

UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE CULTURA FISICA

Tesis previa la obtención

Título de Licenciado en

Cultura Física

TEMA

**“PLAN DE ACTIVIDADES LÚDICO-MOTRICES PARA ENRIQUECER EL
TIEMPO LIBRE Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL GRUPO DE
ADULTOS MAYORES CORAZONES SONRIENTES DE LA PARROQUIA
BAÑOS”.**

Autor: Diego Fernando Ramón Minchala

Director: Psi. Franklin Omar Ramón Ramón

Cuenca-Ecuador

2014-2015

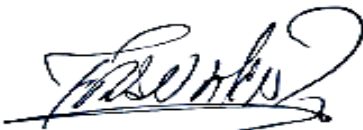
CERTIFICACION

PSICOLOGO

FRANKLIN RAMON

Certifica:

Que el presente trabajo “PLAN DE ACTIVIDADES LÚDICO-MOTRICES PARA ENRIQUECER EL TIEMPO LIBRE Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL GRUPO DE ADULTOS MAYORES CORAZONES SONRIENTES DE LA PARROQUIA BAÑOS” ha sido revisado y que se ajusta a las normas de metodología de la investigación científica dadas por la Universidad Politécnica Salesiana.



Psi. Franklin Ramón

DIRECTOR

CERTIFICACION

Esta certificación análisis y conclusiones son de exclusiva responsabilidad de su autor, autorizo a la Universidad Politécnica Salesiana para el uso de las mismas con fines académicos.

A través de la presente declaración cedemos los derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo a la Universidad Politécnica Salesiana, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



Diego Fernando Ramón Minchala

DECLARATORIA

La presente investigación desarrollada, así como el análisis y conclusiones del presente proyecto son de uso exclusivo y responsabilidad del autor.

A través de la presente autorizo a la Universidad Politécnica Salesiana los derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo en el uso de los mismos para fines académicos, según lo establecido por la ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa Institucional vigente.

Cuenca, Marzo del 2015

Diego Fernando Ramón Minchala

DEDICATORIA

A mis dos pequeños traviesos, pero amores que son
Nuestro sentido para darle gusto a la vida.
Doy gracias a Dios por bendecirme con el mayor tesoro
Y siempre los llevare en mi corazón.
Jordy y Andy quiero expresarles lo orgulloso que me siento
O pienso que será de mi existencia sin la presencia del
Regalo que me hizo el “Amigo que nunca falla”
Danos señor la paz que necesita nuestro espíritu,
Y que nos mantenga siempre unidos con tu bendición Señor.
Gracias a mi familia A.A.J.

Diego Fernando Ramón Minchala.

AGRADECIMIENTO

- Quiero agradecer a Dios por darme la vida y prestarme la salud para seguir caminando hacia los retos y propósitos dentro del entorno educativo, familiar y social
- A mis padres por guiarme por el sendero del bien, por brindarme cariño, afecto y amor y estoy seguro que desde el lugar que se encuentren serán las personas más orgullosas por ver a su hijo transformado en una persona profesional dentro de la carrera que es una parte de la vida.
- A mi familia por el apoyo prestado en los buenos y malos momentos.
- A mi hermana por apoyarme en el proceso de estudios de la carrera que será mi pasión.
- A mis amigos de estudio, de deporte y de trabajo por compartir el sano esparcimiento que nos hace personas útiles ante la sociedad.
- Quiero expresar un agradecimiento a todos los maestros que compartieron sus experiencias para formar una persona con valores humanos.
- En especial a mi familia Angelita, Andy y Jordy por el apoyo prestado en los días de trabajo en la casa del adulto mayor.
- Al Psicólogo Franklin Ramón por ser el guía del presente trabajo de investigación.
- A todos los profesionales de la Universidad Politécnica Salesiana por brindarnos el apoyo y transmitir sus conocimientos para en beneficio de los estudiantes de la Carrera de Cultura Física.

Diego Fernando Ramón Minchasa.

INTRODUCCION

En el presente trabajo de grado se plantearon varios aspectos que engloban un plan de actividades lúdico-motrices para enriquecer el tiempo libre y con el que se busca mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, para ello se consideró un contexto teórico sobre el que se explica el proceso del envejecimiento y los aspectos bio-psicosociales del ser humano como parte del desarrollo vital de los individuos y que es propio del organismo humano, es decir, el envejecimiento es un factor universal que ocurre en todo ser vivo, como consecuencia de la interacción de la genética y del medio ambiente.

Se abordan las alteraciones producidas en el organismo, los cambios estructurales, fisiológicos y funcionales que van desde variaciones en la fisonomía externa, hasta alteraciones inmunes, metabólicas, endocrinas, osteomusculares y cambios en el patrón de la marcha. Por lo tanto como proceso normal y universal se generan cambios intrínsecos inevitables en el organismo, así como el entorno socio-cultural; los cuales deben ser objeto de control médico para garantizar la atención eficaz y oportuna que permita un envejecimiento saludable, donde el bienestar y satisfacción personal aseguren una buena calidad de vida.

Con el marco teórico de referencia se empleó un plan de actividades lúdico motrices como medio para poner en práctica varios recursos y mecanismos que ofrece la actividad física para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores, las actividades planificadas en base de una evaluación objetiva y técnica que recopiló indicadores cualitativos y cuantitativos de la capacidad física de los adultos mayores y en base de la cual se diseñaron actividades ajustadas a la realidad encontrada.

En el presente trabajo de grado evidenciaremos como los planes presentados y desarrollados en el grupo alcanzaron un impacto positivo reflejado en cambios emocionales, físicos, sociales, psicológicos y funcionales que han hecho valorar los cambios sobre la salud del adulto mayor, creando un espacio para la práctica de la actividad física de manera responsable, además de contar con parámetros para el autocuidado en esta última etapa de la vida. La evaluación y la prescripción del ejercicio buscaron motivar en las personas a desarrollar hábitos saludables, además de dar una

buena orientación del ejercicio físico, evitando generación de efectos y daños colaterales, sedentarismo y otros factores de riesgo presentes en el adulto mayor.

En el entorno realizado la presente investigación se pudo apreciar un alto riesgo de enfermedades ante factores como sedentarismo, falta de ejercicios, la inestabilidad familiar, la falta de apoyo, la carencia de recursos aspectos que de ser tratados adecuadamente garantizaran un envejecimiento óptimo, teniendo en cuenta lo mencionado, corroboramos que la actividad física permite beneficios en los que el adulto mayor reconoce los cambios y como afectan estos en su salud y desempeño, además de enfocar y evaluar las intervenciones que se deben realizar para generar procesos que permitan producir cambios en el estilo de vida y en el envejecimiento de sus condiciones.

Finalmente en el proceso de evaluación y cierre del presente trabajo investigativo podemos adjuntar los resultados que corroboran lo favorable de un plan de actividades físicas que se evidencian en los datos estadísticos presentados.

INDICE

PORTADA.....	1
CERTIFICACION	2
AUTORIZACIÓN.....	3
DECLARATORIA.....	4
DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTO.....	6
INTRUDUCCION	7
INDICE	9
RESUMEN EJECUTIVO	14
CAPITULO I.....	15
CARACTERÍSTICAS DEL ADULTO MAYOR	15
1.1 Calidad de vida del adulto mayor.....	15
1.1.1Definición de calidad de vida.....	16
1.2 El envejecimiento.....	17
1.2.1 Características del envejecimiento	18
1.2.2 Envejecimiento activo	19
1.2.3 Envejecimiento normal	20
1.2.4 Envejecimiento exitoso	21
1.3 Proceso del envejecimiento.....	22
1.3.1. Perspectiva Fisiológica.....	22
1.3.2 Perspectiva psicológica,	25
1.3.3 Perspectiva social	25
1.4 Cambios anatómicos y funcionales.....	25
1.4.1 Cambios en la función neurológica.....	25
1.4.2 Cambios en el aspecto externo del envejecimiento	26
1.4.3 Envejecimiento de los órganos, cambios funcionales	26
1.5 Envejecimiento físico, psicológico y social	27
1.5.1 El envejecimiento físico	27

1.5.2 Envejecimiento psicológico	27
1.5.3 Envejecimiento social.	28
CAPITULO II	30
BLOQUES TEMÁTICOS.....	30
2.1. Antecedentes	30
2.2 Movimientos naturales	30
2.2.1 Caminar	30
2.2.2 Correr	32
2.2.3 Saltar	33
2.2.4 Lanzar.....	34
2.3 Juegos.....	35
2.3.1 Efectos positivos del juego.....	36
2.3.2 Juegos pequeños.....	36
2.3.3Juegos grandes.....	37
2.4 Recreación.....	37
2.4.1Tiempo libre	39
2.4.2 El ocio	39
2.5 Movimiento y material	40
2.6 Movimientos a manos libres	42
2.6.1Movimientos formativos	43
2.6.2 La formación del cuerpo	43
2.7 Calentamiento	44
2.8 Movimiento y ritmo	45
CAPITULO III	47
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.....	47
3.1 Matriz del plan de clase.....	47
3.1.1 Parámetros de la matriz	47
3.1.2 Actividades.....	48
3.1.3 Recursos	49
3.1.4 Indicador esencial de evaluación.....	49

3.1.5 Actividades de evaluación.....	50
3.1.6 Contenido científico	50
3.2 Etapas de la clase lúdico-motriz.....	50
3.2.1 Parte inicial o preparatoria	51
3.2.2 Parte principal o aeróbica.....	51
3.2.3 Parte final o vuelta a la calma	51
3.3 Tipos de ejercicios físicos	52
3.4 Cualidades físicas básicas	52
3.4.1 Fuerza.....	52
3.4.2 Resistencia.....	54
3.4.3 Velocidad	56
3.4.4 Flexibilidad.....	57
3.4.5 Coordinación	58
3.4.6 Equilibrio.....	60
3.5 El movimiento.....	61
3.5.1 Clases de movimientos.....	61
3.5.2 El movimiento y su relación con los ámbitos de desarrollo	61
3.6 Test de evaluación funcional.....	62
3.6.1 Valoración física	62
3.6.2 Valoración funcional	62
3.6.3 Valoración psíquica o mental	62
3.7 Baterías de test	64
CAPITULO IV	65
RELACIÓN INTRA-EXTRA PERSONAL DEL ADULTO MAYOR	65
4.1 Beneficios de la actividad física en el Adulto Mayor (AM)	65
4.1.1 ¿Porque tener actividad física?.....	67
4.1.2 La actividad física como promoción de la salud	67
4.2 Sedentarismo	68
4.3 Actividad Física	68
4.4 Deporte.....	68

4.5 Educación Física	68
4.6 Recreación.....	68
4.7 Integración familiar	69
4.7.1 El adulto mayor en la familia	69
4.7.2 La soledad y la tristeza, fieles compañeras.	70
4.7.3 La falta de amor viene de los seres queridos.....	70
4.7.4 El maltrato a la tercera edad	70
4.8 Integración social	71
4.8.1 Participación social	71
4.8.2 Protección social y participación.....	71
4.9 Inteligencia.....	71
4.9.1 Desarrollo intelectual	71
4.9.2 Inteligencia y edad	72
4.9.3 Salud, estilo de vida y desarrollo “natural”	72
4.10 Agilidad Mental	72
CAPÍTULO V	76
MARCO METODOLÓGICO	76
5.1 Enfoque investigativo.....	76
5.2 Modalidad de la investigación.....	77
5.3 Muestra.....	78
5.4 Procedimiento para la recolección de datos	78
5.5 Estrategia de análisis de datos	78
5.6 Ubicación geográfica.....	78
5.7 Propuesta de plan d actividades lúdicos-motrices.....	79
5.9 Test.....	112
5.9.1 Test de flexibilidad.....	113
5.9.2 Test de caminar sobre la marcha	114
5.9.3 Test de levantarse- caminar y sentarse	116
5.9.4 Test de fuerza de extremidades inferiores	117
5.9.5 Test de rodar en la posición decúbito ventral y dorsal	118

5.9.6 Test de fuerza extremidades superior.....	120
5.9.7 Test de coordinación motriz	121
5.9.8 Test de equilibrio.....	123
5.10 Encuesta de actividades físicas.	124
5.10.1 Caminar	125
5.10.2 Correr	125
5.10.3 Saltar	126
5.10.4 Lanza objetos.....	126
5.10.5 Juega en el grupo.....	127
5.10.7 Recreación.....	128
5.10.8 Realiza ejercicio con algún material	129
5.10.9 Realiza ejercicios a manos libres.....	130
5.10.10 ¿Que articulaciones mueve?.....	130
5.10.11 Subir las escaleras	131
5.10.12 Extremidades superiores.....	132
5.10.13 Sentarse	132
5.10.14 Levantarse de la silla	133
5. 10. 15 Flexibilidad.....	133
5.11 El instrumento de la observación directa	134
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	138
RECOMENDACIONES	139
BIBLIOGRAFIA.....	141
ANEXOS.....	144

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo emplear un plan de actividades lúdico-motrices para enriquecer el tiempo libre y mejorar la calidad de vida del grupo de adultos mayores Corazones Sonrientes de la parroquia Baños.

Para ello se ha investigado sobre la acción lúdica-motriz como aporte del desarrollo vital del adulto mayor, como factor que permita tener un envejecimiento saludable que genere bienestar y satisfacción personal, que aseguren desarrollar una buena salud física, social y mental, ya que todas estos elementos dan un aporte importante a los patrones de su esquema corporal, autonomía e independencia personal, familiar y social.

En el desarrollo del trabajo de investigación se define el proceso multifactorial en los aspectos físicos, psicológico y social, influenciados por los efectos del entorno, estilo de vida y enfermedades, así como los órganos, tejidos y sistemas puesto que para ello se ejecutó un proceso sistemático de ejercicios según el rango de posibilidades como acciones naturales, juegos, recreación, ejercicios a manos libres y ejercicios con material.

Mediante el desarrollo del presente trabajo se utilizó la observación espontánea y planificada, además sobre las actividades básicas y actividades físicas que realizan los adultos mayores dentro y fuera del grupo, cuyos resultados están representados por medio de tablas y gráficos donde se plasma el nivel de aceptación de la actividad física en donde permite llegar a conclusiones pertinentes.

Este proceso se realizó en el lapso de seis meses en el cual se enfatizó en el avance de los participantes en esta actividad, a través de la observación directa que sirvió como apoyo para evaluar habilidades naturales, destrezas, fortalezas y dificultades así como aspectos emocionales y sociales que mostraron durante este proceso.

Para tener un envejecimiento óptimo se debe reconocer los cambios que producen las actividades ajustadas a la capacidad del grupo vulnerable, en donde mediante procesos planificados se evaluaron la capacidad funcional, para retroalimentar los hábitos saludables y así poder evitar factores como el sedentarismo que producen daños colaterales.

CAPITULO I

CARACTERÍSTICAS DEL ADULTO MAYOR

1.1 Calidad de vida del adulto mayor

La vida del Adulto Mayor según la OMS (Organización Mundial de la Salud) hace referencia a la persona comprendida desde los 65 años de edad en adelante a partir del año 1982, observando su funcionalidad corporal y definiendo el estado de salud entre las personas que entran en esta etapa de la vida, no en términos de déficit, sino de mantenimiento de la capacidad que posee cada individuo.

Dentro de las políticas internacionales la vejez está orientada a un cambio en la concepción del envejecimiento, puesto que debe ser una etapa de vida activa en la que se puede lograr el máximo de autonomía individual y grupal, tomando en consideración que en algunos sujetos la adaptación a los cambios de la vejez no se produce y generan daños que pueden ser irreversibles, puesto que el adulto mayor que de ahora en adelante lo denominaremos(AM) se debe considerar de acuerdo a su salud en: sano, enfermo, frágil, demente y terminal. Entre los factores determinantes se destaca la situación social, diferentes enfermedades, la hospitalización, institucionalización o cualquier situación psíquico o físico que comprende la autonomía de cada AM. No obstante, la posibilidad de vivir más dependerá de las características del grupo de población que expresen ventajas de salud sociales y económicas alcanzadas en los años previos, estas ventajas dependerán de lo personal en cada etapa del ciclo vital 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 (Casanova; 2009)

Según el censo de nuestro país del año 2002 la esperanza de vida aumentó en los últimos cincuenta años de 52.9 de edad a 73 años en hombres, y de 56.8 años a 79 en mujeres. Se estima que para el 2035 la esperanza de vida supere los 76 años de edad para el hombre y 83 para la mujer (INE, 2004)

Desde la concepción del ser humano trae consigo una carga genética que propone programar el envejecimiento por medio de un reloj biológico, por lo tanto cuando cada persona llega a una cierta edad avanzada, comienza a experimentar diversos cambios, lo que se entiende que las personas mayores ya no tienen nada que aportar, esta situación desencadena que la personas tiendan a tener un cierto rechazo y resignación cuando

comienzan a envejecer y que comienzan a sentir que ya no tienen la misma energía y capacidad para hacer las cosas como en la etapa de la juventud.

1.1.1 Definición de calidad de vida

Es un concepto muy amplio definido como un proceso multifuncional de carácter primariamente subjetivo, es la resultante del estado de salud del individuo, más el grado de satisfacción con su vida sin obviar los patrones de conducta de sociedad en la cual se desarrolla el individuo. Se señala entre los aspectos objetivos se encuentran: salud, atención médica, educación, capacitación, empleo y condición de trabajo, vivienda, seguridad, atención social, vestido, recreación y demandas. También se refiere a factores individuales como: La personalidad, salud física y salud mental (Devesa, 1982)

Estudios realizados sobre la calidad de vida en AM en Lima Perú el autor se concentra en aspectos conceptuales de término y propone la integración del término “Longevidad” en el concepto “Calidad de Vida” con la finalidad que el individuo se le considere como alguien que no solo debe vivir mucho, sino vivir muchos años con las mejores condiciones posibles y la meta de este concepto es convertirse en un reflejo para una mejor calidad de vida y cada vez menos una calamidad personal. Este supuesto sería posible de alcanzar, dependiendo de la influencia del contexto histórico y cultural, de las condiciones y estilos de vida, de los factores biológicos y los avances científicos en el cuidado de la salud, y con base en la conjunción de estos factores sería posible establecer un concepto que permitiera no solo extender la esperanza de vida, sino también posponer algunas pérdidas de capacidades funcionales y, potencialmente, inducir al adulto mayor para que tenga mejor calidad de vida por más años, y no solo mas años (Inga, 2008)

Desde el punto de vista emocional para el adulto mayor como tener paz y tranquilidad, será de mucho beneficio para su entorno sobre sus capacidades básicas como: alimentación, vestido, vivienda e higiene.

Según O´ Brien mediante la fuente revisada en el año 2012 la paz duradera es premisa y requisito para el ejercicio de todos los derechos y deberes humanos; la paz es tolerancia, no solo en la medida en que nos esforcemos diariamente en conocer mejor a los demás; y en respetarlos se conseguirá, romper las marginaciones, la diferencia y el rencor,

también es importante la satisfacción de las necesidades básicas que son útiles para todo ser humano.

Sus valores y actitudes es también un aspecto muy importante que influye en la calidad de vida del adulto mayor, teniendo un espacio físico dentro de su vivienda, que los que le rodean tengan una afinidad de unión y se respete sus bienes físicos, psíquicos y psicológicos.

Así mismo, su vida del adulto mayor como ser social, es ejercer la libre expresión y la libertad de decidir sobre sus actos de su vida cotidiana, pues se considera que de no ejercer este derecho estaríamos diciendo que disminuiría su calidad de vida.

La vida en el adulto mayor será que mientras tenga paz, tranquilidad, protección de todo lo que este a su alrededor con un sentimiento digno y amoroso, sin dejar de lado sus inquietudes, comunicaciones, decisiones y su libre expresión; mayor será su calidad de vida, es muy imprescindible decir que la familia proponga el grado de satisfacción de las necesidades de seguridad, estabilidad, posesión y pertenencia del adulto mayor, menor será el grado de su calidad de vida. A diferencia de los jóvenes y adultos sus necesidades para el adulto mayor requieren una especial atención en el desarrollo de su auto-estima, para una eficaz vida social, de la misma manera la necesidad de tener su autorrealización como un derecho para sentirse auto-realizado en un pensamiento positivo por el apoyo y ayuda familiar para el logro de una estabilidad emocional según las metas y perspectivas, con ello el mantenimiento de tener una vida de alegría y no de frustraciones.

1.2 El envejecimiento

El envejecimiento es un proceso biológico degenerativo irreversible en cada ser humano, con diferentes ritmos en cada función de su organismo, especialmente aquellos de carácter crónico que afectan sus condiciones de vida. Mientras la vida avanza los jóvenes y las personas adultas se van transformando hacia la última etapa de su existencia, muchos de ellos carecen de inseguridad social, tienen un bajo nivel educativo y viven o han vivido en condiciones de pobreza y de exclusión social, en el ámbito de la salud muchos problemas por la causa de no tener centro de apoyo social.

Se considera una vejez exitosa del adulto mayor “sano” aquel que se desarrolla independientemente en sus actividades cotidianas, aun con ciertas alteraciones en su

salud degenerativas, pero que no tienen limitaciones para efectuar sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

Un adulto mayor portador de uno o varios “padecimientos” inestables que requieren de control por parte de profesionales, esto implica un rezago en las funciones dentro de las actividades de su vida diaria y que depende de cierto apoyo social y familiar.

Por último, por lo regular que necesita o que depende del seno familiar o la reclusión hacia un centro por diversas causas se puede mencionar que su estado es muy “frágil” y agobiante.

El estilo de vida que haya tenido cada adulto mayor dentro del proceso vital, será posible encontrar a personas con edad avanzada que gozan de un ambiente social digno, puesto que en algunos casos existen padecimientos silenciosos o deterioro funcional sin evidencia clínica. Sin embargo todo rasgo funcional puede ser tratado, modificado, sus estilos de vida negativos, dando lugar a práctica de ejercicios físicos programados según sus capacidades y características que tiene cada adulto mayor.

1.2.1 Características del envejecimiento

Cuadro.1 Síntesis de las características del envejecimiento

Universal	Propio de los seres vivos
Progresivo	Efectos del organismo que originan cambios propios del envejecimiento
Irreversible	Enfermedades que no pueden detenerse ni revertirse
Heterogéneo	Velocidad de declinación funcional de sujeto a sujeto y
Individual	de órgano a órgano
Deletéreo	Progresiva pérdida de función
Intrínseco	Relaciones sociales negativas

Fuente: Adaptación de la Revista Cubana de Salud Pública 2012.

Autor: Diego Ramón M.

1.2.2 Envejecimiento activo

Al entrar en el siglo XXI el envejecimiento tendrá mayores exigencias económicas y sociales en todos los países, según la OMS los países podrán afrontar el envejecimiento si los gobiernos, las organizaciones internacionales y la sociedad civil promulgan políticas y programas de “envejecimiento activo” que mejoren la salud, la participación y la seguridad de los ciudadanos de mayor edad con oportunidades continuas hacia una vida más larga con calidad.

El envejecimiento activo es un proceso de optimizar la convivencia con el fin de mejorar su calidad de vida, a medida que las personas envejecen, tanto en individuos como en grupos de poblaciones que permiten un desarrollo positivo en lo físico, psíquico y social, en el trayecto del ciclo vital en la edad adulta para vincularse en la sociedad según sus necesidades, deseos y capacidades, mientras exista una seguridad, protección y cuidados adecuados en sus actividades cotidianas tratando de ampliar la esperanza de vida saludable en personas frágiles con discapacidad que necesitan asistencia.

El término “activo” vincula la participación del ser humano en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, de manera que sus patrones motores inicien un desarrollo físico activo en las personas que se desvinculan de sus trabajos y que propician el sedentarismo, de tal manera que sus problemas de salud y ambiente social no sea una barrera para llevar una vida saludable y activa con sus familia, comunidad y nación.

El término “salud” se refiere al bienestar físico, mental y social, expresado por la OMS en su definición de concepto de salud, por lo tanto en el marco de envejecimiento activo, las políticas y los programas que promueven las relaciones ante la salud mental y social son tan importantes como lo que mejoran las condiciones de salud física.

Mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece es un objetivo primordial para los individuos como para los responsables políticos, donde deben considerarse una serie de elementos:

- Autonomía.- Capacidad de controlar, afrontar y tomar decisiones personales, acerca de cómo vivir al día de acuerdo con normas y preferencias propias.

- **Independencia.-** Desempeñar las funciones relacionados con la vida diaria, es decir, la capacidad de vivir con independencia en la comunidad recibiendo poca ayuda, o ninguna de los demás.
- **Calidad de vida.-** Es la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relaciones con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones. A medida que las personas envejecen, su calidad de vida se ve determinada en gran medida por su capacidad para mantener la autonomía y la independencia.
- **Esperanza de vida saludable.-** Esto podría homologarse como esperanza de vida libre de discapacidad, en donde el marcador de salud pasa a ser la función conservada más importante, incluso que la persona de o no enfermedad, es tan grafico este punto que desde mi personal perspectiva considero que en la medida que un AM pierda función o cae en disfunción se acerca a la defunción, por ello bajo esa misma perspectiva estamos frente al fracaso al éxito, en donde hemos prolongado años de vida, pero no años libres de discapacidad.

1.2.3 Envejecimiento normal

Es la representación de enfermedades crónicas con complicaciones en sus capacidades intelectuales, en la reducción de capacidades físicas que limitan sus actividades rutinarias.

Por una parte existe grupos de personas severamente enfermas y discapacitadas y por otra parte existen algunas personas mayores que gozan de muy buenas actividades lucidas y activas, entre estos extremos existen personas ni muy discapacitadas, ni muy sanas.

Condicionantes que rodean la salud del AM.

- **Enfermedades Múltiples.**
- Enfermedades de inicio reciente, enfermedades crónicas y la combinación trae dificultades de diagnóstico y terapéutico.
- **Tendencia a la cronicidad**
- Algunos prolongados y otros que dejan secuelas como: neumonía e infarto.
- **Riesgo de discapacidad**

Enfermedades que llevan a las limitaciones de sus actividades diarias

Patología mental frecuente

- Deterioro cognitivo.- Deterioro de las funciones cerebrales: pérdida de memoria, lenguaje y cálculo
- Trastorno del ánimo.- Son los síntomas a la depresión: humor, triste, actividad nula, atención negativa y baja concentración.
- Deterioro de la capacidad funcional.- Actividades habituales, discapacidad física y problemas mentales.
- Disminución de la vida social.- Personas retraídas, menos sociables afectando física y mentalmente.

1.2.4 Envejecimiento exitoso

Hace relación a las condiciones físicas, psicológicas y mentales que gozan aparentemente con gran lucidez dirigiendo su vida a disfrutar de sus relaciones intra y extra personal, esto sería el producto final de una buena calidad de vida, en donde sus expectativas suelen fomentar una óptima funcionalidad y un esperado envejecimiento exitoso como: (INP, 2009)

- **Estilo de vida saludable**
 - Alimentación adecuada: sana, variada, natural en base a la pirámide alimenticia
 - Ejercicio.- adaptando a la capacidad de cada individuo o grupo social, que ayude a mantener las áreas motrices: fuerza, resistencia, flexibilidad, destreza y equilibrio.
- **Prevención de enfermedades**
 - Enfermedades cardiovasculares
 - Osteoporosis realizando ejercicio y consumiendo calcio y vitamina D.
 - El cáncer consumiendo frutas y verduras para evitar la obesidad
- **Diagnostico precoz de enfermedades**
 - Un diagnostico a tiempo ayudara a prevenir ciertas enfermedades
- **Tratamiento oportuno y adecuado**
 - Oportuno cumplimiento de los tratamientos y controles
- **Actividad mental**
- Memoria, lenguaje, aprendizaje y habilidades dependerá de las ejercitaciones para un mejor rendimiento dentro de su entorno familiar y social.

- **Integración social**

Una vida social hará que el AM disfrute y se mantenga en actividad útil para consigo mismo y para los demás.

1.3 Proceso del envejecimiento

1.3.1. Perspectiva Fisiológica

Que comienza en la concepción en donde ocasiona cambios y características de la especie, durante todo el ciclo de vida, el proceso de envejecimiento está muy influenciado por los efectos del estado del entorno, del estilo de vida y de las enfermedades, que a su vez, están relacionados con el cambio del envejecimiento, estos cambios de los diferentes órganos, sistemas y tejidos que se producen en cada individuo de diferente forma ya que van disminuyendo su actividad como: la flexibilidad de tejidos, la pérdida de células nerviosas, el endurecimiento de los vasos sanguíneos y la disminución general del tono corporal, este deterioro puede ser de índole genético, cambios de la actividad metabólica celular en los procesos bioquímicos, alteraciones hormonales o a condiciones ambientales.

Cuadro 2. Cambios y consecuencias en el proceso del envejecimiento

Cambios estructurales	Consecuencias fisiológicas o fisiopatológicas
Composición Corporal: Disminución de agua corporal. Disminución del tamaño de los órganos. Aumento relativo de la grasa corporal.	Resistencia disminuida a la deshidratación. Alteración en la distribución de fármacos.
Sistema tegumentario Disminución del recambio de células epidérmicas. Atrofia dermoepidérmica y subcutánea. Disminución del número de melanocitos. Atrofia de folículos pilosos y glándulas sudoríparas. Disminución de vasculatura dérmica y asas capilares.	Arrugas cutáneas y laxitud. Fragilidad capilar. Telangiectasias. Susceptibilidad a úlceras de decúbito. Xerosis cutánea. Queratosis actínica. Encanecimiento y alopecia

Aparato cardiovascular: Disminución del número de células miocárdicas y de la contractilidad. Aumento de resistencia al llenado ventricular. Descenso de actividad del marcapasos AV, velocidad de conducción y sensibilidad de los barorreceptores. Rigidez de las arterias. Descenso del gasto cardíaco y del flujo sanguíneo de la mayoría de los órganos.	Disminución de la reserva cardíaca. Escasa respuesta del pulso con el ejercicio. Arritmias. Aumento de la presión diferencial del pulso. Aumento de la presión arterial. Respuesta inadecuada al ortostatismo. Síncopes posturales.
Aparato respiratorio: Disminución de la distensibilidad de la pared torácica y pulmonar. Pérdida de septos alveolares. Colapso de las vías aéreas y aumento del volumen de cierre. Disminución de la fuerza de la tos y aclaramiento mucociliar.	Disminución de la capacidad vital. Aumento del volumen residual y de la diferencia alvéolo arterial de oxígeno. Aumento del riesgo de infecciones y bronco-aspiración.
Aparato renal: Descenso absoluto del número de nefronas. Disminución del peso renal. Descenso del tono vesical y del esfínter. Disminución de la capacidad de la vejiga. Hipertrofia prostática en hombres y descenso del tono de la musculatura pélvica en mujeres.	Reducción del filtrado glomerular (la cifra de creatinina se mantiene por descenso de producción). Disminución en la habilidad de concentración y máxima capacidad de reabsorción de la Glucosa. Incontinencia.
Aparato gastrointestinal Boca: Disminución de la producción de saliva. Erosión de dentina y del esmalte. Reabsorción de la raíz y migración apical de estructuras de soporte del diente.	Pérdida de piezas dentarias. Tránsito esofágico prolongado. Reflujo esofágico. Disfagia.

Esófago: Disminución del peristaltismo. Estómago e intestino: Disminución de la secreción de ácido y enzimas. Colon y recto: Disminución del peristaltismo.	Poliposis gástrica y metaplasia intestinal. Constipación y diverticulosis. Incontinencia fecal.
Sistema nervioso: Pérdida neuronal variable. Disminución de conexiones interdendríticas y de neurotransmisión colinérgica. Disminución del flujo sanguíneo cerebral. Disminución de la velocidad de conducción. Alteración en los mecanismos de control de temperatura y de la sed.	Alteraciones intelectuales. Lentitud y escasez de movimientos. Hipotensión postural, mareos, caídas. Reaparición de reflejos primitivos. Hipo e hipertermia. Deshidratación.
Sentidos Vista: Fisiología alterada del vítreo y retina. Degeneración macular. Trastorno de coloración, rigidez y tamaño del cristalino. Oído: Disminución de la función de células sensoriales en el aparato vestibular. Gusto y olfato: Descenso en número y función de papilas gustativas y células sensoriales olfatorias. Disminución en la producción de saliva. Tacto: Disminución de agudeza táctil y de temperatura. - Receptores de dolor intactos.	Disminución de agudeza visual, campos visuales y velocidad de adaptación a la oscuridad. Trastorno en la acomodación y reflejos pupilares. Alta frecuencia de cataratas, astigmatismo y miopía. Disminución de la audición (altas frecuencias), discriminación de sonidos y alteraciones del equilibrio. Disminución de la satisfacción gastronómica.
Aparato locomotor Estatura: Acortamiento de la columna vertebral por estrechamiento del disco.	

Cifosis.	
Huesos:	Descenso progresivo de altura.
Los huesos largos conservan su longitud.	- Osteoporosis. Colapso
Pérdida universal de masa ósea.	vertebral y fractura de huesos
Articulaciones:	largos con traumas mínimos.
Disminución de la elasticidad articular.	Limitación articular. Pérdida
-Degeneración fibrilar del cartílago articular, con	de fuerza muscular progresiva.
atrofia y denudación de la superficie.	Disminución de la eficacia
Músculos:	mecánica del músculo.
Disminución del número de células musculares.	-
Aumento del contenido de grasa muscular.	

Fuente: Revista cubana de Salud Pública 2012.

Autor: Landinez Parra, Nancy.

1.3.2 Perspectiva psicológica,

Ante la existencia de diferencias entre los jóvenes y viejos, en el aspecto cognoscitivo la capacidad de aprender, pensar y lo psico-afectivo se ven alterados con efectos en la personalidad así como la capacidad de adaptarse a las modificaciones del medio individual frente a las distintas etapas de la vida.

1.3.3 Perspectiva social

La persona adulta mayor debe ser consciente de su evolución como ser humano basado desde su nacimiento en sus primeros pasos, niño, adolescente, joven, y adulto y por otro lado como hijo, padre, abuelo, o bisabuelo, que dentro de esta etapa sus actividades requieren de ayuda y apoyo en sus quehaceres cotidianos (HIVER D, Carlos, 2006)

1.4 Cambios anatómicos y funcionales

1.4.1 Cambios en la función neurológica

Es importante observar que el envejecimiento normal tiene modificaciones en las que forman parte de una patología. En este apartado queremos analizar los cambios que producen en la función neurológica con la edad y que, a menudo, es difícil entender entre los que forman parte envejecimiento normal y las que son alteraciones asociadas con alguna enfermedad. En opinión de Morris y McManus, (1992,34) “las enfermedades neurológicas son las causas más comunes de incapacidad en el anciano”

y, subrayan la enfermedad de Alzheimer, el Ictus, y la enfermedad de Parkinson por suponer un enorme gasto sanitario que, aunque hay un deterioro de la memoria, cognición, la percepción y la función motora, estos cambios son menos significativos de lo que habitualmente se cree y no tiene por qué inferir con las actividades cotidianas (Belando, Montoro, 1999)

Según Morris y McManus (1992) se cree que hay una disminución del peso del cerebro con la edad, tanto en hombres como en mujeres que puede ser consecuencia de la reducción del tamaño neuronal más que de una pérdida real de neuronas. Esta neurona en el peso del cerebro se produce a partir de los 20 años, y suele ser alrededor de un 10% (entre 90 y 100gr.) a lo largo del ciclo vital (Cohen, 1991)

1.4.2 Cambios en el aspecto externo del envejecimiento

Según Zarit y Zarit (1989) es debido a los factores hereditarios, aunque también puede estar originado por enfermedades o daños de los folículos pilosos.

A sí mismo, el pelo va perdiendo, poco a poco, pigmentación, adquiriendo en color cano, volviéndose también más seco, quebradizo y duro.

En cuanto a la dentadura, según Zarit y Zarit (1989) se produce un desgaste, pero muy lentamente y, con el envejecimiento, es menos vulnerable a las caries.

Por otro lado, las pérdidas dentarias son causadas especialmente por las alteraciones periodontales que llevan a un detrimento óseo que va aumentando a medida que avanza con la edad.

1.4.3 Envejecimiento de los órganos, cambios funcionales

En opinión de Gonzalo (1990), la vejez biológica, cuando se pasa el plano celular al plano de los órganos y aparatos, se caracteriza por una progresiva reducción de su posibilidades de adaptaciones para responder a las mayores demandas que exigen los momentos de esfuerzo de enfermedad etc., además se observa una recuperación más lenta después de una situación de estrés, dichos cambios, no aparecen al mismo tiempo en todos los órganos.

Gonzalo (1990) que como aquellas dimensiones se producen de una forma lenta, la adaptación a la nueva situación y a las nuevas posibilidades resulta fácil y se consigue automáticamente. Dicho autor comenta que esto ocurre tanto en relación a los cambios somáticos como a los de la “sique”.

1.5 Envejecimiento físico, psicológico y social

1.5.1 El envejecimiento físico

Al pasar del tiempo las modificaciones orgánicas y sus repercusiones funcionales harán que exista una variabilidad individual, por tal razón no todos los adultos mayores tendrán las mismas características de apariencia física como: arrugas, laxitud cutánea, palidez, manchas, encanecimiento, pérdida del pelo, pérdidas de vello axilar y pubiano. La postura y marcha, basado en la composición corporal y la disminución de la masa muscular y del agua corporal total. Estos cambios modifican la apariencia física, la disminución de melanocitos (folículos pilosos, glándulas sudoríparas y sebáceas) que disminuyen los capilares dérmicos encargados de la nutrición cutánea (Marín, JM, 2003)

Sensibilidad a lesiones por el sol, escaras por presión, su estatura se disminuye por tener alteraciones en la columna vertebral (problemas en discos intervertebrales, lesiones osteoporóticas o artríticas).

La marcha se modifica en base a los cambios del Sistema Nervioso, Muscular y Esquelético (perdidas neuronales diversas, disminución de reflejos posturales e incoordinación de movimientos), sus dificultades se presentan con mayor frecuencia en el adulto mayor ya que tiende a inclinarse hacia adelante, andar a pasos cortos, aumenta la separación de los pies, pobre balanceo de brazos y dificultades para girar, estos seres humanos están sujetos a sufrir caídas por la postura de su esquema corporal.

1.5.2 Envejecimiento psicológico

- *Perfil psicológico de las personas mayores*

Dentro del envejecimiento psicológico las personas adultas sufren cambios dentro del proceso natural de su vida, es una etapa en donde sus características psicológicas en su historia personal tendrán modificaciones que dependerán de su propio envejecer así como de mecanismos adaptativos del medio que lo rodea, las condiciones físicas influenciarán en la pérdida del desarrollo de actividades locomotoras, su auto estima se verá afectado en el desarrollo de su pensamiento, en lo funcional (pérdida de autonomía personal, dependencia) o socio familiar (jubilación, pérdida de seres queridos, etc.). A nivel intelectual global, o cognitivo, suele haber una disminución de la actividad psicomotriz, disminuye la velocidad de procesamiento de información, existe dificultad

para solucionar problemas abstractos o complejos y suele disminuir la memoria reciente. En cuanto a la personalidad, suele aumentar el interés por lo propio, desdeñando lo extraño, se toma el pasado como referencia principal, no entendiéndose bien las actitudes de las nuevas generaciones. Se tiende a conservar y almacenar cosas, en un intento de asegurar el futuro. Hay una resistencia al cambio, a lo nuevo, cuesta trabajo decidir entre varias opciones (Marín, JM, 2003)

1.5.3 Envejecimiento social.

Hoy en nuestros días existe un fenómeno desconocido dentro del envejecimiento progresivo de nuestra sociedad, hay un aumento del número de personas mayores que están dentro de una (edad superior a 80 años, envejecimiento del envejecimiento), que cada vez hay un crecimiento relativo dentro del conjunto de la sociedad (más del 16% que de personas adultas mayores tienen más de 65 años). Este fenómeno está influenciado por una serie de factores, por un lado, el aumento masivo en la esperanza de vida, esto es, los años que alcanzan a vivir las personas de la tercera edad hoy en día (para la mujer 84 años, para el hombre 82). Por hecho, que se ha mejorado las condiciones sanitarias y socioeconómicas en general, de las que nos beneficiamos. Sin embargo, la importancia creciente que las personas mayores tienen en la sociedad no se está traduciendo en un cambio de conductas, o comportamientos sociales, las circunstancias sociales en las que nos desenvolvemos no les son especialmente ventajosas.

En la época actual el ser humano solo es valorado cuando se desenvuelve ante la sociedad por ser joven y productivo, el papel de toda persona es nacer, crecer y mantenernos para poder sobrevivir y por necesidad tenemos que estar ligados a un trabajo en donde desaparece cuando entramos a la jubilación, aquí tendremos un cambio rotundamente, imposible de aceptar a las condiciones que se nos pone al entrar en nuevas metas que cumplir como adultos mayores dentro de la sociedad. Por otro lado, esta situación se acompaña por lo general de una pérdida de poder económico y de relaciones sociales, la mayoría de las veces ligadas al mundo laboral. Los cambios en el ámbito familiar son también importantes, Las familias amplias han dado paso a familias nucleares, compuestas por padres e hijos, dónde todos tienden a trabajar, y donde el abuelo cuando se incorpora a ella, lo hace como un intruso, en relación de dependencia y no con un papel a cumplir. Las frecuentes situaciones de pérdida que se dan a estas edades (cónyuge, amigos, familiares, etc.), contribuyen al aislamiento social del mayor.

Todas estas circunstancias tendrán una influencia importante en la forma de envejecer. Por último, no debemos olvidar que nuestros mayores de hoy han desarrollado las etapas previas de una vida en circunstancias históricas difícilmente comparables a las actuales. Decíamos que se envejece tal como se vive y, por tanto, las peores condiciones económicas, sanitarias, culturales o sociales en general, han podido condicionar un envejecimiento especialmente agravado en las actuales generaciones de mayores. (Marín, JM, 2003)

CAPITULO II

BLOQUES TEMÁTICOS

2.1. Antecedentes

La enseñanza de los movimientos deben estar ligados a una secuencia de actividades que sea en beneficio del ser humano que entra en la adultez, teniendo en cuenta sus necesidades, capacidades y limitaciones de cada ser, uno de los aspectos principales es el desarrollo de las actividades lúdicas-motrices adaptadas a bloques de enseñanza lo que permitirá establecer la participación masiva de personas con problemas de aislamiento familiar y social, el disfrute de su tiempo libre activara la esencia de vivir más años, aun teniendo complicaciones con los cambios funcionales en su organismo.

Descubrir, buscar, crear y sistematizar actividades que interaccionen sus articulaciones que se encuentran adormecidas por la falta de movilidad, reflexionando y direccionando sus capacidades, habilidades, destrezas y valores, hacia el fortalecimiento constructivo consigo mismo para mejorar su calidad de vida, los objetivos serán considerados en los procesos que orienten al desarrollo de las diferentes actividades dentro de lo intelectual, motriz y afectivo.

Dentro de lo intelectual podremos ejercitar las capacidades de pensar, reflexionar, actuar, y crear libremente sus inquietudes, en lo motor desarrollar las capacidades de observar su fuerza, velocidad, resistencia, equilibrio agilidad, flexibilidad y coordinación mediante actividades de correr, saltar, pasar, lanzar, bailar, nadar y en lo afectivo cultivar y fortalecer lo emocional, confianza y seguridad de sí mismo y ante los demás, con esto aspiramos tener una persona que sienta las ganas de vivir, para mantener un estilo de vida saludable (Ministerio de Educación y Cultura, 1994)

2.2 Movimientos naturales

2.2.1 Caminar

En el proceso evolutivo del ser humano se manifiesta que desde su nacimiento emprenderá a desarrollar una actividad natural caminar mediante una evolución psicomotriz en beneficio de su esquema corporal, esta acción será fundamental en el transcurso de vida ya que paulatinamente ira fortaleciendo su maduración física con actividades que están ligadas a su entorno familiar y social, el movimiento permitirá

realizar acciones en diferentes espacios, con o sin barreras, lo que ayudara a vivir nuevas experiencias para transformar en un hábito de vida activa (MINEDUC, 2013)

Sin duda hoy en día las personas adultas se centran con atención en tener centros o lugares de apoyo para mejorar sus condiciones de salud en base a planes o programas de actividades sociales, culturales o deportivos que promuevan a mantener su corporalidad, condición física, sensorial y mental.

El movimiento natural (caminar) nos ayudara a tener beneficios en relación a nuestra salud, en relación a nuestro cuerpo la forma física, el control de la respiración, peso, presión arterial, diabetes, enfermedades cardiacas y a reducir el estrés, será el inicio para incorporar nuevas actividades de mayor consumo de oxígeno, con mucha más exigencia observando siempre sus capacidades y limitaciones que presenta cada individuo ya que cada persona es un mundo diferente (MOORE, Linda J. 2002)

Beneficios Físicos:

- Fortalecimiento de corazón, pulmones y músculos.
- El contacto con el piso es leve, lo cual evita lesiones de articulaciones, músculos y huesos.
- Controla el nivel de colesterol y el azúcar en la sangre.
- Previene la osteoporosis y conserva la densidad ósea.
- Ayuda a la relajación corporal y controla el estrés.
- Mejora su autoestima personal.
- Mejora el hábito del sueño.
- Controla la depresión.
- Ayuda a conservar y mantener la memoria.
- En el aspecto social se vincula con amigos y familiares.



Fuente: Autor

2.2.2 Correr

Es una aptitud física de base para realizar el movimiento ya sean deportivas, recreativas, educativas y o terapéuticas, esta actividad natural se emplea para que haya la conexión con el salto, juego, lanzamiento, baile, etc. precisamente es un medio que cumple muchas funciones en diferentes grupos sociales, con diferentes materiales, de diferentes formas, a diferentes ritmos, que pueden ser realizadas de manera espontánea o planificada.

Fundamentalmente el movimiento en las personas adultas se condicionara y tomara muchos cambios en su ejecución, considerando su habilidad en la variedad de actividades que experimente, es necesario tener en cuenta que las ejercitaciones previas como la lubricación de las articulaciones y el estiramiento serán el punto de partida para que el cuerpo entre en calor con el fin de propiciar un esfuerzo físico (MEC, 1994)

La ejecución de la carrera se realizara mediante una coordinación entre sus extremidades inferiores, superiores y la capacidad de la frecuencia cardiaca, el desplazamiento desde el talón hacia la punta del pie lo cual permitirá el avance, relacionado con la dinámica de brazos y manos que mientras mayor sea el movimiento mayor será su velocidad, pero hay que considerar que el AM ha desgastado esa coordinación armónica por el transcurso de su vida, desde este punto de vista se debe hacer conciencia al momento de implementar programas de actividad física en personas sedentarias o con problemas funcionales.

Cuadro 3. Variantes según su:

Forma	Correr
Dirección	Adelante, atrás, lateral.
Posición	De pie, cuclillas.
Organización Social	Individual, parejas, grupos.
Velocidad	Despacio, lento, rápido.
Intención	Competencia, juego, terapia.
Distancia	Corta, larga.
Superficie	Cemento, arena, césped.
Vestimenta	Deportiva, de calle.
Material	Con o sin obstáculos
Ambiente	Parque, casa, calle.
Tiempo	Segundos, minutos, fijado.

Fuente: MEC, 1994

Ilustración: 2.2 Casa del AM “Corazones Sonrientes”, actividad correr.



Fuente: Autor

2.2.3 Saltar

Esta acción natural para un adulto mayor tendrá una baja aceptación por el riesgo al ejecutarlo teniendo en cuenta que servirá para realizar en diferentes actividades, lo idóneo sería iniciar con la motivación por emplear el salto en juegos de antaño recordando sus tradiciones como: el avión, la semana, dinámicas con ejercicios de saltar.

La acción motriz se desarrollara para solventar ciertas dificultades dentro de sus actividades de la vida misma, siempre dependiendo de su capacidad en relación con su

edad y patología, es el caso de muchos adultos mayores que ya no utilizan esta actividad y lo transforman de un manera más sencilla que se denominaría “pasar” cualquier objeto u obstáculo.

Ilustración: 2.3 Casa del AM “Corazones Sonrientes”, actividad pasar o saltar.



Fuente: Autor

2.2.4 Lanzar

Actividad lúdica en donde la persona adulta utiliza ciertos objetos que requieren de coordinación entre el desplazamiento de sus extremidades y el sentido de la vista, movimiento realizado de las experiencias individuales donde el entorno en que viven se presta para emplear acciones como sembrar una semilla, labrar la tierra para el cultivo, preparar sus alimentos y sus quehaceres domésticos, actividades que influenciaran en el manejo de sus articulaciones de brazo, antebrazo, mano y dedos.

La utilidad nos permitirá descubrir variaciones y formas para ejecutar el lanzamiento de objetos en distancia y precisión, en la distancia coordinando sucesivamente y simultáneamente los músculos y articulaciones, en aquellos lanzamientos de precisión existe una gran atracción por tratar de darle a un punto fijo o a un punto en movimiento, un aspecto principal para ejecutar el conocimiento de la habilidad está en la posición del agarre del balón que será con los dedos flexionados haciendo una especie de circunferencia y con el pulgar separado.

Ilustración: 2.4 Casa del AM “Corazones Sonrientes”, actividad lanzar.



Fuente: Autor

2.3 Juegos

El historiador y filósofo holandés Johan Huizinga (1872-1945) analizó en “*Homo Ludens*” el juego desde la historia. Él planteó la idea de que la cultura “surge en forma de juego” (Huizinga, 1954) además, relacionó numerosos conceptos con el juego, como la religión, el lenguaje, la filosofía e, incluso la guerra.

“El juego, en su aspecto formal, es una acción libre ejecutada ‘como si’ y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual.” (Huizinga, 1954)

Como se puede ver, el juego es una actividad libre de todo vínculo con la realidad, siendo considerada no productiva y ligada al ocio. El juego de por sí aporta un efecto placentero al individuo, pero no es una actividad que nos beneficie de forma material. Es importante destacar el punto que resalta el historiador holandés en relación a que no existe ni “interés material” ni “provecho alguno” conseguido luego de realizarse. Aquí podría discutirse el caso de los juegos de azar en casinos, por ejemplo, pero hay que aclarar que el individuo busca la sensación de emoción, intensidad y, un término que ocupa Johan Huizinga en su libro, tensión (Huizinga, 1954)

El juego determinada como una actividad social que parte de ideas o tareas lo que permite diferenciar de juegos mayores como: fútbol, baloncesto, vóley etc. Estos requieren de cambios y movimientos muy bruscos, que dependerá de la movilidad de cada individuo, sin embargo según Dobler, 1989, manifiesta que se lo puede practicar

de manera recreativa caracterizados por no ser competitivos sino más bien que den lugar a lo lúdico basado en momentos de alegría y disfrute que se desarrollen fácilmente siendo la intención en participar y no ganar, adaptando a las circunstancias y condiciones grupales que se pueda emplear(Bardel, Schottler. 2013)

2.3.1 Efectos positivos del juego

El juego en si estimula la socialización, la comunicación e integración de los actores que intervienen para eliminar agresividad, tensiones, miedo en donde se contribuya a la participación dinámica, se proporcione la autoconfianza de sí mismo, dentro de lo motriz fortalecerá la coordinación, rapidez, reacción, también en función del juego se activara las cualidades físicas básicas como: fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, todos desarrollados de manera individual, parejas o grupales que favorecerán a la concentración mental y perceptiva.

No debemos olvidar sobre las exigencias en los juegos deportivos al cual debemos tener en cuenta el rendimiento y esfuerzo que realiza cada persona mayor en tal virtud se debe tener un control médico y físico que evite tener lesiones o consecuencias en el aparato locomotor, muscular produciendo fracturas, desgarres o alteraciones de índole cardiovascular.

Se afirma que es un juego cuando la actividad cumple con las siguientes características: Tensión, interacción, situaciones imprevistas, dinámica, competencia, reglas y contacto físico, también deben cumplir con reglas, estructura, nombre, organización y desarrollo.

2.3.2 Juegos pequeños

Denominada actividad lúdica motriz que se emplea con reglas simples y mejora las capacidades físicas e intelectuales con exigencias mínimas en relación a las exigencias, técnicas y tácticas, siendo satisfactorio y recreativo, también puede servir para emplear en un calentamiento cuando se vaya a realizar un entrenamiento de un deporte específico porque al emplear una habilidad será de baja intensidad con reglas muy sencillas, existe la colaboración y la persona puede auto-controlarse, denominado así a los juegos populares tradicionales basados en el rescate de la cultura de nuestros antepasados.

2.3.3Juegos grandes

Actividad lúdica motriz de mayor complejidad puesto que su desarrollo necesitara el manejo de capacidades, habilidades, técnicas y tácticas que se empleara en juegos deportivos como: el fútbol, básquet, vóley etc. Existe la imperiosa necesidad de emplear estos juegos a personas de la tercera edad reduciendo su complejidad en el momento de ejecutarlo puesto que el AM vuelva a revivir sus anécdotas y experiencias al practicar estos deportes en la época de la niñez o juventud.

Ilustración: 2.5 Casa del AM “Corazones Sonrientes”, actividad jugar.



Fuente: Autor

2.4 Recreación

La recreación busca de manera integral mejorar la calidad de vida del individuo utilizando procesos literarios así como la lúdica que busca equilibrar y aliviar las actividades que realiza durante una jornada de trabajo, iniciando con un desarrollo armónico entre los partícipes que se vinculan en la sociedad como la familia, amigos, escuela, permitiendo llegar a momentos de relax, distensión, inocencia, descanso mental, no hay límite de tiempo, presiones internas o externas, dando lugar al goce de la realidad psíquica que propicia la libertad y la creatividad humana, que permita reestablecer y mantener su equilibrio físico, emocional propiciado por los problemas y cargas que son causadas por el estrés. (JIMENEZ, Carlos, 2004)

Etimológicamente proviene de *recreativo-nis* que significa crear de nuevo, restablecer, reanimar y relajar, combinando con el ocio que es pasiva, semiactiva, activa y recreativa, en relación a su participación dentro de su práctica que genera conductas positivas de manera consiente y voluntaria para promover valores éticos dentro de lo afectivo, también se le considera a la recreación en una actividad de impacto individual,

social, psicológico y cultural que desarrolla el ser humano en donde actúa según su forma de ser, obrar, pensar y sentir dentro del contexto psico-social, existen diferentes medios o áreas como la educación, deporte, turismo, artes en donde se puede mencionar de recreaciones típicas dentro de su cultura de cada región, recreaciones deportivas dentro de su región como carreras, juegos tradicionales y recreaciones educativas implicados temas de biología, ciencia, experimentos, exhibiciones, demostraciones, conmemorativas según sus propósitos en las diversas aplicaciones sociales, culturales al aire libre desarrolladas de manera pública, privada, y especializada, el espacio ideal para activar su relación entre grupos será en su “tiempo libre” (Aguilar, Lupe, 2010)

Cuadro 4. Características recreacionales

Recreación	Características
Una participación de la persona	Una actividad
Debe darse durante el tiempo libre	Tiempo libre
Ser elegida libremente	Voluntaria
Sin fines de lucro o beneficios	No utilitaria
Agradable a la persona	Placentera
No cause daño a la comunidad	No sea antisocial
No cause daño a la persona	No sea autodestructiva
Tener un contenido	Científico, artístico, político, técnico, cultural, técnico, deportivo, turístico.

Fuente: Recreación y animación. De la teoría ala practica

Autor: Lupe Aguilar 1999



Fuente: Autor

2.4.1 Tiempo libre

El tiempo libre es un término definido como necesidad social impulsada a crear momentos de descanso y disfrute, reflexionando la palabra tiempo libre podríamos citar que es un espacio en donde la persona se libera o alivia las fatigas causado por las actividades habituales, que este tiempo se convierta en satisfacción, interesante de manera benéfica para el auto cuidado personal y social más aún si se trata de personas vulnerables en donde las autoridades a cargo deben organizar planes o proyectos en beneficio de mejorar y mantener una adecuada vida saludable.

2.4.2 El ocio

Es una actividad que determina lo contrario del tiempo libre más bien es una actitud positiva que genere placer y bienestar en donde el individuo actúe libremente realizando ciertas actividades de su elección, siendo esta satisfactoria para quien lo ejecuta descartando el aburrimiento e iniciando hábitos que conduzcan a vivir paz, teniendo en cuenta su autonomía personal, una experiencia positiva hacia un objetivo para sí mismo

Según el sociólogo francés Joffre Dumazedier, describe al ocio como “un conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse libremente, ya sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de haber cumplido con sus obligaciones familiares, profesionales o sociales” de esta manera el sociólogo entiende que “el ocio es un tiempo liberado por el trabajo productivo, bajo la acción conjugada del proceso técnico y las fuerzas sociales, en beneficio de una actividad improductiva durante o después del periodo de producción.

Ilustración: 2.7 Casa del AM “Corazones Sonrientes”, actividad ocio.



Fuente: Autor

2.5 Movimiento y material

Los movimientos permitirán al individuo crear y experimentar nuevas situaciones en las que su esquema corporal emplee acciones formativas las que pueden ser ejecutadas en las diferentes etapas de su vida para mantener su estado físico mediante la creación de nuevas posibilidades diseñadas con la utilización de materiales o recursos adquiridos o del medio, esto hará que las actividades realizadas tengan una mayor atracción ya que ciertos objetos servirán como estímulos que motivara la participación del grupo de estudiantes o del grupo de personas en las que se desarrolle el movimiento(MEC, 2003)

Los materiales promueven a crear el uso diferente del movimiento que permite descubrir nuevas alternativas en base a la actividad respetando su uso y creatividad, sin crear ningún tipo de violencia, los individuos actúan de manera organizada al momento de realizar las practicas con el elemento, siendo responsables en el uso adecuado del mismo, ya que en algunos casos encontraremos materiales en buen estado y otras veces materiales con ciertos deterioros, no siempre existe la facilidad de tener ciertos implementos, por eso es importante que se tenga en mente al momento de presentar planes de actividades entendiendo que material se va a utilizar, es necesario proveer de un material alternativo que será de mucho beneficio para interactuar en las diferentes posibilidades de movimientos en las que podremos citar que: para trabajar la fuerza se puede utilizar un pañuelo, toalla, para el desarrollo de su esquema corporal y lateralidad se puede utilizar periódico, en el desarrollo de la coordinación motriz el recuso de llantas, en la actividad de lanzamiento se puede utilizar cajas piedras, etc. Todo objeto o material tiene sus diferentes características como: peso, tamaño, textura, color, flexible, todas estas cualidades ayudan a fortalecer la creatividad de cada sujeto al momento de

realizar la manipulación, esto creara un sinnúmero de posibilidades para moverse en las diferentes cualidades dentro del ambiente en donde se encuentre.

- Materiales naturales: piedras, troncos, ramas semillas, raíces, hojas, ropa, etc.
- Materiales de desecho: tela, papel, cauchos, latas, botellas, plásticos, etc.
- Materiales adquiridos: pelotas, cintas, tubos, cuerdas, bastones, sogas, escaleras, sillas, cajas.

Ilustración: 2.8 Casa del AM “Corazones Sonrientes”, actividad movimiento y material.



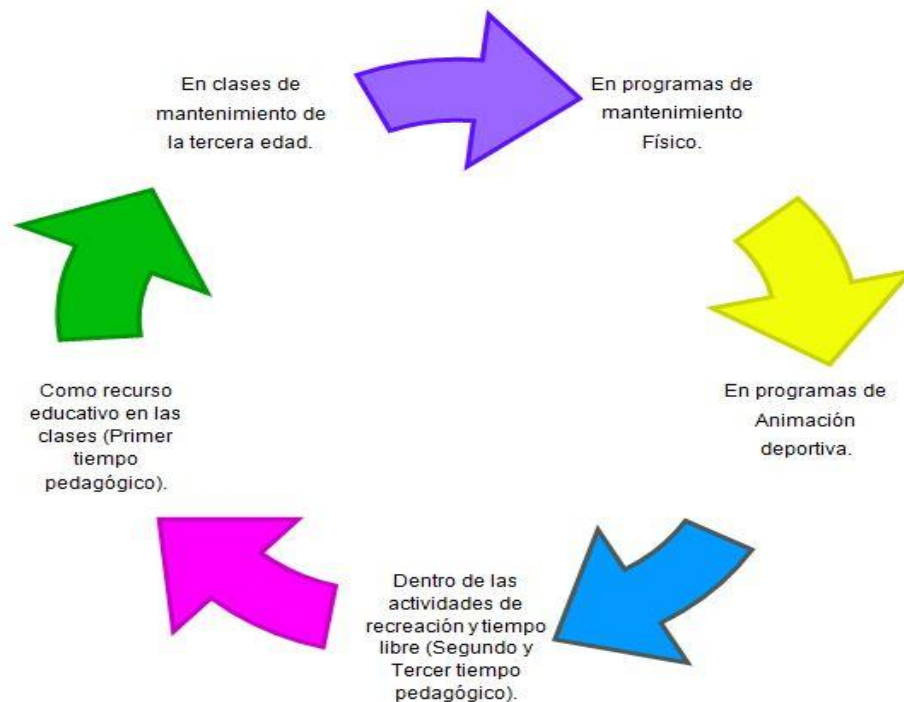
Fuente: Autor

Los materiales no son imprescindibles para el juego, pero si son muy valiosos para incrementar el interés de los alumnos por la creatividad, según Ruiz y Montes (2001) manifiestan que se debe tener en cuenta los siguientes aspectos al momento de seleccionar los diferentes materiales para iniciar con el desarrollo de temáticas en beneficio de mejorar y mantener las condiciones físicas.

- Características físicas.- como peso, tamaño, etc. Que será de mucha utilidad al momento de realizar el contenido de la clase planificada.
- Utilidad.- debe ser empleada de manera práctica en todas las situaciones de movimiento.
- Génesis histórica.- análisis del uso en la antigüedad.
- Actualidad.- adecuadas a la capacidad de cada individuo.
- Motivadora.- impulsado a realizar la practica con alegría y satisfacción.
- Didáctica.- mediante los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- Soporte.- como medio de control y evolución.
- Apoyo.- entre todos los actores que cumplen las actividades.
- Informativa.- entre el contacto con el objeto y el cuerpo.

- Inducción.- induciendo al desarrollo de la acción lúdica, iniciando procesos imaginativos y creativos.
- Mediación.- servirá para enriquecer las relaciones entre hombres y mujeres.

Cuadro 5. Actividades donde se puede emplear el material



Fuente: La utilización de materiales alternativos en el área de Educación Física Efdeportes

Autor: José Manuel Cánovas Llana

2.6 Movimientos a manos libres

Dentro de la naturaleza del movimiento existe el cómo accionar el cuerpo mediante las habilidades que se posee dentro del espacio personal, total o social para expresar y experimentar movimientos psicomotores según la necesidad biológica desarrollada con seguridad corporal y creatividad motriz en diferentes combinaciones de movimientos como: rolar, girar, reptar, equilibrar lo que permite dominar nuestro cuerpo en la ejecución de las actividades, estas características y destrezas que practica en su espacio libre ayuda tener seguridad para sobrevivir en el medio. (MEC, 1994)

La inclusión de los movimientos considerados como necesidad biológica y social del individuo ha ido evolucionando para que constituya como un fin para mejorar y mantener una calidad de vida adecuada en las que el hombre integra aspectos didácticos, pedagógicos y motrices por las que se puede realizar como acción formativa, recreativa o deportiva.

2.6.1 Movimientos formativos

Los griegos en la antigüedad utilizaban el lema “mens sana in corpore sano” era la idea de que la formación del cuerpo sirve igualmente para la formación del espíritu con varios motivos en el que se desea contrarrestar enfermedades, desafíos ambientales o sociales, incluyendo la idea de sentirse bien con su cuerpo que funcione sin molestias, que posibilite el funcionamiento ideal para realizar juegos, carreras, bailes.

Ilustración: 2.9 Casa del AM “Corazones Sonrientes”, actividad movimientos formativos.



Fuente: Autor

2.6.2 La formación del cuerpo

Mediante la formación corporal la persona puede desarrollar diferentes capacidades como: coordinación, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, etc. Realizada en el entrenamiento mediante un proceso de súper-compensación en donde el cuerpo consigue un equilibrio entre las funciones corporales y las actividades realizadas, sin embargo al recibir el cuerpo nuevos estímulos se pierde el equilibrio lo que permite dar lugar a proceso metabólico aumentando los recursos energéticos para recibir un nuevo estímulo.

Ilustración: 2.10 Casa del AM “Corazones Sonrientes”, actividad formación corporal.



Fuente: Autor

2.7 Calentamiento

Son actividades en las que el deportista o individuo predispone su cuerpo hacia los procesos de combustión de los músculos generando un aumento de temperatura óptima para el trabajo a emplear ya que un musculo caliente puede rendir más que un musculo frio, es así que en la fase de iniciación exista la adaptación adecuada en relación a los músculos, tendones y ligamentos para evitar el peligro de causar lesiones internas.

Funciones del calentamiento

- Protección de lesiones
- Aumento de la capacidad de rendimiento físico
- Preparación psíquica
- Preparación social

Ilustración: 2.10 Casa del AM “Corazones Sonrientes”, actividad de calentamiento.



Fuente: Autor

2.8 Movimiento y ritmo

Todo movimiento se enmarca dentro de un sentido rítmico ya sea con música, instrumentos o sonidos proporcionados corporalmente, considerando el aspecto artístico que desarrolla el ser humano a través de la ronda y el baile ya que a más de ser aplicables en el sector educativo, también pueden servir como terapia para mejorar su calidad de vida en sectores vulnerables, de la misma manera tiende a mejorar el sentido auditivo propicia el rescate de culturas ya olvidadas como el folklor de cada región mediante dinámicas, expresiones individuales, grupales a intensidades de acuerdo al ritmo, contribuyendo a fortalecer la creatividad del individuo.

Ciertas características en función del ritmo el individuo puede intervenir por su función grupal en donde incorporan procesos para llegar hacia un lenguaje propio de comunicación a través del ritmo, puesto que mediante la creación y expresión podemos crear vehículos de liberación de problemas por su cualidad de actuar sobre la personalidad ayudando a potenciar sus vínculos escolares, familiares y sociales (MEC, 1994)

Ilustración: 2.10 Casa del AM “Corazones Sonrientes”, actividad rítmica.



Fuente: Autor

CAPITULO III

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

3.1 Matriz del plan de clase

El esquema de la matriz empleada consta de los ítems detallados a continuación, en primera instancia los datos informativos en los que consta:

- Nombre del plan o área específica en la que se vaya a trabajar
- Título del bloque en la que se tome una actividad para el desarrollo
- Profesor o monitor quien ejecute la clase
- Objetivo de la clase.- al término de la misma que se va a lograr
- Resultado.- Es la comprensión o el razonamiento de las actividades ejecutadas

3.1.1 Parámetros de la matriz

Contenido de aprendizaje con la destreza con criterio de desempeño

Que propicia el tema general en la cual se desencadenan una serie de actividades expresando el dominio de la acción según la complejidad permite orientar y precisar la realización de las actividades lúdicas-motrices, interiorizando así lo científico, cultural, espacial, temporal, etc. La destreza con criterio de desempeño es una propiedad que desarrolla en base a la práctica o repeticiones de ciertas debilidades, fortalezas y habilidades que potenciaran la actividad física, también será un aspecto muy importante para el profesor que tendrá que utilizar de manera secuencial en el proceso de planificación teniendo en cuenta el tiempo a emplear los contenidos impresos en el plan de trabajo así como su sistematización y metodologías sobre conocimientos conceptuales e ideas hacia una interrelación entre comunidad, pueblo y/o ciudad. (Ministerio del deporte, 2012)

- Parámetro Conceptual

Es el punto de partida en donde se detalla el tema a tratar en la presente clase, de la misma manera se detalla el concepto o definiciones teóricas de los planteamientos para acceder al aprendizaje.

- **Parámetro Procedimental**

Constituye los procedimientos intencionales propiciados por el movimiento, al mismo tiempo controla y genera habilidad en la práctica con implementos, objetos que permiten desarrollar capacidades, físicas, cognitivas, psicomotoras y afectivas, orientado en la explicación, demostración, organización, ejercitación y ejecución del plan de desarrollo lúdico-motriz para alcanzar un mejor estilo de vida.

- **Parámetro Actitudinal**

Permite observar las potencialidades de cada ser humano que garantiza la igualdad y oportunidades de quienes conformen los diferentes grupos, sectores, pueblos o ciudades permitiendo una sociedad democrática, equitativa, inclusiva y promotora del respeto hacia sus individualidades.

3.1.2 Actividades

- **Pre-requisitos**

Reseña en base al desarrollo de las diferentes actividades, con una activación de su ritmo cardiaco utilizando un calentamiento de sus articulaciones, previo a la clase planificada, proponiendo acciones en las que el niño, joven o adulto prepare su esquema corporal para la realización de las diferentes rutinas que serán en beneficio del individuo.

- **Construcción del conocimiento**

En el ámbito educativo la construcción del conocimiento está diseñado y orientado a propiciar el desarrollo del pensamiento lógico, crítico y creativo que pone los objetivos para lograr mediante el cumplimiento de acciones motrices dadas por la habilidad y capacidad que tenga cada ser en función de su edad, sexo y patología en el caso de las personas adultas, estos lineamientos que plantea las diferentes reformas de la educación están basadas de sus experiencias, de las diversas situaciones en la que se encuentra expuesto el ser humano a través del movimiento, en si los mismos problemas o dificultades porque cada individuo es un ser diferente, ante estas manifestaciones de vida ordinaria se vinculara a diferentes métodos que propicien ciudadanos participativos dentro de los diferentes grupos sociales, los mismos que se interrelacionaran buscando tener un amplio esquema sobre el cómo observar, analizar, entender mediante ideas que tengan un sentido común argumentando los hechos, conceptos y procesos de

aprendizaje desde los diferentes niveles de aprendizaje proyectados a la solución de problemas mediante la crítica, la reflexión y el valor de ser capaz de desempeñar múltiples responsabilidades para un estilo de vida adecuado. (Ministerio del Deporte, 2012)

- Transferencia del conocimiento

Las personas a través del transcurso de su vida va procesando su conocimiento en nuevas situaciones de aprendizaje según sus necesidades, aplicara todo lo aprendido en el desarrollo del aprendizaje con la interacción entre el entorno y lo social asimilando el beneficio que propicia la actividad motriz, cada participante tendrá un caso o problema diferente, esto se vera de manera frecuente tomando como referencia sus características individuales que ejecuten en la vida misma.

3.1.3 Recursos

Material didáctico que facilitara toda la enseñanza promoviendo el trabajo individual y colectivo, mediante la utilización de los diferentes elementos habrá la consecución de logros planteados al inicio de cada programación especificando el tipo de material a usar, siendo este adquirido, elaborado, que en lo posible cada individuo tenga su propio objeto para desarrollar las destrezas propuestas.

3.1.4 Indicador esencial de evaluación

El indicador de evaluación está diseñado para evidenciar los avances de las actividades que desempeñan a través de la práctica de la acción lúdica, se propone analizar mediante una serie de interrogantes en el cual será la evidencia para el logro del aprendizaje.

- ¿QUE ACCION O ACCIONES SE EVALUA?
 - Acciones lúdicas y motrices
- ¿QUE CONOCIMIENTOS SON LOS ESENCIALES?
 - La función de su esquema corporal
 - Las fases de enseñanza, parte inicial, Media y final
- ¿QUE RESULTADOS CONCRETOS EVIDENCIA EL LOGRO DE APRENDIZAJE?
 - Responder a las necesidades básicas
 - Activo y participativo

- Autonomía personal
- Desarrollo social

3.1.5 Actividades de evaluación

La actividad permitirá dar un juicio de valor ante el cumplimiento de las diferentes destrezas que se utiliza en el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera procesual con diferentes técnicas para determinar los avances de manera progresiva el nivel de complejidad de las habilidades, entrelazado con los diferentes indicadores para cada bloque establecido, la practica continua coadyuvara a dar un juicio de valor al inicio y al final de cada actividad asociada a lo individual o grupal, partiendo desde la expresión de las ideas propias hacia los distintos grados de dificultad, el desarrollo de capacidades, destrezas está determinado por el actor en el “puedo hacer” y “sé cómo hacer”. La evaluación debe ser integradora de forma intelectual a través de la práctica en valores orientados al desarrollo integral de cada individuo. (Ministerio de deporte, 2012)

3.1.6 Contenido científico

La preparación adecuada de las diferentes actividades ayuda a la comprensión y aplicación de los diferentes procesos para la enseñanza-aprendizaje, que según el esquema elaborado tenemos la responsabilidad de cumplir con el trabajo para lograr con los objetivos propuestos, aquí es posible integrar a los participantes a desarrollar las acciones asignadas por el monitor en base a la secuencia establecida, iniciando por la parte de iniciación o calentamiento, luego con la parte principal de la clase para terminar con la fase de vuelta a la calma.

3.2 Etapas de la clase lúdico-motriz

Las etapas para el desarrollo de la clase según Blázquez Domingo (2013), propone que debemos tener énfasis en el clima social, la efectividad y la interacción en el momento de impartir las tareas mediante un proceso idóneo en el que debe constituir el eje principal para tener el éxito basado en los objetivos propuestos, el sistema que detallamos a continuación consiste en tres partes esenciales:

3.2.1 Parte inicial o preparatoria

Comprende una fase de inicio, de adaptación o acción del esquema corporal en donde la función principal es el calentamiento del organismo para soportar cargas o este caso las tareas a realizar, en base a las actividades ejecutadas, el tiempo determinado para realizar esta fase está entre el 20 a 25% que generalmente utilizamos entre 10 a 15 minutos.

3.2.2 Parte principal o aeróbica

Es la base donde el individuo asimila la idea central del tema desarrollado, es así que en esta fase la actividad o el trabajo es más intenso en base al desarrollo y perfeccionamiento para tener un mejor rendimiento de su capacidad funcional y emocional, el tiempo a emplear será entre el 70 al 80 % de la clase, en minutos de 30 a 35.

3.2.3 Parte final o vuelta a la calma

Es una fase donde se realiza ejercicios descongestionantes en base a la fase anterior, generando una relajación de todo su esquema, bajando el nivel de activación fisiológica o psicológica, también puede servir para observar los logros de aprendizaje, el tiempo que se empleara será entre el 5 al 10%, es decir entre 5 a 8 minutos (Blázquez, Domingo, 2013)

Cuadro 6. Partes de la clase

Fase	Objetivo	Ejercicios
1. Parte preparatoria, puesta en acción	Activación mediante formas globales de movimiento	Actividades de lubricación, movimientos, flexiones, elevaciones
2. Parte principal o fundamental	Búsqueda de logros y consecución de objetivos	Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos realizados por medio de actividades lúdico-motrices.
3. Parte o de vuelta a la calma	Alcanzar Relajación, regular la Respiración y otras funciones fisiológicas	Actividades de Flexibilidad, respiraciones pausadas, caminar

Fuente: Esquema sobre el modelo del plan de clase

Autor: Blázquez Domingo

3.3 Tipos de ejercicios físicos

La actividad física en las distintas etapas de la vida se desarrolla de manera periódica y estructurada para obtener efectos positivos sobre el organismo que será en beneficio de la salud, en la tercera edad los ejercicios deben ser básicamente de mantenimiento puesto que su actividad en base al movimiento disminuye por la inactividad y la pérdida de funciones vitales que influye en la disminución de la capacidad aeróbica en función de la frecuencia cardíaca en reposo disminuyendo de manera negativa, el sistema muscular y esquelético debido al esfuerzo sobre el ejercicio por lo que su contenido de calcio aumenta y por ende su resistencia a las fracturas es mayor. Al entrar en la etapa de la adultez la capacidad del corazón para bombear disminuye cada año al 1% de su normalidad, otro factor determinante es la cantidad de aire que exhala debido a que la caja torácica se vuelve más rígida por lo que se produce mayor cansancio, a pesar de la pérdida progresiva de las capacidades físicas el ejercicio puede regular, compensar o mantener parcialmente este proceso. (Manual de educación física y deportes, 2000)

3.4 Cualidades físicas básicas

Denominadas capacidades condicionales porque actúan sobre las funciones corporales en la realización de las actividades físicas.

- Cualidades básicas son las que se utiliza de manera indispensable en la realización de la mayoría de las actividades físicas, en las cuales están: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.
- Cualidades complementarias, son actividades físicas que pueden estar presentes en diferentes deportes o trabajos físicos pero no de manera indispensable tal es el caso de la coordinación y el equilibrio.
- Cualidades derivadas es la asociación de las diversas cualidades físicas entre las básicas y complementarias que se desarrolla en varias acciones deportivas las cuales se requiere de agilidad y potencia.

3.4.1 Fuerza

Mediante esta capacidad se genera tensión intramuscular adquiriendo con repeticiones diarias de entrenamiento pero de la misma manera se disminuye con mucha facilidad si no existe un mantenimiento adecuado, es una cualidad que

ayudara a mantener actividad sobre las demás ya que en las diferentes actividades realizadas con niños jóvenes o adultos tendrá un requerimiento de fuerza para poder ejecutar la acción motriz que propicie la musculatura corporal.

- Fuerza máxima es una acción voluntaria en la que el sistema neuromuscular desarrolla el máximo de su fuerza.
- Fuerza explosiva esta capacidad muscular se genera al realizar ciertas actividades por un lapso mínimo de tiempo.
- Resistencia a la fuerza es donde la capacidad del organismo se opone a la fatiga muscular durante trabajos de larga duración.

Ejercicios de fortalecimiento

- Dentro de las actividades en las que actúa la fuerza se fortalecerá de manera positiva el sistema muscular y esquelético.
- Ejercicios específicos como: flexión y extensión de brazos y piernas en varias direcciones así como la actividad de sentarse y pararse de manera repetitiva de una silla.
- Utilizando diferentes elementos como: cuerdas elásticas, elásticos, cauchos, mancuernas, botellas y balones medicinales llenos de arena.
- Beneficios de los ejercicios de fortalecimiento.
- La restauración de la fuerza en base al fortalecimiento del musculo ya que cuando la persona envejece pierde del 20 al 40% de su tejido muscular.
- Ayuda a prevenir la pérdida ósea y aumenta el metabolismo para mantener un bajo peso y un adecuado nivel de azúcar en la sangre.
- Contribuye a que las personas se mantengan fuertes y activas lo que permitirá que sean independientes en sus actividades cotidianas.

Recomendaciones

- Es recomendable realizar esta actividad al menos dos veces por semana en los diferentes grupos musculares.
- Utilizar pequeñas cantidades de peso para luego ir aumentando gradualmente dependiendo de la condición de cada persona.
- Se debe tomar en cuenta el peso a ejecutar y el tiempo a resistir para no causar fatiga, en la que debe estar ni muy pesado ni muy

Precauciones

- Durante los ejercicios debemos utilizar de manera correcta la respiración, exhalando cuando levantan o empujan e inhalando cuando relajan los músculos.
- Los ejercicios realizados no deben causar dolor por ningún motivo.
- Las fatigas leves son normales durante pocos días hasta el acondicionamiento de la masa muscular.
- En lo posible no realizar movimientos bruscos porque podría causar lesiones
- Debemos tener en cuenta si las personas que realizan la actividad han sufrido cirugías o reemplazo de alguna articulación.

3.4.2 Resistencia

Es una cualidad física innata de la naturaleza humana considerada como una capacidad que el cuerpo posee para soportar un esfuerzo prolongado en donde está determinada por el sistema cardiorrespiratorio, el sistema orgánico y el sistema nervioso, lo que implica el funcionamiento de grandes grupos musculares y que se requiere de un ajuste para producir efectos positivos del ejercicio, que favorecerá al mantenimiento de la salud del corazón arterias y venas.

- Resistencia anaeróbica
Es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo intenso teniendo en cuenta que el oxígeno que lleva a los músculos no lo es suficiente para realizar todo el ejercicio y estos se cansan con mayor rapidez.
- Resistencia aeróbica
Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo de intensidad baja o media durante un largo periodo de tiempo llegando los músculos al suficiente aporte de oxígeno.

Actividades de resistencia

- La resistencia es una cualidad en donde aumenta la frecuencia cardiaca y respiratoria por larga duración.

- Las actividades que aumenta su frecuencia pueden ser: caminar, nadar, bailar, trotar o correr.
- Para las personas adultas suelen incluir subir escaleras o cerros, trotar, remar o andar en bicicleta.

Beneficios específicos de la resistencia

- Mejora la salud del corazón, pulmones y el sistema circulatorio.
- Al aumentar el flujo sanguíneo se mejora el funcionamiento de los sistemas y aparatos del cuerpo.
- Se previene las enfermedades crónico-degenerativas tales como: la hipertensión, la diabetes, y las enfermedades del corazón.

Recomendaciones

- Realizar al menos 30 minutos de actividad durante toda la semana o la mayor parte de ellos.
- Si la persona ha estado inactiva comenzar entre uno 10 a 15 minutos para ir graduando el avance.
- Al realizar solo 10 minutos sin tener un avance no se obtendrá los beneficios requeridos.

Precauciones

- Mientras se realice la actividad no deben existir complicaciones con la respiración, no deben causar dolor de pecho o mareos.
- Se recomienda realizar por lo menos unos 10 minutos antes como calentamiento previo y luego de la recuperación a manera de recuperación.
- La hidratación debe estar presente durante todo el proceso en donde se realice el movimiento, siendo este antes, durante y después de realizar las actividades físicas.

- Desarrollar la actividad evitando horas en donde prima el calor o el mucho frío, también se debe tener en cuenta el lugar a ejecutar evitando el contacto con la contaminación ambiental.

3.4.3 Velocidad

Es la capacidad de realizar acciones motrices, gestos o movimientos lo más rápido posible en el menor tiempo entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en recorrerlo, para que se produzca el acto motor deberá estar ligado a propiedades funcionales como la fuerza, la coordinación, resistencia, sistema energético, sistema muscular y sistema nervioso.

Tipos de velocidad

- Velocidad de reacción es el tiempo que transcurre entre el estímulo y la respuesta a la acción motriz.
- Velocidad gestual es la capacidad de realizar un movimiento a un solo gesto en el menor tiempo posible.
- Velocidad de desplazamiento es el resultado de la rapidez de sus movimientos por sus zancadas dentro del recorrido y por su amplitud de los mismos en un tiempo determinado.

Actividades de velocidad

- La velocidad es una cualidad en donde se emplea cierto movimiento en el menor tiempo posible.
- La velocidad para adultos debe tener un progreso de tal manera que se debe desarrollar iniciando por acciones lentas, rápidas y más rápidas.
- La mayoría de acciones de velocidad se puede emplear en juegos individuales, grupales, de relevos y deportivos.
- Beneficios específicos de la velocidad
- Mejora la acción motriz corporal mediante el desplazamiento dentro del espacio recorrido
- Ayuda a despertar los reflejos innatos de cada individuo.

- Se logra la coordinación entre la manipulación de ciertos objetos con el desplazamiento.
- El uso de los órganos de los sentidos como: vista, oído y tacto.

Recomendaciones

- Realizar actividades de velocidad durante las sesiones de trabajo mediante la utilización de juegos.
- Mantener una progresión entre el estímulo y la reacción para empezar el desplazamiento.
- En personas adultas tener en cuenta que no se podrá realizar velocidad de ciertas distancias en un tiempo determinado.
- En ciertas instancias de la clase se debe ejecutar con ciertas fases de velocidad.

Precauciones

- Para realizar la velocidad no debe existir obstáculos de por medio
- No debe ser prolongada la actividad por lo que se produciría cansancio en la persona adulta
- La realización de las diferentes actividades no deben ser de manera exacta, dando lugar a la participación masiva.

3.4.4 Flexibilidad

Es la libertad y amplitud del movimiento de una o varias articulaciones así como el alargamiento de músculos y tendones en relación con la fuerza, velocidad y resistencia.

Estiramiento estático son aquellos movimientos lentos y controlados en donde la articulación llega a un punto de tensión no dolorosa.

Estiramiento dinámico este tipo de actividad se utiliza en deportes dinámicos o en entrenamientos apropiados que necesitan de mucha acción de elongación.

- Ejercicios de estiramiento

Son ejercicios que mejoran la flexibilidad realizando movimientos como flexiones, extensiones o inclinaciones incluyendo el doblar y estirar el cuerpo.

Beneficios específicos de la flexibilidad

- Ayudan a mejorar y mantener la movilidad de las articulaciones siendo estas más flexibles.
- Hay mayor amplitud del movimiento para realizar las actividades diarias necesarias para la vida independiente.
- Ayuda a prevenir lesiones en el caso de movimientos bruscos.
- Tiene efectos de relajación después de las acciones realizadas.

Ejercicios recomendables

- Se recomienda regularmente después de otras de otras actividades físicas cuando los músculos estén calientes.
- Se debe realizar 15 minutos después de calentar los músculos al menos tres veces a la semana.
- El estiramiento se debe mantener durante 10 a 15 segundos y repetirse de 3 a 5 veces.

Precauciones

- La flexibilidad debe realizarse de manera lenta, nunca bruscos o forzados.
- El estiramiento debe tener una tensión leve de los músculos que no causen dolor.

3.4.5 Coordinación

Se puede definir como la acción y efecto de coordinar denominando así al acto de concretar medios para realizar una acción común entre la interacción entre el sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento. La coordinación permite la estabilidad en la ejecución de la acción motor, esto se debe a la recolección y elaboración de las informaciones recibidas por parte de los analizadores que son órganos encargados de la recepción, decodificación que ofrecen información de nuestro

cuerpo, informaciones motoras, y externos o interoceptivos, que ofrecen la información del entorno.

El movimiento de los segmentos corporales coordinado entre el cuerpo y la mente ayuda a estimular la respiración, circulación, músculos y huesos, esto permite que el sujeto explore su mundo interior y exterior evolucionando su capacidad cognoscitiva, pero debemos tener en cuenta que según la maduración del sistema nervioso o mielinización de las fibras nerviosas el movimiento puede ser tosco, brusco o sin técnica.

El movimiento como punto de partida.

El ser humano por naturaleza es activo lo que permite que actúe en las diferentes facetas de la vida, pudiendo afirmar que el movimiento es el punto de partida para realizar toda acción dentro de lo deportivo, recreativo o social.

- Aspecto externo es el acto motor que está regulado por los aspectos motores y energéticos.
- Aspecto interno son actividades y funciones motrices internas.
- Coordinación fina. Se determina así cuando los movimientos son continuos y fluidos utilizados en el deporte en los que se requiere menos gasto de energía y más complejos.
- Coordinación gruesa. Es cuando los movimientos no están ejercitados plenamente porque la maduración del sistema nervioso no se ha evolucionado de tal manera existirá mucha dificultad y carentes de fluidez, es así que tendremos movimientos básicos como caminar, saltar, jugar, etc.

Capacidades coordinativas

- Acto motor es el grupo de acciones que da la forma a la ejecución de movimientos.
- Percepción espacial es la relación del movimiento con el espacio en donde se emplea las diferentes actividades.
- Percepción temporal son las acciones realizadas con respecto al tiempo de práctica de las acciones ejecutadas.

Factores condicionantes de la coordinación

- Edad
- Control de movimientos con respecto al centro de gravedad
- Maduración del sistema nervioso
- Maduración del sistema muscular y esquelético
- Grado de educación corporal
- Grado de relación entre el sistema nervioso y el sistema muscular-esquelético

3.4.6 Equilibrio

Está basado en la sumatoria de toda las fuerzas compensatorias que actúan en el centro de gravedad corporal o también se puede decir que el equilibrio es el centro de reacciones del sujeto a la gravedad es decir que una persona que realiza actividad debe encontrar una posición adecuada según sea el desplazamiento en relación al punto de gravedad mediante los efectos regulados por las sensaciones del sujeto, Castiblanco, Myriam (2012).

- Equilibrio estático. Esta cualidad complementaria se refiere a como el esquema corporal se mantiene sin movimiento.
- Equilibrio dinámico. Es cuando el cuerpo se encuentra en actividad sin perder su acción postural o posición con respecto al desplazamiento en donde el punto de gravedad se mantiene en equilibrio en relación al punto de referencia.

Factores condicionantes del equilibrio

- Tono muscular
- Maduración del sistema nervioso
- Maduración muscular-esquelética
- Control de los movimientos con respecto al centro de gravedad corporal

- Sensaciones
- Relación cuerpo-posición
- Edad

3.5 El movimiento

Es el desarrollo corporal del individuo que realiza el cuerpo a través de los sentidos mediante la posibilidad de la interacción entre el entorno y la acción locomotora mecánica que realiza cada individuo en las que podemos ejecutar desplazamientos con cada segmento corporal lo que permite una convivencia armoniosa de acciones respetando normas y reglas en la que se pueda resolver problemas que conlleven el proceso del envejecimiento individual.

3.5.1 Clases de movimientos

- Movimiento voluntario. Es la interacción e la que se relaciona el proceso cognoscitivo, sensaciones y percepciones.
- Movimiento involuntario. Está relacionado con las funciones orgánicas de nuestro cuerpo como: respirar, el ritmo cardiaco y los reflejos.

3.5.2 El movimiento y su relación con los ámbitos de desarrollo

El movimiento tiene un proceso de maduración según su sistema nervioso en donde se desarrolla el aspecto motriz, cognoscitivo y psicosocial, mismo que se explican a continuación:

- Motriz. Es el movimiento que ejecuta mediante la interacción con su entorno, desde sus experiencias proporcionadas por el contacto en donde se integran sus movimientos y censo-percepciones.
- Cognoscitivo. La relación con el entorno desarrollara nuevos aprendizajes sobre la acción motora que se vincula el conocimiento incluyendo el lenguaje para

9niciar el desarrollo de la lateralidad, esquema corporal, orientación espacial y la conducta.

- Psicosocial. Genera el desarrollo del pensamiento, la percepción, la emoción y la conducta en base a los hábitos sociales y roles del individuo relativo a las expectativas de la sociedad, esto incluye manifestaciones observables por ejemplo las actividades preferidas o las actividades que uno posee hacia asuntos especiales.

3.6 Test de evaluación funcional

La valoración integral del adulto mayor son alteraciones por la cual implica apreciar desde los aspectos físico, funcional, mental y social, estos cambios que presenta el envejecimiento son declinaciones, deterioros, condicionantes que al no ser tratadas a tiempo pueden causar inmovilidad, inestabilidad, discapacidad mental y discapacidad social, estos datos proveerá al personal encargados obtener resultados de forma apropiada para observar el estado en el que se encuentra cada individuo, priorizando sus necesidades, dependencia y disfunciones reversibles o no reversibles en donde faciliten dar un seguimiento a los profesionales que atiendan a este grupo poblacional (Castiblanco, Myriam, 2012)

3.6.1 Valoración física

Los cambios anatómicos y funcionales que se vinculan en el trayecto de su vida aumentando un sinnúmero de hallazgos negativos, por lo que tomara mucho más tiempo en la valoración del adulto mayor que en la de un niño, joven o adulto, esta valoración permitirá examinar sus habilidades y al mismo tiempo captar los cambios relacionados con la edad derivados de múltiples síntomas como enfermedades y efectos secundarios como el desconocimiento de los procesos del envejecimiento.

3.6.2 Valoración funcional

Permite tener una información sobre qué actividades habituales puede cada individuo según su capacidad que presenta en el medio, mediante la independencia de cada persona.

3.6.3 Valoración psíquica o mental

Los aspectos cognitivos y emocionales están dispuestos a realizar mediante una historia clínica, la aplicación de entrevistas o encuestas relacionadas directamente con el

paciente, también se puede obtener datos de la familia o cuidador del paciente mediante la observación del comportamiento, estos aspectos ayudaran a tener un diagnóstico inicial del paciente.

- Valoración cognitiva

Determinada al área intelectual, pensamiento, memoria, percepción, orientación, cálculo y resolución de problemas, estas funciones pueden ser de manera parcial o global, aguda o crónica en donde condiciona las diferentes capacidades y necesidades para aumentar la calidad de vida y reducir el desarrollo de complicaciones.

- Valoración afectiva

Este trastorno afecta en un mayor rango a los ancianos, asociados a la depresión de manera negativa, sobre esta situación es necesario identificar y cuantificar los trastornos que afecten a la autonomía y dependencia interpersonal.

- Valoración social

El entorno social del cual proviene será una situación determinante tales como: la familia, amigos, grupos vulnerables y sociedad así como el aspecto socioeconómico y ambiental que condicional el bienestar de la persona, con el propósito de tener un ambiente social adecuado y su integración a su entorno, lo que debemos elaborar un instrumento para la detección de riesgo o problema social.

En realidad la capacidad funcional muestra las limitaciones tanto en hombres como en mujeres lo que permite tener el avance de diferentes patologías que inician en la niñez que repercuten y evolucionan mientras avanza la edad, estudios realizados sobre el ejercicio físico pone de manifiesto que tales actividades puede mejorar la calidad de vida, es así que un programa de actividad física debe manejarse con una intensidad moderada de acuerdo a sus capacidades y limitaciones en función de mantener la fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación, desplazamiento y a conservar un estado dinámico de energía y vitalidad que permita realizar sus actividades de manera normal, de tal manera que la baterías de test puedan valorar y orientar el interés de la población, partiendo desde una valoración inicial, media y terminal lo cual permita tener

estadísticas sobre la evolución y el mantenimiento de las capacidades y cualidades físicas propuestas en dichos planes o programas de trabajo (Jesús Mora, Vicente, 2007)

- La condición física

La aptitud física de una persona va a depender de la interacción entre un conjunto de funciones fisiológicas y las acciones motoras que ejecuta el individuo en dependencia con la edad, sexo y patología existente, esto permitirá crear baterías adecuadas y sistematizadas de acuerdo a sus capacidades funcionales tomando en cuenta el sistema cardiorrespiratorio, muscular, esquelética y la coordinación en base de ejercicios con: cargas, distancias, repeticiones, equilibrios, medidas de manera cualitativa, evaluando la calidad del movimiento ejecutado, en el cual se determina por un equipo simple como es el cronometro, regla, o flexometro.

3.7 Baterías de test

Las baterías para conocer la condición física es un punto de partida muy importante puesto que con el presente instrumento se podrá valorar la acción motora de cada persona, las pruebas determinadas en su conjunto estarán adaptadas al grupo o población con el fin de lograr objetivos bajo los criterios de aplicabilidad que evalúen las dimensiones comunes vinculadas con la salud, entre las pruebas ejecutadas se hizo factible mediante un proceso en donde no se produjera sobrecarga de ningún grupo muscular para tener un mayor desempeño y mejor actitud al momento de realizar cada actividad, para ello también es indispensable realizar un calentamiento previo a la participación de cada individuo, a continuación se detallara los test acoplado a los diferentes autores(Manual de Educación Física y Deportes, 2000)

CAPITULO IV

RELACIÓN INTRA-EXTRA PERSONAL DEL ADULTO MAYOR

4.1 Beneficios de la actividad física en el Adulto Mayor (AM)

En relación a la actividad física toda persona de la tercera edad puede practicar una actividad bajo la seguridad de un experto en la materia que utilizara diagnósticos y evaluaciones ante el estado general de una persona. Heredia L., 2006 menciona que la actividad física debe ser valorada en proporción directa con la condición física: constituye un paso necesario el proceso de prescripción de ejercicio físico en los adultos mayores así como la evaluación del adulto mayor antes de iniciar el programa de ejercicios en la que debe ser equilibrado, que tenga satisfacción personal y beneficios motrices encaminados a conseguir y aumentar la flexibilidad, fuerza y elevar la resistencia cardiovascular sobre las fases de una sesión de trabajo que consta de: el calentamiento, el ejercicio y el enfriamiento (Jiménez, Yeimi, 2013)

Según Heredia L., el envejecimiento físico contribuye en la tercera edad a:

- Mejorar la capacidad para el auto cuidado.
- Favorecer la integración del esquema corporal.
- Propiciar bienestar general.
- Conservar más ágiles y atentos nuestros sentidos.
- Facilitar las relaciones inter-generacionales.
- Aumentar los contactos sociales y la participación social.
- Inducir cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores.
- Incrementar la calidad del sueño
- Disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión.
- Reforzar la actividad intelectual gracias a la buena oxigenación cerebral.
- Contribuir en gran manera el equilibrio psico-afectivo.
- Prevenir caídas
- Incrementar la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

- Hacer más efectiva la contracción cardiaca.
- Frenar la atrofia muscular.
- Favorecer la movilidad articular
- Evitar la descalcificación ósea.
- Aumentar la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arteria-esclerosis e hipertensión.
- Reducir el riesgo de formación de coágulos en los vasos y por lo tanto de trombosis y embolias.
- Aumentar la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre.
- Evitar la obesidad.
- Incrementar la longevidad.

El beneficio de la práctica de actividad física en los adultos mayores que se encuentran en una etapa de viejo con o sin fragilidad debe ser debidamente estructurado y estudiados proponiendo ejercicios suaves, leves y moderados en función de su escasa habilidad funcional propia del envejecimiento en donde la persona adulta encuentra limitaciones en sus actividades de su vida diaria en las que tomamos: el manejo del hogar, caminatas, uso de transporte, manejo del dinero o uso de aparatos electrónicos, a todo esto hasta llegar a la dependencia para comer, vestir, bañarse, etc. basado en todas estas complicaciones podemos emplear programas o planes a corto, mediano y largo plazo, se debe tomar en cuenta el estado de salud del grupo de muestra, podemos encontrar personas sanas, capaces y activas para desarrollar la actividad física aun actividades que realizaron en su juventud, por otro lado podremos encontrar individuos que no realizan actividad física pero son independientes en un grupo o comunidad aquí se debe realizar un análisis en base a sus limitaciones para ayudar a despertar su habilidad y su independencia y por ultimo encontraremos personas inactivas con problemas funcionales graves en las que se debe implementar ejercicios asistido en el grupo u hogar (Chávez, Jorge, 2004)

Debemos tener en cuenta que para recuperar la capacidad funcional debemos mejorar el sistema cardio-respiratorio ya que al captar, transportar y entregar oxígeno a los tejidos habrá mayor eficiencia de la circulación central y periférica determinando el incremento máximo al consumo de oxígeno y de la misma manera optimizando la capacidad Aerobia, este proceso del organismo servirá para la producción de energía en la cual se podrá efectuar las funciones orgánicas.

Al iniciar un sinnúmero de planes, proyectos o programas se debe establecer una evaluación previa a todos los actores que vayan a desarrollar la actividad física a fin de conocer el grado de habilidades que poseen cada uno, para partir, modificar o incrementar su nivel de práctica, debemos tener mucha atención en la ejecución de los programas a que no causen ningún problema físico, psicológico o social, o peligros funcionales, también se tendrá en cuenta el diagnóstico inicial de un examen médico en donde se obtenga información para proponer actividades apropiadas para cierto grupo vulnerable.

4.1.1 ¿Porque tener actividad física?

Tenemos más de una opción para tener una vida sedentaria tal es el caso de los aparatos tecnológicos en donde reemplazan la actividad del ser humano en ciertas actividades, en otras palabras desde el punto de vista funcional se disminuye la práctica de las capacidades físicas básicas, lo que el progresivo inmovilismo tendrá como consecuencia la obesidad en edades tempranas y en consecuencia en la adultez, en lo que hay que preocuparse hoy en día es del sedentarismo infanto-juvenil en donde están involucrados hacia los aparatos electrónicos y tecnológicos lo que preocupa el aumento del peso corporal y al pasar de los años se convierta hábito hacia la inactividad.

Dentro de la perspectiva sobre los beneficios de la actividad física actual podemos citar que en la actualidad existen programas para tener un envejecimiento saludable en un mayor tiempo, exponiendo estrategias orientadas hacia la práctica de actividades definidas en todas las fases de la vida en relación con una adecuada alimentación, enfermedad controlada y relaciones sociales positivas (Penny Montenegro, Eduardo 2012)

4.1.2 La actividad física como promoción de la salud

La Organización Panamericana de la Salud (OPS-1992) manifiesta que por alteraciones en el estilo de vida se produce el riesgo de enfermedades agudas o crónicas que nos puede llevar hasta la muerte. En 1985 se crea un término “senecultura” que determina el conjunto de acciones que contribuyen a la salud del adulto mayor es así que la actividad física asume un papel fundamental en la intervención progresiva del movimiento para reducir un alto grado de enfermedades asociadas a la etapa de la adultez.

4.2 Sedentarismo

Constituye en el síndrome de inmovilidad o inmovilismo determinado como factor principal para contraer enfermedades que dependiendo el diagnóstico se podrá tratar y recuperar la acción motora y consecuentemente favorecerá a un alta autoestima lo que contribuirá a la independencia de cada sujeto, este procedimiento del presente síndrome estar sujeto a la reducción de actividad motora, tal es el caso que con la actividad física se pueda revertir progresivamente, entonces debemos estar seguros que el sedentarismo es el causante del grave estado de salud en el que se encuentre cada individuo por su limitación funcional cuyo tratamiento será con una adecuada actividad programada en la que se pueda evitar, limitar y corregir disfunciones consecuentes del grado de inmovilidad, por lo tanto el sedentarismo es una enfermedad en la sociedad que puede ser prevenida o tratada por la actividad física orientada.

4.3 Actividad Física

Es la expresión corporal intencional del cuerpo como: caminar, bailar, usar escaleras, trabajar en el jardín, lavar el carro que generen el gasto de energía, la actividad se desarrolla con el ejercicio que podemos practicarlo en el: juego, trabajo, domésticas o recreativas como necesidad individual o social que exige la práctica poblacional, multifactorial y multidisciplinaria comprometida a su cultura idónea.

4.4 Deporte

Es la actividad de movimientos físicos determinados hacia la competencia, definido por reglas de manera individual o grupal, además se puede incluir actividades que desarrollen la agudeza mental.

4.5 Educación Física

Son movimientos determinados como un aspecto importante para el equilibrio entre el cuerpo y la mente generadora de valores en los que el individuo sea consciente de cuidar su cuerpo y mantener la salud.

4.6 Recreación

Es una acción motora que permite prolongar la calidad de vida y más aún mejorarla socialmente, establecida como su equilibrio en lo espiritual, económico y social de

manera voluntaria tomando en cuenta su capacidad y necesidad tal es el caso del arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, de deporte, los juegos y la vida al aire libre.

Aportes de la actividad física en diversas dimensiones de desarrollo humano y social.

- Salud
 - Provee el bienestar.
 - Incrementa el auto estima y salud mental.
 - Mejorar la calidad de vida.
 - Desarrolla una buena condición cardiovascular y contribuye a prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.
 - Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
 - Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea y el crecimiento óseo óptimo.
 - Mejora la capacidad física para hacer esfuerzos sin fatiga.
- Económico
 - Ahorro de carga económica por tratamiento de enfermedades
 - Incrementa la productividad laboral
 - Disminuye los accidentes laborales por fatiga, estrés y desconcentración
- Paz social
 - Facilita la interacción social.
 - Ayuda en la disminución de adicciones y violencia.
 - Se desarrolla valores como el autocontrol de las reacciones emocionales, la voluntad, la disciplina y la superación.
 - Se adquiere pautas de conductas y relaciones positivas que se encaminan a la cooperación, la amistad y la sociedad. (MIDEPOR-ICODER, 2011)

4.7 Integración familiar

4.7.1 El adulto mayor en la familia

El adulto mayor en la familia debe tener un máximo de respeto puesto que ellos agotaron su esfuerzo y capacidad por brindar atención y cuidado hacia sus hijos que

algún día crecieron y crecerán tomando el lugar de padres y pudiendo saber el trajín que nos causa el recorrido de la vida, al parecer se pierde la fuerza, tenemos problemas de salud, también se pierde el gesto de amor por lo que antes fueron protegidos ahora se debe retribuir para invertir el amor hacia la protección y de manera principal intervenir con hábitos que compartieron en su etapa propiciando un ambiente de amor y paz entre padres a hijos interesados por el futuro de vuestra familia, de tal manera que no haya discriminación para así poder integrarle a la persona adulta a la sociedad (Sánchez, Gilberto, 2000)

4.7.2 La soledad y la tristeza, fieles compañeras.

Mientras el proceso de la vida avanza también empieza el alejamiento de los seres queridos que es como la ley de la vida en donde crecen, maduren, se casen y se vayan como padres empezamos a quedarnos solos aún más si el matrimonio por razones de la vida falleció su conyugue o por circunstancias no tenía compañero/a, la soledad genera un ambiente de tristeza, esto debe hacer que se tenga en cuenta que no debemos olvidarnos de la personas que en su momento velaron por nosotros y lo mejor sería agradecer por todos los años de sacrificio por darnos todas las facilidades y enseñarnos a ser responsables.

4.7.3 La falta de amor viene de los seres queridos

Los seres queridos generan el desamor al dejarla aislada al miembro de una familia tal vez por pensar que puede ser una carga difícil de sobre llevar porque ellos necesitan de mucha atención, si no existe el amor por parte de sus familiares empezaran a sentir que son inútiles y que ya no sirven al entorno de la familia por la pérdida de autoridad en la cual genera en el adulto una baja autoestima, depresión y perdidas de facultades físicas y mentales.

4.7.4 El maltrato a la tercera edad

Maltrato a una persona adulta es toda actitud negativa que genere daño de manera intencional o no intencional como el abandono, marginación, el espacio, la integración, pudiendo ser los causantes de daños psicológicos y sociales en todos los grupos o etnias, más bien se debe hacer conciencia sobre de lo que tenemos que puede ser determinante ante sus experiencias, un historiador, un labrador, un mensajero en las que nos enseñara a tomar acciones o decisiones que sean útiles y provechosas que vayan en beneficio familiar y social.

4.8 Integración social

4.8.1 Participación social

Dentro de las políticas gubernamentales se ha creado planes de inclusión hacia la participación ciudadana de los individuos comprendidos en esta etapa de la vida priorizando la protección para mejorar la calidad de vida en la vejez, siendo un derecho de los grupos u organizaciones sociales en donde se pretende una integración entre personas para lograr su capacidad de autonomía porque necesitan integración y participación dentro del entorno que lo rodea impulsando el incremento progresivo de la asociatividad entre cada adulto mayor desamparado y las organizaciones generadoras del buen vivir (Valdivia, Paula, 2009)

La integración debe adoptarse como un elemento para tener como un propósito hacia un desarrollo integrado mediante el cual reúne, agrupa y comparte lazos de dependencia sobre un ordenamiento y regulación consiente de los problemas determinados en el tiempo y espacio interno y externo lo que permita incidir con mayor fuerza a las políticas públicas.

El mayor número de participantes dentro de cada grupo según (Fassion, 2001) en su investigación realizada en la ciudad de Buenos Aires señala que las personas de sexo masculino son minoría y visualizando que la mayor presencia es femenina.

4.8.2 Protección social y participación

La protección social constituye en un elemento de integración, espacio de acogida, intercambio, apoyo mutuo, aprendizaje de habilidades, información, necesidades afectivas y de comunicación en el que según la participación incide en la calidad de vida por lo tanto se debe establecer el ejercicio a los derechos de salud, seguridad, economía a lo largo de todo el ciclo vital.

4.9 Inteligencia

4.9.1 Desarrollo intelectual

En los últimos años de vida se declina porque la información que recepta y el conocimiento que aplica son basados hacia la reintegración en función de sus intereses, actitudes y valores pensando en las necesidades actuales y futuras sobre cómo organizar su tiempo, recursos y el entorno hacia un desarrollo significativo en el que planifique sus actividades de ocio, voluntarismo e integración hacia la familia o un grupo más

amplio en donde alcance un bienestar relativo y una mente lúcida a pesar de tener fragilidad de sus cuerpos, para volverá tener habilidades intelectuales en la comunidad, incluyendo la capacidad funcional en las actividades de la vida diaria lo que requiere utilizar la inteligencia práctica (Warner, Schaie, K. 2003)

4.9.2 Inteligencia y edad

La inteligencia es un proceso de deterioro irreversible porque el cerebro es cada vez menos eficiente, igual que el corazón, pulmones y otros órganos físicos, también la inteligencia se deterioran en algunos aspectos determinados por (Satlhouse, 1999) sobre la rapidez mental como el conocimiento sobre la vida o la sabiduría. Algunos autores que las diferencias individuales se pueden explicar por las experiencias compensatorias de las que envejecen bien mientras que otros enfatizan el mantenimiento fisiológico y psicológico por encima de la media de estos individuos afortunados.

Según Piaget, 1967 manifiesta que los estadios desarrollados en la niñez se pueden repetir en la vejez pero en sentido inverso, la capacidad para realizar operaciones mentales sobre la información se dice que sufre un declive gradual con la edad hasta que muchas personas vuelven al estadio pre-operacional.

Estudios han demostrado que los ancianos también resuelven mal estos simples problemas de conversación (Papalia&Bielby, 1974) es como si las capacidades cognitivas básicas que adquirieron en la juventud las perdieran en la vejez, por otro lado hay evidencia que las capacidades mentales no se pierden, pero por alguna razón no se usan.

4.9.3 Salud, estilo de vida y desarrollo “natural”

Es necesario saber que ocurre con el intelecto de una persona que vive sin enfermedad, proveniente del proceso natural del envejecimiento, debemos observar las afecciones en las funciones físicas, funciones mentales, pues es de manera natural el cambio cuando la persona se hace viejo, es el proceso intelectual que daña el cerebro y por lógica la inteligencia basado en las enfermedades cerebrovasculares, como un infarto cerebral, la tensión arterial alta y la hipertensión etc.

4.10 Agilidad Mental

Es un aspecto fundamental para proponer las capacidades intelectuales, como la memoria, el aprendizaje, el lenguaje, la capacidad de realizar cálculos matemáticos,

habilidades manuales, actividades artísticas dependiendo de cómo se aumente las capacidades a tal manera que mientras más activos mejor será la agilidad de la mente, para tener habilidades desarrolladas es importante que el Sistema Nervioso y el Cerebro estén en condiciones óptimas, es indudable que para no causar daño se debe evitar el consumo de alcohol, tabaco, estrés y la depresión, los traumas, colesterol, etc., con una buena alimentación en vegetales, minerales y vitaminas de manera adecuada para el fortalecimiento del organismo (INP, 2009)

- Memoria y envejecimiento

El proceso del envejecimiento produce cambios morfológicos, fisiológicos y metabólicos que con el paso del tiempo produce enfermedades que pueden causar la muerte porque los órganos, tejidos y sistemas se deterioran, es así que la memoria en el transcurso del proceso del ciclo vital afecta de manera principal al Sistema Nervioso Central.

- El estado mental

La salud mental en la tercera edad está basado en el beneficio de la práctica del ejercicio físico, científicos como (Dawe y Curran-Smith 1994), (Blair, 1990) encontraron que el ejercicio mejora la auto-estima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos del sueño, las funciones intelectuales y las relaciones sociales. El ejercicio físico también repercute de manera positiva en los aspectos psicológicos, toda actividad deportiva que ejecuta el adulto mayor repercute en el logro personal, el sentimiento de competencia y auto-eficacia, el bienestar sobre las relaciones humanas conformando nuevos grupos para su socialización en donde reemplaza la perdida de amigos o familiares como una fuente de apoyo mejorando su estado de ánimo, disminuyendo la depresión y ansiedad.

- La memoria

La memoria es la que mantiene la información acerca de los actos más importantes dentro del sentido emocional, en la persona adulta es por naturaleza de la vida la pérdida de memoria, lo que será autodestructiva para cada ser ya que mediante las diferentes partes del cerebro se utiliza los sentidos para generar y mejorar la memoria, en los individuos que practica ejercicios es más lenta la pérdida de memoria que quienes no lo

practican debido a la circulación inter-cerebral y la oxigenación (Díaz, Guardamino, Beatriz, 2010)

La memoria es una cualidad de vida útil y saludable dependiendo del entorno, basado en la información sobre las relaciones humanas entre cada persona, mediante habilidades, hábitos sobre el mantenimiento y evolución del organismo puesto que la capacidad mental no es un simple mecanismo sino un grupo de diferentes capacidades mentales.

El recordar o retener.- El cerebro funciona a través de frases como: memorizar, retener y recordar.

- La memoria semántica.- La memoria es manifestada por si misma o a través de las relaciones circundantes entre la sociedad y la comunicación consiente con palabras o verbalmente.
- La memoria procedimental.- es la secuencia para lograr un objetivo basado en ideas de forma automática sin centrar la propia atención en ella.
- Memoria a corto plazo.- Es la que tiene una duración entre segundos de minuto en las que pueden ser los impulsos nerviosos a través de las neuronas que circulan temporalmente en la memoria.
- La memoria sensorial o memoria de los sentidos.- la duración son muy leves y a través de órganos de los sentidos de ver, oír y sentir ocupando el tiempo de una fracción de segundo en donde somos conscientes del momento, lugar, evento para recordar de forma inmediata.
- La memoria inmediata.- tiene una duración de días o semanas en donde se transforma en permanente.
- La memoria a largo plazo.- es la que tiene una duración más prolongada desde el inicio de vida hasta su muerte dependiendo de la información grabada de manera implícita o explícita.
- La memoria declarativa o memoria explícita.- es el pensamiento que desarrolla el aprendizaje en donde ayuda a recordar las experiencias en base al entorno y a los acontecimientos que ya se haya olvidado.

CAPÍTULO V

MARCO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque investigativo

El presente trabajo de grado se fundamentó en la investigación bibliográfica o documental y en la investigación de campo en la que se desarrolla en un plan de actividades para mejorar el estado físico en el proceso del envejecimiento mediante un conjunto de actividades lúdico-motrices, en el grupo de adulto mayores “Corazones Sonrientes” que pertenecen a la parroquia de Baños quienes son reunidos durante un período de 5 meses, tiempo en el que se compartió los fines de semana desde las 14h00 hasta las 17h00, junto al responsable de las actividades culturales, sociales, recreativas y religiosas que tiene programado el grupo y en el que se acopló el plan de actividades.

Fueron 3 las fases principales en las que se desarrolló el presente trabajo, una primera Fase la de evaluación, Fase de aplicación, ejecución del plan y una tercera fase de cierre y análisis de resultados.

5.2 Primera Fase

En esta fase se procede a aplicar los siguientes instrumentos: encuestas, entrevistas, test para determinar sus capacidades físicas y la observación directa con la que se recolectó los datos para realizar la respectiva tabulación e interpretación para dar recomendaciones respectivas. Para el efecto se desarrolló una entrevista tomando como referencia la propuesta del índice de KATZ (UANL 2009), para estimar las actividades básicas como aseo y cuidado personal, que realiza cada individuo en la vida cotidiana, dentro y fuera del grupo de adultos mayores, mismo que consta de 10 ítems y cada una de ellas tiene tres criterios de valoración que serán representados por porcentajes para determinar la suficiencia en actividad desempeñada.

Se aplicó además una encuesta sobre las actividades físicas que desarrollan en su vida diaria y dentro del grupo de adultos mayores al que pertenecen, de manera que esta información oriente sobre lo que se puede emplear dentro del grupo, debiendo ser considerados los bloques temáticos propuestos, con los denominados movimientos naturales en el que consta: caminar, correr, saltar o pasar y lanzar. Se indaga sobre la experiencia en la práctica de algún deporte, si realizan movimientos con implementos y

movimientos a manos libres, temas abordados por 15 ítems de la encuesta y valorando de la siguiente manera: sin dificultad, poca dificultad, mucha dificultad y no lo realiza el ejercicio.

Luego se aplica la batería de test de actividad funcional en la que constan 8 actividades motrices en la que se determina tiempos, distancias y rangos positivos o negativos que permite apreciar de manera directa el nivel de las capacidades físicas, se emplea la observación como instrumento complementario de información para la realización de los planes de clase fijados por un lapso de 50 minutos en el que se ejecuta el proceso de enseñanza de los movimientos y las actividades lúdicas.

Se debe considerar que no se puede exigir el cumplimiento total de la realización de las actividades planificadas y de hecho se observó que un promedio del 5% de adultos mayores abordados se retira de la clase o se pide se suspenda la actividad cuando observa cansancio en su cuerpo. Las personas consideradas como adultos mayores están en un rango de edad entre (50-65 años), este trabajo se desarrolla con las personas que asisten los días domingos a la casa de acogida del adulto mayor de la parroquia Baños.

5.2.1 Modalidad de la investigación

El presente trabajo se fundamenta en un marco metodológico que emplea además la modalidad de investigación descriptiva, en la que se aplicó los siguientes instrumentos:

Observación directa que permitió realizar un primer diagnóstico sobre el grupo que se va a desarrollar el trabajo, para poder comprender al grupo que puede tener habilidades aptas o que existe personas con problemas para ejecutar cierto ejercicio dentro de los planes programados.

Encuesta de actividades básicas que realiza en su vida cotidiana, para poder verificar su calidad de vida activa o si depende de otra persona que le faculta realizar estas actividades, es esta encuesta puedo medir la habilidad funcional aplicando el instrumento: índice de Katz.

Entrevista sobre las actividades físicas que ejecuta dentro y fuera de las instalaciones de la casa de acogida del adulto mayor.

Batería test que sirve para observar las habilidades motrices que posee cada individuo sustentado en 8 ítems que permite medir distancias, tiempos y rango.

Observación directa durante todo el período de ejecución del presente trabajo, así se verifica su asistencia, como permitió ver el cumplimiento de las actividades planificadas dentro del aspecto muy bueno, bueno y regulas

5.2.2 Muestra

Para el presente tema de investigación se toma a 37 personas del grupo de adultos mayores “Corazones Sonrientes” en las que realiza una selección entre las que tengan mayor capacidad y habilidad para intervenir en el programa propuesto, se plantea la participación voluntaria sin ninguna discriminación o exclusión por edad, sexo, patología o raza.

5.2.3 Procedimiento para la recolección de datos

Una vez aprobado la propuesta de investigación se aplicó los instrumentos como la entrevista, encuesta, batería de test, test de evaluación registrando los datos obtenidos para luego procesar, tabular e interpretar los mismos mediante el programa Excel 2010 con los datos obtenidos por las personas involucradas en la investigación, cada dato se registró y se pudo sacar los porcentajes considerando el total de los participantes con la finalidad de obtener una información veraz en el trabajo implementado.

5.2.3 Estrategia de análisis de datos

Para poder realizar el análisis de datos se utilizó un programa estadístico con esto se registró los cuadros de datos y sus respectivas tabulaciones así como los gráficos del programa Excel 2010 que permitió realizar las comparaciones, análisis y emitir los criterios sobre los datos obtenidos.

5.2.5 Ubicación geográfica

La parroquia Baños se encuentra ubicada al sur de la ciudad de Cuenca provincia del Azuay, siendo un lugar muy turístico en donde existe un promedio de 7.500 habitantes en el que consta en un 55 % mujeres y en un 45% hombres según datos estadísticos del INEC(Instituto Nacional de Estadística y Censo) censo realizado en el año 2010, aquí donde se encuentra la casa de acogida del adulto mayor en donde asisten los días domingos alrededor de unas 75 participantes siendo el 100% de las personas que asisten, de este grupo participan 37 personas en las que constan de 7 hombres y 30 mujeres, en las que se tomó a las personas más aptas e idóneas considerando la encuesta

realizada para tener un diagnóstico sobre la situación para emplear el trabajo de investigación de tal manera que los restantes realizan habilidades manuales, culturales y juegos de mesa.

5.3 Segunda Fase

5.3.1 Propuesta de plan de actividades lúdico-motrices

El plan de actividades lúdico-motrices está elaborado considerando las diferencias individuales de cada adulto mayor en esta etapa del ciclo vital, el Plan posee el formato del nuevo currículo de Cultura Física determinado por el Ministerio del Deporte (2012), consta de: acciones naturales, actividades de recreación social y espiritual, juegos sencillos en base a su necesidad y capacidad, movimientos a manos libres de manera espontánea y planificada y movimientos con implementos adecuado para la realización de la práctica.

El plan de clase contiene las actividades programadas que el facilitador empleará con el adulto mayor y que se desarrollará empleando técnicas y actividades lúdicas utilizando el método directo.

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Fecha: 16/11/2014

Duración: 50 min.

Título del bloque: Movimiento Natural

Realizado por: Diego Ramón M.

Objetivo de clase.- Iniciar el conocimiento del movimiento natural para Familiarizarse dentro de las sesiones de cada actividad.

Resultado.- Caminar, Correr y Jugar utilizando su esquema corporal en las diferentes Actividades con los diferentes desplazamientos según la necesidad de cada AM.

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Movimientos Natural Juego de Persecución Tema: Caminar Correr Jugar Procedimental Explicación de los ejercicios de la fase de calentamiento Demostración de los ejercicios de la fase aeróbica Organización de los grupos de trabajo Ejecución de los ejercicios propuestos y desarrollo de la actividad lúdico-motriz Actitudinal	Pre-requisitos (fase de iniciación) Realizar movimientos de los segmentos corporales: cuello, hombros, brazos, muñecas, cadera, rodillas, pies. Pasar por las ulas ubicadas una tras otra a una distancia de 5m. Ejecutar ejercicios de estiramiento de los miembros inferiores y superiores. Dialogar sobre el tema y sus movimientos en conjunto Construcción del conocimiento Entender los ejercicios que realizaremos caminando y corriendo de manera individual, pareja y grupal. Comprender la progresión dela ALM según la necesidad y capacidad de cada AM. Desarrollar la ALM de manera más simple y sencilla para evitar frustraciones o lesiones en el AM.	Líneas Conos Sogas Reloj Periódico Espacio adecuado	Camina adecuadamente según las indicaciones del animador Corre a diferentes ritmos Obtener un hábito para realizar actividades dentro de la sesión y fuera del mismo	Practica los ejercicios realizados Diferencia las actividades realizadas en clase. Realiza los ejercicios de manera voluntaria Ejecuta la ALM

Colaboración por parte de las personas adultas mayores Ser solidario con el que lo necesite Seguridad corporal con el adulto mayor Tener una actitud positiva de superación Seguridad y cuidado del AM. Prácticas de aseo personal	Organizar grupos de trabajo Enmendar errores y estimular aciertos Valorar de manera individual y grupal *Transferencia del conocimiento Realizar ejercicios de relajación Realizar ejercicios de estiramiento			con grado suave, leve o moderado.
Tema: Robar la cola Realizar el juego en parejas y grupal	Desarrollo: En parejas se ubican una hoja de periódico en la parte dorsal del cuerpo, en la posición de frente con su pareja, a la señal del ejecutor se tratan de quitar la cola desplazándose de un lado a otro sin dejarse quitar su cola.		Propósito: Obtener mayor movilidad y agilidad para desplazarse dentro del espacio	Iniciar el desarrollo de movimientos dentro de un espacio delimitado

CONTENIDO CIENTÍFICO: Caminar de manera individual por todo el espacio a diferentes ritmos y realizando movimientos de los segmentos corporales (10min)

- Pasar por las alas caminando normal (5min)
- Caminar hacia adelante, atrás, izquierda y derecha (5min)
- Caminar y pasar por una soga graduando su altura (5min)
- Caminar y pasar por dentro de la soga graduando su altura según la necesidad de cada AM. (5min)
- Caminar en grupos de 5 AM formando un tren (5min)
- Caminar en grupos y pasar por los conos realizando zigzag (5min)
- Correr y realizar los ejercicios antes ejecutados (5min)
- Formar círculos en grupos y realizar giros hacia la izq. Der. Abrir, cerrar, flexión y extensión de extremidades (5min)

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Fecha: 23/11/2014

Duración: 50 min.

Título del bloque: Movimiento Natural

Realizado por: Diego Ramón M.

Objetivo de clase.- Coordinar su movimiento en base a pasar o saltar obstáculos según s
Su capacidad Funcional.

Resultado.- Coordinación dinámica individual y grupal mediante el desplazamiento sobre obstáculos.

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Movimientos Natural Juego Tema: Correr Pasar o saltar Jugar Procedimental Explicación de los ejercicios siguiendo un orden o secuencia Demostración de los ejercicios de la fase aeróbica de lo fácil a lo difícil Organización de los grupos de trabajo de manera individual y grupal Ejecución de los ejercicios propuestos y desarrollo de la actividad lúdico-motriz	*Pre-requisitos (fase de iniciación) Trotar en diferentes direcciones a un ritmo lento y suave Trotar y realizar movimientos leves de las articulaciones Estirar articulaciones según el grado de capacidad de cada AM. Pasar por los bastones ubicados en el piso a un paso normal *Construcción del conocimiento Entender la relación entre el esfuerzo y el sedentarismo Comprender los cambios de ritmo dentro de la actividad que realiza cada AM. Desarrollar la ALM de manera más simple y sencilla para evitar frustraciones o lesiones en el AM.	Conos Reloj Espacio adecuado Bastones Obstáculos Elástico Jabas de cola Pito Fichas de animalitos	Accionar su esquema en base a la acción motriz Buscar la iniciativa en el simulacro de animalitos Desarrollar su intensidad en el trabajo cardiovascular	*Trabaja en los ejercicios con obstáculos Realiza las acciones en la actividad lúdica-motriz Controla sus movimientos en la

Actitudinal Colaboración en la clase planificada Ser solidario con el que lo necesite Seguridad corporal con el adulto mayor Tener una actitud positiva de superación de sí mismo Seguridad y cuidado del AM. Prácticas de aseo personal	Organizar grupos de trabajo Enmendar errores y estimular aciertos Valorar de manera individual y grupal *Transferencia del conocimiento Practicar ejercicios de respiración Realizar ejercicios de relajación Realizar ejercicios de estiramiento			práctica de la actividad
Tema: Actividad lúdica Motriz Juego de Simulación	Desarrollo: Se dividirá en cuatro estaciones, en cada estación se colocara una persona que simule a una vaca, perro, oveja y gato. En el centro se ubicara fichas de los cuatro animales y según la ficha que tenga cada participante se irán formando grupos en cada estación ya se leyendo o con el sonido de cada animal.		Propósito: Desarrollar su creatividad en relación al simulacro de los animalitos para lograr su integración	Coordinar la amplitud del movimiento y comunicación con el otro

CONTENIDO CIENTIFICO

- Trotar por todo el espacio y en diferentes direcciones lubricando articulaciones (5min)
- Realizar coordinación del paso normal pasando por los bastones (5min)
- Pasar o saltar por el elástico (5min)
- Pasar o saltar el rio.- Ubicar dos líneas en sentido horizontal, graduar la distancia según la capacidad de cada AM (5min)
- Pasar o saltar un obstáculo a una altura mínima, graduar su altura (10min)
- Pasar o saltar un obstáculo desde una altura mínima, jaba de cola (5min)
- Realizar el juego de simulación de animales (15min.)

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Fecha: 30/11/2014

Duración: 50 min.

Título del bloque: Movimiento Natural

Realizado por: Diego Ramón M.

Objetivo de clase.- Reconocer su movimiento corporal, en relación con el Desplazamiento que realiza sus extremidades, al realizar el lanzamiento

Resultado.- Lograr su ampliación del movimiento en las extremidades superiores realizando flexión y extensión.

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Movimientos Natural Juego Tema: Correr, lanzar, jugar. Procedimental Explicación de la colocación de la mano y el agarre del balón de tenis Demostración del movimiento que realiza la extremidad en este caso, flexión, llevar la mano hacia atrás, luego extensión y despegue del balón hacia adelante Organización para el trabajo por parejas Ejecución del desplazamiento de las extremidades superiores y desarrollo de la actividad lúdico-motriz	Pre-requisitos (fase de iniciación) Trotar por el espacio, realizando movimientos de las articulaciones posibles Realizar pequeños estiramientos del cuerpo Pasar por las llantas alternando el pie izq. y der. Construcción del conocimiento Entender la utilización del movimiento de las manos en sus quehaceres cotidianas Comprender los diferentes desplazamientos de las extremidades en la ejecución del lanzamiento Desarrollar las actividades según la actitud del AM para evitar frustraciones o lesiones Organizar grupos de trabajo Enmendar errores y estimular aciertos Valorar de manera individual y grupal	Conos Reloj Espacio adecuado Obstáculos Elástico Pito Bombas Cordones Hilo Palillos de dientes	Observar el grado de extensión de cada extremidad superior Obtener una direccionalidad al emplear el lanzamiento Accionar su movimiento en base a la acción motriz Mantener una posición correcta de su esquema corporal a la práctica de cada acción motriz	Imite a conejos saltarines Coordine los movimientos en la práctica del lanzamiento actividad lúdica-motriz Controla el movimiento de sus extremidades con la visión Lance libremente

Actitudinal Respetar las diferencias entre cada AM Colaborar en la necesidad de cada AM Ser solidario con el que lo necesite Seguridad corporal con el adulto mayor Tener una actitud positiva de superación de sí mismo Seguridad y cuidado del AM. Prácticas de aseo personal	-Transferencia del conocimiento Practicar ejercicios de respiración Realizar ejercicios de relajación Realizar ejercicios de estiramiento			según su creatividad y su capacidad
Tema: Actividad lúdica Motriz Juego de lucha	Desarrollo: Realizar la acción lúdica motriz en parejas, en la posición de pie ubicados frente a frente, cada AM tendrá atado una bomba a su cintura y en su mano un palillo muy fino, a la señal cada participante luchara por reventarle su bomba Nota: gana el que primero que lo revienta		Propósito: Lograr su autoprotección individual y al mismo tiempo saber cómo protegerse de su adversario	Coordinar su desplazamiento en su totalidad observando la amplitud del movimiento con el otro

CONTENIDO CIENTIFICO

- Trotar por el espacio realizando movimientos leves de cada articulación posible (5min)
- Pasar por las llantas caminando y alternando el pie izquierdo y derecho (5min)
- Realizar ejercicios de estiramiento de manera muy leve (5min)
- Trotar por el espacio pasando por diferentes obstáculos graduando su altura (5min)
- Pasarse el balón grande ubicado en círculo con ambas manos en grupos de 10 a 15 participantes (5min)
- Pasarse un balón pequeño de tenis, ubicados en parejas rotando por la cintura y por sobre la cabeza (5min)
- Lanzar individualmente el balón por encima de un elástico, observando su ejecución, para corregir a la manera correcta (10min)
- Realizar el juego lúdico-motriz (10min)

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Fecha: 07/12/2014

Duración: 50 min.

Título del bloque: Juegos Sencillos

Realizado por: Diego Ramón M.

Objetivo de clase.- Lograr la atención y relación con los demás propiciando reconocer

Su movimiento corporal, en relación con el sentido del humor para relacionarnos y mantenernos en acción

Resultado.- Coordinar su perceptivo-motriz y la cooperación grupal.

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Jugar Tema: Correr, jugar Procedimental Explicación de los juegos a realizar utilizando balones grandes Demostración de los ejercicios empleados en el juego con sus respectivas reglas y normas Organización de los grupos de igual número de participantes Ejecución de los juegos propuestos para mejorar su amplitud del movimiento -Actitudinal	Pre-requisitos (fase de iniciación) Realizar coordinación por la jabas de cola Realizar la dinámica “ yo tengo un tic” como medio de calentamiento de las articulaciones Yo tengo un tic, tic- tic, el Dr. Me ha dicho que mueva la cabeza. Se repite con las diferentes articulaciones Realizar elongación de sus articulaciones posible teniendo en cuenta su capacidad Construcción del conocimiento Entender los movimientos del juego con sus respectivas normas y reglas Comprender el desarrollo de cada juego con un propósito de saber ganar y perder Desarrollar los juegos planificados	Conos Reloj Espacio adecuado Elástico Pito Bastones Balones de diferente tamaño	Observar su coordinación grupal Mantener una socialización continua para ejecutar el juego Reconocer que parte de su cuerpo se activa con la práctica de los juegos Cooperar dentro del grupo para mejorar su acción motriz	Coordine sus movimientos variados dentro de la dinámica Reconocer lo positivo en la acción y movimiento Reconozca el proceso del juego como medio de activar su memoria

Concientizar a la práctica de juego como medio de mejorar su autoestima Tener presente la motivación para el desarrollo de la actividad en cada adulto mayor Poner en práctica su auto-superación de sí mismo Seguridad y cuidado del AM. Prácticas de aseo personal	Organizar grupos de trabajo *Enmendar errores y estimular aciertos *Valorar de manera individual y grupal -Transferencia del conocimiento Practicar ejercicios de respiración Realizar ejercicios de relajación Realizar ejercicios de estiramiento			
Tema: Actividad lúdica Motriz Juego de cooperación	Desarrollo: Formar grupos de 8 participantes, Pasar el balón, pasar por debajo sus pies y el ultimo coger el balón y girar por el cono establecido		Propósito: Mejorar la integración grupal y desarrollar hábitos de cooperación hacia una meta que consiste en conseguir algo, el triunfo.	Coordinar su desplazamiento en su totalidad observando la amplitud del movimiento

CONTENIDO CIENTIFICO

- Correr por todo el espacio con movimientos de las articulaciones (5min)
- Pasar por las jabas de cola subiendo y bajando a una altura moderada (5min)
- Realizar ejercicios de respiración y estiramiento (5min)
- Realizar la dinámica grupal “yo tengo un tic” (10min)
- Realizar la dinámica grupal “yo soy un tallarín (10min)
- Realizar el juego lúdico-motriz (10min)
- Realizar ejercicios de relajación (5min)

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Fecha: 14/12/2014

Duración: 50 min.

Título del Bloque: Recreación

Realizado por: Diego Ramón M.

Objetivo de la recreación.- Romper la inherencia de los modos ordinarios de vivir y Salir de la pasividad a realizar actividad física, mediante caminatas demostrando una Actitud de cambio para llenar de vitalidad su vida cotidiana.

Resultado.- Obtener la voluntad de participar con entusiasmo y alegría para examinar su conciencia hacia un cambio de actitud en beneficio de sus limitaciones físicas.

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Tema: Recreación Procedimental Organización del grupo que participará en el acompañamiento d por las principales calles Participación de los adultos mayores vestidos de ángeles Ejecución de un cuadro de honor Actitudinal Comunicación espiritual entre personas que comparten las mismas creencias y valores.	Pre-requisitos (fase de iniciación) Concentración de todas las personas adultas mayores y encargados del grupo en la casa de acogida. Realizar un calentamiento previo la caminata recreacional Explicación de cómo utilizar su traje y la realización de un solo peinado para todas las angelitas. Revestirse cada adulto mayor con su respectivo traje de angelito Construcción del conocimiento Entender que los valores espirituales ayudan a mantener su autonomía que rigen la vida de la persona mayor	Zapatos Adecuados Medias Vestido Alas Cintillo Elástico Cinta de tela Guantes	Esfuerzo positivo de sí mismo Compartir su culto con los miembros del grupo Vestirse y desvestirse de manera diferente a su rutina diaria Tener conciencia del simbolismo espiritual y su recreación	Tener placer de las actividades realizadas Mejorar su apariencia física Mejorar su capacidad aeróbica Mejorar su aparato respiratorio

Conciencia del simbolismo de fe ligadas a las fiestas religiosas.	Comprender que la actividad espiritual ayudara a controlar sus emociones, sentimientos y temores. Encaminar al grupo a tener una vida ascendente en lo espiritual para ser útil y respetable. -Transferencia del conocimiento Estar limpio y arreglado Moverse y mantener una buena postura Actuar según las propias creencias y valores			
Tema: Actividad lúdica 1.-Recreación espiritual del grupo de adultos mayores “corazones sonrientes”	Tema: Actividad lúdica Participar en la caminata realizando un cuadro de honor con todos los angelitos participantes por las principales calles Luego compartir de un almuerzo entre todos los participantes del grupo de adulto mayores.		Propósito: Vida social conservada entre personas que comparten una acción benéfica para tener un envejecimiento saludable	Preservar los valores espirituales perteneciente a un grupo que aporta seguridad física y psicológica.

CONTENIDO CIENTIFICO

- Realizar un calentamiento adecuado previo a la caminata recreacional
- Prepararse adecuadamente para la participación del grupo de angelitos en la caminata
- Realizar la caminata recreacional

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Fecha: 21/12/2014,11/01/2015

Duración: 50 min.

Título del Bloque: Recreación

Realizado por: Diego Ramón M.

Objetivo de la recreación.- Romper la inherencia de los modos ordinarios de vivir y Salir de la pasividad a realizar actividad física, mediante caminatas demostrando una Actitud de cambio para llenar de vitalidad su vida cotidiana.

Resultado.- Obtener la voluntad de participar con entusiasmo y alegría para examinar su conciencia hacia un cambio de actitud en beneficio de sus limitaciones físicas.

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Tema: Recreación Procedimental Organización del grupo que participará en el acompañamiento formados en parejas Participación de los adultos mayores vestidos de ángeles Ejecución de un marco para la caminata con el niño Jesús Actitudinal Comunicación espiritual entre personas que comparten las mismas creencias y valores.	Pre-requisitos (fase de iniciación) Concentración de todas las personas adultas mayores y encargados del grupo en la casa de acogida. Realizar un calentamiento previo la caminata recreacional Explicación de cómo utilizar su traje y la realización de un solo peinado para todas las angelitas. Revestirse cada adulto mayor con su respectivo traje de angelito Construcción del conocimiento Entender que los valores espirituales ayudan a mantener su autonomía que rigen la vida de la persona mayor	Zapatos Adecuados Medias Vestido Alas Cintillo Elástico Cinta de tela Guantes	Esfuerzo positivo de sí mismo Compartir su culto con los miembros del grupo Vestirse y desvestirse de manera diferente a su rutina diaria Tener conciencia del simbolismo espiritual y su recreación	Tener placer de las actividades realizadas Mejorar su apariencia física Mejorar su capacidad aeróbica Mejorar su aparato respiratorio

Conciencia del simbolismo de fe ligadas a las fiestas religiosas.	Comprender que la actividad espiritual ayudara a controlar sus emociones, sentimientos y temores. Encaminar al grupo a tener una vida ascendente en lo espiritual para ser útil y respetable. Transferencia del conocimiento Estar limpio y arreglado Moverse y mantener una buena postura Actuar según las propias creencias y valores			
Tema: Actividad lúdica *caminata recreacional realizando un cuadro de honor para la pasada del divino niño Jesús	Tema: Actividad lúdica Participar en la caminata realizando un cuadro de honor con todos los angelitos participantes Luego compartir de un almuerzo entre todos los participantes del grupo de adulto mayores.		Propósito: Vida social conservada entre personas que comparten una acción benéfica para tener un envejecimiento saludable	Preservar los valores espirituales perteneciente a un grupo que aporta seguridad física y psicológica.

- CONTENIDO CIENTIFICO
- Realizar un adecuado calentamiento de su esquema corporal previo la caminata recreacional
- Prepararse adecuadamente para la participación del grupo de angelitos en la caminata recreacional.
- Realizar la caminata hacia la casa de la compañera del grupo
- Realizar la caminata recreacional
- Caminata

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Fecha: 28/12/2014

Duración: 50 min.

Título del bloque: Recreación

Realizado por: Diego Ramón M.

Objetivo de la recreación.- Mejorar su condición de vida a través de una adecuada

Utilización de su tiempo libre.

Resultado.- Enriquecer su estado emocional utilizando acciones terapéuticas

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Tema: Recreación Procedimental Organización de las personas encargadas de realizar la auto-gestión Participación de los adultos mayores en el recorrido desde la parroquia hasta el centro de la ciudad Ejecución del recorrido por las principales calles céntricas con la guía turística, en la cual se detalle los aspectos históricos de nuestra ciudad. Actitudinal Mejorar su autoestima y la ansiedad del estrés	-Pre-requisitos (fase de iniciación) Responsabilidad en las obligaciones de cada persona para la participación en la realización de cada evento social. Dialogar sobre las actividades que realizaba en el pasado en relación al tema “turismo” -Construcción del conocimiento Plantear movimientos de los diferentes partes del cuerpo Entender sobre los lugares de antaño, relacionando su vida pasada con la actual de como en el transcurso de sus vidas han ido cambiando muchas actividades Comprender sobre lo histórico, lo tradicional y sus costumbres desde un lugar panorámico para tener un	Humanos Adultos Mayores Auto-gestión Bus de 2 pisos	Cambio de actitud positiva Relacionar lo pasado con el presente Acción motriz durante el recorrido Compartir experiencias nuevas	Observar su sentimiento positivo o negativo Realiza movimientos de su cuerpo en relación a la música Compartir vivencias nuevas con un grupo que haya vivido costumbres y tradiciones

Propiciar un ambiente de felicidad en un día de recreación Expresar las emociones internas de cada AM.	cambio de actitud y de confianza en el adulto mayor Fortalecer los valores morales de cada persona para obtener una mejor condición de vida social -Transferencia del conocimiento Compartir sus expectativas en cuanto al paseo de recreación Obtener nuevas experiencias de su vida cotidiana			
Tema: Actividad lúdica Turismo Recreacional del grupo e adultos mayores “corazones sonrientes”	Desarrollo: Actividad lúdica Realizar el recorrido turístico recreacional en las personas vinculadas en una edad avanzada para satisfacer sus necesidades psicológicas y mentales, desarrollada en un ambiente de sano esparcimiento con todo el grupo de adultos mayores		Propósito: mejorar su condición de vida realizando actividades en su tiempo libre que gocen de mucha felicidad generando acciones lúdicas de manera individual y social	Propiciar un ambiente de felicidad basada en vivencias nuevas de esta época

CONTENIDO CIENTIFICO

- Realizar el recorrido desde la casa de acogida del adulto mayor.
- Realizar el recorrido recreacional por el centro histórico de la ciudad de Cuenca.

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Fecha: 11/01/2015

Duración: 50 min.

Título del Bloque: Recreación

Realizado por: Diego Ramón M.

Objetivo de la recreación.- Romper la inherencia de los modos ordinarios de vivir y Salir de la pasividad a realizar actividad física, mediante caminatas demostrando una Actitud de cambio para llenar de vitalidad su vida cotidiana.

Resultado.- Obtener la voluntad de participar con entusiasmo y alegría para examinar su conciencia hacia un Cambio de actitud en beneficio de sus limitaciones físicas.

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Tema: Recreación Procedimental Organización del grupo que participará en el acompañamiento formador en parejas Participación de los adultos mayores vestidos de ángeles Ejecución de un marco para la caminata con el niño Jesús Actitudinal Comunicación espiritual entre personas que comparten las mismas creencias y valores.	Pre-requisitos (fase de iniciación) Concentración de todas las personas adultas mayores y encargados del grupo en la casa de acogida. Realizar un calentamiento previo la caminata recreacional. Explicación de cómo utilizar su traje y la realización de un solo peinado para todas las angelitas. Revestirse cada adulto mayor con su respectivo traje de angelito Construcción del conocimiento Entender que los valores espirituales ayudan a	Zapatos Adecuados Medias Vestido Alas Cintillo Elástico Cinta de tela Guantes	Esfuerzo positivo de sí mismo Compartir su culto con los miembros del grupo Vestirse y desvestirse de manera diferente a su rutina diaria Tener conciencia del simbolismo espiritual y su recreación	Tener placer de las actividades realizadas Mejorar su apariencia física Mejorar su capacidad aeróbica Mejorar su aparato respiratorio

Conciencia del simbolismo de fe ligadas a las fiestas religiosas.	mantener su autonomía que rigen la vida de la persona mayor Comprender que la actividad espiritual ayudara a controlar sus emociones, sentimientos y temores. Encaminar al grupo a tener una vida ascendente en lo espiritual para ser útil y respetable. -Transferencia del conocimiento Estar limpio y arreglado Moverse y mantener una buena postura Actuar según las propias creencias y valores			
Tema: Actividad lúdica caminata recreacional realizando un cuadro de honor para la pasada del divino niño Jesús en el centro de la ciudad	Tema: Actividad lúdica Participar en la caminata realizando un cuadro de honor con todos los angelitos participantes Luego compartir de un almuerzo entre todos los participantes del grupo de adulto mayores.		Propósito: Vida social conservada entre personas que comparten una acción benéfica para tener un envejecimiento saludable	Preservar los valores espirituales perteneciente a un grupo que aporta seguridad física y psicológica.

CONTENIDO CIENTIFICO

- Realizar un adecuado calentamiento de su esquema corporal previo la caminata recreacional
- Prepararse adecuadamente para la participación del grupo de angelitos en la caminata recreacional.
- Realizar la caminata hacia la casa de la compañera del grupo
- Realizar la caminata recreacional
- Caminata

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Fecha: 18/01/2015

Duración: 50 min.

Título del bloque: Juegos

Realizado por: Diego Ramón M.

Objetivo de los juegos.- Mejorar su condición de vida a través de una adecuada practica de los juegos populares o tradicionales.

Resultado.- Enriquecer su estado emocional utilizando acciones terapéuticas (juegos).

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Tema: Juegos, fútbol Procedimental Explicación de los ejercicios a desarrollar utilizando el balón según la capacidad de cada AM Demostración de la manera de pasar y transportar el balón desde un punto “a” al punto “b” Experimentar sus movimientos con diferentes tamaños de balones (pequeño, grande, más grande) Organización de los grupos de trabajo iniciando de manera individual hasta llegar a formar grupos. Ejecución de las actividades propuestas y	Pre-requisitos (fase de iniciación) Pasar las ulas realizando coordinación de su cuerpo Utilizando un zigzag de sus extremidades Mantener una locomoción adecuada entre paso y paso coordinando pies y manos Realizar movilidad articular de todo el cuerpo Realizar diferentes desplazamientos a diferentes ritmos por el espacio Estirar las articulaciones en grados leves y moderados Construcción del conocimiento Entender la secuencia de ejercicios a realizar en los juegos de futbol Entender sobre qué posibilidades existe para practicar los ejercicios con balón teniendo en cuenta sus capacidades Comprender que sus capacidades y actitudes	Conos Baston es Ulas Balone s de diferent e tamaño Tenis Futbol Balos de terapia	Variar movimientos para basados en el tema de clase Interiorizar las actividades que sea en beneficio de cada adulto mayor Proponer nuevas ideas o ejercicios.	Realiza los ejercicios detallados por el monitor Practique los movimientos de manera individual con alegría y entusiasmo Ejecute el juego en grupos homogéneos Comparte sus inquietudes con el

sugeridas por los adultos mayores. Actitudinal Tener una motivación Ser solidario con el que lo necesite Tener una actitud positiva para transmitir a todo el grupo	están dormidas por lo tanto hay que despertar el interés para la práctica de los juegos Organizar grupos de trabajo e iniciar el desarrollo de las actividades de lo fácil a lo difícil Estimular aciertos Valorar de manera individual y colectiva -Transferencia del conocimiento Enmendar errores y estimular acierto Practicar ejercicios de relajación Dialogar sobre el aseo personal después de la práctica deportiva			grupo (¿de qué manera?)
Tema: Actividad lúdica Juegos grandes Futbol	Desarrollo: Actividad lúdica Realizando grupos pequeños, se jugará con diferentes balones en un espacio reducido, propiciando un buen ambiente de alegría para lograr un objetivo que será el alcanzar goles con los pies		Propósito: mejorar su desarrollo corporal y fortalecer su entorno social, considerando la derrota y el triunfo.	Aumentar la participación en cada una de las actividades para fortalecer su acción motriz

CONTENIDO CIENTIFICO

- Realizar desplazamientos por todo el espacio con movimientos articulares y de estiramiento (5min)
- Pasar por las uñas con un desplazamiento a desnivel con sus extremidades a una distancia moderada (5min)
- Patear libremente por el espacio un balón pequeño para observar sus debilidades (5min), luego cambiar a otro balón específico de fútbol (5min), realizando conducción y desplazamiento entre uno y otro.
- En el siguiente ejercicio se empleará una pelota terapéutica (grande) para que la actividad sea más fácil para cada adulto mayor, se realizarán pases formados en círculo. (10min)

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Fecha: 25/01/2015

Duración: 50 min.

Título del bloque: Juegos

Realizado por: Diego Ramón M.

Objetivo de los juegos.-mejorar la movilidad articular, aumento de la flexibilidad, Elasticidad y trabajo de los grupos musculares.

Resultado.- aplicación de las destrezas a la vida cotidiana

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Tema: Juegos, vóley Procedimental Explicación de cómo utilizar el balón con las manos para sobrepasar el obstáculo Demostración de la actividad de manera individual y en parejas Iniciar actividades leves sobre como pasar el balón por sobre la red Organización de grupos de trabajo de igual capacidad entre adultos mayores Ejecución los ejercicios de manera individual y grupal desde lo fácil a lo difícil Actitudinal	Pre-requisitos (fase de iniciación) Lubricar articulaciones de los diferentes segmentos Realizar coordinación motriz pasando ulas Coordinar sus movimientos aumentando su ritmo al momento de pasar los tramos: caminando, trotando y corriendo. Realizar diferentes desplazamientos a diferentes ritmos por el espacio Aplicar desplazamientos con movimientos de brazos y pies. Construcción del conocimiento Entender la idea de cómo pasar el balón con las manos por sobre un obstáculo. Captar la idea central del juego con las manos al pasar en un máximo de tres toques	Conos Bastones Ulas Balones de vóley	Ampliar la movilidad articular de las distintas articulaciones Desarrollar aspectos cognitivos y socio-afectivos Sincronizar el movimiento por medio del desplazamiento de sus extremidades	Tiene la iniciativa para pasar el balón Ejecuta el voleo con su compañero Juega en parejas y tríos manteniendo sus posiciones en el espacio Exponga sus inquietudes

Actitud positiva para emplear el movimiento Practicar valores de amistad Transmitir sentimientos de alegría	Comprender las ubicaciones y lugares a donde debe colocarse el volador, servidor y colocador Dialogar sobre las funciones que cumple cada jugador Organizar grupos de igual número de participantes Estimular aciertos Valorar de manera individual y colectiva -Transferencia del conocimiento Realizar ejercicios de vuelta a la calma: estiramiento, respiración, relajación, movimientos leves			sobre la acción motriz
Tema: Actividad lúdica Juegos grandes Vóley	Desarrollo: Actividad lúdica Realizar juegos en parejas en donde exista una acción simultánea de voleo. Realizar juegos en tríos en iguales capacidades de movimiento para tener un juego equitativo y llamativo.		Propósito: Mejorar la movilidad articular de las extremidades destinada principalmente a activar la musculatura de las extremidades	Adquirir un adecuado control y equilibrio del cuerpo

CONTENIDO CIENTIFICO

- Realice lubricación de todas las articulaciones posible como medio de calentamiento (10min)
- Realizar coordinación por la alas realizando desplazamientos hacia la izquierda y derecha (5min)
- Realice el toque de balón en grupos sin obstáculo (5min)
- Realice el toque individual por sobre el obstáculo de ida y vuelta (5min)
- Realice el juego en parejas “el que se deja poner el balón sale y entra el siguiente” (10min)
- -Realice el juego en tríos ubicados en las diferentes posiciones “el grupo que logra 5 puntos sigue participando y pasa el siguiente grupo” (15min)

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Fecha: 01/02/2015

Duración: 50 min.

Título del bloque: Juegos

Realizado por: Diego Ramón M.

Objetivo de los juegos.-Coordinación perceptivo motriz, comunicación con el otro y creatividad

Resultado.- Lograr habilidades y destrezas perceptivo-motrices

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Tema: Juegos, básquet Procedimental Explicación de cómo ubicar los dedos para manipular el balón Explicación de cómo impulsar el balón hacia abajo para realizar el boteo Organización de grupos de trabajo en donde intervengan todos los adultos mayores Ejecución de los diferentes movimientos con balón de manera individual Actitudinal Actitud positiva para emplear el movimiento	Pre-requisitos (fase de iniciación) Lubricación de las articulaciones Realizar coordinación por las jabas de cola ubicados a diferente altura y a un solo pie Aplicar desplazamientos de ida y vuelta en grupos Trotar por el espacio y formar parejas, tríos, grupos según indica el profesor Construcción del conocimiento Entender como ubicar la mano para realizar el boteo Comprender la manera de pasar el balón a su compañero Comprender el ejercicio basado en el lanzamiento hacia el aro Dialogar sobre como pasar el balón para avanzar hacia el aro Organizar grupos de igual número de participantes	Conos Bastones Ulas Balones de básquet	Trabajar en las sensaciones táctiles Mejorar la actividad articular para la vida cotidiana Coordinar pies, manos, visión, mente Lograr el desplazamiento adecuado con balón	Realice el boteo en su propio sitio sin para Pasar el balón 10 veces seguidas entre compañeros Ejecute un pequeño lanzamiento hacia un aro

Practicar valores de amistad Transmitir sentimientos de alegría	Valorar de manera individual y colectiva Transferencia del conocimiento Practica de aseo personal Realizar ejercicios de relajación, respiración Mantener un adecuado cuadro de afectividad entre participantes			
Tema: Actividad lúdica Juegos grandes Básquet	Desarrollo: Actividad lúdica En grupos de igual número de participantes realizar relevos para insertar el balón en el aro y pasar al relevo solo quien realice el aro. Juego de eliminación, se pondrán varias ulas en el piso a la señal deben entrar en una casa, el que se quede sin ula se eliminara del juego		Propósito: Mejorar la movilidad articular de las extremidades destinada principalmente a activar la musculatura de las extremidades	Adquirir un adecuado control y equilibrio del cuerpo

CONTENIDO CIENTIFICO

- Trotar por el espacio e ir realizando movimientos de las articulaciones promoviendo el calentamiento, fase aeróbica y estiramiento (10min)
- Realizar coordinación por las jabas de cola en la que suba primero el pie izquierdo luego el pie derecho (5min)
- Botear el balón utilizando la mano de su preferencia en un espacio personal (10min.)
- Botear el balón caminando por diferentes lugares (5min.)
- Botear realizando zigzag por los nonos (5min.)
- Botear y lanzar el balón hacia una ula tratando de insertar (5min)
- Botear por todo el espacio y a la señal botear dentro de una ula (10min)

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Fecha: 08/02/2015

Duración: 45 min.

Título del bloque: Movimiento y material

Realizado por: Diego Ramón M.

Objetivo del bloque- conocer una serie de ejercicios con material para buscar la superación de sus propios límites mediante la actividad

Resultado.- ritmo, conciencia corporal, temporal y de nociones básicas

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Manejar el implemento según su creatividad Tema: Movimiento y material Procedimental Explicación de las partes esenciales para ejecutar la clase planificada Explicación de los movimientos individual, parejas y grupos Organización de las actividades que tengan una secuencia iniciando de lo fácil a lo difícil Ejecución de los diferentes movimientos con el bastón de manera individual y grupal	Pre-requisitos (fase de iniciación) Lubricación de las articulaciones Pasar por los bastones a distancias cortas, medias y grandes para graduar el paso de cada personas Realizar acciones en donde se active las extremidades inferiores y superiores Trotar por el espacio con diferentes ritmos Construcción del conocimiento Entender el desarrollo de los ejercicios de manera individual y en parejas Comprender sobre las posibilidades y combinaciones de las partes corporales con el material Dialogar sobre la concientización de los elementos indispensables que se puede utilizar en su vida cotidiana Organizar grupos de igual número de participantes	Conos Ulas bastones	Manejar el cuerpo según el movimiento del material Mejorar la coordinación entre su cuerpo y el material Coordinar los movimientos grupales y sincronizarlos Captar las nociones espaciales básicas	Realice movimientos simultáneos con la ula Ejecute una secuencia de ejercicios entre grupos Ejecute las nociones espaciales de dentro-fuera Arriba-abajo Izquierda.-derecha

Actitudinal Fomentar la solidaridad, el compañerismo y la relación entre compañeros Compartir con los demás el material adquirido	Valorar de manera individual y colectiva -Transferencia del conocimiento Realizar ejercicios descongestionantes Realizar respiración, relajación del cuerpo Enmendar errores y estimular aciertos Practicar el aseo personal			
Tema: Actividad lúdica Movimiento y material	Desarrollo: Actividad lúdica En grupos de igual número de participantes realizar figuras geométricas indicadas por el profesor Juego de eliminación según el color establecido: el profesor pondrá en el piso ulas de varios colores y el color mencionado será para entrar en el mismo quien no acierte el color será eliminado.		Propósito: Mejorar el sentido de la vista, la atención y la capacidad mental al momento de diferenciar los colores	Aumentar la capacidad mental y las nociones básicas

CONTENIDO CIENTIFICO

- Realizar el calentamiento de todo su esquema corporal ubicados en diferentes espacios para ampliar el movimiento (10min)
- Pasar por las llantas en secuencia normal de paso a paso por el interior de cada una (5min)
- Ubicar las ulas en el piso y realizar las nociones de dentro-fuera, izquierda-derecha, lejos-cerca etc. (5min)
- Mover los pies a ritmo de marcha con la ula hacia el frente, luego hacer rorar la ula por el espacio (5min)
- Mover los pies a ritmo de marcha y mover la ula hacia arriba, abajo, izq., derec, y de manera circular (5min)
- Con música realizar movimientos en la mano izq., der, en parejas girar el tronco y realizar torsión, en grupos formar círculos y realizar un circulo grande y pequeños (10min)
- Juego de eliminación según el color mencionado por el profesor, se eliminara la persona que no acierte con el color (10min) ç

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Realizado por: Diego Ramón M.

Fecha: 15/02/2015

Objetivo del bloque.- crear nuevos ámbitos y situaciones para comunicarse

Duración: 50 min.

mediante la movilidad en base a los materiales adquiridos.

Título del bloque: Movimiento y material

Resultado.- desarrollar la imagen espacial a través de la movilidad expresando combinaciones en el desplazamiento.

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Manejar sus extremidades con implemento Tema: Movimiento y material Procedimental Explicación al momento de realizar los diferentes ejercicios con la ula Explicación sobre el manejo de cada implemento según su necesidad Organización de grupos de trabajo en donde intervengan todos los adultos mayores Ejecución de los diferentes movimientos con la ula de manera individual y grupal Actitudinal	Pre-requisitos (fase de iniciación) Lubricación de las articulaciones Pasar por las llantas hacia el centro de cada una de ellas Aplicar movimientos con movilidad de las manos y pies Trotar por el espacio y formar parejas, tríos, grupos según indica el profesor Construcción del conocimiento Entender los pasos para realizar una secuencia de cinco ejercicios Comprender la manera de ejecutar el movimiento a la noción establecida Dialogar sobre el movimiento y los materiales que pueden ser utilizados Organizar grupos de igual número de participantes Estimular aciertos Valorar de manera individual y colectiva	bastones Ulas Conos	Obtener una conciencia corporal y mejorarla Mejorar el movimiento a través del material según su articulación Coordinar el desplazamiento según sus capacidades Repasar la actividad con el material en un lapso de 10 tiempos	Realice la actividad para mejorar la conciencia corporal Ejecute las actividades variadas en la articulación propuesta Varié las actividades para mejorar su aplicación Prolongue el ejercicio en 10 tiempos

Actitud positiva para emplear el movimiento Practicar valores de amistad Transmitir sentimientos de alegría	Transferencia del conocimiento Realizar ejercicios descongestionantes Realizar respiración, relajación del cuerpo Enmendar errores y estimular aciertos Practicar el aseo personal Generar interrelación entre hombres y mujeres			
Tema: Actividad lúdica Movimiento y material	Desarrollo: Actividad lúdica De manera individual nos disponemos a realizar la actividad con el bastón denominado “caballito” y pasear según su creatividad por todo el espacio Juego de los paquetes, que se formaran en círculo y por parejas, los del borde de fuera corren y al decir ya deben ir a colocarse detrás de una pareja, el que quede sin pareja queda eliminado.		Propósito: Mejorar la marcha consecutiva con implementos que ayuden a fomentar la interrelación personal y social	Mejorar la dinámica de la marcha coordinando pies y manos

CONTENIDO CIENTIFICO Realizar lubricación de las articulaciones con movimientos lentos, moderados y rápidos (10)

- Realizar coordinación por bastones ubicadas en el piso en secuencia de caminar, trotar y correr (5min)
- Realizar equilibrio con el bastón en las diferentes partes del cuerpo (5min)
- Realizar el ejercicio del caballito (5min)
- En parejas ubicadas uno a tras del otro, realizar ejercicios con el bastón y las manos (5min)
- En grupos formar los números indicados por el profesor con los bastones (5min)
- En grupos realizar un relevo llevando un balón pequeño con el bastón (5min)
- Realizar el juego denominado “paquetes” (10min)

PLAN DE CLASE PARA ADULTOS MAYORES

DATOS INFORMATIVOS:

Área: Actividad Lúdica-Motriz

Realizado por: Diego Ramón M.

Fecha: 22/02/2015

Objetivo del bloque.- Desarrollar la motricidad fina y gruesa

Duración: 50 min.

Título del bloque: Movimiento y material

Resultado.- Obtener un desarrollo de las acciones de la motricidad fina y gruesa a través de la acción corporal.

Contenido de Aprendizaje Destreza con criterio de desempeño	Actividades	Recursos	Indicadores esenciales de evaluación / Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Conceptual Manejar los segmentos corporales Tema: Movimiento y material Procedimental Explicación sobre los ejercicios posibles con el material Explicación de cómo utilizar la bomba ya que es muy frágil Organización de grupos de trabajo en donde intervengan todos los adultos mayores Ejecución de los diferentes movimientos con la bomba de manera individual y grupal	-Pre-requisitos (fase de iniciación) Lubricación de las articulaciones Pasar por las llantas hacia el centro de cada una de ellas de manera muy pausada -Construcción del conocimiento Entender sobre la utilización del material con las partes de su cuerpo Comprender para que sirve cada ejercicio realizado Dialogar sobre se genera la motricidad fina y la gruesa Organizar grupos de igual número de participantes Estimular aciertos Valorar de manera individual y colectiva -Transferencia del conocimiento Realizar ejercicios descongestionantes Realizar respiración, relajación del cuerpo	llantas Ulas Conos bombas	Fortalecer la motricidad mediante la repetición de ejercicios Mejorar el movimiento a través del material según su articulación Adaptar el movimiento a sus necesidades e inquietudes para generar evolución en el interés por la actividad	Realice ejercitación de sus dedos con la bomba Ejecute la elevación de la bomba sin dejar caer al piso Ejecute el juego con la bomba individual con la ayuda de la pared

-Actitudinal Actitud positiva para emplear el movimiento Practicar valores de amistad Transmitir sentimientos de alegría	Enmendar errores y estimular aciertos Practicar el aseo personal Generar interrelación entre hombres y mujeres			
Tema: Actividad lúdica Movimiento y material	Desarrollo: Actividad lúdica En parejas de igual capacidad amarrarse la bomba en el pie, a la señal tratar de reventarse pisando la bomba, se ejecuta todas las parejas luego entre ganadores hasta que se queden solo dos en el que serán los ganadores (gallitos)		Propósito: Desarrollar la motricidad de pies y manos para accionar su función	Mejorar la acción motriz

CONTENIDO CIENTIFICO

Realizar calentamiento adecuado para la práctica con el material (5min)

Realizar la coordinación sobre las llantas (5min)

Realizar los diferentes movimientos con la bomba con todas las partes del cuerpo (10min)

Proponer nuevos ejercicios desarrollados por los adultos mayores (10min)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Con el fin de dar cumplimiento con los objetivos propuestos en el presente trabajo de grado, se realizaron diferentes actividades de evaluación registradas en fichas de observación, encuestas, entrevistas y hojas de registro de las actividades realizadas, y cuyos resultados se trasladaron a las hojas de Excel, medio que nos permitió procesar los datos presentados a continuación, los resultados de la encuesta con las que estableció el nivel de suficiencia de las actividades que realizan se exponen a continuación.

La entrevista sobre las actividades básicas de la vida cotidiana que tiene cada adulto mayor permitió obtener los siguientes datos:

Cuadro 7. Resultados de la actividad básica de bañarse realizada por los adultos mayores.

N	BAÑARSE	Nunca	Porcentaje	Frecuent.	Porcentaje	Siempre	Porcentaje
1	No recibe ayuda	33	89,2%				
2	recibe ayuda			4	10,8%		
3	no se baña						

Fuente: Autor

Interpretación:

De las 37 personas entrevistadas, observamos que 33 no reciben ayuda, cantidad que representa un porcentaje del 89,2%, mientras que 4 personas reciben ayuda frecuentemente dando un porcentaje del 10,8%.

Cuadro 8. Resultados de los adultos mayores que realizan la actividad básica de vestirse

	VESTIRSE	Nunca	Porcentaje	Frecuent.	Porcentaje	Siempre	Porcentaje
1	se viste solo	34	91,9%				
2	recibe ayuda			3	8,1%		
3	no se viste						

Fuente: Autor

Interpretación:

Dentro de esta actividad 34 personas se visten solos dando un porcentaje del 91.9% y 3 personas dicen que frecuentemente reciben ayuda para vestirse, determinando el porcentaje del 8.1%

Cuadro 9. Resultados de los adultos mayores que realizan la actividad básica de sanitario.

	SANITARIO	Nunca	Porcentaje	Frecuent.	Porcentaje	Siempre	Porcentaje
1	va solo y se arregla	31	83,8%				
2	recibe ayuda			6	16,2%		
3	no va al servicio						

Fuente: Autor

Interpretación:

En el siguiente cuadro observamos que 31 personas son independientes para realizar esta actividad básica, obteniendo como porcentaje el 83,8% mientras que 6 personas reciben ayuda frecuentemente obteniendo el 16.2%

Cuadro 10. Resultados de los adultos mayores que realizan la actividad básica de levantarse.

	LEVANTARSE	Nunca	Porcentaje	Frecuent.	Porcentaje	Siempre	Porcentaje
1	Se levanta y se acuesta solo	27	73,0%				
2	necesita ayuda			10	27,0%		
3	no puede salir de cama						

Fuente: Autor

Interpretación:

Aquí podemos interpretar que 27 personas se acuestan y se levantan solos dando un porcentaje del 73.0% y 10 personas manifiestan que necesitan ayuda frecuentemente teniendo el porcentaje del 27.0%.

Cuadro 11. Resultado de la actividad básica de comer que realizan los adultos mayores.

	COMIDAS	Nunca	Porcentaje	Frecuent.	Porcentaje	Siempre	Porcentaje
1	Come solo	37	100%				
2	requiere ayuda parcial						
3	requiere ayuda total						

Fuente: Autor

Interpretación:

En la presente actividad se puede observar que los 37 adultos mayores son independientes para comer solos para dando un porcentaje del 100% de la muestra.

Cuadro 12. Resultados sobre la acción de continencia urinaria de los adultos mayores.

CONTINENCIA	Nunca	Porcentaje	Frecuent.	Porcentaje	Siempre	Porcentaje
Contiene todo el día y la noche	21	56,8%				
Continencia ocasional			16	43,2%		
Continencia permanente						

Fuente: Autor

Interpretación

Se observa que en 21 personas su actividad de la continencia es normal obteniendo el 56%, mientras que 16 personas manifiestan tener una incontinencia ocasional dando un 43,2% de la muestra encuestada.

Cuadro 13. Resultado de los adultos mayores que realizan la actividad básica de preparación de la comida.

	PREPARACIÓN COMIDA	Nunca	Porcentaje	Frecuent.	Porcentaje	Siempre	Porcentaje
1	Prepara sus alimentos adecuadamente	25	67,6%				
2	Necesita Ayuda			8	21,6%		
3	Necesita que le preparen sus alimentos					4	10,8%

Fuente: Autor

Interpretación

En este ítem 25 personas preparan sus alimentos solos y adecuadamente obteniendo un 67.57% mientras que 8 personas necesitan ayuda frecuentemente consiguiendo el 21% y 4 personas responden que necesitan que les preparen sus alimentos otra persona logrando el 10%

Cuadro 14. Resultado de los adultos mayores que realizan la actividad básica del lavado de ropa.

	LAVADO DE ROPA	Nunca	Porcentaje	Frecuent.	Porcentaje	Siempre	Porcentaje
1	Lava por si solo	23	70,3%				
2	Lava pequeñas prendas			10	27,0%		
3	Lava otra persona					4	10,8%

Fuente: Autor

Interpretación:

En la actividad de lavado de la ropa se puede apreciar que 23 personas lavan sus prendas logrando un porcentaje del 70,3% además 10 personas informan que lavan prendas pequeñas generando el 27% y 4 personas mencionan que el lavado de la ropa lo realiza otra persona determinando el 10,8% de la muestra total.

Cuadro 15. Resultados de los adultos mayores que realizan la actividad básica del uso de transporte.

	USO DE TRANSPORTE	Nunca	Porcentaje	Frecuent.	Porcentaje	Siempre	Porcentaje
1	Viaja solo	26	70,3%				
2	Viaja acompañado			11	29,7%		
3	No viaja						

Fuente: Autor

Del total de las personas entrevistadas 26 responden que viajan solos, dando el porcentaje del 70,3% y 11 mencionan que viajan acompañados dando un 29.7%

Cuadro 16. Resultado de los adultos mayores que realizan la actividad básica del asunto económico.

	ASUNTO ECONÓMICO	Nunca	Porcentaje	Frecuent.	Porcentaje	Siempre	Porcentaje
1	Se encarga solo	29	78,4%				
2	Necesita Ayuda			6	16,2%		
3	No maneja lo económico					2	5,4%

Fuente: Autor

Interpretación:

En el último ítem sobre la actividad del asunto económico responden 29 personas que se encargan solos dando el porcentaje del 78.38% mientras que 6 personas manifiestan que necesitan ayuda generando el 16.2% y 2 personas expresan que no manejan el asunto económico obteniendo el porcentaje de 5.4%

5.9 Batería de Test

La batería de test nos ayudara a valorar las capacidades y habilidades que tiene cada individuo puesto que cada persona es un ser diferente, lo que permitirá tener una visión desde donde iniciar y hacia donde avanzar, observando sus debilidades y limitaciones en el que también se debe tomar en cuenta su edad, sexo y patología existente es así que hemos tomado a 8 actividades en el que se detalla de la siguiente manera, en la que describimos a continuación:

5.9.1 Test de flexibilidad

Flexión del troco en la posición sentado. (Positivo o negativo) (Batería, CPAFLA, 1996). Propósito.- Medir la flexibilidad de tronco y cadera.

Ejecución.- Sentado con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia adelante las manos de forma suave y progresiva evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se pueden llegar con ambas manos a la vez.

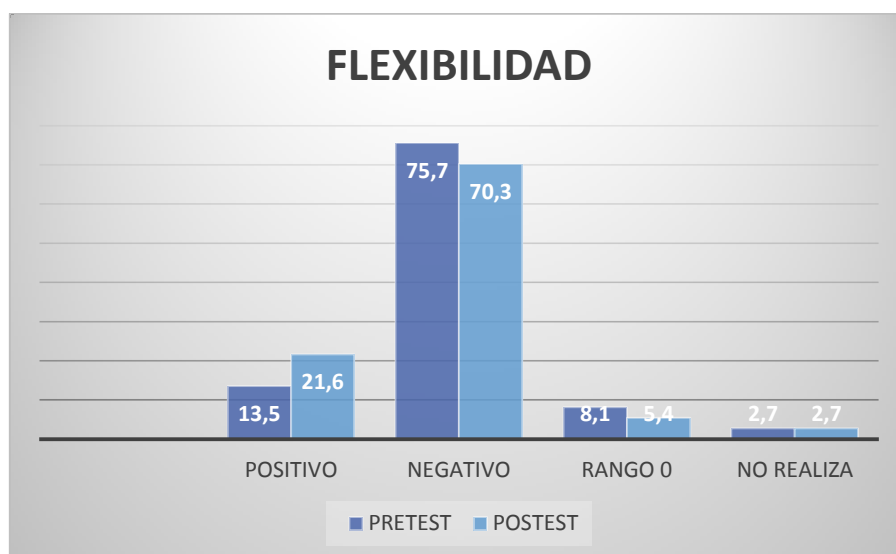
Anotación.- Anotamos la marca obtenida en cm. Si pasa del punto cero anotamos con positivo (+) y si no llega al punto cero anotamos como negativo (-)

Cuadro 17.Resultados de los adultos mayores de la evaluación de flexibilidad

		PRETEST		POSTEST	
	FLEXIBILIDAD	PERSONAS	PORCENTAJE	PERSONAS	PORCENTAJE
1	Positivo	5	13,5%	8	21,6%
2	Negativo	28	75,7%	26	70,3%
3	Rango 0	3	8,1%	2	5,4%
4	No realiza	1	2,7%	1	2,7%

Fuente: Autor

Grafico 1. Resultados de la flexibilidad de los AM evaluados



Fuente: Autor

Interpretación:

Aplicado el test en la casa de acogida del Adulto Mayor se obtiene los siguientes porcentajes; en el pre test con referencia al primer elemento indica que 5 personas tienen un rango positivo en donde podemos apreciar la cifra del 13,5 %, mientras que en el pos test la cifra tiene un incremento de 8 personas lo cual determina un 21,6%, en el segundo aspecto que corresponde al elemento negativo observamos que en el pre test existen 28 personas que tienen un rango negativo obteniendo la cifra de un 75,7%, mientras que en el pre test disminuye a 26 personas en la que tienen un rango negativo, existiendo una ligera disminución representado por un 70,35 en el tercer aspecto observamos que 3 personas se encuentran en el rango 0 y la cifra corresponde del pos test es de un 8,15%, en el pre test existen 2 personas en este rango en donde podemos apreciar que la cifra corresponde a un 5,45% y en el cuarto punto observamos que 1 persona no realiza la actividad en donde se obtiene en el pre test la cifra de 2,75% mientras en el pos test la cifra indica el 2,7% de quien no realiza la actividad.

5.9.2 Test de caminar sobre la marcha

Caminar sobre la marcha con cambio de dirección. (Tiempo en una distancia delimitada) (Batería, Sénior Fitness Test, Rikli, R., y Jones, J., 2001)

Propósito.- Marcar la direccionalidad caminando sobre líneas

Ejecución.- Desde la posición de pie seguir sobre la marcha en dirección de las líneas a una distancia de 5m. Se realizara de ida y regreso, las líneas se ubicaran en sentido de una escalera, debe mantener su marcha por las líneas sin salirse de las mismas.

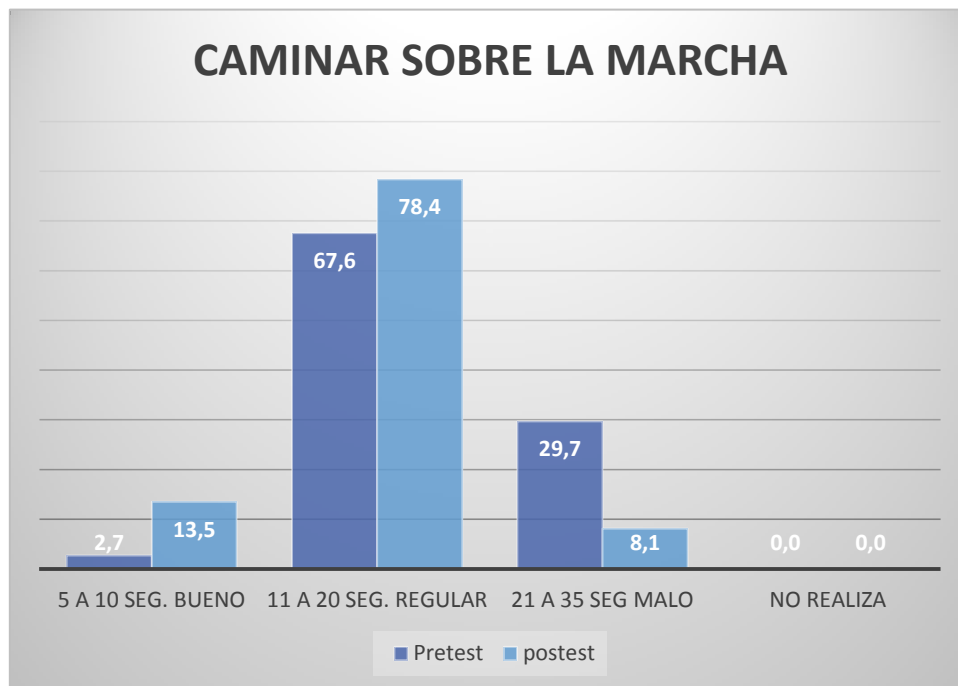
Anotación.- Se anotara el tiempo empleado en recorrer la distancia establecida de inicio a fin entre ida y vuelta.

Cuadro 18. Resultados de actividad de caminar sobre la marcha de los adultos mayores.

		PRETEST		POSTEST	
	CAMINAR SOBRE LA MARCHA	PERSONAS	PORCENTAJE	PERSONAS	PORCENTAJE
1	5 a 10 seg. Bueno	1	2,7%	5	13,5%
2	11 a 20 seg. Regular	25	67,6%	29	78,4%
3	21 a 35 seg malo	11	29,7%	3	8,1%
4	No realiza		0,0%		0,0%

Fuente: Autor

Grafico 2. Resultado de los adultos mayores de la evaluación de caminar sobre la marcha



Fuente: Autor

Interpretación:

Aplicado el test de caminar sobre la marcha se obtiene los siguientes porcentajes; en el pre test con referencia al primer elemento indica que 1 persona tienen una apreciación de bueno en donde podemos observar la cifra del 13,5 %, mientras que en el pos test la cifra tiene un incremento de 5 personas lo cual se determina un avance del 13,5%, quienes emplean la actividad en un tiempo de 5 a 10seg. El segundo elemento indica que 25 personas tienen una apreciación de regular en donde podemos observar que en pre test existe la cifra de un 67,6%, mientras que en el post test aumenta a 29 personas que tienen la apreciación de regular, existiendo un avance al 78,4% de personas que realiza en recorrido entre 11 a 20 seg. En el tercer aspecto observamos que 11 personas se encuentran en una apreciación de malo dando en el pre test un porcentaje del 29,7%, mientras que en el pos test se observa una disminución a 3 personas sobre esta apreciación dando un porcentaje del 8,1% quienes realizan el recorrido entre 21 a 35 seg.

5.9.3 Test de levantarse- caminar y sentarse

Levantarse, caminar y sentarse. (Tiempo en una distancia establecida) (Batería, Senior Fitness Test, Rikli, R., y Jones, J., 2001). Propósito.- Evaluar el equilibrio dinámico y la agilidad.

Ejecución.-Sentado en una silla levantarse a la señal, luego seguir hacia adelante a una distancia de 5m. Girar por un cono, de retorno caminar hasta la silla y sentarse nuevamente

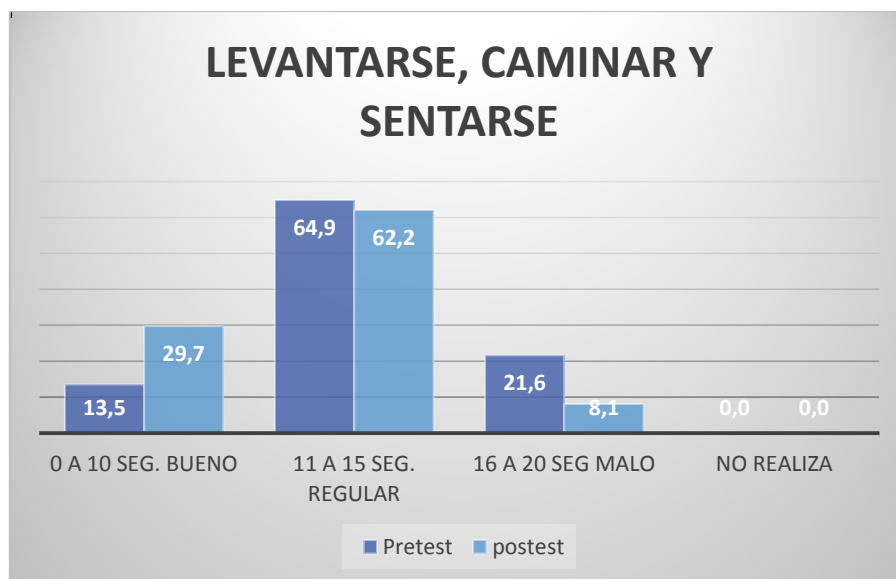
Anotación.- Observar el número de segundos empleados para realizar la secuencia de levantarse, caminar y sentarse a una distancia de 5m.

Cuadro 19. Resultados de los adultos mayores en la evaluación de levantarse, caminar y sentarse

		PRETEST		POSTEST	
		PERSONAS	PORCENTAJE	PERSONAS	PORCENTAJE
1	0 a 10 seg. Bueno	5	13,5%	11	29,7%
2	11 a 15 seg. Regular	24	64,9%	23	62,2%
3	16 a 20 seg malo	8	21,6%	3	8,1%
4	No realiza		0,0%		0,0%

Fuente: Autor

Grafico 3. Resultado de la actividad de levantarse, caminar y sentarse de los AM evaluados



Fuente: Autor

Interpretación

Aplicado el test de levantarse, caminar y sentarse se obtiene los siguientes resultados; en el pre test con referencia al primer rango indica que 5 personas tienen una valoración de bueno, es decir un 13,5%, mientras que en el pos test se evidencia una mejoría con el incremento a 11 personas que representan un 29,7%, quienes emplean la actividad en un tiempo de 0 seg a 10 seg. El segundo elemento indica que 24 personas tienen una apreciación de regular en donde podemos observar que en el pre test existe un 64,9%, mientras que en el post test existe un avance porque disminuye a 23 personas que tienen la apreciación de regular, existiendo una disminución al 62,2% de personas que realiza en recorrido entre 11 a 20 seg. En el tercer aspecto observamos que 8 personas se encuentran en una evaluación de malo dando en el pre test un porcentaje del 21,6%, mientras que en el pos test se observa una disminución a 3 personas sobre esta apreciación dando un porcentaje del 8,1% quienes realizan el recorrido entre 16 a 20seg.

5.9.4 Test de fuerza de extremidades inferiores

Flexión y extensión de las extremidades inferiores. (Fuerza, distancia) (Batería de FLEISHMAN, 1964)

Propósito.- Determinar el grado de fuerza en sus extremidades Inferiores

Ejecución.- En la posición de sentado con los pies juntos, ubicar en la parte del empeine total un balón medicinal, realizar extensión y mantener el mayor tiempo posible.

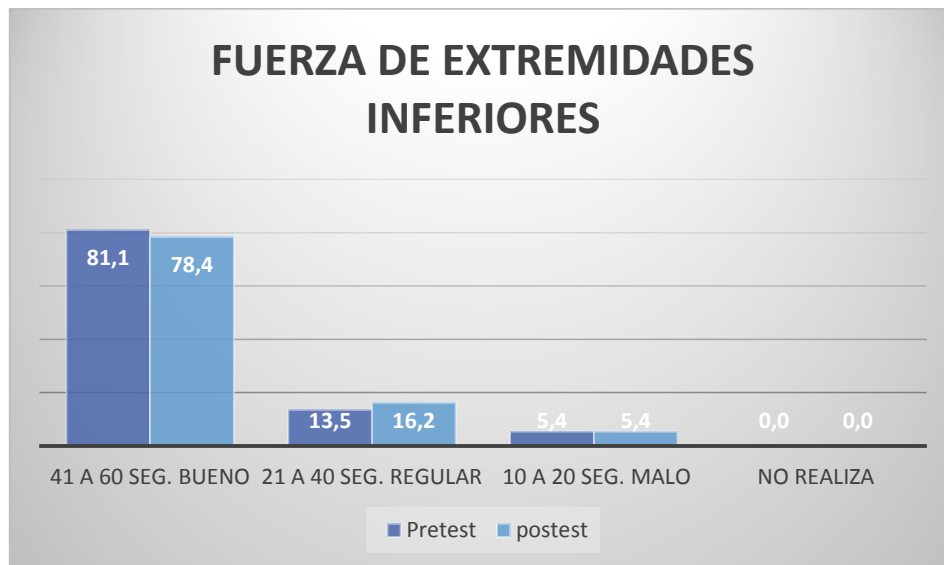
Anotación.- Se tomara en cuenta el tiempo que pueda resistir.

Cuadro 20. Resultados de la fuerza de extremidades Inferiores de los AM evaluados

		PRETEST		POSTEST	
		PERSONAS	PORCENTAJE	PERSONAS	PORCENTAJE
1	41 a 60 seg. Bueno	30	81,1%	29	78,4%
2	21 a 40 seg. regular	5	13,5%	6	16,2%
3	10 a 20 seg. Malo	2	5,4%	2	5,4%
	No realiza		0,0%		0,0%

Fuente: Autor

Grafico 4. Resultados de la evaluación de la fuerza de las extremidades inferiores



Fuente: Autor

Interpretación:

Aplicado el test de fuerza en las extremidades inferiores se obtiene los siguientes porcentajes; en el pre test con referencia al primer rango indica que 30 personas tienen una apreciación de bueno, que son un 81,1% de la muestra, mientras que en el pos test la cifra disminuye a 29 personas obtienen la valoración de bueno, una disminución al 78,4%, quienes emplean la actividad en un tiempo de 41 a 60seg. En el segundo elemento indica que 5 personas tienen una apreciación de regular en donde podemos observar que en pre test existe la cifra de un 13,5%, mientras que en el post test aumenta a 6 personas que tienen la apreciación de regular, existiendo un avance al 16,2% de personas que realiza en recorrido entre 21 a 40 seg. En el tercer aspecto observamos que 2 personas se encuentran en una calificación de malo dando en el pre test un porcentaje del 5,4%, mientras que en el pos test se observa a 2 personas sobre esta calificación dando un porcentaje del 5,4% quienes realizan el recorrido entre 10 a 20 seg.

5.9.5 Test de rodar en la posición decúbito ventral y dorsal

Amplitud de rotación corporal “rodar”. (Avance y distancia) (Batería de FLEISHMAN, 1964)

Propósito.- Observar la sucesión corporal

Ejecución.- En la posición decúbito dorsal con los brazos extendidos, rodar a una distancia de seis metros, desde un punto de partida hasta llegar al punto final.

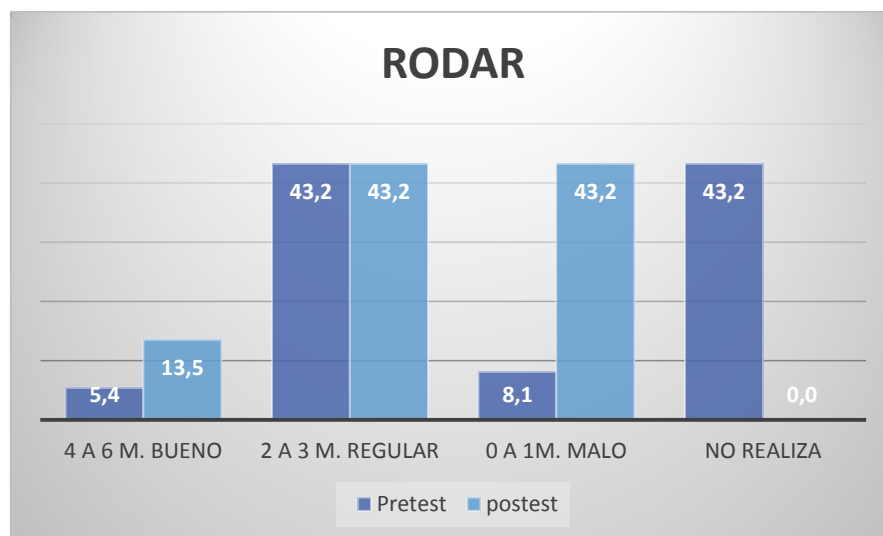
Anotación.- Se tomara como referencia la distancia realizada en cm o m, en el caso de realizar todo el recorrido se anotara el tiempo empleado.

Cuadro 21. Resultado de la evaluación de rodar decúbito ventral y decúbito dorsal

	RODAR	PRETEST		POSTEST	
		PERSONAS	PORCENTAJE	PERSONAS	PORCENTAJE
1	4 a 6 m. bueno	2	5,4%	5	13,5%
2	2 a 3 m. regular	16	43,2%	16	43,2%
3	0 a 1m. Malo	3	8,1%	16	43,2%
	No realiza	16	43,2%		0,0%

Fuente: Autor

Grafico 5. Resultados de la actividad rodar



Fuente: Autor

Interpretación:

Aplicado el test de rodar en decúbito ventral y decúbito dorsal se obtiene los siguientes porcentajes; en el pre test con referencia al primer elemento indica que 2 personas tienen una evaluación de bueno que son un 5,4% de la muestra, mientras que en el pos test la cifra tiene un incremento a 5 personas es decir un 13,5%, quienes emplean la actividad en una distancia de 4 a 6m. En el segundo rango indica que 16 personas tienen

una apreciación de regular en donde podemos observar que en el pre test existe un 43,2%, mientras que en el post test se mantiene a las 16 personas dentro de la apreciación regular, existiendo el mismo porcentaje de personas que realiza en recorrido de 2 a 3m. En el tercer aspecto observamos que 3 personas se encuentran en una apreciación de malo dando en el pre test un porcentaje del 8,1%, mientras que en el post test se observa que 16 personas tienen la apreciación de malo con un porcentaje del 43,2% quienes realizan el recorrido entre 1m.en el cuarto aspecto se observa que en el pre test 16 personas no realizan la actividad en la que tenemos un porcentaje del 43,2%, mientras que en el post test ya no existe un porcentaje porque las personas ya han participado de la actividad.

5.9.6 Test de fuerza extremidades superior

Resistencia a la fuerza de las extremidades superior. (Tiempo) (Batería de la AHPERD 1958)

Propósito.- Medir la distancia en relación a la fuerza

Ejecución.- Desde la posición de pie y desde un punto fijo, realizar un lanzamiento hacia adelante con un balón de más o menos un peso de una libra (BALON MEDICINAL), hacia adelante sin pasarse el punto inicial

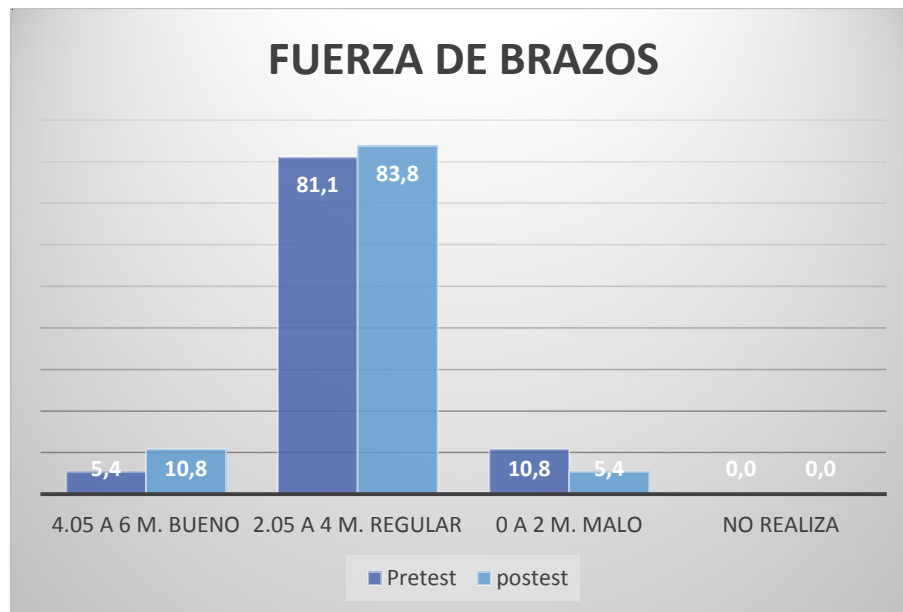
Anotación.- Se mide la distancia ejecutada en cm.

Cuadro 22. Resultado de la evaluación la fuerza de las extremidades superiores

		PRETEST		POSTEST	
		PERSONAS	PORCENTAJE	PERSONAS	PORCENTAJE
1	4.05 a 6 m. bueno	2	5,4%	4	10,8%
2	2.05 a 4 m. regular	30	81,1%	31	83,8%
3	0 a 2 m. malo	4	10,8%	2	5,4%
	No realiza		0,0%		0,0%

Fuente: Autor

Grafico 6. Resultado de la evaluación de la fuerza de las extremidades superiores



Fuente: Autor

Interpretación:

Aplicado el test de fuerza en las extremidades superiores se obtiene los siguientes porcentajes; en el pre test con referencia al primer elemento indica que 3 personas tienen una apreciación de bueno un 8,1%, mientras que en el pos test la cifra tiende a mejorar porque 4 personas obtienen la apreciación de bueno lo que nos da un porcentaje del 10.8%, quienes emplean la actividad en una distancia de 4,05cm a 6m. En el segundo elemento indica que 30 personas tienen una apreciación de regular que representan el 81,1%, mientras que en el post test aumenta a 31 personas que tienen la apreciación de regular, existiendo un avance al 83,8% de personas que realiza la distancia entre 2.05cm a 4m. En el tercer aspecto observamos que 4 personas se encuentran en una apreciación de malo dando en el pre test nos da un porcentaje del 10,8%, mientras que en el pos test se observa una disminución a 2 personas sobre esta apreciación dando un porcentaje del 5,4% quienes realizan la distancia entre 0cm a 2m.

5.9.7 Test de coordinación motriz

Carrera de agilidad “coordinación motriz” (Tiempo en una distancia delimitada) (Batería de la CAHPER, 1966)

Propósito.- Lograr la coordinación motriz con implementos

Ejecución.- Observar la locomoción de sus pies utilizando las ubicadas en el piso a una distancia moderada según la necesidad del AM. Primero se colocara las ulas de manera

vertical hasta una distancia de tres m. Y luego se modificara ubicando de mara que el paso baya hacia la izquierda y a la derecha también a una distancia de tres m. que en total del recorrido será de seis m.

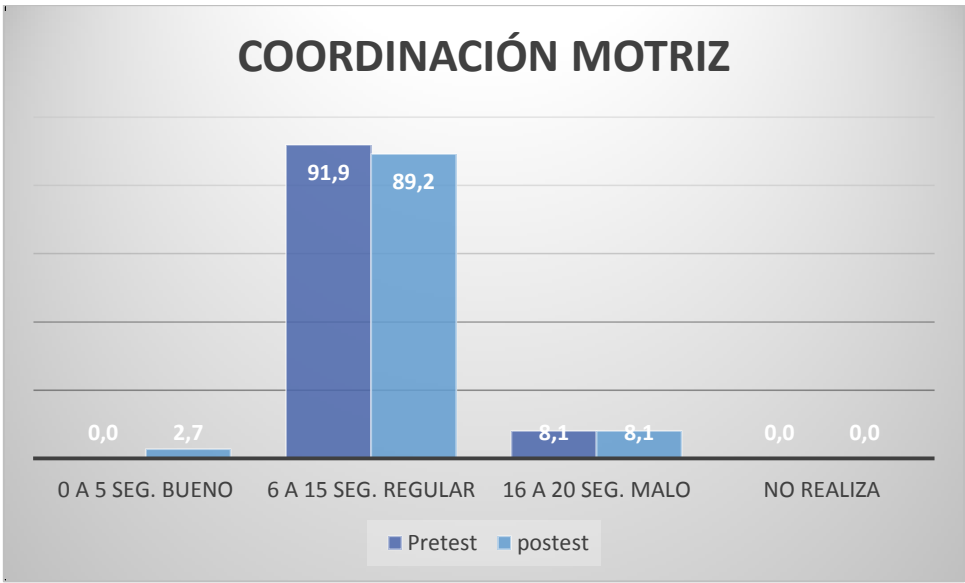
Anotación.- Se anotara el tiempo empleado durante el recorrido de los seis m.

Cuadro 23. Resultado de la evaluación de la coordinación motriz

		PRETEST		POSTEST	
1	COORDINACION MOTRIZ	PERSONAS	PORCENTAJE	PERSONAS	PORCENTAJE
1	0 a 5 seg. Bueno		0,0%	1	2,7%
2	6 a 15 seg. Regular	34	91,9%	33	89,2%
3	16 a 20 seg. Malo	3	8,1%	3	8,1%
	No realiza		0,0%		0,0%

Fuente: Autor

Grafico 7. Resultado de la evaluación de la coordinación motriz



Fuente: Autor

Interpretación:

Aplicado el test de la coordinación motriz se obtiene los siguientes resultados; en el pre test con referencia al primer elemento no existe personas con la apreciación de bueno, mientras que en el pos test la cifra tiene un incremento de 1 persona lo que determina un avance del 2,7%, quienes emplean la actividad en un tiempo de 0 a 5seg. En el segundo elemento indica que 34 personas tienen una valoración de regular son el 91,9%,

mientras que en el post test existe 33 personas dentro de la apreciación regular, el 89,2% de la muestra emplean el recorrido de coordinación de 6 a 15seg. En el tercer aspecto observamos que 3 personas se encuentran en una apreciación de malo dando en el pre test un porcentaje del 8,1%, mientras que en el pos test se observa que 3 personas tienen la apreciación de malo manteniendo el mismo porcentaje del 8,1%, quienes realizan el recorrido de la coordinación en un tiempo de 16 a 20 seg.

5.9.8 Test de equilibrio

Equilibrio unipodal. (Tiempo) (Batería HRFT-UKK, Suni y Cols, 1996)

Propósito.- Observar la postura que alcanza mediante el equilibrio en relación a su estabilidad.

Ejecución.- En un solo punto de apoyo mantendrá su equilibrio ejecutando flexión del tronco y extensión de la extremidad inferior (palomita)

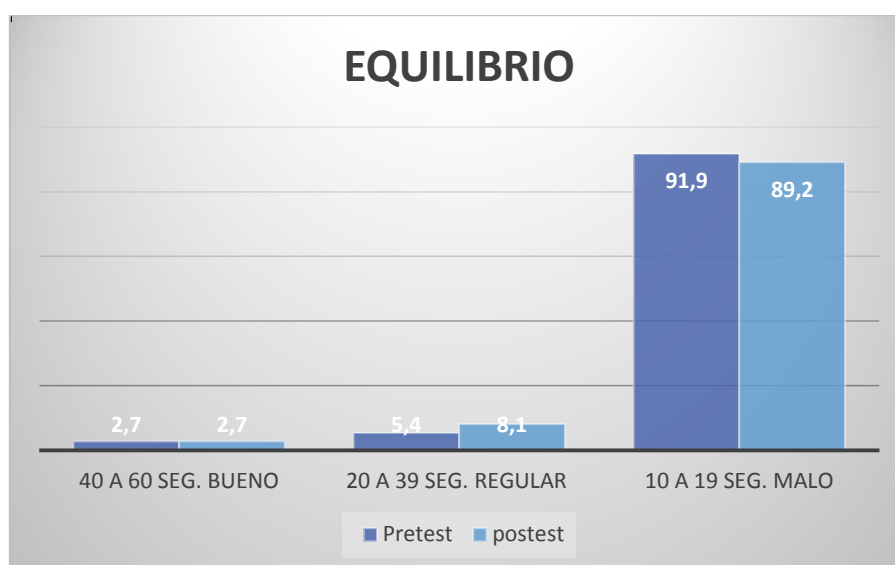
Anotación.- Se anotara el tiempo realizado hasta sentir un cansancio del pie que esté realizando el ejercicio.

Cuadro 24. Resultado de la evaluación del equilibrio

		PRETEST		POSTEST	
		PERSONAS	PORCENTAJES	PERSONAS	PORCENTAJES
1	40 a 60 seg. Bueno	1	2,7%	1	2,7%
2	20 a 39 seg. regular	2	5,4%	3	8,1%
3	10 a 19 seg. Malo	34	91,9%	33	89,2%

Fuente: Autor

Gráfico 8. Resultado de la evaluación del equilibrio



Fuente: Autor

Interpretación:

Aplicado el test de equilibrio se obtiene los siguientes porcentajes; en el pre test con referencia al rango bueno se tiene 1 persona, es decir el 2,7%, tienen una apreciación de bueno, mientras que en el pos test la cifra se mantiene ya que 1 persona realiza la actividad en un tiempo de 40 a 60seg. El segundo nivel indica que 2 personas tienen una apreciación de regular que representa el 5,4%, mientras que en el post test aumenta a 3 personas que tienen la apreciación de regular existiendo un avance al 8,1% de personas que realiza en recorrido entre 20 a 39 seg. En el tercer aspecto observamos que 34 personas se encuentran en una apreciación de malo dando en el pre test un porcentaje del 91,9%, mientras que en el pos test se observa a 33 personas sobre esta apreciación dando un porcentaje del 89,2% quienes realizan el recorrido entre 10 a 19 seg.

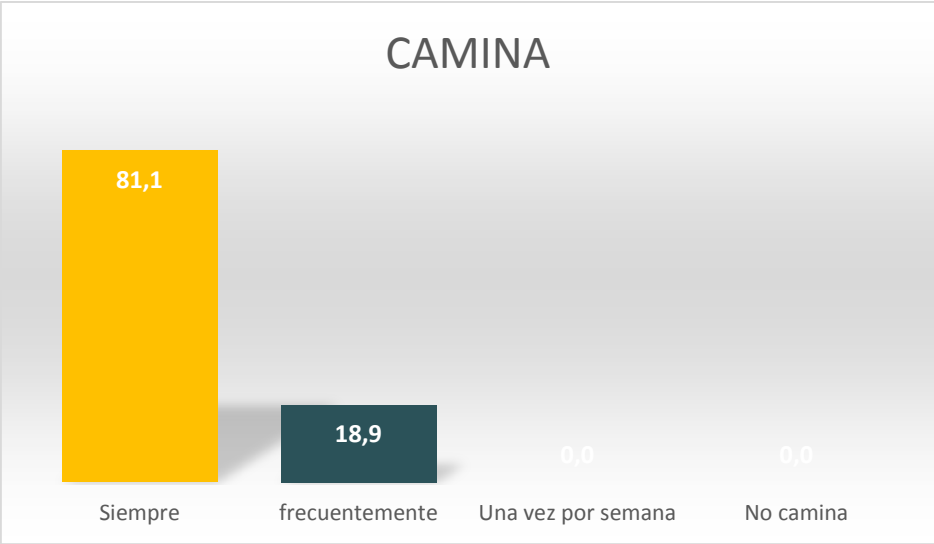
5.10 Encuesta de actividades físicas.

Luego de haber aplicado la encuesta se pudo obtener los siguientes datos sobre las actividades físicas que realiza el adulto mayor dentro y fuera del grupo, en los que se desarrolla a las 37 personas que realicen el plan propuesto, proponiendo acciones naturales que ejecuta en su diario vivir, si realiza movimientos con implementos o sin implementos, denominados también movimientos a manos libres y por ultimo si tiene problemas al realizar movimientos en sus quehaceres en su labor doméstica, para ello se determina si los ejercicios son ejecutados siempre, frecuentemente, una vez por semana

o si no realiza la actividad, entre otras apreciaciones dependiendo de la actividad que realiza.

5.10.1 Caminar

Grafico 9. Resultado de los adultos mayores que realizan la actividad de caminar



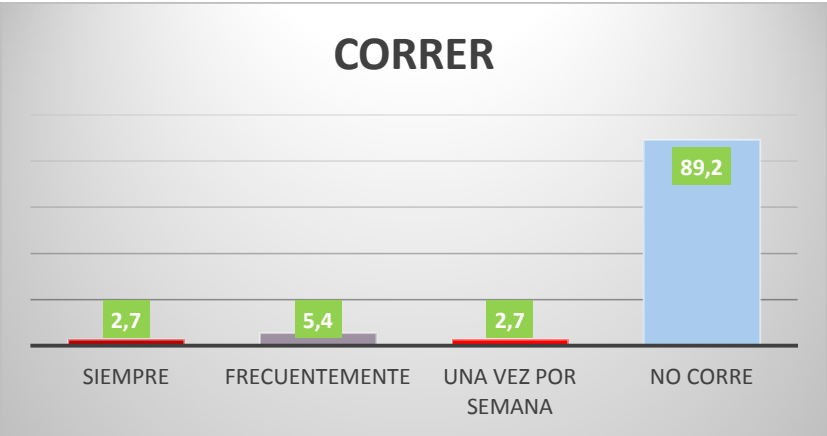
Fuente: Autor

Interpretación:

Al aplicar la encuesta, en el ítem que trata sobre la acción natural de caminar se obtuvo las siguientes cifras, el 81,1% siempre ejecuta esta actividad, mientras que el 18,9% lo realiza frecuentemente, en los siguientes aspectos se puede notar que no existen datos.

5.10.2 Correr

Grafico 10. Resultado de los adultos mayores que realizan actividades de correr



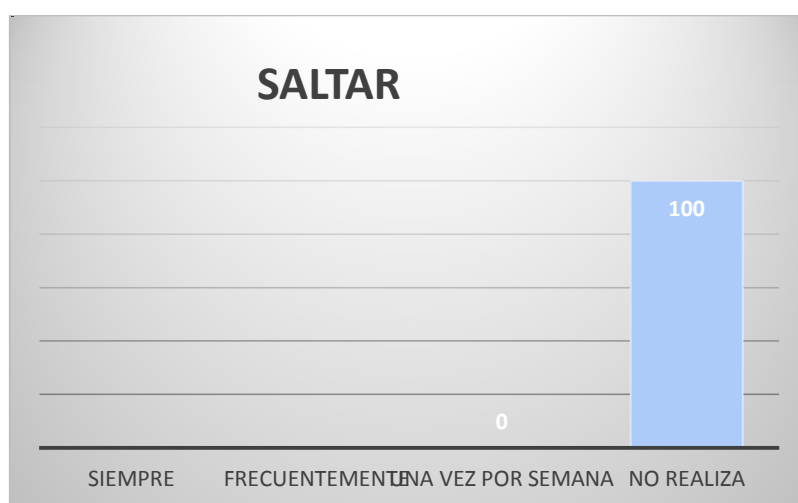
Fuente: Autor

Interpretación:

En el ítem referido con los siguientes aspectos se obtiene: que en un 2,7% siempre realizan esta actividad, un 5,4% lo realiza frecuentemente, un 2,7% lo ejecuta una vez por semana y la cifra de mayor ponderación es de un 89,2% que no corre.

5.10.3 Saltar

Grafico 11. Resultado de los adultos mayores que practican ejercicios de saltar



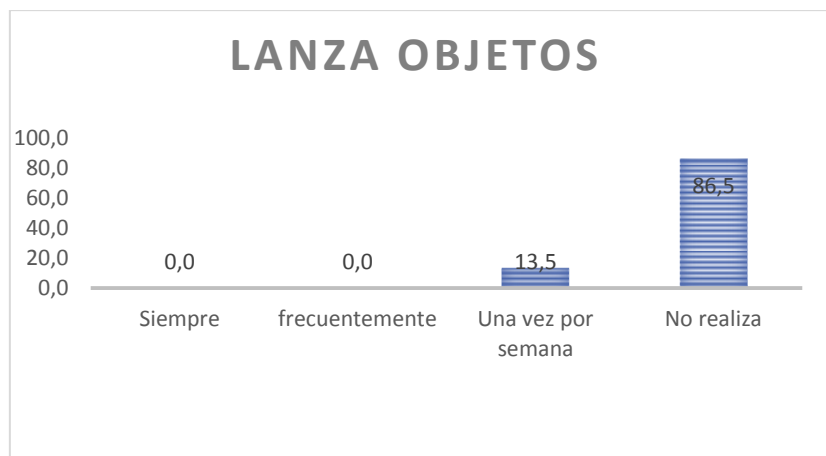
Fuente: Autor

Descripción:

En el ítem sobre si realizan la actividad de saltar se puede observar que en un 100% los adultos mayores ya no emplean esta acción.

5.10.4 Lanza objetos

Grafico 12. Resultados de los adultos sobre mayores que lanzan objetos



Fuente: Autor

Interpretación

Desarrollado la encuesta sobre la actividad de lanzar en los primeros ítems no existe porcentaje, pero en el tercer ítem se aprecia el 13,5% que lanza algún objeto una vez por semana, pero la gran mayoría de adultos expresan en un 86,5 que no realizan la actividad.

5.10.5 ¿Juega en el grupo?

Grafico 13. Resultado de los adultos mayores que juega en grupo



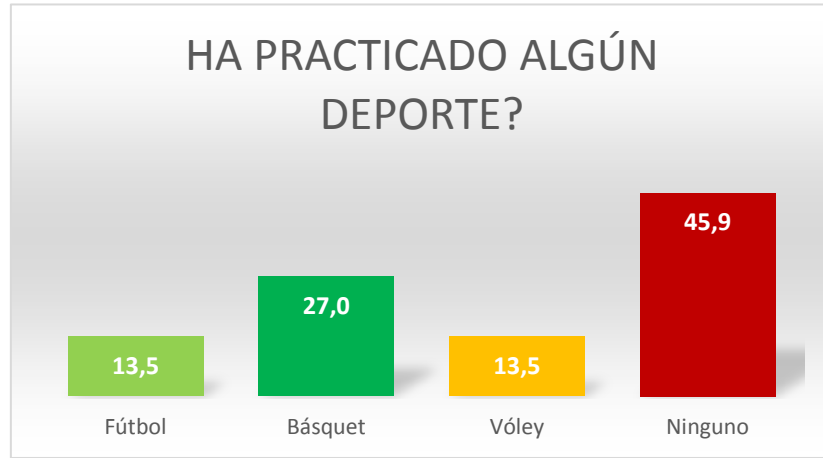
Fuente: Autor

Interpretación:

Al interpretar los resultados sobre la actividad de si juega en grupo se puede observar que en los primeros ítems no se aprecia el porcentaje, en el tercer ítem en donde si realiza la actividad una vez por semana lo realizan en un 27,0% y el porcentaje en donde no realiza es de un 73%

5.10.6 ¿Ha practicado algún deporte?

Grafico 14. Resultados de los adultos mayores sobre si ¿ha practicado algún deporte?



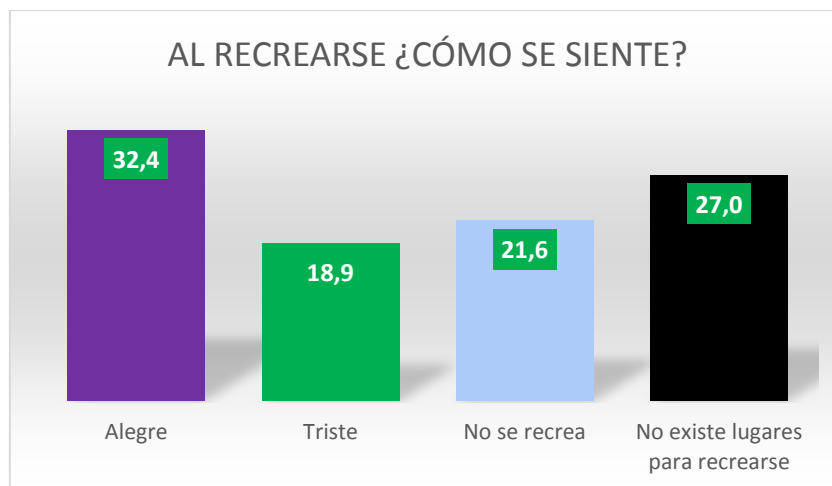
Fuente: Autor

Interpretación:

Luego de plantearles una pregunta sobre si han practicado algún deporte dentro del grupo o en años atrás se ha obtenido los siguientes datos: en el deporte de futbol se puede ver que en un 13,5% lo practicaron, en el deporte del básquet han practicado en un 27,0%, en el deporte de vóley se aprecia el 13,5% que ha practicado, y el 45,9% responden que nunca han practicado estos deportes.

5.10.7 Recreación

Grafico 15. Resultados de los adultos mayores sobre cuando se recrean ¿Cómo sienten?



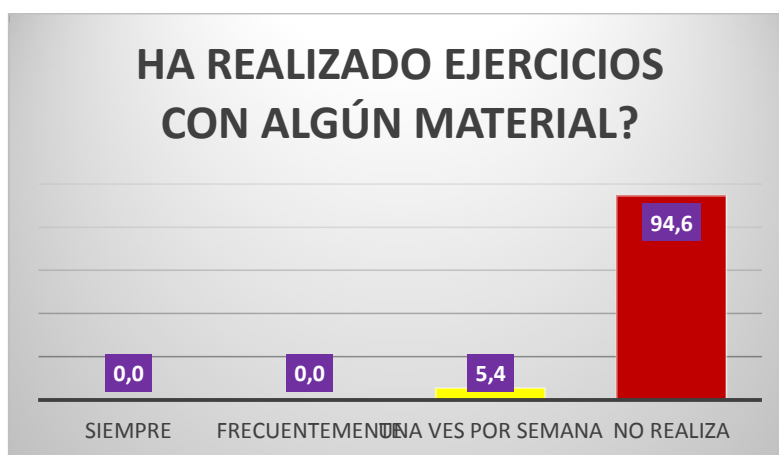
Fuente: Autor

Interpretación:

En la práctica de la recreación los adultos mayores responden en un 32,4% que se sienten alegres, en un 18,9% expresan que se sienten tristes, en el 21,6% responden que no se integran a las acciones de recreación y en un 27,0% manifiestan que no existen lugares para el adulto mayor para recrearse.

5.10.8 Realiza ejercicio con algún material

Grafico 16. Resultados de s adultos mayores sobre si ¿ha realizado ejercicios con algún material?



Fuente: Autor

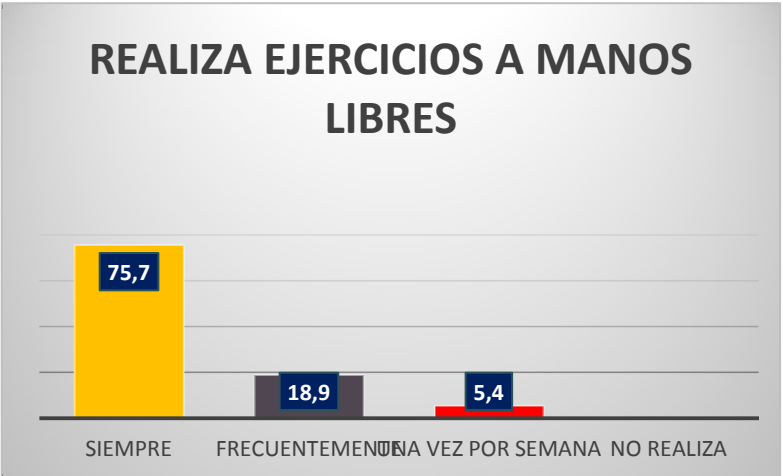
Interpretación:

Luego de encuestar a los adultos mayores en la que sí han realizado ejercicios con material, hemos observado que: en los primeros ítems nos existen porcentajes, pero en

el ítem sobre una vez por semana existe el 5,4% que realiza ejercicios en su casa y se puede observar que el mayor porcentaje no realizan actividades con algún material dando el 94,6%.

5.10.9 Realiza ejercicios a manos libres

Grafico 17. Resultados de los adultos mayores sobre si realiza ejercicios a manos libres.



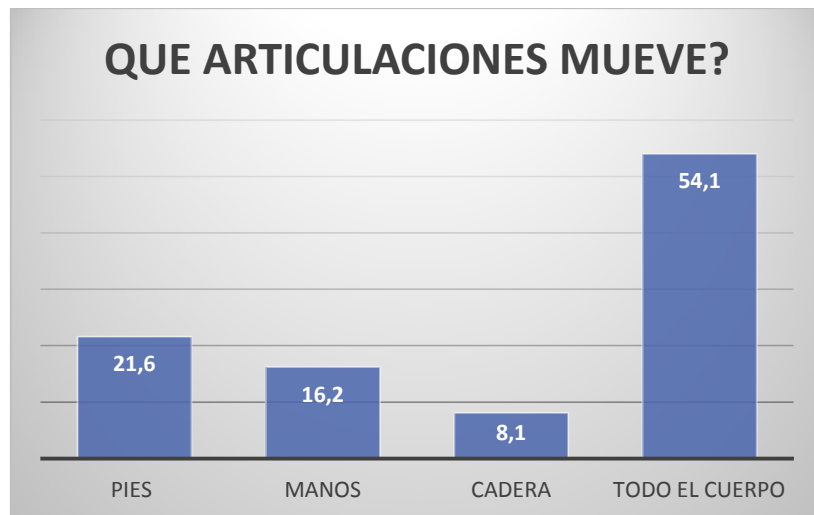
Fuente: Autor

Interpretación:

En la presente tabulación observamos que en un 75,7% realiza siempre esta actividad, mientras en un 18,9% lo realiza frecuentemente y solo una vez por semana el 5,4%.

5.10.10 ¿Que articulaciones mueve?

Grafico 18. Resultados de los adultos mayores sobre cuando realiza actividad física ¿qué articulaciones mueve?



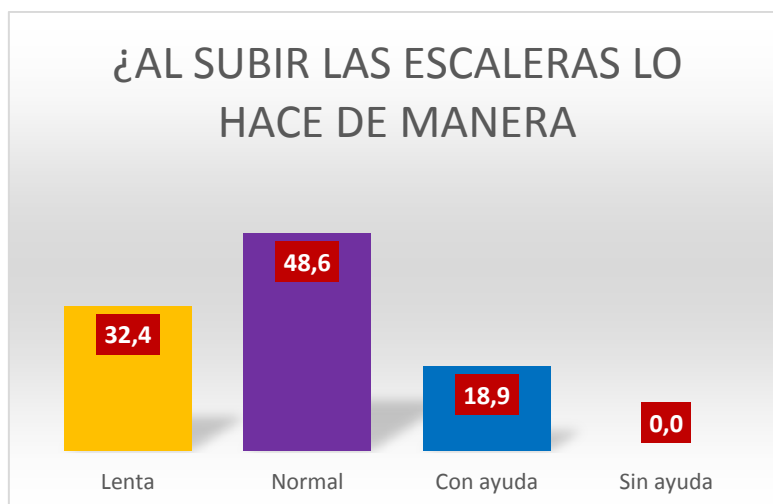
Fuente: Autor

Interpretación:

En la encuesta planteada sobre si al realizar la actividad física se le pregunta que partes del cuerpo mueve en las que pudimos encontrar los siguientes resultados: dicen en un 21,6% mueven los pies, en un 16,2% mueven las manos, en un 8,1% mueven la cadera y responden en un 54,1% mueven todo el cuerpo.

5.10.11 Subir las escaleras

Grafico 19. Valoración de la actividad física de ¿cómo sube las escaleras?



Fuente: Autor

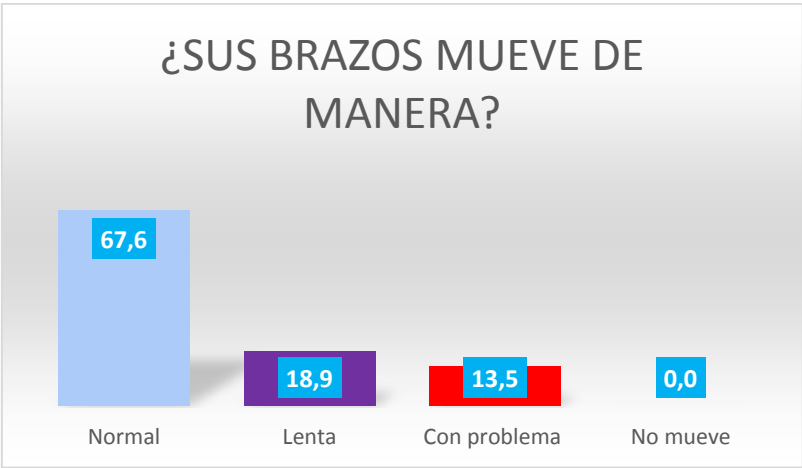
Interpretación:

Al realizarles la pregunta sobre subir las escaleras pudimos observar que en el primer ítem el 32,4% sube las escaleras de manera lenta, en el segundo ítem responden en un

48,6% que lo realizan de manera normal, en un 18,9% necesitan de ayuda para realizar esta actividad y en ultimo ítem no existe porcentaje.

5.10.12 Extremidades superiores

Grafico 20. Resultado de adultos mayores sobre ¿cómo realiza los movimientos de sus extremidades superiores?



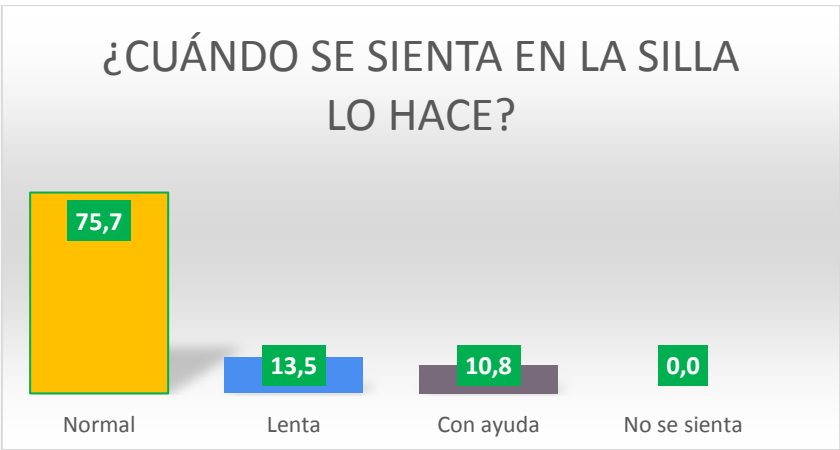
Fuente: Autor

Interpretación:

En la pregunta realizada sobre cuando mueve sus manos apreciamos en un 67,6% que realizan de manera normal, en un 18,9% lo realiza de manera lenta mientras con problema en un 13,5% y en el cuarto ítem no existe porcentaje.

5.10.13 Sentarse

Grafico 21. Resultado de los adultos sobre al sentarse en la silla ¿cómo lo hace?



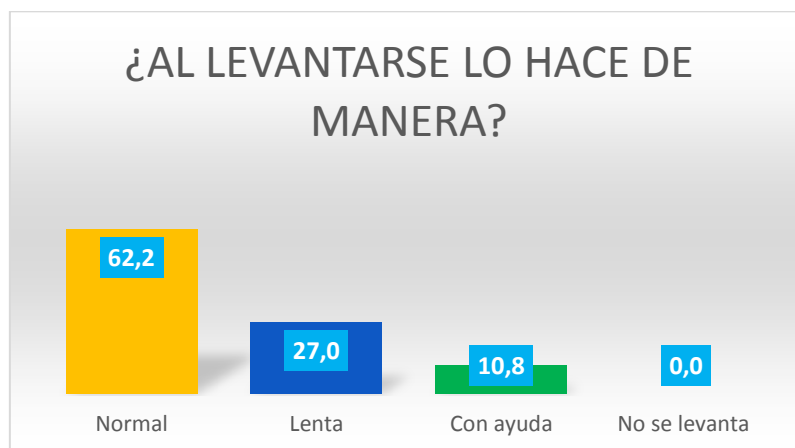
Fuente: Autor

Interpretación:

En los siguientes ítems podemos observar que cuando realiza la actividad de sentarse lo hace de manera normal en un 75,7%, de manera lenta lo hacen en un 13,5%, mientras que con ayuda de sus manos lo realizan en un 10,8% y en el último ítem no existe porcentaje.

5.10.14 Levantarse de la silla

Grafico 22. Resultado de los adultos mayores sobre ¿cómo se levantan de la silla?



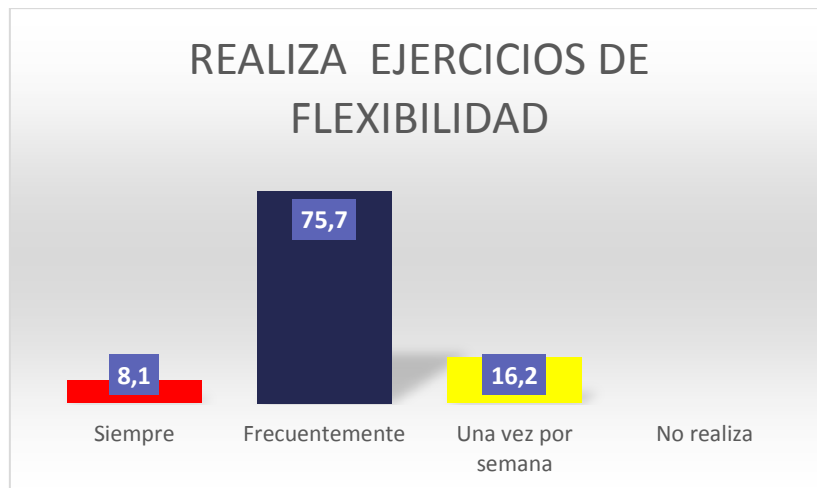
Fuente: Autor

Interpretación:

Luego de obtener la información sobre cuando se levanta de la silla como lo realiza y observamos que en el primer ítem tenemos un porcentaje del 62,2% quienes lo hacen de manera normal, en el segundo ítem tenemos en un 27% que lo realizan de manera lenta, mientras que con ayuda lo realizan en un cantidad del 10,8%.

5. 10. 15 Flexibilidad

Grafico 23. Resultados de los adultos mayores encuestados sobre si realizan actividades de flexibilidad.



Fuente: Autor

Interpretación:

En la encuesta realizada sobre si realiza ejercicios de flexibilidad podemos apreciar que en el primer ítem existe el 8,1% quienes realizan esta actividad, en el según ítem observamos que en un 75,7% lo realizan frecuentemente de manera involuntaria para relajarse, mientras en un 16,2% lo realizan una vez por semana en acciones realizadas en la casa de acogida y en el cuarto ítem no existe porcentaje.

5.11 El instrumento de la observación directa

Mediante la observación podemos analizar sobre las actividades que realizan en cada sesión de trabajo para identificar si la persona lo ejecuta y con qué frecuencia lo hace o si se retira de la actividad, en cada clase planteada se tomara en cuenta la asistencia de los participantes lo que permitirá ver si existe la aceptación hacia el plan de actividades lúdico-motrices, en cada sesión se planteara actividades diferentes lo que se debe tener en cuenta mediante la lista de cotejo quien lo realiza o quien tiene dificultad o por consiguiente se retira porque ya su capacidad no lo deja intervenir.

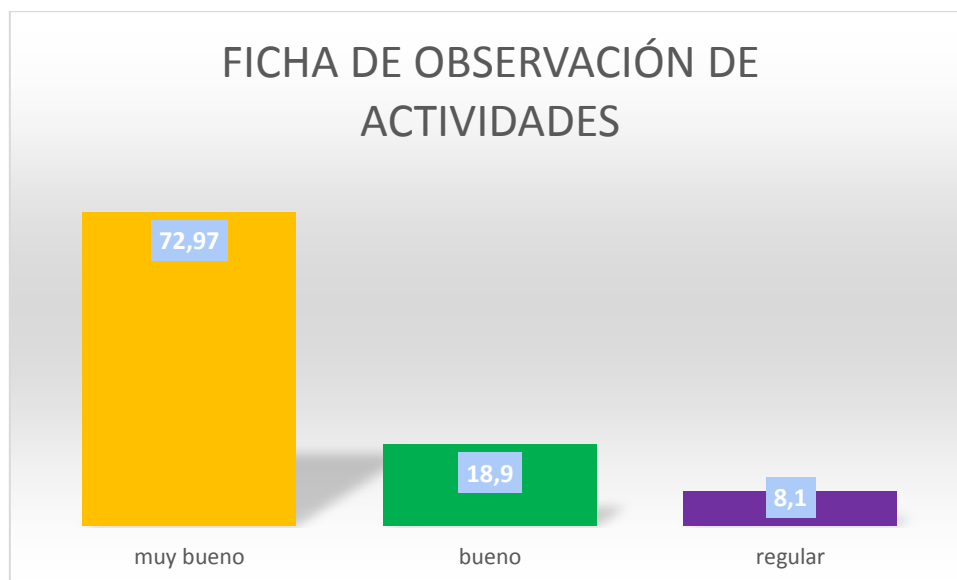
Cuadro 25. Ficha de observación de asistencia de las actividades realizadas.

FICHA DE OBSERVACIÓN DE ACTIVIDADES				
N	NÓMINA	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
1	Alemán Elena	x		x
2	Alemán Luz	x		
3	Cabrera Margarita	x		
4	Cegarra Carmen		x	
5	Cegarra Rosa	x		
6	Chávez Carmen	x		
7	Chica Hortensia	x		
8	Criollo Esther	x		
9	Criollo Eudosia	x		
10	Criollo María	x		
11	Duchi Julio		x	
12	Duran Celina		x	
13	Fajardo Rosa	x		
14	González Rosa		x	
15	Guamán Luis		x	
16	Guamán Pacífico	x		
17	Guamán Rosa	x		
18	Guambaña Mercedes	x		
19	Jácome Cristina	x		
20	León Ma. Cruz		x	
21	Loja Alfonso	x		
22	Loja Rosario	x		
23	Mejía Ana	x		
24	Mejía Rosa	x		
25	Merchán María	x		x
26	Merchán Teresa	x		
27	Minchala Mercedes	x		

28	Mocha Daniel	x		
28	Morales Rosa	x		x
30	Naspud Rosario	x		
31	Ochoa Rosa			
32	Peña Delia	x		
33	Pesantez Balbina			
34	Piedra Adán	x		
35	Pintado Luis			
36	Riera Blanca	x		
37	Saldaña Ma. Jesús		x	
		27 personas	7 personas	3 personas
		72,97%	18,9%	8,1%

Fuente: Autor

Grafico 24. Resultado de los adultos mayores de la observación de actividades



Fuente: Autor

Interpretación:

Como se puede apreciar en el grafico sobre los porcentajes que se obtuvo en la asistencia de los adultos mayores, mencionamos que 27 personas lo realizan de una manera muy buena, obteniendo el porcentaje del 72,97% mientras que 7 personas lo ejecutan de una manera buena obteniendo el porcentaje del 18,9% y 3 personas lo

ejecutan de manera regular por su estado de salud o por su condición física obteniendo un porcentaje del 8,1%

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el presente trabajo de grado podemos concluir expresando que se logró implementar de manera satisfactoria un plan de actividades lúdico-motrices y en base de los resultados registrados podemos colegir que se logró mejorar la calidad de vida mediante planes programados que se efectuaron siguiendo un proceso metódico en el grupo de adultos mayores “Corazones Sonrientes” de la parroquia Baños.

La responsabilidad de promover el ejercicio físico de manera responsable, metódica en base de las actividades lúdico-motriz, y con el efecto positivo alcanzado a generó el interés a los directivos de la parroquia Baños a impulsar la continuidad del proyecto, una mejora en el estilo de vida de los adultos mayores y las personas de su entorno, que sientan la necesidad de implementar espacios de recreación mediante el ejercicio físico y el juego para que más personas de esta edad se involucren en este proceso con el buscando alcanzar una mejor condición de vida en la que está inmerso el ser humano.

Es oportuno mencionar que en este trabajo de investigación se generó actividades motrices adaptadas a las necesidades de cada persona, el mismo que se concientizó para evitar el sedentarismo en los integrantes del grupo en el que se determina que es un riesgo social, por tal motivo se valoró la capacidad funcional sobre la actividad física habitual desde esa perspectiva se diseñó estrategias que permitió la promoción de actividades lúdico-motrices encaminado hacia la consecución y el mantenimiento de la salud y la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades, el mismo que despertó el interés de volver a vivir experiencias del pasado sin pretender que las actividades propuestas sean una superación técnica o táctica.

El programa de actividades lúdicas motrices promovió una cultura de apego a la actividad física dentro de todos sus integrantes con una visión grupal, participativa, activa y dinámica, factible en la ejecución de ejercicios, adaptables a la edad que tiene el grupo considerando sus condiciones físicas de la etapa evolutiva.

Esta población de adultos mayores permitió observar que mientras avanza la edad la mujer se dedica mucho más tiempo a las actividades del hogar mientras que los hombres se dedican mucho más al trabajo, determinando que la principal actividad que realizan es la caminata, para ello es importante mencionar que se requiere de personal capacitado para promover estos ejercicios, demás es oportuno mencionar que se

considere este plan de actividades como referencia de un programa constante para ejercitar la actividad del adulto mayor.

La acción lúdica-motriz generó diversión, placer y control, además de beneficios socio-afectivos debiendo manifestar que es accesible para todos los adultos que sean independientes sin ninguna discriminación de raza, sexo y edad, aun si la patología permitiera realizar las actividades, por lo que se deberá hacer un trabajo acorde a la capacidad individual de cada persona.

Mediante los procesos de aplicación del plan de actividades se puede integrar al adulto mayor en nuevas experiencias inter-personales y grupales, si tomamos en cuenta que el grupo observado realiza una vez por semana las actividades en el tiempo establecido de 50min, con el que se logró concientizar el razonamiento sobre cuestiones del ¿Cómo vamos a vivir?, ¿Cómo vamos a depender? ¿Cómo vamos a envejecer? y lo más importante sería no “Vivir más años” sino “Añadir más años a la vida”.

Por último al concluir con el presente trabajo de investigación podemos mencionar que se ha tenido una aceptación muy satisfactoria de los personeros que integran el GAD Parroquial, en la que han podido manifestar que se determinara de gestionar un rubro económico para una persona profesional que se encargue de las acciones físicas que puede emplear el AM.

RECOMENDACIONES

Una aproximación realista hacia como mejorar la calidad de vida sería que los gobiernos autónomos fomenten la actividad física, de tal manera que los profesionales encargados de estos grupos vulnerables sean capacitados sobre conocimientos en el área de la actividad física o cultura física, para con ello seguir explorando el concepto de actividades lúdico-motrices en el AM, introduciendo nuevas variables de estudio en el que pueda explicar sobre la calidad de vida.

Otro factor que puede ser considerado es la participación semanal que tiene este grupo, en la cual se sugiere aumentar las sesiones de asistencia a la semana, aumentando al menos una vez más para continuar con el proceso de seguimiento al plan elaborado.

Unos de los factores más importantes dentro de la actividad física es que se promueva a la concientización del uso de ropa apropiada para emplear la actividad física, la misma que será mucho más factible al emplear sus movimientos, debiendo ser conscientes que la ropa inadecuada puede causar múltiples lesiones o afecciones al adulto mayor.

La autogestión por parte de los directivos encargados del grupo de adultos mayores con el fin de adquirir implementos que sean adecuados para la ejecución y manipulación de los mismos, en el que nos propiciara un desarrollo más voluminoso respecto al manejo de su esquema corporal.

Un aspecto muy importante dentro de la salud se debe manifestar que se tenía previsto un registro de funciones vitales sobre presión arterial y patologías existentes, situación que no se alcanzó a cumplir por falta de compromiso de profesionales a cargo, por los que se recomienda en futuras intervenciones incorporar en el equipo de investigación a profesionales con servicios pagados.

Por último que los resultados expuestos en el presente trabajo sea de ayuda para el fortalecimiento de las políticas de adopción de planes de actividades motrices que faciliten el conocimiento y desarrollen el hábito de la práctica de la actividad física, para lograr mayores beneficios en la calidad de vida de los AM.

BIBLIOGRAFIA

- AGUILAR, Lupe e INCARBONE, Oscar. *Recreación y Animación. De la teoría a la práctica-1^{ra}* Edición, Editorial Kinesis, Armenia-Colombia, 2010.
- BLASQUEZ SANCHEZ, Domingo. Libro-1^{ra} Edición, Editorial INDE, Barcelona-España, 2013.
- CASTIBLANCO A, Myriam y otros, “*VALORACIÓN INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR A PARTIR DE ESCALAS DE MEDICIÓN*”, *Revista EDU-FISICA*, Tolima 22 de marzo de 2012¹⁹ /www.edu-fisica.com/ Revisado 16 enero de 2015.
- CHAVEZ SAMPERIO, Jorge y otros, *Actividad física y Deporte en el Adulto Mayor-Bases Fisiológicas*, 1^a Edición, Editorial MASSON DOYMA, México, 2004.
- CHOQUE, Stella y CHOQUE, Jacques. *Actividades de animación para la tercera edad* Editorial: Paidotribo. España. Málaga, 2009.
- DIAZ, GUARDAMINO, Beatriz y otros, *Manual sobre el entrenamiento mental de las personas mayores de 50 años*, 1^a Edición, Editorial, EACEA, Vizcaya, España, 2010.
- FLORES VILLAVICENCIO, María Elena. Y otros. *Condiciones sociales y calidad de vida en el adulto mayor*. Primera edición 2011. Universidad de Guadalajara. México, Jalisco. 2011.
- HYVER D, Carlos. *Proceso del envejecimiento*. Editorial. El Manual Moderno. México. 2006.
- JESUS MORA, Vicente, “*Baterías de tests más utilizados para la valoración de los niveles de condición física en sujetos mayores*” *Revista Española de Educación Física Y deportes*-N^o extraordinario 6 y 7, Madrid-España, Enero, 2007.²⁰

- JIMENEZ, Carlos, *Recreación, lúdica y juego: La neurorecreación, una nueva pedagogía para el siglo XXI*-1^{ra} Edición 2000, 2^{da} Edición 2004, Editorial Magisterio, Bogotá-Colombia, 2004.
- JIMENEZ OVIEDO, Yeimi, y otros, “La actividad física para el adulto mayor en el medio natural”, *Revista Electrónicas de las Sedes Regionales de la Universidad de Costa Rica*” N^o 27, Costa Rica, 2013.
- LANDINEZ PARRA, Nancy y otros. “Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia.” *Revista cubana de Salud Pública*; Bogotá Colombia.2012. PP. 562-580.
- MEDINA CRUZ, Lilian y JACOME, Niurka. *Didáctica y metodología de las unidades*- 1^{ra} Edición, Editorial Snalme, Quito-Ecuador, 1994.
- MANUAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES, Grupo Editorial OCEANO, Barcelona, España, 2000.
- MINISTERIO DE EDUCACION Y CULRURA, *Guía Didáctica 2 y Didáctica Metodología*, 1^a Edición, Editorial SNALME, QUITO, ECUADOR, 1994.
- MINISTERIO DE EDUCACION Y CULTURA, (1995), *Manual de Cultura Física Nivel Pre-Primario*, Edición Primera, Quito-Ecuador.
- MINISTERIO DE EDUCACION Y CULTURA, (2003), *Programa de Estudio y Guía Didáctica*, Edición Primera, Quito-Ecuador.
- MINISTERIO DE DEPORTE, (2012), *Currículo de Educación Física La Educación General Básica y Bachillerato*, Editorial Editogran S.A., Quito-Ecuador.
- MOORE, Linda J, “Caminar para estar en forma” *CRAMES PATIENT EDUCATION*, Canadá, 2002.
- PENNY MONTENEGRO, Eduardo y MELGAR COELLAR, Felipe, *Geriatría y Gerontología para el Medico Interista*- 1^a Edición, Editorial La Hoguera, Bolivia, 2012.
- MINISTERIO DE EDUCACION Y CULTURA, *Programa de Estudio y Guía Didáctica para el Nivel Medio*, 1^a Edición, Quito, Ecuador, 2003.
- MINISTERIO DE EDUCACION Y CULTURA, *Programa de Estudio de Cultura Física Nivel Primario*, 3^a Edición, Convenio Ecuatoriano Alemán, Quito, Ecuador, 1994.

- REVISTA DE EDUCACION, “Manual de juegos”, Editorial OCEANO, Barcelona, España, 2000.
- RIEGO GORDÓN María Luisa y ESPINIELLA, Beatriz. *El mantenimiento físico de las personas mayores*. Primera edición 2002. INDE Publicaciones España, Barcelona 2002.
- SANCHEZ, Gilberto, “El adulto mayor en la familia, Esperanza para la familia A.C.”Nº 0234, Monterrey, México.
- SCHOTTLER, Bardel, *Juegos en movimiento para la 3^{ra} edad*- 1^{ra} Edición, Editorial Paidotribo, Badalona-España, 2013.
- VALDÉZ OPAZO, Enzo, *Guía Práctica para Docentes de Enseñanza Básica Educación Física*, Editorial LEXUS, Barcelona España 2005.
- VALDIVIA, FORTTES, Paula, *Las personas mayores en Chile: situación avances y desafíos del envejecimiento y la vejez*, 1^a Edición, Santiago de Chile, 2009

VIRTUAL

VERA, Martha, “Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. “Universidad Nacional San Marcos” Lima (2007) www.scielo.org.pe/pdf/afm/v68n3/a12v68n3Revisado, octubre 22. 2014

CASANOVA, Carmen y otros. (2009).”El médico de familia y la depresión del adulto mayor.”*Medicina Familiar y Comunitaria*. Noviembre (2009).Revisado, octubre 12.2014. www.um.edu.uy/docs/revistabiomedicina.../bio_elmedicodefamilia.pdf ¹

ANEXOS

Anexo 1. Oficio al presidente la junta parroquial de Baños

Cuenca, 9 de octubre de 2014

Señor.

Prof. David Gutiérrez C.

PRESIDENTE DEL GADPRB

Su Despacho.

De mi consideración:

Por medio de la presente Yo, Diego Fernando Ramón Minchala con CI 0103885489, estudiante de la Universidad Politécnica Salesiana de la Carrera de Cultura Física, solicito a usted y por su inmediato a los miembros del GADPRB se digne brindar con el permiso correspondiente para desarrollar y ejecutar el proyecto de trabajo investigativo "*Plan de Actividades Lúdico-Motrices para enriquecer el tiempo libre y mejorar la calidad de vida del grupo de adultos mayores*" en la casa de acogida del adulto mayor "Corazones Sonrientes de la Parroquia Baños" Año lectivo 2014-2015. Previo a la obtención del título de tercer nivel.

Por la atención que brinden a la presente expreso mis sentimientos de consideración y estima.

ATENTAMENTE



Prof. Diego Ramón M.

CI. 0103885489

RECIBIDO
ds: 23
09/10/14


Anexo 2. Oficio al presidente de la junta parroquial de Baños

Cuenca, 31 de octubre de 2014

Señor.

Prof. David Gutiérrez C.

PRESIDENTE DEL GADPRB

Su Despacho.

De mi consideración:

Por medio de la presente Yo, Diego Fernando Ramón Minchala con CI 0103885489, estudiante de la Universidad Politécnica Salesiana de la Carrera de Cultura Física, solicito a usted y por su inmediato a los miembros del GADPRB se digne brindar con el permiso correspondiente para desarrollar y ejecutar el proyecto de trabajo investigativo "*Plan de Actividades Lúdico-Motrices para enriquecer el tiempo libre y mejorar la calidad de vida del grupo de adultos mayores Corazones Sonrientes de la Parroquia Baños*" Año lectivo 2014-2015. Previo a la obtención del título de tercer nivel.

Por la atención que brinden a la presente expreso mis sentimientos de consideración y estima.

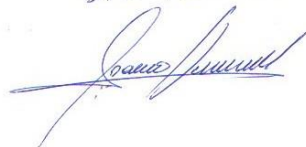
ATENTAMENTE



Prof. Diego Ramón M.

CI. 0103885489

Recibido
31-10-2014



Anexo 3. Encuesta realizada sobre las actividades básicas que realiza el AM.

Entrevista de campo

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA		APRECIACION
Bañarse	No recibe ayuda	1.Nunca
	Recibe ayuda con una parte de su cuerpo	2. Frecuentemente
	No se baña	3. siempre
Vestirse	Se viste solo	1.Nunca
	Recibe ayuda para el vestido	2. Frecuentemente
	No se viste	3. siempre
Sanitario	Va solo y se arregla	1.Nunca
	Recibe ayuda para asearse	2. Frecuentemente
	No va al servicio	3. siempre
Levantarse	Se levanta y se acuesta solo	1.Nunca
	Necesita ayuda	2. Frecuentemente
	No puede salir de cama	3. siempre
Comidas	Come solo con cubierto	1.Nunca
	Requiere ayuda parcial	2. Frecuentemente
	Requiere ayuda total	3. siempre
Continencias	Contiene todo el día y la noche	1.Nunca
	Incontinencia ocasional	2. Frecuentemente
	Incontinencia permanente	3. siempre
Preparación Comida	Prepara sus alimentos adecuadamente	1.Nunca
	Necesita ayuda	2. Frecuentemente
	Necesita que le preparen sus alimentos	3. siempre
Lavado de ropa	Lava por si solo	1.Nunca
	Lava pequeñas prendas	2. Frecuentemente
	Lava otra persona	3. siempre
Uso de transporte	Viaja solo	1.Nunca
	Viaja acompañado	2. Frecuentemente
	No viaja	3. siempre
Asunto económico	Se encarga solo	1.Nunca
	Necesita ayuda	2. Frecuentemente
	No maneja lo económico	3. siempre

Anexo 4. Matriz para la entrevista sobre las actividades básicas.

ENTREVISTA DE CAMPO

ADULTO MAYOR “CORAZONES SONRIENTES”

[illegible]

ENTREVISTA DE CAMPO

ADULTO MAYOR “CORAZONES SONRIENTES”

[illegible]

37.	Saldaña Ma. Jesús														
-----	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 5. Encuesta sobre qué actividades físicas realiza el AM., dentro y fuera del grupo

ENCUESTA DE ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTOS MAYORES

Determinar las características de la actividad lúdico-motriz de la población objeto de la investigación, en relación a las actividades desarrolladas y ejecutadas sobre el adulto mayor en la casa de acogida “corazones sonrientes” de la parroquia Baños, se solicita su colaboración, su sincera información será de gran utilidad. Muchas gracias

ACTIVIDAD FISICA	Criter.	de	Valorac.	
¿Camina?	Siemp.	Frecue.	Una x Se.	No realiza
¿Corre?	Siemp.	Frecue.	Una x Se.	No realiza
¿Salta objetos?	Siemp.	Frecue.	Una x Se.	No realiza
¿Lanza objetos?	Siemp.	Frecue.	Una x Se.	No realiza
¿Juega en el grupo?	Siemp.	Frecue.	Una x Se.	No realiza
¿Ha practicado algún deporte?	Futb.	Basq.	Vóley	No realiza
¿Al recrearse tiene prblemas?	Aleg.	Tris.	No se R.	No Luga.
¿Ha realizado ejercicio con algún material?	Siemp.	Frecue.	Una x Se.	No realiza
¿Ha realizado ejercicios a manos libres?	Siemp.	Frecue.	Una x Se.	No realiza
¿Realiza algún tipo de ejercicios?	Pies	Manos	Cadera	T. el C.
¿Tiene dificultad para subir escaleras?	Norm.	Lent.	Con ayud.	Sin ayud.
¿Tiene dificultad para extender sus brazos?	Norm.	Lent.	Con prob.	Sin prob.
¿Tiene dificultad para levantarse de una silla?	Norm.	Lent.	Con ayud.	Sin ayud.
¿Tiene dificultad para sentarse?	Norm.	Lent.	Con ayud.	No se sie.
¿Realiza ejercicios de flexibilidad?	Siemp.	Frecue.	Una x Se.	No realiza

[illegible]

Anexo 6. Ficha de observación para asistencia de los AM.

FICHA DE OBSERVACION

ADULTO MAYOR “CORAZONES SONRIENTES”

[illegible]

FICHA DE OBSERVACION

GRUPO DE ADULTOS MAYORES

[illegible]

FICHA DE OBSERVACION

GRUPO DE ADULTOS MAYORES

[illegible]

Anexo 6. Matriz de la batería de test

TEST DE DIAGNOSTICO

ADULTO MAYOR “CORAZONES SONRIENTES”

[illegible]

TEST DE DIAGNOSTICO

ADULTO MAYOR “CORAZONES SONRIENTES”

[illegible]

Anexo 7. Bibliografías







o



