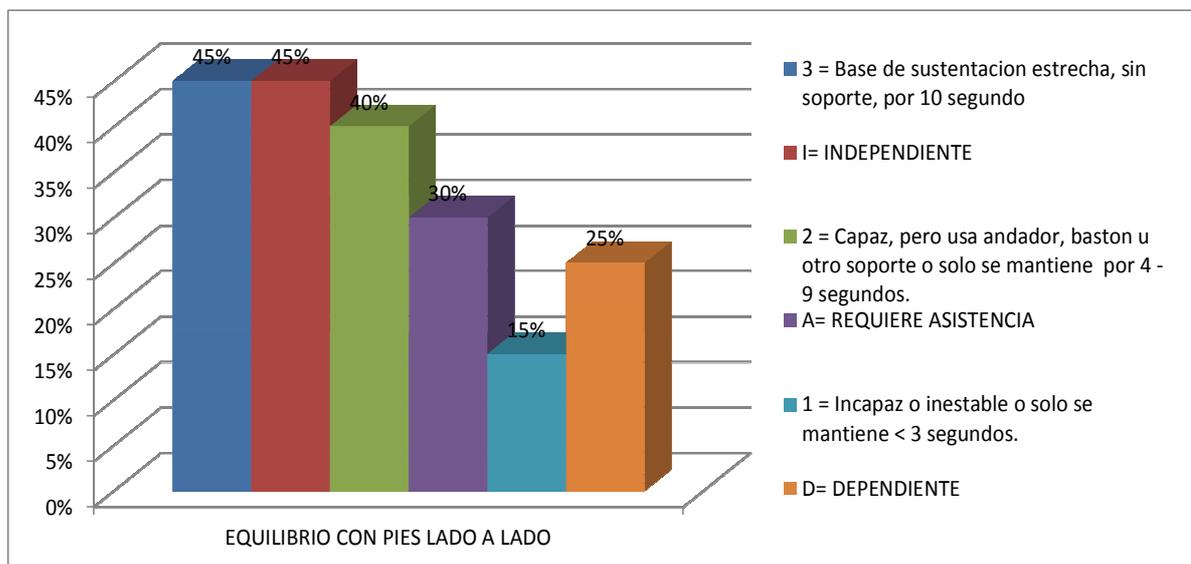
ANALISIS: Al aplicar el pre – post test orientado a evaluar Equilibrio Inmediato al ponerse de pie como parte de la motricidad gruesa; la escala de Independiente presenta una variacion de mejoramiento del 20% ya que en pre tes es el 40% con 8 personas y en pos tes un 60% con 12 personas mientras que se observa lo contrario en el nivel de Requiere Asistencia ya que el pres test existe un 45% con 9 personas y el pos test un 30% con 6 personas, en el ultimo nivel de valoracion de Dependiente en el pre tes existe

un 15 % con 3 personas , mientras que en el pos test disminuye a un 10 % con 2 personas.

Se puede concluir que se mejoro un 10% de la muestra tomada y que se ubicaron en la escala de Independientes.

GRAFICO NO. 5

| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



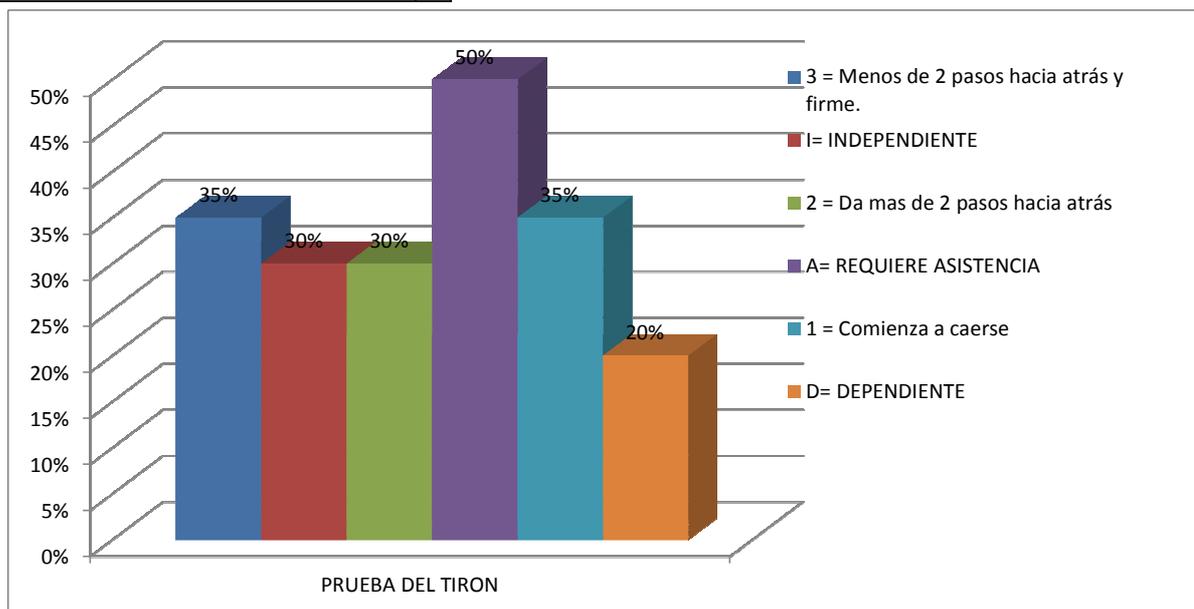
ANALISIS: La ejecucion del pre tes – pos test orientado a evaluar el Equilibrio con pies lado a lado como parte de la motricidad gruesa: En la escala de Independiente, no existe una variacion y corresponde al 45% equivalente a 9 personas, en la Escala de Requiere Asistencia en el pre test 40% equivale a 8 personas, en el pos tes 30 % con 6 personas,

se observa una disminución del 10 %, mientras que en el último nivel de valoración en el pre test 15 % con 3 personas y en el pos test un 25 % con 5 personas.

Sacando como conclusión existe un resultado negativo del 10 % de la muestra que disminuyó en el segundo nivel de valoración y este 10 % aumento en la valoración de Dependiente.

GRAFICO NO. 6

| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



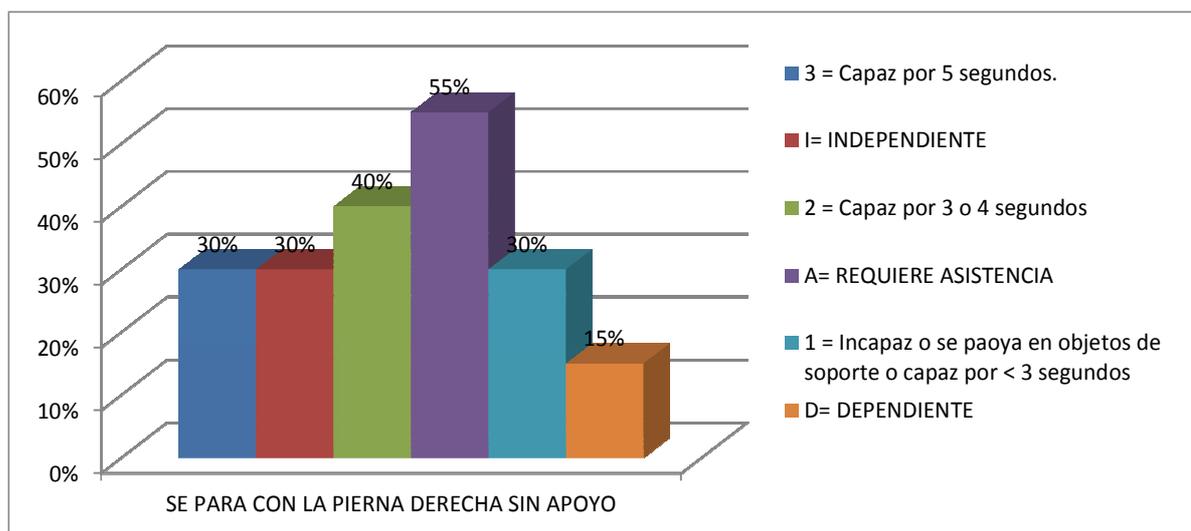
ANALISIS: En la comparación de los pre y pos test aplicados a la muestra de 20 personas en lo que corresponde a la Prueba del Tiron que forma parte de la motricidad gruesa: observamos que en la escala de valoración de Independiente en la toma del pre test existe un 35% equivalente a 7 personas, mientras tanto en la toma del pos test se observa un 30 % que da lugar a 6 personas, en la escala de valoración de Requiere

Asistencia en el pre tes existe un 30 % que quiere decir 6 personas, mientras que en pos test nos da un resultado del 50% que presenta a 10 personas observando asi que existe una mejora del 20 % , mientras tanto que el la escala de Dependiente en el pre test da un resultado del 35 % con 7 personas , por otro lado en el pos test nos da como consecuencia del 20% que equivale a 4 personas.

Deduciendo que la disminucion del 15 % en la ultima escala de valoracio de Dependiente, pasaron como resultado favorable a una calificacion de Requiere Asistencia. Existe tambien un saldo negativo de 5 % en la comparacion de los datos en la escala de Dependientes.

GRAFICO NO. 7

| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |

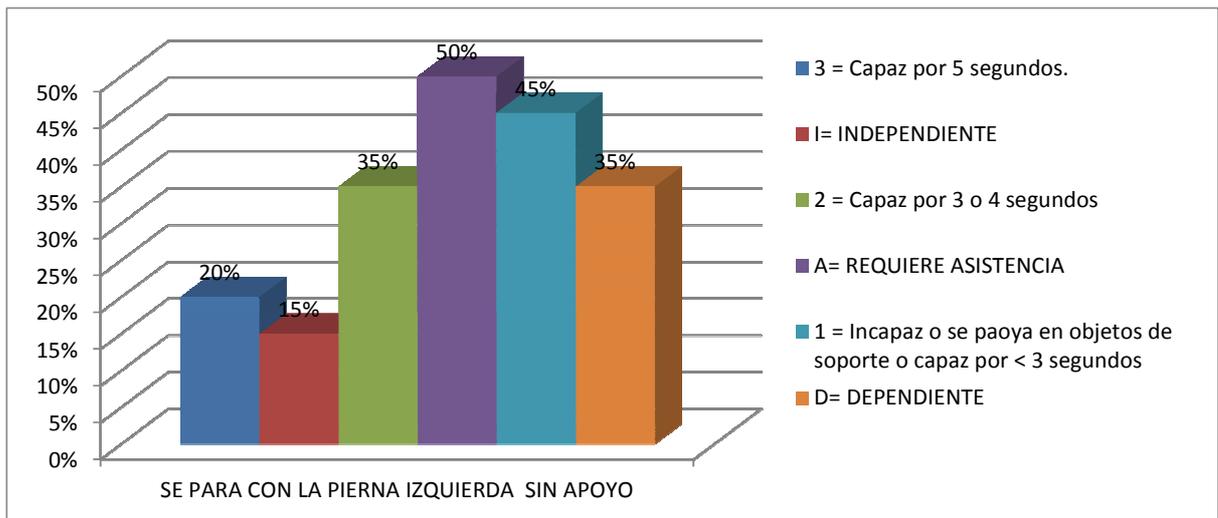


ANALISIS: En lo que se refiere en la toma de datos en el pre test y pos test de “Se para con la pierna derecha sin apoyo” que forma parte de la motricidad gruesa arrojaron los

siguientes: los datos en la primera escala de valoración I, se observa un 30% que equivale a 6 personas en la medición en el pos test se obtuvo un resultado de 30% dando lugar a 6 personas observando que no existió cambio alguno en los resultados, en la escala de valoración A, en el pre test nos da un resultado de 40% equivalente a 8 personas, en la aplicación del pos test existe un resultado del 55% que son 11 personas, observando claramente que existe un resultado positivo en un 15%, por otra parte en la última escala de valoración D, los resultados fueron en el pre test 30% que equivale a 6 personas y en el pos test 15% da lugar a 3 personas observado una disminución del 15%. Esta disminución del porcentaje pasó a una calificación A.

GRAFICO NO. 8

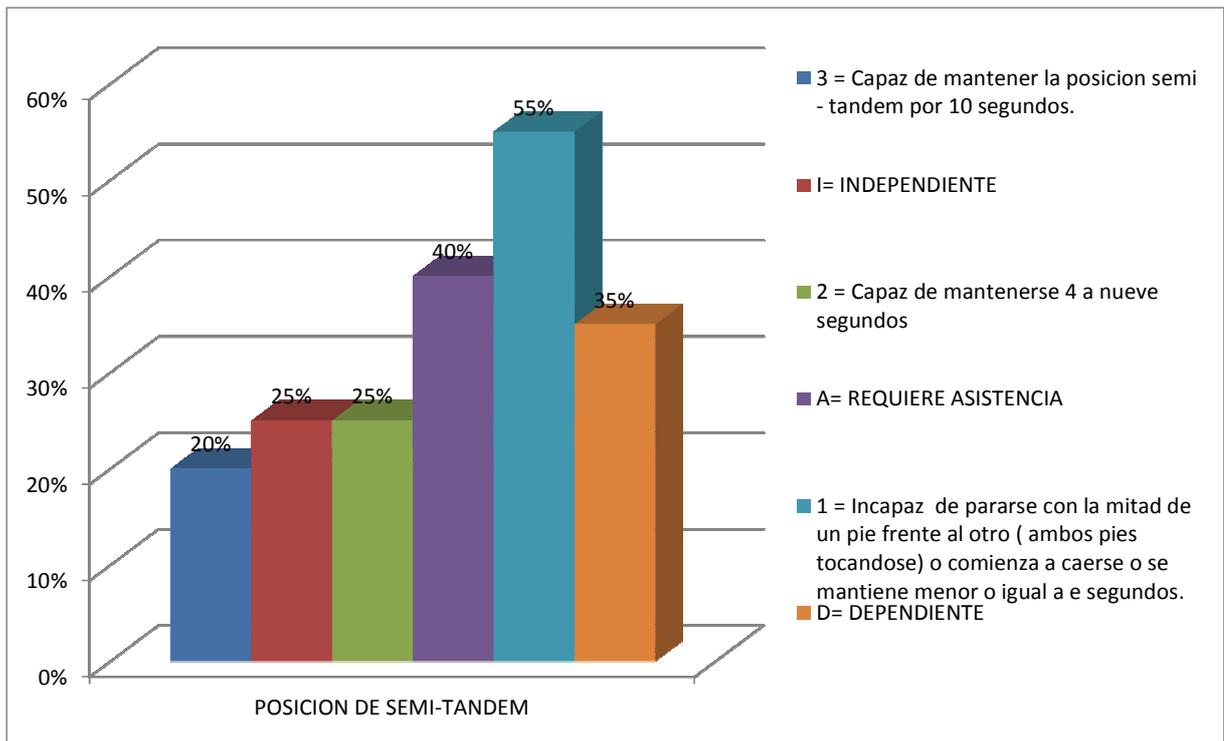
| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



ANALISIS: En la dimensión de se para con la pierna izquierda como elemento para evaluar la motricidad gruesa destinada a los adultos mayores se observa que en la primera escala de valoración I, los resultados en el pre test fueron del 30% dando cabida a 6 personas y en el pos test de 15 % con un número de personas de 3, en la segunda escala de valores A en la toma de datos en pre test nos da un resultado del 35% que equivale a 7 personas, mientras tanto que en el pos test obtuvimos un 50% dando lugar a 10 personas observando un crecimiento en 15 por ciento, para finalizar obtuvimos el 45% que son 9 personas en el pre test y en el pos test un 35% con un número de personas de 7 correspondiente a la escala de valores D.

GRAFICO NO. 9

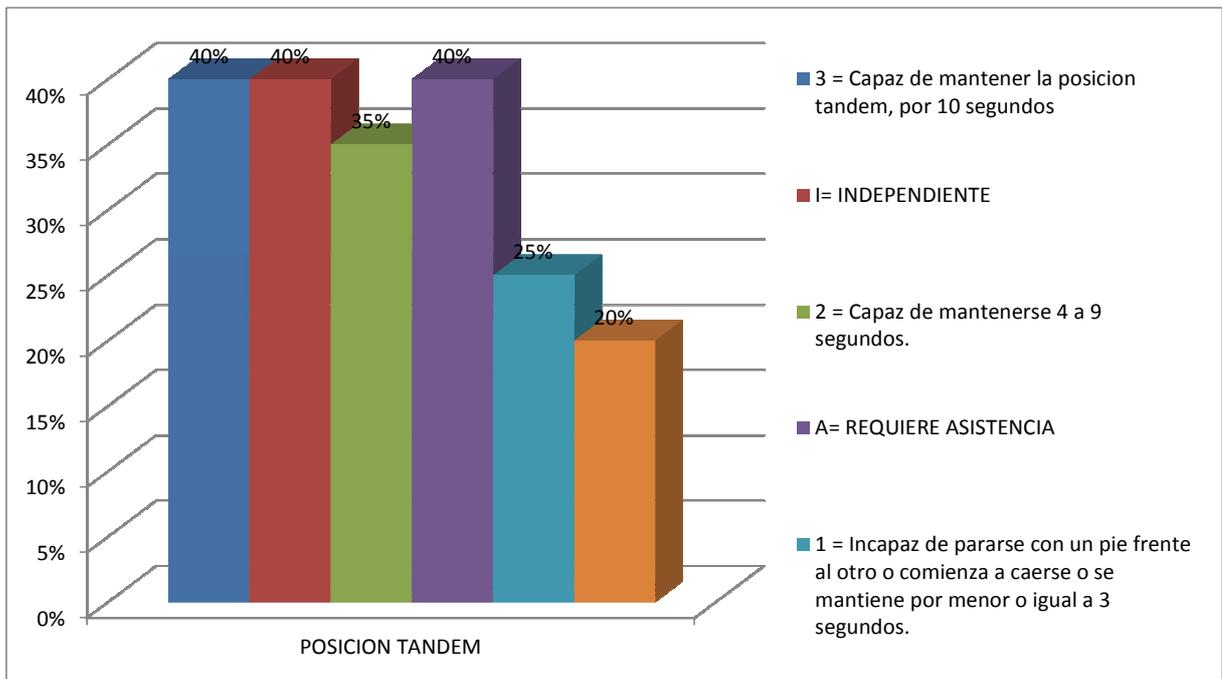
| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



ANALISIS: En la comparación de resultados iniciales y finales como producto de la aplicación del pre test y por test evidencia los siguiente en la primera escala de valoración I, obtuvimos un 20% que equivale a 4 personas, en el pos test nos dio un 25% que relaciona a 5 personas, en la segunda escala de valoración A, en la primera toma de datos se observó un 25 % siendo 5 personas en la segunda toma un elevado 40% que se refiere a 8 personas siendo un resultado favorable en el 15 por ciento, en la última escala de valores D, en la valoración del pre test se observó un 55% dando cabida a 11 personas, en el pos test dio un resultado de 35 % con un número de personas de 7.

GRAFICO NO. 10

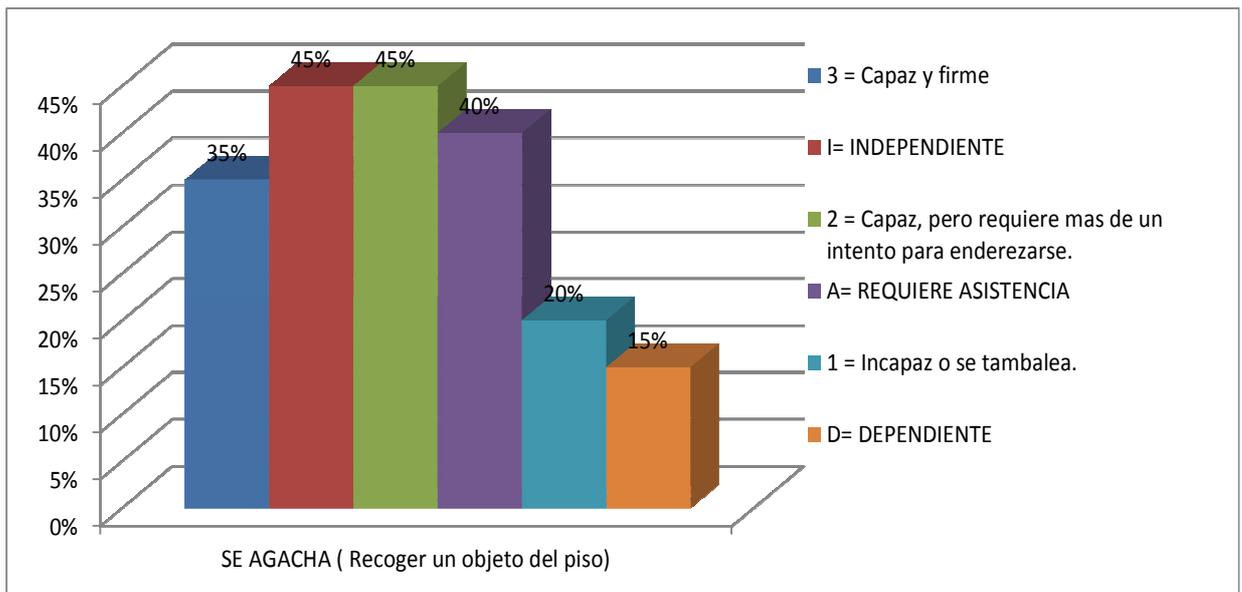
| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



ANALISIS: En lo que corresponde a la evaluación del test Posición Tándem para evaluar la motricidad gruesa a través del test al inicio y al final después de realizar algunas actividades que ayudaran al beneficio, retroceso o mantención. Existieron los siguientes resultados en la calificación de I, el resultado fue del 40 % con 8 personas, mientras que en el pos test fue de 35% equivalente a 7 personas, en la escala de A no existió cambio alguno en las dos toma de datos se ubicó en un 40%, mientras tanto el la escala de valores D, en la primera toma se observó un 25% con 5 personas y en el pos test un resultado de 20 % que equivale a 4 personas.

GRAFICO NO. 11

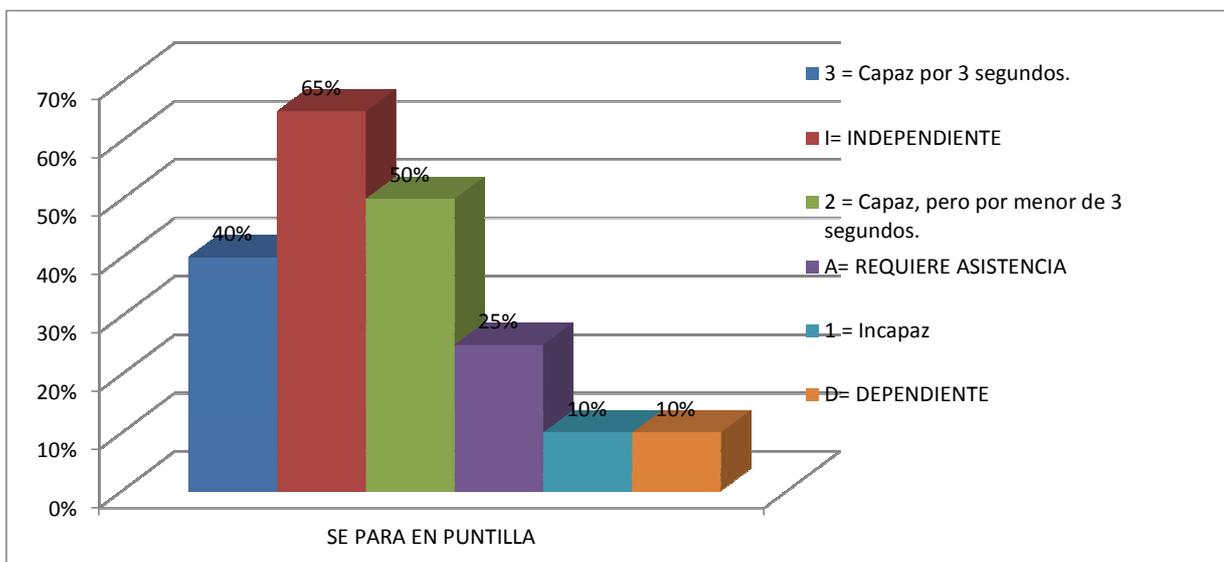
| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



ANALISIS: Los resultados obtenidos en la aplicación del pre – pos test en lo que se relaciona al test “se agacha (recoger un objeto del piso) para evaluar la motricidad gruesa presenta los siguientes resultados, en la primera escala de valores I existe un 35 % que son 7 personas, en la toma de datos en el pos test da un resultado del 45% observando un crecimiento de la motricidad en un 10%, en la escala A en la primera toma el porcentaje fue de 45% que son 9 personas, mientras que el pos test el porcentaje fue del 40 que equivale a 8 personas y en la escala I, 20% en el pre y 15 % en el pos test dando lugar a 4 y 3 personas respectivamente

GRAFICO NO. 12

| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |

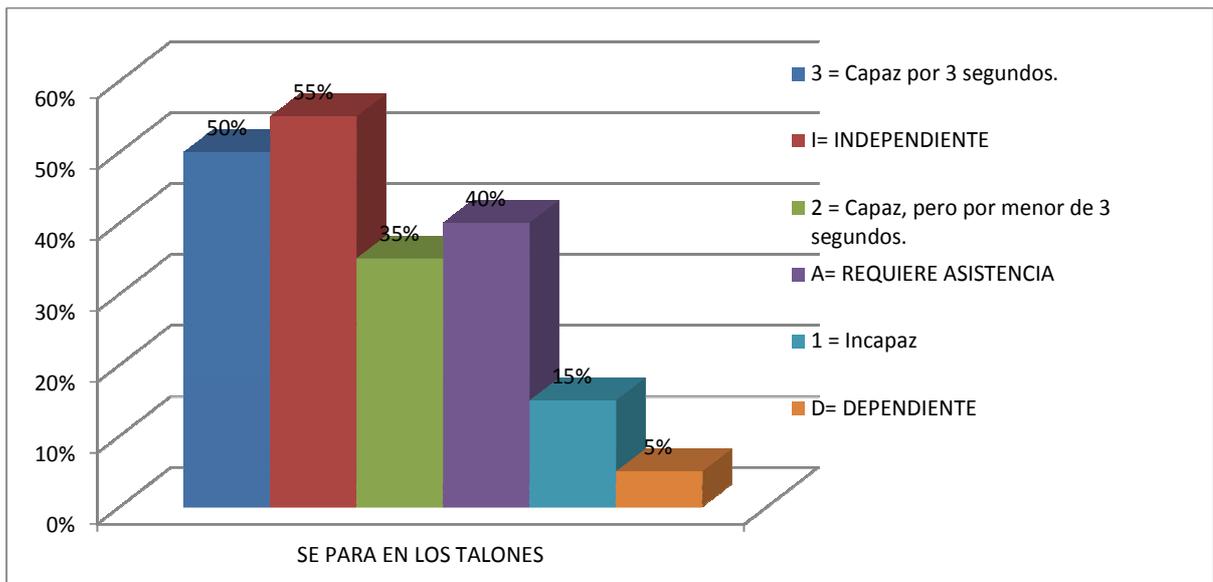


ANALISIS: Las variaciones porcentuales luego de la aplicación del pre – pos test relacionado a la dimensión se para en puntilla como parte de la motricidad presentan un resultados favorables y algunos que se mantienen en las diversas escalas de valoración.

En la primera escala I, el porcentaje fue 40% con 8 personas esto fue en el pres test, en el pos test fue un porcentaje de 65% con 13 personas. Observando un crecimiento en el 25% de la muestra, en la segunda escala A se observa en el pre test un 50 % que son 10 personas, mientras que en el pos test se da un 25% que son 5 personas deduciendo que se redujo un 25% y que pasaron escala de calificación I siendo este un resultado favorable, no existe ninguna alteración en el porcentaje en la escala de valoración I, manteniéndose en el 10 % con 2 personas en la toma del pre y pos test

GRAFICO NO. 13

| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |

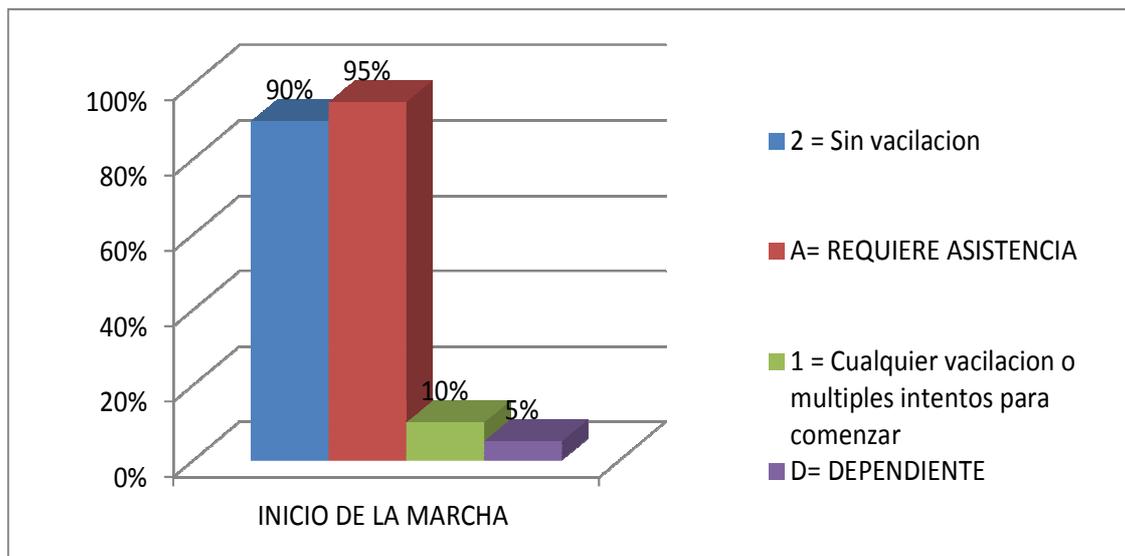


ANALISIS: En el pre test y pos test aplicado “ se para en talones” que sirve para evaluar la motricidad gruesa en el adulto mayor: en la escala de I en el pre test se obtuvo un 50% con 10 personas en la toma del pos test un 55% siendo 11 personas observando un aumento del 5%, mientras que en la escala de A, en el pre test existe un porcentaje de 35% con 7 personas y en la valoración del pos test un porcentaje de 40 % con 8 personas al igual que en la anterior escala hay un resultado favorable del 5%, mientras que el nivel D se observa un porcentaje al inicio del 15% siendo 3 personas, un 5 % que es 1 persona, disminuye el porcentaje en 10 % el cual está distribuido en las escalas de valoración superiores.

TEST ACTIVIDADES DE MARCHA ESCALA DE TINETTI MODIFICADA

GRAFICO NO. 14

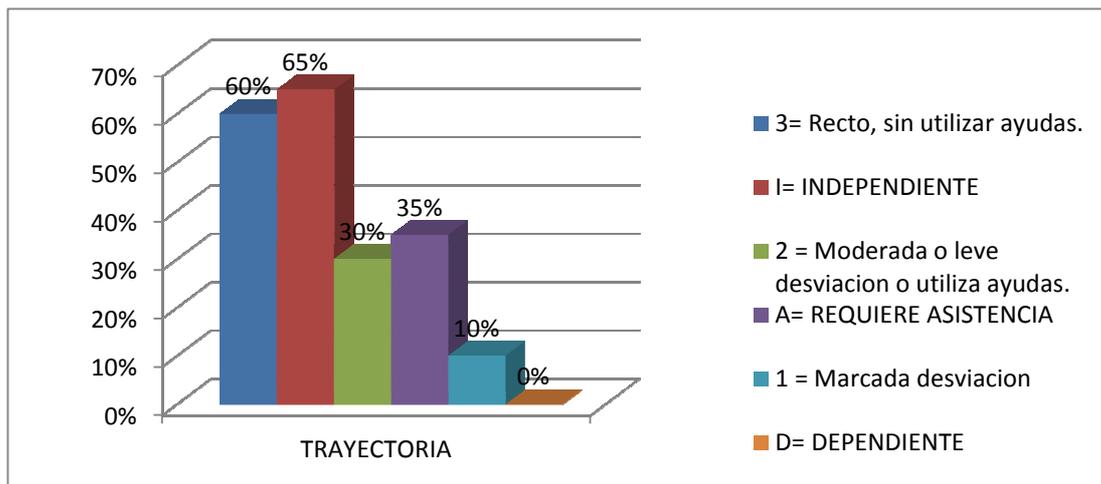
| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



ANALISIS: En lo referente a la aplicación del pre test –pos test direccionado a la dimensión del inicio de la marcha como elemento para evaluar parte de la motricidad gruesa, 90% que equivale 18 personas represento en la escala de D en la aplicación del pre test, mientras que en el pos test asciende al 95 % que corresponde 19 personas, por otra parte en la escala de valoración A, se dieron los siguientes resultados en el pre test 10% que equivale a 2 personas, y en el pos test un 5% que nos da 1 persona, concluimos que se obtuvo un resultado aceptable de un 5%.

GRAFICO NO. 15

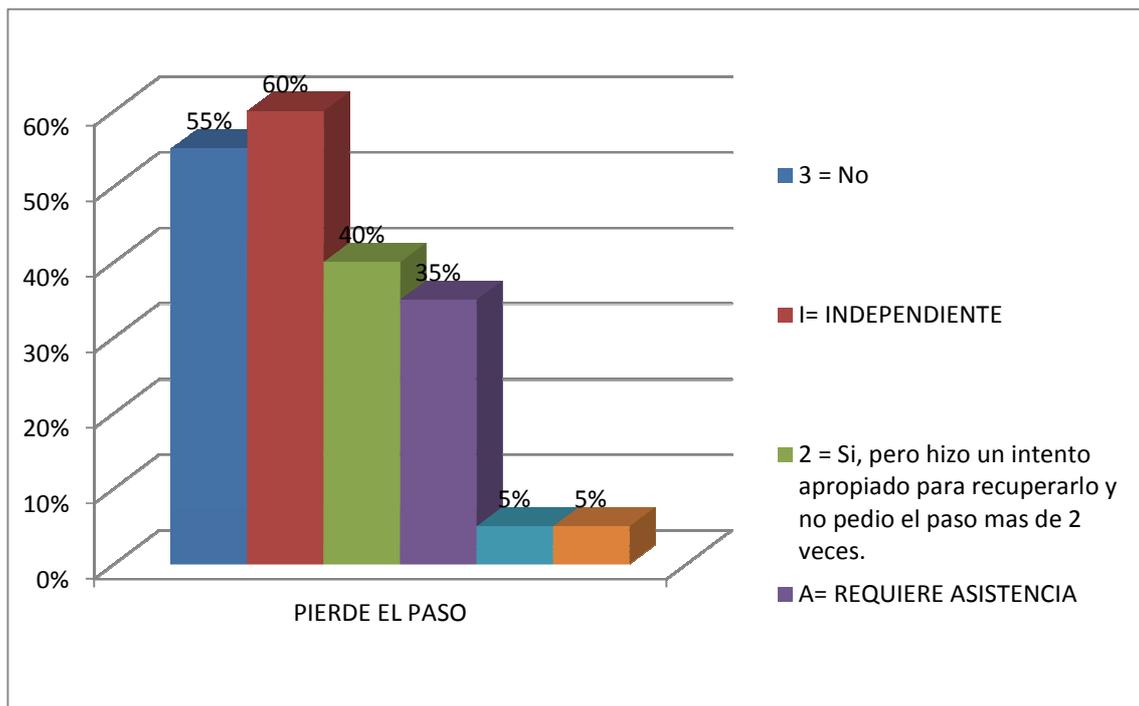
| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



ANALISIS: La trayectoria como elemento de la motricidad gruesa fueron evaluados a partir del pre test – pos test cuyos resultados en la escala de I, representaron un 60 % que equivale a 12 personas en el post test fue de 65 % que da lugar a 13 personas quiere decir que aumento en un 5%, en la escala de A, ocurrió lo siguiente en el pre test un 30 % que son 6 personas, en el pos test se observó un 35% que equivale a 7 personas existiendo una diferencia favorable del 5% , en la escala D, en la toma del pre test el porcentaje fue de 10% equivalente a 2 personas, mientras tanto que en la aplicación del pos test existió una notable diferencia ya que el porcentaje fue de 0.

GRAFICO NO. 16

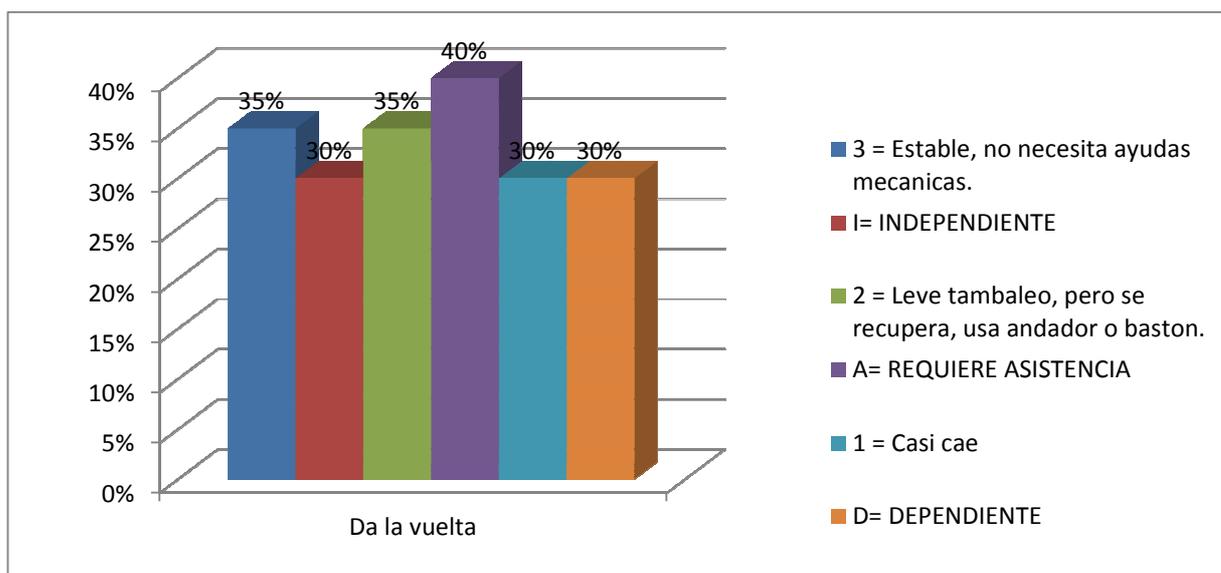
| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



ANALISIS: Luego de la aplicación del pre test – pos test de motricidad gruesa referente, “pierde el paso” el resultado en la escala de I, en la toma del pre test fue 55% que corresponde a 11 personas, mientras que en el pos test el porcentaje fue de 60% siendo 12 personas teniendo un aumento del 5 %,en la escala A, existió un 40 % es decir 8 personas en la toma del pre test, en el pos test el porcentaje fue de 35% equivalente a 7 personas teniendo una disminución en un 5% resultado que fue favorable ya que este paso a la escala I, y por último en la escala de I, los resultaron no se alteró manteniéndose en un 5% en la toma del pre test – pos test.

GRAFICO NO. 17

| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |

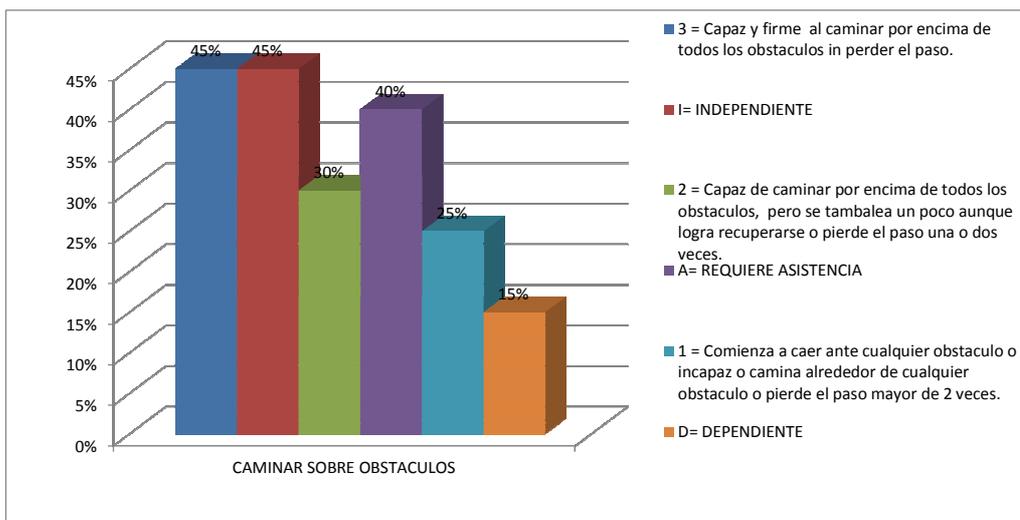


ANALISIS: La variación de los porcentajes existentes en las diferentes escalas de valoración para la aplicación del pre test – y pos test en lo relacionado a la dimensión de dar la vuelta como parte de la motricidad gruesa presentan los siguientes datos, en la escala I, dio un resultado al inicio de 35% es decir 7 personas, mientras que el final el resultado fue de 30%, dando así una disminución del 5% en esta escala, en lo que corresponde a la escala A, los resultados al inicio fueron de 7 personas siendo un 35%, lo contrario se observó en la toma del test final en un resultado de 40% con 8 personas, existiendo una superación en el 5%, no existió alteraciones de valores se mantuvieron en el 30% con 6 personas en la toma del pre test y pos test.

TEST ACTIVIDADES DE MARCHA ESCALA DE TINETTI MODIFICADA

GRAFICO NO. 18

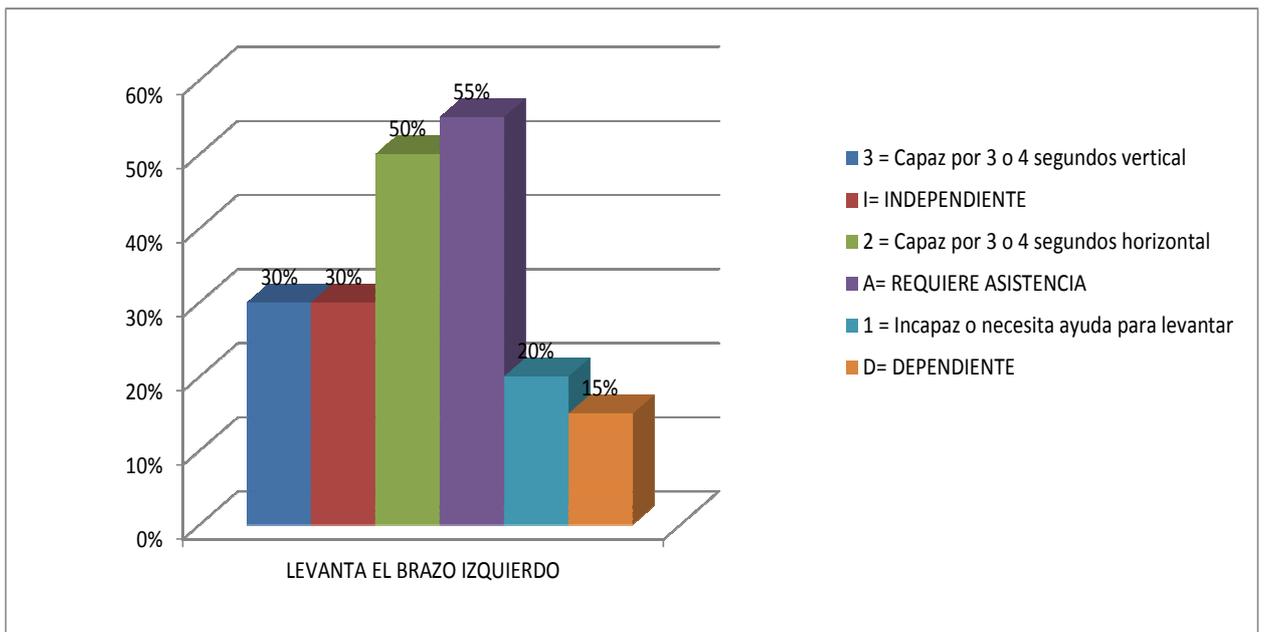
| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



ANALISIS: En la ejecución del test caminar sobre obstáculos como elemento de valoración de la motricidad gruesa se determinó que en la escala de valoración I, no existió variación en los datos que fueron de 45% que equivale a 9 personas, mientras tanto que en la escala A, en el pre test el valor fue de 30% correspondiente a 6 personas, lo contrario fue en el pos test ya que se observó un porcentaje de 40% correspondiente a 8 personas evidenciando que existió un aumento del 10% , en la última escala de valoración D, en la toma de pre test fue de 25% equivalente a 5 personas, mientras que en el pos test existió una diferencia en el porcentaje 15% es decir que disminuyo 10% que est paso a la escala I siendo así un resultado óptimo.

GRAFICO NO. 19

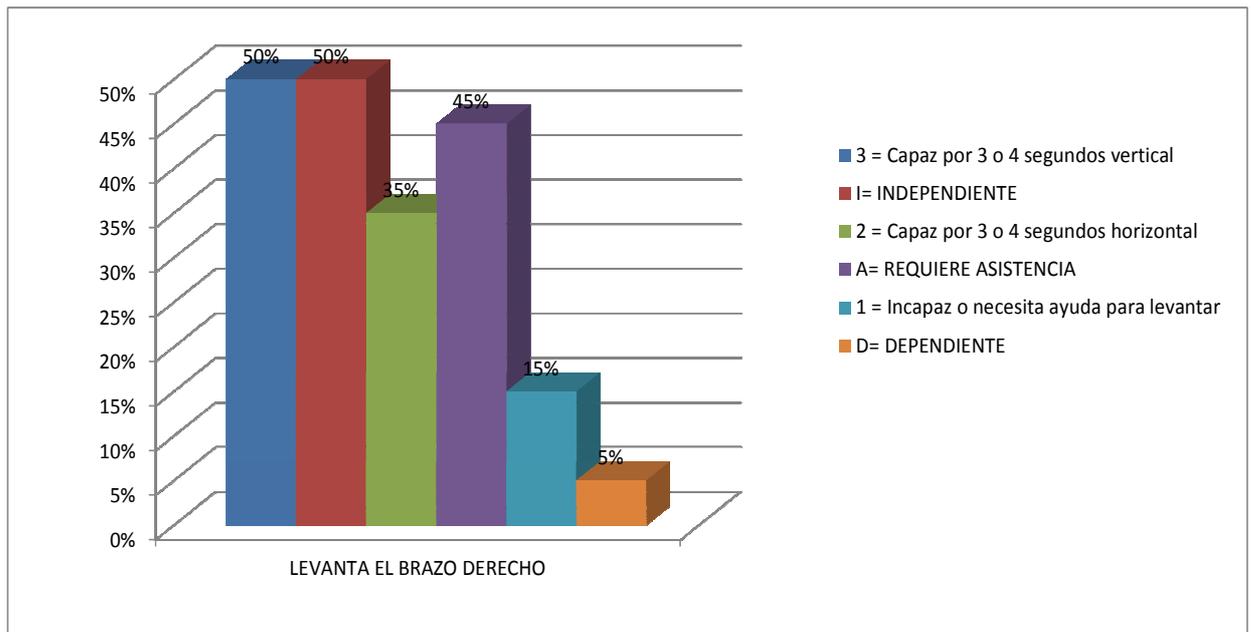
| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



ANALISIS: Las variaciones porcentuales luego de conocer la aplicación del pre test y pos test relacionado a la dimensión de levanta el brazo izquierdo como elemento de evaluación de la motricidad gruesa en el adulto mayor determino que en la escala de valoración I existió una mantención del porcentaje en un 30% que corresponde a 6 personas , mientras que en la escala de valoración A, en el pre test el resultado fue de 50% que equivale a 10 personas, mientras que en el pos test el porcentaje fue de 55% es decir 11 personas existiendo un aumento de un 5 %, y para concluir en la escala D en la toma de datos del pre test fue del 20% es decir 4 personas mientras que un 15% con 3 personas en la toma del pos test, observando una disminución del 5%, y esto se observa en la gráfica que de la escala D pasaron a la escala I.

GRAFICO NO. 20

| GUIA DE EVALUACION | |
|------------------------|---|
| I= INDEPENDIENTE | 3 |
| A= REQUIERE ASISTENCIA | 2 |
| D= DEPENDIENTE | 1 |



ANALISIS: En lo referente a la aplicación del test de levanta el brazo derecho direccionado como elemento para evaluar la motricidad gruesa en el adulto mayor los resultados que dieron a relucir que en la escala I, el porcentaje no se alteró se mantuvo en el 50% correspondiente a 10 personas, por otra parte en la escala D, los resultados del porcentaje fueron del 35% correspondientes a 7 personas en el pre test, mientras que en el pos test el porcentaje fue del 45% equivalente a 9 personas es decir se aumentó en un 10% en esta escala, y en la escala A, el primer resultado fue de 15% que equivale a 3 personas y en el resultado final fue del 5% es decir 1 persona se evidencia una disminución del 5%. Señalando así que existe un 10% del mejoramiento en la escala de valoración A.

6.9 CONCLUSIONES:

- Existe una enorme necesidad de proveer orientación en las personas que se encuentran encardas en el cuidado y la dirección del grupo del adulto mayor del centro de villa Carmen con relación a la aplicación de las diversas Actividades recreativas ya que estas no cuentan con una planificación acorde a las necesidades de los mismos.

- El Patronato Villa Carmen no cuenta con un grupo de personal calificado apto y con experiencia en el desarrollo, cuidado y la mantención de la motricidad gruesa del adulto mayor, esto da lugar a que las actividades que se efectúan en la semana por este grupo de personas adultas no sean las más adecuadas para su mejoramiento de la motricidad gruesa.
- No existe una planificación diaria que sea acorde a las necesidades del adulto mayor que ayuden a la mantención de la motricidad gruesa ya que esta capacidad es muy importante en el desarrollo de las actividades cotidianas de los adultos mayores.
- Antes de iniciar las actividades recreativas se aplicaron varios test de motricidad gruesa a un grupo de 20 personas estas fueron participes de todo el trabajo que se realizó durante el tiempo de duración de las actividades , en el transcurso del desarrollo de las actividades fueron sumándose algunas personas llegando a un numero de 45 , ya que les consideraron como novedoso, divertido y de beneficio para ellos , al término de las actividades al igual que el inicio se aplicó los mismos test para poder observar si existió alguna variación en los resultados.

Los resultados que se obtuvieron después de la aplicación del pre test y pos test:

EN LAS ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO ESCALA DE TINETTI MODIFICAD (Al Sentarse):

Existe un mejoramiento progresivo de las personas que se tomó como muestra ya que en las escalas de INDEPENDIENTE, REQUIERE ASISTENCIA existió un resultado de 20% favorable, mientras tanto que en la escala de DEPENDIENTE, se mantuvo en un 20%.

EQUILIBRIO MIENTRAS ESTA SENTADO:

Existe una mejoría del 10% en las diferentes escalas de los tests aplicados al inicio y al final de las actividades en el grupo de personas evaluadas.

EQUILIBRIO AL LEVANTARSE:

En la escala de INDEPENDIENTE existe un mejoramiento del 5%(55%-60%) mientras que en la escala de REQUIERE ASISTENCIA, existe un aumento del 10% (15%-25%)

dando lugar a que las actividades en esta escala no surgieron el efecto deseado, en la escala de DEPENDIENTE, existe una disminución del 15%(30%-15%) dando cabida a que las actividades en esta escala surtieron efecto en la mejoría de la motricidad.

EQUILIBRIO INMEDIATO AL PONERSE DE PIE:

Se puede observar que la escala de INDEPENDIENTE existe un mejoramiento de la motricidad en un 20% (40%-60%), mientras tanto en la escala de REQUIERE ASISTENCIA, existe una disminución del 15% (45%-30%) sacando como conclusión que las actividades son positivas para la motricidad gruesa, por otro lado en la última escala de DEPENDIENTE existe una disminución del 5% (15%-10%), las actividades realizadas ayudan en la motricidad para este tipo de movimientos.

EQUILIBRIO CON PIES LADA A LADO:

Se observa que en la escala de INDEPENDIENTE se mantiene los resultados en un 45%, mientras tanto en la escala de REQUIERE ASISTENCIA da lugar a la disminución de un 10%(40%-30%) observando que las actividades son de beneficio para la motricidad gruesa, por último en la escala de DEPENDIENTE, existe un aumento en el porcentaje del 10% (15%-25%) , es decir que el plan de actividades recreativas ayudo en el mejoramiento del equilibrio.

PRUEBA DEL TIRON:

Los resultados obtenidos en la escala de INDEPEDIENTE existe una disminución de un 5% (35%-30%) dando lugar a que las actividades no dieron el resultado positivo que se esperaba, en la escala de REQUIERE ASISTENCIA, se observa un aumento del 20% (30%-50%) es decir es un resultado negativo ya que las actividades no pudo obtener lo deseado.

Y finalmente en la escala de DEPENDIENTE, existió una disminución del 15% (35%-20%) es decir los resultados fueron favorables con la práctica de las actividades recreativas.

SE PARA CON LA PIERNA DERAECHE SIN APOYO:

Después de los resultados obtenidos se observa que en la escala de INDEPENDIENTE existe una mantención de resultados en 30% mientras tanto en la escala de REQUIERE ASISTENCIA , los resultados son favorables, se aumenta en un 15% (40%-55%), es decir que lo realizado en la práctica beneficia en la mantención y mejoramiento de la motricidad

gruesa, mientras que en la última escala INDEPENDIENTE, se puede verificar que existe una disminución en un 15% (30%-15%) tomando en cuenta que las actividades realizadas ayudan en la motricidad gruesa.

SE PARA CON LA PIERNA IZQUIERDA SIN APOYO:

En la escala de INDEPENDIENTES se puede observar que existe una disminución del 5% (20%-15%) nos da a entender que las actividades que se aplicó no dieron el resultado positivo que se esperaba, mientras tanto en la escala de REQUIERE ASISTENCIA se nota un aumento del 15% (35%-50%) tomo como consecuencia que en esta escala también no existió un resultado favorable para la mantención de la motricidad gruesa, y por último en la escala de DEPENDIENTE , da lugar a una disminución del 10% (45%-35%) quiere decir que las actividades realizadas ayudaron en el mejoramiento de la motricidad gruesa.

POSICION SEMI-TAMDEM:

En la primera escala de INDEPENDIENTE se puede entender que el resultado fue favorable en la aplicación de las actividades recreativas, se aumentó en 5% (20%-25%) ,en la segunda escala de REQUIERE BASISTENCIA se observa un aumento del 15% (25%-40%) es decir las actividades dieron resultados positivos, en la escala de DEPENDIENTE, de la misma manera existe una disminución del 15% (55%-35%) las actividades recreativas ayudaron de mucho en la motricidad gruesa de este grupo de personas.

POSICION TANDEM:

En la escala de INDEPENDIENTES se observa que no existió ninguna variación en los resultados 40%, mientras que en la escala de REQUIERE ASISTENCIA, aumenta en un 5% (35%-40%) dando lugar a un resultado negativo y ya que las actividades no fueron acorde, en la última escala de DEPENDIENTE, el resultado disminuyo en un 5% (25%-20%), observando que las actividades aplicadas fueron las indicadas para la mantención y el mejoramiento de la motricidad gruesa en esta escala.

SE AGACHA (Recoger un objeto del piso):

Se observa que los resultados en la escala de INDEPENDIENTES existe un aumento del 10% (35%-45%) hay un resultado positivo, en la escala de REQUIERE ASISTENCIA existe una variación de los resultados de 5% (45%-40%) es decir que las actividades son

favorables, mientras que en la escala de DEPENDIENTES, existe una variación del 5% (20%-15%) los resultados son positivos y las actividades recreativas surgieron efecto.

SE PARA ERN PUNTILLA:

En la primera escala de valoración INDEPENDIENTE existe un aumento del 25% (40%-65%), mientras que en la escala de REQUIERE ASISTENCIA los resultados bajaron en un 25% (50%-25%), nos hace notar que las actividades dieron el resultado que se esperaba, por otro lado en la escala de DEPENDIENTE, no existió ningún cambio 10%.

SE PARA EN LOS TALONES:

Se puede observar que en la escala de INDEPENDIENTE, existe un pequeño aumento del 5% (50%-55%) es u resultado positivo, mientras que en el de REQUIERE ASISTENCIA de igual manera existe un aumento del 5% (35%-40%) esto quiere decir que en esta escala el resultado fue negativo ya que aumentaron el número de personas que requieren asistencia, y en la última escala de DEPENDIENTE, el resultado baja en un 10%(15%-5%) , quiere decir que las actividades dieron el efecto esperado.

AL INICIO DE LA MARCHA:

En la escala de REQUIERE ASISTENCIA, existe un aumento del 5%(90%-95%) dando lugar a que las actividades ayudaron a mejorar a los adultos mayores, mientras que en la escala de DEPENDIENTE, se nota una disminución del 5%(10%-5%), de igual forma el resultado es positivo ya que el número de personas disminuyeron en esta escala.

TRAYECTORIA:

En la primera escala INDEPENDIENTE, el resultado aumenta en un 5%(60%-65%), deduciendo que las actividades fueron positivas, en la escala de REQUIERE AISTENCIA, de igual forma aumenta en un 5% es un resultado negativo (30%-35%), mientras que en la escala de DEPENDIENTE, se observa que del 10% baja a un 0%. es decir las actividades resultaron favorables y ayudara para la mantención de la motricidad gruesa.

PIERDE EL PASO:

En la escala de INDEPENDIENTE se observa un aumento del 5%(55%-60%), el resultado es positivo ya que con estas actividades se obtuvo lo que se quería, mientras que en la escala de REQUIERE ASISTENCIA, el resultado disminuye en un 5% (40%-

35%), es decir el resultado es positivo con las actividades que se realizaron, mientras que la última escala, DEPENDIENTE, se mantiene 5%.

DA LA VUELTA:

En la primera escala de INDEPENDIENTE, existe un resultado que baja en un 5% (35%-30%), dando lugar a un resultado negativo, mientras que en la escala de REQUIERE ASISTENCIA el resultado aumenta en un 5% (35%-40%) dando así con un resultado positivo y en esta escala fue favorable las actividades realizadas, y por último en la escala de DEPENDIENTE, se mantiene en un 30% no existe variación y las actividades realizadas hicieron que se mantengan las motricidad gruesa.

CAMINAR SOBRE OBSTACULOS:

En la escala de INDEPENDIENTE se observa que no existió ninguna variación se mantuvo en un 45%, mientras tanto en la escala de REQUIERE ASISTENCIA el resultado aumenta en un 10% (30%-40%) siendo este un resultado negativo, es decir las actividades no ayudaron en la motricidad. Por otra parte en la escala de DEPENDIENTE, se observa que el resultado disminuye en un 10% (25%-15%) , las actividades realizadas dieron un resultado positivo y están ayudaron a la motricidad gruesa de los adultos mayores.

LEVANTA EL BARZO DERECHO:

En la primera escala INDEPENDIENTE se observa que el resultado se mantiene en un 30% mientras que en la escala de REQUIERA ASISTENCIA el resultado aumenta en un 5%(50%-55%) observando que en esta escala se dio un resultado negativo, las actividades que se aplicaron no surgieron el efecto que se deseaba, en la escala de DEPENDIENTE disminuye un 5% (20%-15%). Es decir es un resultado favorable ya que las actividades recreativas dieron el resultado que se esperaba.

LEVANTA EL BRAZO IZQUIERDO:

En la escala de INDEPENDIENTE no existió ninguna variación en el resultado 50% mientras que en la escala de REQUIERE ASISTENCIA existe un resultado negativo del

10% (35%-40%), en esta escala las actividades realizadas no ayudaron en la mantención de la motricidad gruesa. En la escala de DEPENDIENTE el resultado disminuyó en un 10% (15%-5%) siendo este un resultado positivo ya que aquí las actividades dieron los resultados que se esperaban.

Dados los resultados obtenidos, se puede desarrollar un programa de actividades recreativas que responda mediante actividades físicas deportivas y recreativas; así como de sesiones de orientación grupal a la necesidad manifestadas en la encuesta.

Lo anterior nos confirma que continuar trabajando exclusivamente con los aspectos físicos y cognitivos de los adultos mayores no es suficiente. Toda vez que necesitamos mayor apertura e integración entre los miembros del plan recreativo, nos enfocaremos en trabajar la conciencia y manejo de los sentimientos, así como la formación de redes sociales, al fomentar mayor apertura y así intentar cubrir esa necesidad, a través de intervenciones de orientación grupal como resultado de actividades físicas y deportivas que fomenten la socialización, el apego y la creación de redes de apoyo.

6.10 RECOMENDACIONES

- Una vez que se ha demostrado que la investigación de campo del proyecto es viable y ejecutable se debe implementarlo para atender los requerimientos y necesidades del adulto mayor tratando de realizar alianzas estratégicas a todo nivel para que de esta manera existan muchos beneficios para este grupo de personas y por ende se mejorara su calidad de vida.
- Las personas que estén al mando de este grupo de adulto mayor deben ser técnicamente especializadas para que aporten con sus conocimientos, orienten y ayuden a que las actividades que se realicen sea la más adecuada y de esta manera aportar para que el desarrollo integral de los adultos sea más provechoso.
- Las actividades que se ejecuten en el patronato de Villa Carmen para el grupo de adultos mayores deben ser planificadas, tomando en cuenta que tipo de necesidades poseen cada uno de ellos ayudándose en técnicas, metodología y pedagogía que ayudara de manera eficaz para la mantención de la motricidad gruesa.

- Se recomienda que las actividades recreativas se las debe realizar de acuerdo a las diferentes áreas de la recreación, tomando muy en cuenta las siguientes, área físico deportiva, área al aire libre, área manual, área artística, área lúdica, área conmemorativa, ya que estas tienen un aporte significativo para la mantención de la motricidad gruesa en el adulto mayor del centro de Villa Carmen
- La aplicación de diferentes ritmos y bailes de diferente género ayudo en el proceso de desarrollo y la mantención de la motricidad gruesa de los adultos mayores ya que esto sirve de motivación individual y por ende a que los adultos mayores se sientan un ente activo mas no un ente pasivo dentro de la sociedad.
- De esta experiencia, se pueden derivar lineamientos para el desarrollo de un plan de actividades recreativas que sea efectivo y responda las necesidades de los ancianos. Y así corroborar a que se inmiscuyan dentro del entorno social que se desarrollan habitualmente.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:

LIBROS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Orientaciones para evaluar y prescribir el ejercicio. Sexta Edición. Editorial Lippincott Williams and Wilking. New York, 2000.
- CULTURAL S.A. La salud en la tercera edad. Editorial Cultural S.A., Polígono Industrial Arrollo Molinos, Madrid-España, 2006.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. La educación física en la enseñanza. 1991.
- CUADROS VALDIVIA, Magdalena. Estrategias Psicomotrices para el Desarrollo Integral, 1998.
- ESCOLAR CASTELLON, J. L.; PEREZ ROMERO DE LA CRUZ, C. y CORRALES MARQUEZ, R. Actividad física y enfermedad. (en español). An. Med. Interna Vol. 20. Madrid – España, 2003.
- JIMENEZ, Salvador. De los mayores, Editorial Cames de Celis, Larousse, España, 2002.
- KRAMER, Verónica. Actividad física y potencia aeróbica: ¿Cómo influyen sobre los factores de riesgo cardiovascular clásicos y emergentes?. Revista Médica. Vol.137. Chile, 2009.
- SPES EDITORIAL S.L. Larousse de los Mayores. Primera Edición. Editorial SPES EDITORIAL S.L. Barcelona – España, 2002.

WEB:

- <http://www.slideshare.net/guestd69883/proyecto-pedaggico-de-recreacin-y-tiempo-libre-ienss>
- <http://www.slideshare.net/guestd69883/proyecto-pedaggico-de-recreacin-y-tiempo-libre-ienss>
- http://www.educarecuador.ec/_upload/formacion.La.motricidad.
- <http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>
- <http://www.monografias.com/xmoned/temarios/educacionfisica/TEMA07>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
- <http://www.monografias.com/trabajos87/plan-fisico-recreativo-aplicado-adulto-mayor/plan-fisico-recreativo-aplicado-adulto-mayor.shtml>
- <http://adultomejor.blogspot.com/2005/12/recreacion-en-el-adulto-mayor.html>
- <http://saludintegral.grilk.com/adulto+mayor.htm>
- <http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>
- <http://www.mailxmail.com/curso-expresion-corporal-recreacion/caracteristicas-recreacion>
- <http://www.naeki.cl/la-importancia-de-la-motricidad-y-su-definicion>
- <http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>
- <http://suite101.net/article/consejos-para-un-envejecimiento-saludable-a12100>
- <http://www.editum.org/Psicomotricidad-en-el-adulto-mayor-p-3366.html>
- <http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-adulto-mayor/>

CAPITULO VII

PLAN DE ACTIVIDADES APLICADO

Introducción

La vejez no se concibe como un proceso involutivo irreversible, que opera con el paso del tiempo y se manifiesta en diferentes aspectos funcionales, es una etapa del ciclo vital de la vida, la etapa final.

Para promover una vejez sana, no es tan sólo, asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional, e higiene, muy importante es también una vida útil, productiva e independiente. La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso, y no en pocos casos a la falta de afecto, de la familia y de la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la cultura física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

PROBLEMA CIENTÍFICO:

Cómo se podría demostrar a los adultos mayores los beneficios de la incorporación de un plan de actividades recreativas para la mantención de la motricidad gruesa en el adulto mayor.

OBJETO DE ESTUDIO: Proceso de de implementar un plan de actividades recreativas para l al adulto mayor.

CAMPO DE ACCION: Actividades recreativas en el adulto mayor en el grupo del patronato de la villa carmen

OBJETIVO GENERAL: Valorar la efectividad de un Plan de actividades recreativas para mejorar y mantener indicadores de salud y de motricidad gruesa que demuestren la importancia de la incorporación del plan a los adultos mayores

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1-Diagnosticar integralmente la población a investigar para constatar las contradicciones entre el estado real y el deseado.

2-Implementar un plan de actividades recreativas para mantener la motricidad gruesa en el adulto mayor.

3-Validar la conformación del plan de actividades recreativas por criterio de especialistas.

4- Evaluar la efectividad del plan de actividades recreativas

Definiciones de trabajo

Plan de intervención físico recreativo: acciones planificadas y organizadas en las que se recogen las actividades para la realización de ejercicios dosificados y estructurados, así como actividades recreativas para el esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre para el adulto mayor.

Salud física en el adulto mayor: “Es el estado de la persona en la que se hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica. Sentirse físico y mentalmente bien.”³¹

Adulto mayor: “Son aquellas personas mayores de 60 años, quienes representan un grupo heterogéneo de diversas edades, con antecedentes, necesidades y capacidades.”³²

CONSEJOS DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

1. Salga de casa, no se aíse en su hogar.
2. No se aparte de la sociedad, busque nuevas amistades y relaciones o fomente las que posee, participe de la vida familiar.
3. Intégrese o siga perteneciendo activamente a asociaciones o agrupaciones.
4. Procure interesarse más por la información relativa a su pueblo, comunidad. No se acostumbre a la ausencia de noticias, recuerde que una persona sin información es una persona sin opinión.
5. Siga leyendo y escribiendo si lo hacía con regularidad, en caso contrario, ahora es un buen momento para ello. Tiene todo el tiempo que desee.
6. Salga de vacaciones
7. Acostúmbrese a alguna actividad física.
8. Reúnase con sus amistades, familia y/o vecinos, pero no se quede solo.
9. Juegue con los demás y no solamente a las cartas. Anímese a mantener y aprender nuevas actividades lúdicas y recreativas. (Pintura, dibujo, cerámica, música)
10. Sea optimista y objetivo consigo mismo: no se autocritique, por lo menos excesivamente.

³¹ www.sportsalut.com.ar/articulos/act_fis_salud/n3.pdf

³² <http://www.buenastareas.com/materias/definicion-adulto-mayor/0>

11. Hable con gente de diferentes edades, diferentes formas y sexos... se aprende mucho de ellos.
12. Ejercítense intelectualmente, haga crucigramas, lea, pregúntese por las cosas que ve en televisión, vea documentales y reportajes, comente las noticias con alguien.
13. Si tiene algún déficit sensorial, corríjalo, las gafas, audífonos, bastón, pueden ser de gran ayuda.
14. Periódicamente pregúntese por su estilo de vida, por sus costumbres. Está satisfecho? le gustaría hacer algo nuevo, cambiar? inténtelo.
15. Es importante que mantenga una dieta variada. Coma siempre que pueda en compañía de alguien, es mucho mejor.
16. Si tiene sobrepeso o esta obeso, consulte a su médico y procure bajar unos kilos.
17. Si tiene algún problema de salud, acuda al médico. No piense que esos problemas son inevitables a su edad: se pueden evitar.
18. Defienda sus derechos como ciudadano. Son los mismos que a cualquier otra edad, los mismos que cuando era más joven.
19. Disfrute del tiempo libre, encuentre actividades agradables que le produzcan satisfacción.
20. Si ve que no puede resolver sus problemas usted solo, déjese ayudar, diríjase a sus familiares y amigos, acuda al profesional oportuno.
21. Tenga cuidado con los accidentes, caídas, etc. Tanto en la calle como en el hogar.
22. Evite hábitos perjudiciales para su salud como el fumar y beber, redúzcalos al máximo.
23. Preste atención a su higiene y auto cuidado personal, se sentirá mucho mejor.

24. Si tiene problemas depresivos, sentimiento de no valer nada, autocrítica, busque relaciones, actividades satisfactorias.

25. Los medicamentos deben tomarse con cuidado y siempre bajo prescripción médica. No se auto medique.

26. Procure sentirse bien consigo mismo. Expresé sus sentimientos, acepte las cosas que ha logrado en su vida y quite importancia a los fracasos que puede haber tenido. Véase a sí mismo, a sus amigos como lo más valioso que posee.

27. Mire al futuro, viva el presente y recuerde el pasado, en este orden. Adelántese al futuro, usted puede construir su futuro. Otros se dejan llevar por el pasado, no lo permita.

28. Las relaciones sexuales son muy importantes y satisfactorias. Influyen muy positivamente en la salud tanto psíquica como física, aunque la forma de relacionarse cambie, cultive esas relaciones y se sentirá mejor.

29. Cuente su historia, sus recuerdos a los demás. Puede ser de provecho para muchas personas.

30. Pruebe hacer cosas nuevas. Irá descubriendo nuevos intereses y actividades.

31. Hable en positivo. En vez de utilizar términos negativos (no soporto, estoy harto." procure ve el otro lado de las cosas y hablar en positivo, prefiero).

32. El sentido del humor hace que uno vea las cosas con más optimismo. Ríase hasta de sí mismo de vez en cuando. La risa produce endorfinas, que hacen sentir bien y disminuyen el dolor.

Prepárese para dormir bien

Dormir adecuadamente todos los días es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo humano.El insomnio es un problema subjetivo y relativo a la cantidad o calidad del sueño. En las personas, el tiempo de sueño es un fenómeno individual.

“Al envejecer, las fases de sueño profundo son más cortas y el adulto mayor despierta con mayor frecuencia. Sin embargo, el tiempo total de sueño se reduce sólo un poco menos con respecto al de las personas más jóvenes. Hay que tener presente que para algunas personas mayores el quedarse dormido puede estar relacionado con el temor a la muerte, provocando, en consecuencia, un trastorno en el hábito del sueño.

La privación de dormir puede provocar varios síntomas y enfermedades, como pérdida de la memoria de corto plazo, reducción de la capacidad de atención, disminución de la coordinación motora, disminución de la capacidad para adaptarse, irritabilidad, etc. Además, la ingesta insuficiente de nutrientes, en especial de proteínas, contribuye a los trastornos del sueño, al igual que la interacción entre los alimentos y los medicamentos.

Los cambios del sueño con el envejecimiento son:

- Aumento de las fases de vigilia nocturna.
- Mayor permanencia en la cama con menor tiempo de sueño.
- Anticipación de la hora de dormir y despertar.
- Sueño, generalmente, menos eficaz.
- Disminución del sueño profundo y del sueño REM (Movimientos oculares).

Consejos

- Trate de levantarse siempre a la misma hora.
- Realice ejercicios diarios, en lo posible, en la mañana.
- Controle el ambiente: temperatura adecuada, reducción de ruidos y de la luz.
- Trate de consumir comida ligera.
- Reduzca o elimine el alcohol, la cafeína y la nicotina.
- Desconéctese de las preocupaciones antes de acostarse.

- Resuelva los problemas durante la tarde.
- Acuéstese cuando sienta sueño.
- Evite dormir demasiado los fines de semana.
- Utilice técnicas de relajación.
- Use la cama sólo para dormir.
- Elimine la siesta, a menos que esté indicada.
- Levántese luego de 15 a 30 minutos, si no puede dormir.
- Duerma en el lugar que se encuentre más cómodo.”³³

³³ <http://suite101.net/article/consejos-para-un-envejecimiento-saludable-a12100>

PLAN RECREATIVO

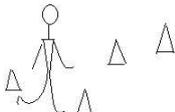
| PLAN RECREATIVO No 1 | | | | |
|--|--|--|---------------------------------|--|
| AREA: FISICO DEPORTIVA | | MANTENCION DE LA MOTRICIDAD GRUESA INICIO DE LA MARCHA | | |
| TIEMPO : 60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| OBJETIVO: Estimular la coordinación motora gruesa en el adulto mayor a través de la aplicación de desplazamientos rápidos y lentos. | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación. | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | - En un extremo de la sala : Desplazamientos en oleadas -Desplazarse con pasos de hormiga y pasos de elefantes sin contacto con la pareja. la mitad de alumnos viene de un lado de la sala y la pareja viene del otro. En el momento del encuentro, 2 palmadas con la pareja el que hace de elefante se convierten en hormiga y viceversa. -La pareja cogidos de la mano, un elefante y una hormiga . cambio | 40 min | -Parejas | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos -Diversión |
| FINAL | REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades. | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

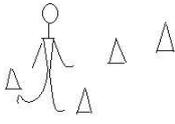
| PLAN RECREATIVO No 2 | | | | |
|--|--|-------------------------------------|---------------------------------|--|
| AREA: FISICO DEPORTIVA | | EQUILIBRIO CON LOS PIES LADO A LADO | | |
| TIEMPO : | | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | |
| OBJETIVO: Desarrollar la coordinación en el adulto mayor a través de la aplicación de gestos y posturas | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación. | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | - En parejas. Uno frente al otro - Un miembro de la pareja se coloca frente al otro con la mano abierta y realiza varios movimientos. La otra persona seguirá la trayectoria de la mano con la mirada, cabeza, cuerpo. -En grupo de 5 personas. Una persona dirigirá al grupo como el ejercicio anterior en parejas Pero en este caso las 4 personas restantes del grupo deberán moverse como si fueran una sola persona | 40 min | -Columnas Filas | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos con desplazamiento y estáticos. -No hacer giros ni vueltas -Diversión -Música de fondo lenta para realizar los movimientos |
| FINAL | REFLEXOLOGIA: Realizar una conversación o una charla con el grupo con relación a la actividad que se realizó Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades. | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

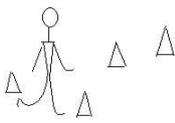
| PLAN RECREATIVO No 3 | | | | |
|---|---|----------------------------|---------------------------------|--|
| AREA: FISICO DEPORTIVA | | EQILIBRIO PIES LADO A LADO | | |
| TIEMPO : | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Fortalecer la movilidad en el adulto mayor mediante actividades y movimientos secuenciales para cada uno de los segmentos corporales.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación.</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>-Proponer un movimiento para cada vocal -se trata de decir la vocal mediante se realiza el movimiento. "a" Abrir brazos tronco y piernas. "e" Piernas juntas, llevar los codos hacia atrás y flexionar las rodillas. "i" Un pie y las manos hacia delante, ir subiendo y alternando. "o" Piernas abiertas, brazos y boca en forma redonda. "u" Una pierna delante, llevar las manos hacia delante y flexionar la rodilla. -Variantes Se pude entablar un dialogo en parejas O mediante el movimiento adivinar la vocal.</p> | 40 min | -Círculos Grupos | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades.</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

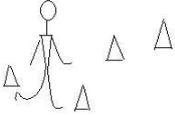
| PLAN RECREATIVO No 4 | | | | |
|---|--|--|--|--|
| AREA AL AIRE LIBRE | | EQUILIBRIO INMEDIATO AL PONERSE DE PIE | | |
| TIEMPO : | | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | |
| <p>OBJETIVO: Efectuar movimientos creativos para fortalecer la motricidad gruesa en el adulto mayor mediante actividades cotidianas para el tren inferior y tren superior.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>-Proponer e imaginar un movimiento -Imaginar que se levanta una caja muy pesada y se colocarla en el piso junto al compañero. pasarla por todo el grupo. -imaginamos que estamos cogidos una cuerda y la vamos pasando. Tener en cuenta la coordinación de los brazos. -imaginar que empujamos un objeto muy pesado todos al mismo tiempo. -imaginar que estiramos una cuerda que sale del centro del grupo, alargar el estiramiento. Mantener una pierna más adelantada. Todo el grupo al mismo tiempo</p> | 40 min | -Círculos Grupos Filas columnas | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA: Realizar una conversación o una charla con el grupo con relación a la actividad que se realizó Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades.</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

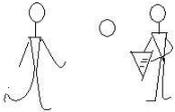
| PLAN RECREATIVO No 5 | | | | |
|--|--|----------------------|---------------------------------|--|
| AREA ARTISTICA | | SE PARA EN PUNTILLAS | | |
| TIEMPO : | | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | |
| <p>OBJETIVO: Desarrollar movimientos novedosos para mantener la motricidad gruesa en el adulto mayor mediante actividades rítmicas.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>-En parejas, uno frente al otro -Seguirlos movimientos de la pareja como si fuera un espejo. Movimientos secos, no continuos. Siguiendo el ritmo que marque el responsable. -Tiempo1, 1er grupo realiza el movimiento y se queda. -Tiempo 2, 2do grupo imita el movimiento del 1ero. -Tiempo1, el 1er grupo cambia la figura. -Tiempo 2, el 2do grupo imita el movimiento. Variantes: Con música siguiendo el ritmo Solo con las manos, añadir brazos y cara, añadir todo el cuerpo, sin desplazamiento, con desplazamiento.</p> | 40 min | -Parejas | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA: Realizar una conversación o una charla con el grupo con relación a la actividad que se realizó Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades.</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

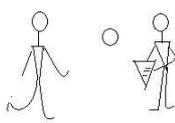
| PLAN RECREATIVO No 6 | | | | |
|--|---|---------------------------|---|--|
| AREA FISICO DEPORTIVA | | CAMINAR SOBRE OBSTACULOS | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Estimular y mantener la motricidad gruesa en el adulto mayor mediante actividades físicas y con esto mejorar su calidad de vida.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>- TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>-Formar grupos de trabajo -colocar 6 conos en hileras a una misma distancia. -Realizar carreras en zigzag de frente por equipos y en relevos. -Realizar carreras en zigzag de costado (derecho). -Realizar carreras en zigzag de costado (izquierdo). -Realizar carreras en zigzag de espaldas.</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>-- REFLEXOLOGIA: Realizar una conversación o una charla con el grupo con relación a la actividad que se realizó Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades.</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

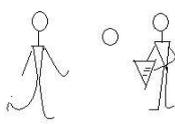
| PLAN RECREATIVO No 7 | | | | |
|--|---|---------------------------|--|--|
| AREA AL AIRE LIBRE | | CAMINAR SOBRE OBSTACULOS | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Mantener la motricidad gruesa en el adulto mayor mediante actividades físicas y coordinativas para mejorar su estado físico.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PINCIPAL | <p>-Formar grupos de trabajo -colocar 6 conos en hileras a una misma distancia. -Realizar carreras en zigzag de frente por equipos y en relevos con un balón en las manos. -Realizar carreras en zigzag de costado (derecho) con un balón en las manos. -Realizar carreras en zigzag de costado (izquierdo) con un balón en las manos. -Realizar carreras en zigzag de espaldas con un balón en las manos. VARIANTES Se puede trabajar con un vaso con agua y al final del recorrido llenar un recipiente</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>-- REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades.</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 8 | | | | |
|---|---|---------------------------|---|--|
| AREA FISICO DEPORTIVA | | DA LA VUELTA | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Ejercitar el tren superior en el adulto mayor mediante actividades recreativas y coordinativas para mantener la motricidad gruesa y su estado de ánimo.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PINCIPAL | <p>-Formar grupos de trabajo -colocar 4 conos en hileras a una misma distancia. -Realizar carreras en zigzag de frente por equipos y en relevos con un palo de 20 cm de largo y 2 cm de diámetro. Al final del recorrido se colocara colgadas algunas cintas con una argolla y el competidor deberá introducir el palo en la argolla y descolgarla. VARIANTES -Los recorridos se pueden variar -La altura de las cintas de la misma manera pueden variarse.</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA: Realizar una conversación o una charla con el grupo con relación a la actividad que se realizó Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades.</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 9 | | | | |
|--|--|----------------------------|--|--|
| AREA FISICO DEPORTIVA | | EQUILIBRIO, Y DA LA VUELTA | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Ejercitar la coordinación del tren superior mediante actividades deportivas y lúdicas para mantener el tono muscular del adulto mayor.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PINCIPAL | <p>-Formar grupos de trabajo -Colocar 8 conos en hileras a una misma distancia. -Realizar carreras en zigzag de frente por equipos y en relevos con un balón o pelota boteando contra el piso. Solo con la mano derecha, y en la palma de la mano izquierda llevar un vaso plástico -Realizar el mismo ejercicio anterior pero cambiamos de mano. -Botear el balón con las dos manos y sobre la cabeza llevar un sombrero de papel sin dejarlo caer. VARIANTES -los recorridos se pueden variar -se puede cambiar el objeto que se lleva en la mano, puede ser un cono o una botella plástica.</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 10 | | | | |
|--|--|--------------------------------------|--|--|
| AREA FISCO DEPORTIVA, AREA AL AIRE LIBRE | | LEVANTA EL BRAZO DERECHO E IZQUIERDO | | |
| TIEMPO :60 min | | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | |
| <p>OBJETIVO: Fortalecer la motricidad gruesa y la coordinación del adulto mayor mediante actividades físicas y recreativas.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PINCIPAL | <p>-Formar grupos de trabajo o equipos -Colocar frente a frente a los grupos. --Transportar un globo dándole golpes suaves con la mano derecha y colocarlos en una canasta. -Transportar un globo dándoles pequeños golpes con la mano izquierda. -Transportar un globo con las dos manos dándole pequeños golpes evitando que se caiga. VARIANTES -los recorridos se pueden variar -se puede trasportar el globo con cualquier parte del cuerpo.</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA: Realizar una conversación o una charla con el grupo con relación a la actividad que se realizó Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 11 | | | | |
|--|---|--------------------------------------|---|--|
| AREA AL AIRE LIBRE Y FISICO DEPORTIVA | | LEVANTA EL BRAZO DERECHO E IZQUIERDO | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Incrementar la coordinación óculo - manual de la motricidad gruesa en el adulto mayor mediante actividades físicas de precisión que ayudara a tonificar ciertos grupos musculares.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PINCIPAL | <ul style="list-style-type: none"> -Formar grupos de trabajo o equipos -Distribuirlos en filas a una distancia prudente. -colocar una persona a una distancia adecuada frente al grupo de trabajo. -El primero de la fila lanza una pelota a la persona que tiene delante de el, la recibe y el que lanzo va corriendo a colocarse en el sitio, la otra persona sale a colocarse al final de la fila. Todo se hace con la mano derecha. -El mismo ejercicio anterior pero con la mano izquierda. -El mismo ejercicio anterior con las dos manos sobre la cabeza. -lanzar la pelota a nivel del piso con las dos manos. <p>VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> -La pelota puede ser boteada contra el piso dando uno, dos, tres botes. | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 12 | | | | |
|--|---|---|--|--|
| AREA FISICO DEPORTIVA , AL AIRE LIBRE | | EQUILIBRIO MIENTRAS ESTA SENTADO, LEVANTA EL BRAZO DERECHO E IZQUIERDO | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Desarrollar la coordinación óculo - manual de la motricidad gruesa en el adulto mayor mediante actividades físicas de lanzamientos para tonificar un grupo muscular del tren superior.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PINCIPAL | <p>-Formar grupos de trabajo o equipos -Distribuirlos en filas a una distancia prudente. -colocar una persona a una distancia adecuada frente al grupo de trabajo. -Colocar sillas de acuerdo a la cantidad del grupo a una distancia que se puedan sentar y pararse. -El grupo tiene que estar de pie. -La persona que está delante del grupo lanza la pelota al primero este recibe devuelve y se sienta y así con todos los participantes. -El primero de la fila sale a colocarse frente al grupo y el resto de participantes avanzan una silla. -La persona que estaba al inicio lanzando la pelota sale a ocupar la última silla. VARIANTES -El mismo ejercicio pero la variante es que ya no se sientan sino que se coloque al lado derecho. Lado izquierdo y alternado.</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>REFLEXOLOGIA: Realizar una conversación o una charla con el grupo con relación a la actividad que se realizó Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 13 | | | | |
|--|--|---------------------------|--|--|
| AREA ARTISTICA Y AL AIRE LIBRE | | POSICION SEMI TAMDEM | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Ejercitar la coordinación óculo - manual de la motricidad gruesa en el adulto mayor mediante actividades físicas y lúdicas con movimientos del tren superior que ayudara a tonificar el mismo.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PINCIPAL | <p>-Formar grupos de trabajo o equipos -En circulo el grupo, una pelota para cada grupo. -La pelota pasa de uno a otro, con una trayectoria preconcebida. LA CONSIGNA: Para la música, la persona que en aquel momento tiene la pelota debe proponer un ejercicio o un baile para el grupo. -Se aumenta el número de pelotas, que pueden ser de colores o texturas diferentes. Cuando pare la música, el responsable que ha permanecido de espaldas dice un color y la persona que le corresponde realiza un ejercicio o un baile para que realice todo el grupo. -Al igual que el anterior pero para cada color le corresponde un segmento corporal diferente, por ejemplo: piernas /rojo, cintura /amarillo, brazos /azul, etc. -La actividad y la progresión es la misma que la anterior, pero los participantes se mueven libremente en el espacio.</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 14 | | | | |
|---|--|--|--|--|
| AREA FISICO DEPORTIVA | | DA LA VUELTA, SE AGACHA, LEVANTA EL BRAZO IZQUIERDO O DERECHOI | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| OBJETIVO: Desarrollar coordinación motora gruesa en el adulto mayor mediante movimientos de los miembros superiores a través de ejercicios físicos para mantener la fuerza . | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación | 10 min | -Columnas -círculo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PINCIPAL | -Formar grupos de trabajo o equipos en círculos -Pelotas de colores diferentes. -Las pelotas ruedan de mano en mano hacia la derecha o izquierda. LA CONSIGNA: a cada pelota se consigan un movimiento. Azul/subir con ambas manos lo más alto posible; verde/ inclinarse y pasarla, amarilla/ botarla dos veces, rojo/ vuelta a la cintura. -Una pelota por persona, distribuidas entre los cuatro colores escogidos anteriormente, el mismo número de pelotas de cada -Circulan las pelotas a la derecha, a una señal, cada persona realiza 10 repeticiones del ejercicio que corresponde al color que le corresponde. -el mismo ejercicio anterior pero cambiamos de dirección hacia la izquierda. -La elección puede ser arbitraria a la orden de "a la derecha", "a la izquierda", "stop" y se ejecutan los ejercicios correspondientes. | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | - REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 15 | | | | |
|--|---|--------------------------------------|--|--|
| AREA ARTISTICA Y FISICO DEPORTIVA | | INICIO DE LA MARCHA, POSICION TAMDEM | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Mantener la motricidad gruesa del adulto mayor mediante ejercicios lúdicos y de coordinación para fortalecer un determinado segmento corporal.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PINCIPAL | <p>-Formar grupos de trabajo o equipos en círculos -El responsable se coloca en el centro con una pelota. -Se da la consigna la palabra "fuego". El participante que recibe la pelota debe efectuar una palmada y devolverla. Si el elemento es : "agua", "tierra", o "aire", deberá responder algo relacionado con el tema, ejemplo: Tierra-Flor; Mar –Delfín; Aire-Avión. Y así sucesivamente. para logara una mejor dinamización del ejercicio, la palmada se sustituye por un cambio de sitio con el responsable (en el centro) -Aumentar el número de pelotas y aumentar personas en el centro.</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 16 | | | | |
|--|--|---|--|--|
| AREA FISICO DEPORTIVA | | INICIO DE LA MARCHA, CAMINA SOBRE OBSTACULOS,EQUILIBRIO | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Mantener la motricidad gruesa del adulto mayor mediante ejercicios lúdicos y de coordinación que ayuden de manera eficiente la tonificación de el tren superior.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>-Formar grupos de trabajo o equipos en círculos -los aros se colocaran en el suelo formando un círculo. - las personas comenzaran a desplazarse hacia la derecha o a la izquierda por la parte externa del círculo. -A la señal o a la interrupción de la música cada participante se introduce a un aro. -El responsable retira 1 aro, la música se pone en marcha y comienza de nuevo el desplazamiento bailando. -A la señal nuevamente se introducen los participantes, el que queda fuera tendrá que guiar al grupo con diferentes pases de baile. -Se irán retirando uno a uno los aros y los participantes que quedan fuera realizaran movimientos alternados para el grupo desplazándose por fuera y adentro del círculo.</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA: Realizar una conversación o una charla con el grupo con relación a la actividad que se realizó Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN DE CLASE No 17 | | | | |
|--|---|--|--|--|
| AREA FISICVO DEPORTIVA, AL AIRE LIBRE | | LEVANTA EL BRAZO DERECHO E IZQUIERDO, POSICION SEMI TAMBEM | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Mantener la motricidad gruesa del adulto mayor mediante ejercicios lúdicos y de coordinación que ayuden de manera eficiente la tonificación de el tren superior.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>-Formar grupos de trabajo o equipos en círculos -Un aro por grupo y una cinta de cada por cada persona]. - Se enlaza la cinta al aro a una distancia prudente quedando estirada todos los participantes se quedan frente a frente, cada mano a un extremo de la cinta. -se realizan diferentes tipos de movimientos totalmente ligados a la música de fondo. -Abrir y cerrar los brazos en máxima extensión. -Bajar los brazos despacio hasta que el aro toque ligeramente el piso, subir el aro hasta lo más alto estirando los brazos. -Realizar medio giro hacia la izquierda y derecha. VARIANTES Puede existir desplazamientos</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- - REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

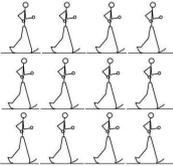
| PLAN DE CLASE No 18 | | | | |
|---|---|---|--|--|
| AREA FISICO DEPORTIVA, Y AL AIRE LIBRE | | LEVANTA LA PIERNA DERECHA E IZQUIERDA, SE PARA EN PUNTILLAS Y TALONES | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Desarrollar ejercicios de equilibrio que ayuden a la mantención de la motricidad gruesa del adulto mayor y así fortalecer un segmento muscular.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>-Formar grupos de trabajo o equipos en círculos -Un aro en el medio por cada grupo de trabajo. - Se realizan ejercicios de equilibrio. -Elevación de piernas, pies , punta talón -Extensión posterior de la pierna. -Mantener la pierna de tras, elevar talón y mantener. -Patada al compañero de la derecha, luego al compañero de la izquierda. VARIANTES Los participantes pueden cambiar de sitio Puede existir desplazamiento</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>-- REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

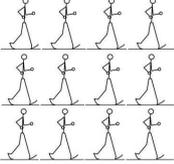
| PLAN RECREATIVO No 19 | | | | |
|---|--|--|--|--|
| AREA FISICO DEPEORTIVA | | CAMINAR SOBRE OBSTACULOS, INICIO DE LA MARCAHA, LEVANTA LOS BRAZOS DERECHO E IZQUIERDO | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| OBJETIVO: Desarrollar la motricidad gruesa del adulto mayor mediante ejercicios de coordinados que permitirán fortalecer y tonificar un segmento corporal. | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación | 10 min | -Columnas -círculo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | -Formar grupos de trabajo o equipos en círculos -Cada participante con un palo de escoba. -Los movimientos se realizaran de acuerdo a la voz de mando del encargado del grupo. -PIRAMIDE: Los participantes elevan los palos con ambas manos hacia el centro, uniendo todos los extremos en su parte superior, se forma una pirámide. -ARBOL: El palo de escoba se sujeta individualmente con ambas manos por detrás; la espalda se apoya en ella. -REMO: Gesto de remar a la derecha o izquierda. -FLOR: Los extremos de los palos se unen en el piso. MAS: Signo de la suma por parejas, ponerse de acuerdo quien va vertical, horizontal. VARIANTES. Puede existir desplazamiento para ejercicio | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

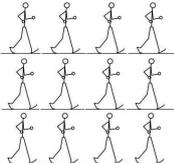
| PLAN RECREATIVO No 20 | | | | |
|--|--|---|--|--|
| AREA FISICO DEPORTIVA, AL AIRE LIBRE, ARTISTICA | | PRUEBA DEL TIRON, CAMINAR SOBRE OBSTACULOS, SE PARA EN UN PIE DERECHO E IZQUIERDO | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| OBJETIVO: Efectuar ejercicios de coordinación y equilibrio que ayudaran a mantener la motricidad gruesa del adulto mayor en el tren superior. | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>-Formar grupos de trabajo cada participante con un palo de escoba.</p> <p>- se explica que cada grupo tendrá que simular un deporte específico.</p> <p>- para iniciar el movimiento de cada deporte, primero se tendrá que realizar lo siguiente: Se sujeta el palo horizontal por ambos extremos y se realiza la acción de remar oleaje más rápido, cambio de ritmo.</p> <p>JABALINA: se sujeta el palo horizontal sobre el hombro (derecho e izquierdo) y se realiza el movimiento de lanzamiento del instrumento.</p> <p>GOLF: Piernas ligeramente separadas, sujetar el palo con ambas manos con la mitad y flexionar ligeramente las rodillas y realizar el movimiento del palo de golf.</p> <p>HARTEROFILIA: El palo sostenido con ambas manos, a la anchura de la cadera, palmas de las manos hacia arriba. Sentadilla.</p> <p>BICICLETA: El palo sostenido sobre el pecho, horizontal elevar alternadamente una pierna y la otra simulando el pedaleo. Puede añadirse desplazamiento.</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA:</p> <p>Realizar una conversación o una charla con el grupo con relación a la actividad que se realizó</p> <p>Como se sintió</p> <p>Le gusto o no le gusto</p> <p>Escuchar que necesidades que tiene el grupo</p> <p>Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

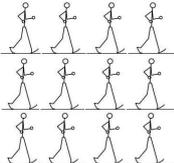
| PLAN RECERATIVO No 21 | | | | |
|---|--|--|--|--|
| AREA ARTISTICA, FISICO DEPORTIVA ,AL AIRE LIBRE | | INICIO DE LA MARCHA, POSICION TAMDEM, LEVANTA LOS BRAZOS | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Realizar movimientos físicos coordinados del tren superior que servirá para mantener la motricidad gruesa en el adulto.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPALG | <p>-Formar a todos los participantes en todo el espacio de la sala, cado uno debe tener un globo en las mano. - Sin desplazamiento: Mantener el globo en la palma de la mano, el dorso, el codo, el hombro, Buscando posibilidades de movimientos. Sin perder el control del globo. - Con desplazamiento los mismos ejercicios anteriores se puede aumentar alguna parte del cuerpo. Sin perder el control del codo. - Lanzar el globo mientras se hace alguna actividad entre cada lanzamiento. Dar palmadas arriba y abajo. -Lanzar el globo a la señal del encargado y recoger el de la otra persona con desplazamiento. - Lanzar el globo y a la señal coger un globo que diga el responsable: "azul".</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

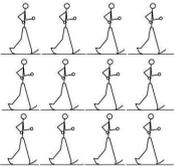
| PLAN RECREATIVO No 22 | | | | |
|--|--|---|--|--|
| AREA FISICO DEPORTIVA, AL AIRE LIBRE | | INICIO DE LA MARCHA DA LA VUELTA , POSICION SEMI TAMDEM | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| OBJETIVO: Desarrollar ejercicios de coordinación motora mediante movimientos de los miembros superiores e inferiores para mantener la fuerza muscular del adulto mayor. | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPALG | -Formar al grupo de trabajo en parejas, colocar una cesta grande al inicio del recorrido con globos de diferentes colores. Colocar diferentes cestas para introducir los globos de un mismo color. - Transportar el globo solo con la mano derecha, luego izquierda. -Transportar el globo con la cabeza. -Transportar el globo con el hombro lado derecho e izquierdo. -Transportar el globo con el codo. - Transportar el globo con la rodilla. -Transportar el globo con todas las partes anteriores. VARIANTE. Se puede cambiar de parejas. | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | - REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

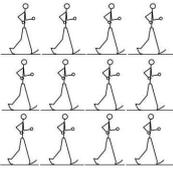
| PLAN RECREATIVO No 23 | | | | |
|---|--|--|--|--|
| AREA FISICO DEPORTIVOY AL AIRE LIBRE | | SE AGACHA A RECOGER UN OBJETO. POSICION TAMDEM | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Ejercitar la movilidad y motricidad gruesa del adulto mayor a través de actividades recreativas que ayudara a mantener la tonicidad de los músculos y su estado físico.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <ul style="list-style-type: none"> -Formar al grupo de trabajo en parejas, globos y pañuelos para cada pareja. -Estirar el pañuelo por el extremo, lanzar el globo hacia arriba y recogerlo. - Intentar recoger el globo lo más alto posible sin desplazamiento. -Intentar de recoger el globo lo más bajo posible. -Lanzar y recoger el globo con otra pareja con desplazamiento. -Transportar el globo y a la señal cambiar con otra pareja el profesor dará un determinado color. | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

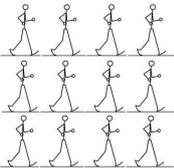
| PLAN RECREATIVO No 23 | | | | |
|---|--|---|--|--|
| AREA FISICO DEPORTIVA, ARTISTICA | | POSICION SEMI TAMDEM Y POSICION TAMDEN EQUILIBRIO PIERNA DERECHA E IZQUIERDA | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Fomentar el desarrollo de las habilidades motrices y destrezas corporales con acciones recreativas y ejercicios físicos que servirán para fortalecer un grupo muscular.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>-Formar al grupo de trabajo o equipos. - JUEGO EL FUTBOLIN -los grupos se distribuyen como los jugadores de fútbolín. -Marcar las portería y los espacios que se van a mover los jugadores. La pelota se debe pasar con los pies a los miembros de cada equipo hasta conseguir el gol. -los desplazamientos serán laterales. -Los grupos no podrán avanzar ni retroceder. Si alteran las reglas serán penalizadas.</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

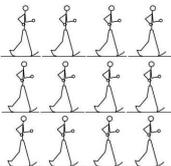
| PLAN RECREATIVO No 24 | | | | |
|--|--|---------------------------|--|--|
| AREA AL AIRE LIBRE AREA LUDICA | | POSICION TAMDEM | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Desarrollar habilidades y destrezas de coordinación mediante actividades recreativas y físicas que permiten fortalecer en tren superior.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -círculo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>-Formar dos grupos que formaran dos filas encaradas hacia el centro. El responsable se colocara entre ambas filas con dos ovillos de lana en las manos. -Lanzara un ovillo al primero de cada fila estos se lo irán pasando a todos los participantes quedándose con un cabo. -Cuando el ovillo llegue al final, lo irán enrollando y devolverán el ovillo al responsable. Gana la fila que entregue primero el ovillo. VARIANTES, EN GRUPOS -El grupo indistintamente el responsable entrega el ovillo a una persona y esta dice su nombre y entrega indistintamente, la persona que recibe entregara a otra persona y dirá el nombre de ella y la anterior y así hasta que se termine el grupo. -El grupo formado indistintamente se realizan un número determinado de pases se debe recordar el recorrido que hizo el ovillo para regresarlo al que inicio los pases. Se colocan un grupo en parejas a un metro de distancia frente a frente. -Se va cruzando el ovillo de lana alternadamente como una red hasta el final . Se debe regresar envolviendo el ovillo hasta donde inicio.</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA: Realizar una conversación o una charla con el grupo con relación a la actividad que se realizó Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Círculo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

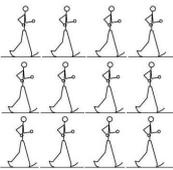
| PLAN RECREATIVO No 25 | | | | |
|---|--|--|--|--|
| AREA FISICO DEPORTIVA, AL AIRE LIBRE,LUDICA | | POSICION SEMI TAMDEM LEVANTA LOS BRAZOS IZQUIERDO Y DERECHO | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| OBJETIVO: Desarrollar habilidades y destrezas de coordinación mediante actividades recreativas y físicas que permiten fortalecer en tren superior. | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>-Formar dos grupos que formaran dos filas encaradas hacia el centro. El responsable se colocara entre ambas filas con dso ovillos de lana en las manos. -Lanzara un ovillo al primero de cada fila estos se lo irán pasando a todos los participantes quedándose con un cabo. -Cuando el ovillo llegue al final, lo iran enrollando y devolverán el ovillo al responsable. Gana la fila que entregue primero el ovillo. VARIANTES, EN GRUPOS -El grupo indistintamente el responsable entrega el ovillo a una persona y esta dice su nombre y entrega indistintamente, la persona que recibe entregara a otra persona y dirá el nombre de ella y la anterior y así hasta que se termine el grupo. -El grupo formado indistintamente se realizan un número determinado de pases se debe recordar el recorrido que hizo el ovillo para regresarlo al que inicio los pases. Se colocan un grupo en parejas a un metro de distancia frente a frente. -Se va cruzando el ovillo de lana alternadamente como una red hasta el final. Se debe regresar envolviendo el ovillo hasta donde inicio.</p> | 40 min | -columnas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | - REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 26 | | | | |
|---|--|---|---|--|
| AREA LUDICA, FISICO DEPORTIVA , AL AIRE LIBRE | | INICIO DE LA MARCHA, EQUILIBRIO CON OS PIES LADO A LADO | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Facilitar el desarrollar habilidades y destrezas de coordinación mediante actividades físicas y recreativas que ayudaran fortalecimiento de los grupos musculares del tren superior e inferior.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>-Formar grupos de trabajo en filas. El responsable se colocara frente a a los grupos. - En la parte de atrás se encontraran botellas de plástico con el mismo número de participantes de diferentes colores indistintamente frente a la fila estará una pista de obstáculos. -A la señal saldrá el primero y recogerá una botella y lo colocara en una forma que el responsable lo diga, ejemplo: en línea recta. -Se repite el mismo ejercicio pero existen variantes en la colocación de las botellas: Cuadrado Circulo Triangulo Rectángulo Y se buscara variantes de figuras .</p> | 40 min | -filas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 27 | | | | |
|--|---|--------------------------------------|--|--|
| AREA LUDICA Y AL AIRE LIBRE | | INICIO DE LA MARCHA, POSICION TAMDEM | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Desarrollarla coordinación motora fina y gruesa del tren superior con ejercicios y actividades lúdicas para mantener la fuerza muscular.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>-En dispersión por el espacio, una pinza por participante de diferentes colores desplazarse libremente por espacio. -Colocarse la pinza donde cada participante desee. -A la señal: colocarse en parejas, el sujeto "a" coge la pinza del sujeto "b" y se coloca donde la llevaba "b" y "a" a la inversa. -Grupos del mismo color -parejas del mismo color- -Tríos con una pinza de cada color. -Los rojos forman un círculo, los verdes una fila, los amarillos en dispersión. -Tres círculos con los tres colores. -Los verdes a la puerta, los rojos al centro, los amarillos a las esquinas. -En parejas ambas con un determinado número de pinzas colocarlas en cualquier parte del cuerpo en un determinado tiempo. -Quitarle las pinzas mutuamente al compañero en el menor tiempo posible.</p> | 40 min | -columnas -parejas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 28 | | | | |
|---|--|---|--|--|
| AREA AL AIRE LIBRE | | EQUILIBRIO MIENTRAS ESTA SENTADO, LEVANTA LOS BRAZOS DERECHO E IZQUIERDO | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| OBJETIVO: Fortalecer la coordinación y la motricidad gruesa a través de actividades recreativas para mantener su estado físico y su estado de ánimo. | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <ul style="list-style-type: none"> -El grupo ubicado en círculos sentados en una sillas todos cogidos a la red. -Proponer ejercicios de movilidad jugando con la red -Ponerse de pie y realizar el ejercicio anterior. -Colocar un balón blando y mantenerlo en la red, llevarlo de un lado a otro sin perder el control. -Colocar dos balones y mantenerlos y controlarlos a la señal bajar la red y transportarlo, a la señal del responsable subir hasta la cintura, a la señal levantar los varazos y controlar los balones. -Colocar una pelota con cascabeles y mantener en la red. - El mismo ejercicio anterior pero cerrados los ojos solo se guía por el sonido de la pelota. | 40 min | -columnas -parejas  | <ul style="list-style-type: none"> -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 29 | | | | |
|--|--|--|--|--|
| AREA FISICO DEPORTIVA Y AL AIRE LIBRE | | EQUILIBRIO MIENTRAS ESTA SENTADO, POSICION TAMDEM, INICIO DE LA MARCHA | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| OBJETIVO: Ejercitar la coordinación y la motricidad gruesa a través de actividades recreativas para mantener y tonificar los grupos musculares del tren inferior y superior.. | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | -El grupo ubicado en círculos sentados en una silla o de pie todos cogidos a la red. -Colocar un determinado número de globos -Desplazarse en cualquier sentido de la sala realizando movimientos articulares. Arriba, abajo, a los costados etc. Sin perder el control de los globos -En el mismo sitio realizar movimientos de las piernas, abrir y cerrar, tijeras, -coordinar movimientos de brazos y piernas. -Enumerarse y recordar que numero le toco si impar o par. -A la señal del responsable los pares levantar los brazos y realizar un movimiento los impares se quedan en el sitio, viceversa. Sin perder el control de los globos. - A la señal del responsable dirá un numero el tendrá que pasar por debajo de la red moviéndola para tratar que los globos caigan de la red, el resto debe controlar a los globos. | 40 min | -columnas -parejas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | - REFLEXOLOGIA: Realizar una conversación o una charla con el grupo con relación a la actividad que se realizó Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 30 | | | | |
|--|--|---|--|--|
| AREA LUDICA , FISICO DEPORTIVA Y AL AIRE LIBRE | | DA LA VUELTA , CAMINAR SOBRE OBSTACULOS, POSICION SEMI TAMDEN | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Fomentar el desarrollo de habilidades y destrezas corporales con movimientos de baile y ejercicios físicos que dar cabida al mantenimiento de algunos grupos musculares.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <ul style="list-style-type: none"> -Los participantes formados por bloques. -Colocar sombreros en el suelo en distintos lugares. -Desplazamientos libres entre los sombreros. -Proponer un número de pasos entre sombrero y sombrero. -Proponer tipos de pasos: punta, talones, gigantes, cortos , de costado. - Con música de fondo desplazarse por los sombreros con movimientos circulares. Seguir el ritmo de la música. -Recoger el sombrero del suelo: Música de fondo: vals -Buscar y efectuar diferentes tipos de saludo con el sombrero. Poner el sombrero a la otra persona con la mano derecha e izquierda. -Cambiar los sombreros. - Bailar con los sombreros puestos. | 40 min | -columnas -parejas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- - REFLEXOLOGIA: Realizar una conversación o una charla con el grupo con relación a la actividad que se realizó Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 31 | | | | |
|---|--|---|--|--|
| AREA ARTISTICA Y AL AIRE LIBRE | | LEVANTA LOS BRAZOS, INICIO DE LA MARCHA | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| OBJETIVO: Apropriación de movimientos rítmicos coordinados con acciones de baile que ayudara al estado físico y a mejorar la calidad de vida del adulto mayor. | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | Formar al grupo por bloques Música de fondo de diferente ritmo El responsable se coloca al frente de los participantes. Los movimientos serán realizados por el responsable tomando en cuenta el ritmo de la música. -Los participantes tendrán que imitar los movimientos realizados. | 40 min | -columnas -parejas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | -- REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |

| PLAN RECREATIVO No 32 | | | | |
|---|---|---|--|--|
| AREA ARTISTICA Y AL AIRE LIBRE | | INICIO DE LA MARCHA, DA LA VUELTA LEVANTA LOS BRAZOS DERCHO E IZQUIERDO | | |
| TIEMPO :60 min | FECHA: | PROFE: Carlos Alberto Oña | | |
| <p>OBJETIVO: Apropiación de movimientos rítmicos coordinados con acciones de baile que ayudara al estado físico y a mejorar la calidad de vida del adulto mayor.</p> | | | | |
| PARTES | CONTENIDOS | DOSIFICACION | PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS | OBSERVACIONES METODOLOGICAS |
| INICIAL | <p>TECNICAS DE ANIMACION: De presentación De organización Divisoras de juegos Para fomentar la participación De planificación</p> | 10 min | -Columnas -circulo | -Presentación de la clase -Motivación -Música de fondo |
| PRINCIPAL | <p>Formar grupos de trabajo -Dar a escoger un ritmo musical para todo el grupo. -Enseñarles los pasos básicos de cada ritmo. -Realizar un coreografía sin que el responsable tome el mando.</p> | 40 min | -columnas -parejas  | -Motivación continua -Controlar que se realicen correctamente los movimientos. -Diversión -Música de fondo. |
| FINAL | <p>- REFLEXOLOGIA: Realizar una copnversacion o una charla con el grupo con realacion a la actividad que se realizo Como se sintió Le gusto o no le gusto Escuchar que necesidades que tiene el grupo Escuchar opiniones o sugerencias para adaptar a las actividades de acuerdo a sus necesidades</p> | 10 min | -Circulo -Columnas -Filas | Motivación Actitud emocional Despedida |