



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN.

CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN
ESPECIAL

TÍTULO

EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA DE
LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ”
FRANCISCO VALDIVIESO, DEL BARRIO LANDANGUI DE LA
PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO
MARZO-JULIO 2015.

Tesis previa la obtención del título de
Licenciada en Psicorrehabilitación y
Educación Especial .

AUTORA

Olga Gabriela Jiménez Ganda.

DIRECTORA DE TESIS

Dra. Alba Susana Valarezo Cueva, Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2015

CERTIFICACIÓN

Dra. Alba Susana Valarezo Cueva Mg.Sc

DOCENTE DE LA CARRERA DE LA CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA Y DIRECTORA DE TESIS.

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art.139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de Licenciatura en Psicorrehabilitación y Educación Especial titulada: **EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO, DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO- JULIO 2015**, perteneciente a la señorita estudiante Olga Gabriela Jiménez Granda. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 04 de Diciembre del 2015



DRA. ALBA SUSANA VALAREZO CUEVA, MG. SC

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Olga Gabriela Jiménez Granda. declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de la presente tesis en el Repositorio Institucional- Biblioteca Virtual.

Autora:

Olga Gabriela Jiménez Granda

Firma: 

Cédula: 1104347578

Fecha: Loja, 04 de Diciembre del 2015

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Olga Gabriela Jiménez Granda, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis intitulada **EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO, DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERÍODO MARZO-JULIO 2015**, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 4 días del mes de Diciembre del dos mil quince.

Autora: Olga Gabriela Jiménez Granda. **CI:** 1104347578.

Firma:.....

Dirección: Loja **Correo electrónico:** gabitafriends07_27@hotmail.com

Teléfono: 072584269 **Celular:** 0980235608

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora de Tesis: Dra. Alba S. Valarezo Cueva.Mg.Sc.

Tribunal de Grado:

Presidenta Dra. Lourdes del Roció Ordoñez Salinas Mg.Sc

Primera Vocal Lic. Raquel A. Ocampo Ordoñez Mg. Sc

Segunda Vocal Lic. Tatiana Maldonado Vélez, Mg. Sc

AGRADECIMIENTO

Mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, especialmente a la Carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial, por la formación académica y conocimientos adquiridos para el desarrollo tanto personal como profesional.

A mis docentes; Dra. Silvia Torres, Dra. Flora Cevallos, Dr. Miguel Gonzales, Dra. Lourdes Ordoñez, Dr. Oscar Cabrera por haber sembrado en mí el espíritu de superación y constancia; y de manera especial a la Dra. Alba Susana Valarezo, Mg. Sc, por haber asumido con responsabilidad la asesoría y dirección de tesis quien supo guiarme paso a paso durante el proceso y culminación de la misma a través de sus conocimientos y sugerencias.

Agradezco también a las autoridades, personal encargado y adultos mayores del Hogar “Estancia de paz” Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, por su valiosa colaboración para el desarrollo de la investigación de campo.

La Autora

DEDICATORIA

Este trabajo quiero dedicarlo principalmente a mi tía Marina Granda, a mis hermanas Ana y Diana quienes siempre supieron brindarme su apoyo incondicional, motivándome a seguir adelante, inculcándome virtudes que hoy resaltan en mi vida. A mi Madre, abuelos, hermanos y tíos que fueron una parte fundamental durante este largo proceso dándome el impulso necesario, para seguir adelante en los momentos más dificultosos, de la misma manera agradezco a mis amigos porque siempre estuvieron conmigo para motivarme, una gratitud muy especial a Dios por haberme permitido llegar hasta este punto, brindándome salud para lograr mis objetivos, además de su infinito amor y bondad.

La Autora

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

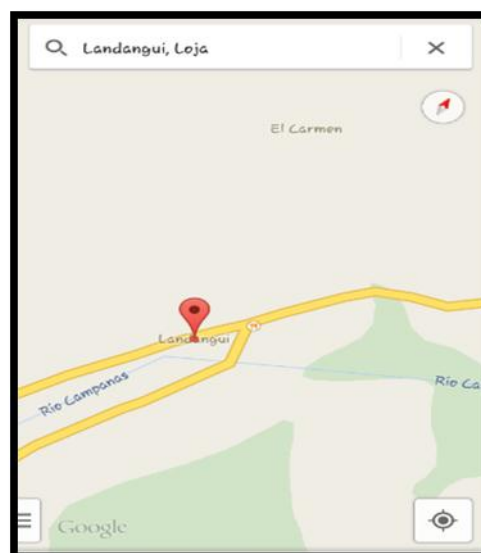
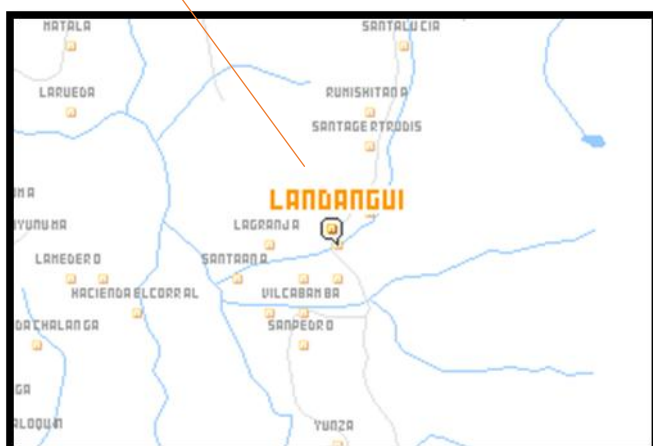
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO		
TESIS	<p style="text-align: center;">Olga Gabriela Jiménez Granda.</p> <p>EJERCICIOS FÍSICO PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR "ESTANCIA DE PAZ" FRANCISCO VALDIVIESO, DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTON LOJA, EN EL PERIODO MARZO – JULIO 2015.</p>	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	MALACATOS	LANDANGUL	CD	Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial.

**MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
UBICACIÓN GEOGRÁFICA CANTÓN LOJA.**



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

**Hogar “Estancia de Paz”
Francisco Valdivieso**



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN EN CASTELLANO (SUMMARY).
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA DE ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS
 - ÍNDICE

a. TÍTULO

EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO, DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO-JULIO 2015.

b. RESUMEN.

La presente tesis denominada EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO, DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS, DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO-JULIO 2015. El objetivo general de la presente tesis fue optimizar la motricidad gruesa a través de los ejercicios físicos en los adultos mayores de hogar “Estancia de paz “Francisco Valdivieso. El actual trabajo se enmarca dentro de la investigación-acción, a través de la intervención, tiene un enfoque de carácter mixto, es decir, cuanti- cualitativo, se requirió la utilización de tres tipos de estudio, el tipo descriptivo y explicativo. Los métodos que se aplicaron se enmarcan en tres áreas: teórico-diagnóstica, diseño, planificación de la alternativa, evaluación y valoración de la efectividad de la alternativa, para ello se requirieron los siguientes métodos: Analítico- Sintético, Deductivo- Inductivo, Historico-Logico, Descriptivo, Dialectico, Femenologico, Métodos Empíricos, y finalmente los Métodos de nivel Estadístico. En el desarrollo de la investigación se contó con una población de seis adultos mayores, presentando cinco, una motricidad gruesa afectada, mientras que uno presento una motricidad gruesa muy afectada, convirtiéndose así en una muestra total de seis adultos mayores para trabajar en su totalidad el tema planteado. Luego de la aplicación del programa de ejercicios físicos se puede decir que hubo una mejora de la motricidad gruesa de los adultos mayores y gran parte de estos pasaron de una motricidad gruesa afectada a una motricidad gruesa normal, por tanto se recomienda la utilización del programa de ejercicios físicos para mejorar su motricidad gruesa.

SUMMARY:

The present thesis entitled: **PHYSICAL EXERCISES TO IMPROVE GROSS MOTOR SKILLS OF ELDERLY PEOPLE AT “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO NURSING HOME, LOCATED AT LANDANGUI NEIGHBORHOOD, MALACATOS PARISH OF LOJA CANTON, IN THE PERIOD MARCH-JULY 2015.** The general objective of the present thesis was: To optimize the gross motor skills through physical exercises in elderly people at "Estancia de Paz" Francisco Valdivieso Nursing Home. This work is part of action research model, through the intervention, which has a mixed character approach, in other words quantitative-qualitative, for that research work was required the use of three types of study application, firstly the descriptive type, correlational and explanatory. The methods applied fall into three areas: theoretical-diagnostic, design and planning of the alternative, and evaluation and assessment of the alternative effectiveness, to carry out this research work the following methods were required: the Analytic-Synthetic method, deductive - inductive, historical - logical, descriptive, dialectic, Phenomenological, empirical methods and finally the statistical methods. Along the research development was taken account a population of 6 elderly, 5 of them presenting a gross motor skill affected, while one of them presented a very affected gross motor skill, making a total sample of six elderly people to work totally in the topic to be investigated. After the implementation of the physical exercises program it is important to mention that an improvement was evident in the gross motor skills of elderly people; although most of them came from a gross motor skills affected they got a normal gross motor skills, so the use of physical exercises program is really recommended to improve elderly people' gross motor skills.

c. INTRODUCCION

La motricidad gruesa en el adulto mayor puede verse afectada por diferentes causas o factores como son: El tono que se refiere a la constante contracción y estado del musculo en reposo. La fuerza es la contracción muscular ejercida con determinación contra la resistencia, para llevar a cabo una actividad. La planificación motriz es la compleja y a veces intuitiva capacidad de llevar a cabo los pasos necesarios para completar una actividad física. La integración sensorial es la capacidad de interpretar correctamente los datos sensoriales del ambiente y producir una respuesta motora apropiada. (Comellas. M 2003) afirma que al hablar de motricidad gruesa, se refiere al dominio de una motricidad amplia que lleva al individuo a una armonía en sus movimientos, a la vez que le permite un funcionamiento, cotidiano, social y específico.

El análisis de este problema permitió ofrecer alternativas de solución a las dificultades que presentan los adultos mayores del hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso para lo que se plantió y desarrollo un programa de ejercicios físicos para mejorar su motricidad gruesa.

Los objetivos específicos que se desarrollo fueron: Establecer los referentes teóricos y metodológicos de los ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa de los adultos mayores que asisten al hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco de Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- julio 2015; Evaluar la motricidad gruesa de los adultos mayores que asisten al hogar

“estancia de paz” francisco de Valdivieso. Elaborar el programa de ejercicios físicos que permiten mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores del hogar “estancia de paz” francisco de Valdivieso. Aplicar el programa de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores que asisten al hogar “estancia de paz” francisco de Valdivieso. Valorar la eficacia de la aplicación del programa de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores que asisten al hogar “Estancia de Paz” Francisco de Valdivieso.

El referente teórico que permitió explicar las categorías de la problemática abordada hace referencia a las variables en estudio que son el **ejercicio físico** definido clásicamente como: “La actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar uno o más componentes de la forma o condición física” (Caspersen et al., 1985). Así un programa de ejercicio físico requiere la indicación del tipo de actividad, cantidad y calidad de ejercicio a realizar.

Según Pazmiño, M (2009) manifiesta:

Que la **motricidad gruesa** es la capacidad de un ser vivo para producir movimientos amplios por sí mismo, ya sea de una parte corporal o de su totalidad, siendo este un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras. La motricidad gruesa comprende todo lo relacionado con el desarrollo cronológico del niño especialmente en el crecimiento del cuerpo y de las habilidades psicomotrices, es decir se refiere a todos aquellos movimientos de la locomoción o del desarrollo postural, coordinación general y visomotora, tono muscular, equilibrio. (p. 16)

El presente trabajo se enmarca dentro de la investigación-acción, a través de la intervención, tiene un enfoque de carácter mixto, es decir, cuanti- cualitativo, se

requirió la oportuna y adecuada utilización de tres tipos de estudio, en primer lugar el tipo descriptivo y explicativo. Los métodos que se aplicaron se enmarcan en tres áreas: teórico-diagnóstica, diseño y planificación de la alternativa, y evaluación y valoración de la efectividad de la alternativa, para ello se requirieron los siguientes métodos: Analítico- Sintético, Inductivo, Descriptivo, Hermenéutico, Dialectico, Femenologico. Los MÉTODOS EMPÍRICOS realizados fueron: Observación, Guía de Observación para medir la motricidad gruesa, Registro diario de actividades, y finalmente los métodos de estadística descriptiva.

La presente intervención se realizó durante los meses de marzo a junio del 2015, en el Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del Barrio Landanguí de la parroquia Malacatos, del cantón Loja. Se valoró la motricidad gruesa en los adultos mayor que permanecen en el Hogar, también se elaboró y aplicó un programa de ejercicios físicos que permitió mejorar la motricidad gruesa de los adultos mayores que permanecen en este hogar, y finalmente la validación y efectividad del mismo.

Para el desarrollo de la investigación se contó con una población y muestra de seis adultos mayores, los resultados del diagnóstico inicial presentado en los adultos mayores es de: cinco de ellos una motricidad gruesa afectada, mientras que uno presento una motricidad gruesa muy afectada.

Esta investigación realizada permitió vincularse con la comunidad, para desarrollar el programa de ejercicios físicos mejorando así la motricidad gruesa en la mayoría de los adultos mayores, por tanto se recomienda la propuesta de cambio en esta población

d. REVISION DE LITERATURA.

MOTRICIDAD

Según Pazmiño, M. (2009) .manifiesta:

Los músculos esqueléticos, que están bajo el control del sistema nervioso, garantizan la motricidad (locomoción, postura, mímica, etc.). El sistema nervioso central (cerebro, cerebelo, medula espinal) es una auténtica torre de control del organismo y constituye el lugar en el que se integra la información y la orden motora gracias a la que se realiza los movimientos voluntarios. El sistema nervioso periférico (raíces nerviosas y nervios periféricos) lleva esta información hasta el musculo por medio de la unión neuromuscular. Cada musculo esquelético está conectado a la medula espinal por un nervio periférico. La transmisión del impulso nervioso al musculo desencadena la contracción muscular. Al contraerse, el musculo produce fuerza y movimiento. La motricidad es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí mismo tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento las cuales son: sistema nervioso, órgano de los sentidos, sistema musculo esquelético. (p.26)

Vítor Da Fonseca, (1989) resume claramente la motricidad como:

Cuanto más compleja es la motricidad, más complejo es el mecanismo que la planifica, regula, elabora y ejecuta. La motricidad conduce a esquemas de acción sensoriales que a su vez son transformados en patrones de comportamiento cada vez más versátiles y disponibles. La motricidad retrata, en términos de acción, los productos y los procesos funcionales creadores de nuevas acciones sobre acciones anteriores. Por la motricidad utilizadora, exploratoria, inventiva y constructiva, el Hombre y el niño, humanizando, esto es, socializando el movimiento, adquirirán el conocimiento. (p.57)

La motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de

intencionalidades y personalidades. La motricidad nace en la corporeidad, la primera es la capacidad del ser humano de moverse en el mundo y la segunda es la forma de estar en el mundo.

MOTRICIDAD FINA

Según las investigaciones de Albuja, R. (2009) menciona a varios autores para definir a la motricidad fina de la siguiente manera:

Según Rigal Robert (2006) se refiere básicamente a las actividades motrices manuales o manipulatorias (utilización de dedos, a veces los dedos de los pies) normalmente guiadas de forma visual y que necesitan destreza.

Ponce y Burbano (2001) sostienen que la motricidad fina consiste en todas aquellas actividades que requieren una precisión y coordinación de los músculos cortos de las manos y dedos.

Oscar Zapata (1995) sostiene que la motricidad fina se apoya en la coordinación sensorio-motriz, consiste en movimientos amplios que pueden ser de distintos segmentos corporales como: la pierna y el pie o el brazo y la mano que son controlados por la coordinación de la vista. Sostiene que la coordinación motriz fina que tiene como fondo la coordinación viso-motriz, consiste en un movimiento de mayor precisión como por ejemplo: manipular un objeto con la mano solamente con algunos dedos y utilizar en ciertas manipulaciones de objetos, la pinza formada por el pulgar y el índice, enhebrar cuentas de collar, escribir con un lápiz, etc.(p.14)

La motricidad fina hace referencia a movimientos finos, precisos, con destreza. Tiene que ver con la habilidad de coordinar movimientos ejecutados por grupos de músculos pequeños con precisión, por ejemplo, entre las manos y los ojos. Se requiere un mayor

desarrollo muscular y maduración del sistema nervioso central. La motricidad fina es importante para experimentar con el entorno y está relacionada con el incremento de la inteligencia.

MOTRICIDAD GRUESA

Según las investigaciones de Ilbay, M (2011) definen a la motricidad gruesa como: La capacidad de un ser vivo para producir movimiento extensos por si mismo estos pueden ser de una parte corporal o de su totalidad en general, siendo así un conjunto de actos voluntarios e involuntarios, coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras. La motricidad gruesa se refiere a todos aquellos movimientos de la locomoción o del desarrollo postural, coordinación general y visomotora, tono muscular, equilibrio.

LAPIERE (1843), señala que, “la motricidad gruesa es una etapa donde el ser humano desarrolla la mayor parte de las habilidades, que sin duda son importantes para toda su vida” (p.302)

ALVEAR. A. (2013) manifiesta que “la motricidad gruesa es la armonía y sincronización que existen al realizar un movimiento cuando en él intervienen grandes masas musculares” (p.18)

PROAÑO, (2008), En su libro de Psicomotricidad expresa:

La motricidad gruesa son todos los movimientos globales, amplios, totales que resultan de procesos de maduración, que permiten la sincronización de segmentos grandes, que se mueven de manera armónica para cumplir con un fin específico en un tiempo y espacio estructurados (p. 38)

Por tanto se puede decir que la motricidad gruesa es la estrecha relación que existe entre los movimientos, el desarrollo psíquico y desarrollo del ser humano. Es la relación que existe entre el desarrollo social, cognitivo afectivo y motriz que incide en las personas.

Al hablar de motricidad gruesa nos referimos, al control que tiene el cuerpo es decir cuando se trata de controlar los pies, brazos, cabeza y tronco, se puede inferir, que la motricidad gruesa son todos los movimientos que va dirigido a la locomoción o al desarrollo postural, así mismo como la coordinación general y visomotora, tono muscular, equilibrio.

CLASIFICACIÓN DE LA MOTRICIDAD GRUESA

Según los estudios realizados por Ardanaz, T. (2009) manifiesta que la motricidad gruesa se clasifica en dos áreas que son: **Dominio Corporal Dinámico**, es la capacidad de dominar distintas partes del cuerpo, hacerlas mover, partiendo de una sincronización de movimientos y desplazamientos, superando las dificultades de los objetivos y

llevándolos a cabo de manera armónica, precisa y sin rigideces ni brusquedades, este dominio proporciona a la persona una confianza en sí mismo y mayor seguridad, ya que se da cuenta de sus discapacidades y el dominio que tiene sobre su cuerpo.

Esto implica por parte de la persona: Un dominio segmentario del cuerpo, no tener temor o inhibición, madurez neurológica, que solo consiguiera con la edad, estimulación y ambiente propicio, atención en el movimiento y representación mental del mismo y integración del esquema corporal

Dentro de este dominio, podemos trabajar con las personas distintos elementos como es la coordinación general (que sea capaz de hacer movimientos generales donde intervengan todas las partes del cuerpo), el equilibrio (mantener la capacidad para vencer la acción de la gravedad y mantener el cuerpo en la postura deseada.), el ritmo (trabajar la capacidad del sujeto de seguir con una buena coordinación de movimientos una serie de sonidos dados) la coordinación visomotriz (trabajar coordinación ojo-mano).

Mientras que el **Dominio Corporal Estático** se refiere a todas aquellas actividades motrices que llevarán a interiorizar el esquema corporal, las cuales son: La Tonicidad (es el grado de tensión muscular necesaria para realizar cualquier actividad), el autocontrol (es la capacidad de encarrilar la energía tónica para poder realizar cualquier movimiento), la respiración (consiste en asimilar el oxígeno del aire necesario para la nutrición de sus tejidos y desprender el dióxido de carbono del cuerpo) y la relajación

(que es la reducción voluntaria del tono muscular).

Mientras que Pallasco C (2012) menciona que la motricidad gruesa se divide en 2 elementos que son:

Dominio Corporal Dinámico

Es la capacidad de moverse integralmente con soltura y precisión a nivel voluntario. Dentro de este se desarrollan los siguientes elementos:

Coordinación General: se refiere, al aspecto más global que conlleva a que realice todos los movimientos más generales interviniendo en ellos todas las partes del cuerpo. **Equilibrio:** es una parte fundamental de la coordinación general dinámica, se puede decir entonces que este se entiende como la capacidad que tenemos para controlar nuestro propio cuerpo en el espacio. **Ritmo:** es la capacidad subjetiva de sentir la fluidez que forma la vida y la coordinación viso-motriz que es la capacidad de relación ojo- mano

Domino Corporal Estático: Es la capacidad de sentir al cuerpo en su totalidad y segmentariamente. Los elementos que lo conforman son: **Tonicidad:** es el grado de tensión o relajación que contiene los músculos para poder llevar a cabo cualquier acto motor. **La respiración:** es una función mecánica y automática regulada por los centros respiratorios. **La relajación** es esa sensación de descanso o reposo que nuestro cuerpo posee cuando no existe ninguna clase de tensión. (p. 56)

Corroborando con lo que mencionan los distintos autores se puede decir que la motricidad gruesa se clasifica en dos áreas que son el Dominio Corporal Dinámico definido como la habilidad adquirida de controlar las diferentes partes del cuerpo y movérselas siguiendo la propia voluntad. Este dominio permite no solo el desplazamiento sino especialmente, la sincronización de los movimientos, superando las dificultades y logrando armonía sin rigidez. Dentro de este encontramos: Coordinación general, Equilibrio, Ritmo y Coordinación Visomotriz. Mientras que el Dominio

Corporal Estático son todas aquellas actividades motrices que permiten a la persona interiorizar el esquema corporal. Además del equilibrio estático, se integran la respiración y la relajación porque son dos actividades que ayudan a profundizar e interiorizar toda la globalidad del propio yo. En este dominio se trabaja lo que es tonicidad, respiración y relajación.

ADULTO MAYOR

Según las investigaciones del ministerio de Sanidad y política del gobierno de España, Dirección de normalización del sns (2010) manifiesta

El envejecimiento del ser humano es un proceso natural, que se produce a través de todo el ciclo de vida. Sin embargo, no todas las personas envejecen de la misma forma. La evidencia científica describe que la calidad de vida y la funcionalidad durante la vejez, están directamente relacionadas con las oportunidades y privaciones que se han tenido durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta. Los estilos de vida, geografía en que se ha vivido, la exposición a factores de riesgo, las posibilidades de acceso a la educación, a la promoción de la salud en el transcurso de la vida, constituye aspectos importantes al momento de evaluar la calidad de vida y funcionalidad del adulto mayor (p.12)

Por tanto el envejecimiento es un proceso natural que se da a lo largo de la vida de cada persona, pero no todas las personas envejecen de la misma forma. El envejecimiento es un proceso de deterioro donde se suman todos los cambios que se dan con el tiempo en un organismo y conduce a alternativas funcionales y la muerte.

Según las Investigaciones de Cevallos, M (2013) El Adulto Mayor es la parte fundamental para el desarrollo de las sociedades, ya que son considerados como sabios debido a su experiencia, pero todo esto cambió a lo largo del tiempo, ahora es que se ve la problemática que

sufren estas personas a causa del abandono por parte de sus familiares, que los desprecian y aborrecen como a un trapo viejo sin ninguna utilidad.

¿Quién es el adulto mayor?

Cevallos, M (2013) dentro de su contexto investigativo menciona que se denomina persona mayor a quien haya llegado a la edad de 60 años en adelante, es en esta edad que muchos de los adultos mayores dejan de trabajar, se jubilan y se dedican a estar en su hogar descansando. Pero esto no quiere decir que no puedan realizar actividades que desarrollen sus actitudes y aptitudes; es por eso que el adulto mayor es un ente activo de la sociedad, ya que sus conocimientos, sus vivencias hacen de este un educador que puede enseñar a muchos jóvenes.

Según la OMS (2012), las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

Según la constitución (2008) de la republica del Ecuador en su sección primera (Adultas y adultos mayores) manifiesta:

Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se consideran personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad. (p.19)

Al Adulto Mayor se le relaciona generalmente con una etapa productiva terminada, con historias de vida para ser contadas como anécdotas, leyendas o conocimientos. Se debe liberar al adulto mayor de aquella imagen de incapacidad, de soledad, contribuyendo a fortalecer su rol

social, a redescubrir sus capacidades y habilidades enriqueciendo su autoestima al ser ente activo dentro de la sociedad.

CARACTERISTICAS DEL ENVEJECIMIENTO

Según las investigaciones de Simone B (2001) señala que dentro de las Características del envejecimiento tenemos:

Universal: Propio de todos los seres vivos. Irreversible: A diferencia de las enfermedades, no puede detenerse ni revertirse. Heterogéneo e individual: Cada especie tiene una velocidad característica de envejecimiento, pero la velocidad de declinación funcional varía enormemente de sujeto a sujeto, y de órgano dentro de la, misma persona. Deletéreo: Lleva a una progresiva pérdida de función. Se diferencia del proceso de crecimiento y desarrollo en que la finalidad de este es alcanzar una madurez en la función. Intrínseco: No debido a factores ambientales modificables. En los últimos 2000 años se ha observado un aumento progresivo en la expectativa de vida de la población, pero la máxima supervivencia del ser humano se manifiesta fija alrededor de los 118 años. A medida que se ha logrado prevenir y tratar mejor las enfermedades, y se han mejorado los factores ambientales, la curva de supervivencia se ha hecho más rectangular. Se observa que una mayoría de la población logra vivir hasta edades muy avanzadas con buena salud y muere generalmente alrededor de los 80 años.

TEORIAS DEL ENVEJECIMIENTO

Según las investigaciones de Fernández J (2009) manifiesta que las tres teorías más importantes del envejecimiento son: La teoría Inmunológica que justifica el envejecimiento por la disminución de los mecanismos de defensa del organismo, La teoría Metabólica que sugiere que la existencia y acumulación progresiva de productos de desechos, que se producen en el

organismo como consecuencia de la actividad celular para el mantenimiento de la vida, interfieren con el funcionamiento celular normal y son la causa del envejecimiento. Y finalmente la teoría de los radicales libres de oxígeno, que sugiere que el acumulo de estas sustancias en el ADN dificultan el normal funcionamiento de las células. El daño producido por los radicales libres de oxígeno es acumulativo y aumenta sus efectos en ausencias de agentes que contrarresten sus efectos destructivos.

TIPOS DE ENVEJECIMIENTO.

Según las investigaciones de Sarzosa M (2013) manifiesta que existen tres tipos de envejecimiento que son:

Envejecimiento normal: o primario, implica una serie de cambios graduales biológicos, psicológicos y sociales asociados a la edad, que son intrínsecos e inevitables y que ocurren como consecuencia del paso del tiempo.

Envejecimiento patológico: se refiere a los cambios que parte del envejecimiento normal y que en algunos casos pueden `revenirse o son reversibles.

Envejecimiento óptimo: es el envejecimiento que tendrá en las mejores condiciones posibles (físicas, psicológicas y sociales), teniendo en cuenta los múltiples factores que intervienen en el proceso de envejecimiento. (p. 18)

Marín JM (2003) manifiesta que entre los tipos de envejecimiento tenemos:

Envejecimiento físico: hace referencia a todos los cambios que se da tanto dentro como fuera de cada persona, haciendo referencia a las repercusiones funcionales que lo acompañan, el envejecimiento es un proceso con una gran variabilidad individual y, por tanto, no debemos esperar encontrar en todas las adultas mayores las mismas características, este envejecimiento hace referencia a la apariencia física, postura, marcha, órganos de los sentidos, sistema nervioso, sistema cardiovascular, aparato respiratorio, motricidad y al sistema

inmunitario y hematológico.

Envejecimiento psicológico: hace referencia a las características psicológicas de la persona mayor van a ser congruentes con su historia personal previa y las modificaciones que se van dando dependen del propio envejecimiento.

Envejecimiento social: hace referencia al envejecimiento de la población de una región o país determinados. Quiere decir que un alto porcentaje de la población total esta compuesta por personas mayores (p.31)

Según lo que mencionan los autores existe diversos tipos de envejecimiento, las personas tienden a ser más heterogéneas, más distintas unas de otras en el funcionamiento psicológico, fisiológico o social debido entre otras cosas a factores biológicos o biográficos a lo largo del ciclo vital. Así mismo tenemos lo que es el envejecimiento normal que se refiere a los cambios graduales biológicos, psicológicos y sociales asociados a la edad, que son intrínsecos e inevitables y que ocurren como consecuencia del paso del tiempo., mientras que el envejecimiento patológico se refiere a los cambios que se producen como consecuencia de enfermedades, malos hábitos etc., y que no forman parte del envejecimiento normal y finalmente el envejecimiento óptimo que se lo define como un envejecimiento en las mejores condiciones posibles ya sean físicas, psicológicas o sociales.

CAUSAS O FACTORES QUE AFECTAN A LA MOTRICIDAD GRUESA

Christianson, C. (2009) afirma que la motricidad gruesa puede verse afectada por diferentes factores como son el **Tono:** Se refiere a la constante contracción y estado del musculo en reposo. El tono puede ser normal, hipotónico (tono muscular bajo o "débil," que requiere un mayor esfuerzo para mantener la postura contra la gravedad) o hipertónico (tono muscular alto o rígido que resulta en movimientos entrecortados o que no son suaves). **La**

Fuerza: Se refiere a la fuerza de la contracción de la contracción muscular ejercida como determinación contra la resistencia para llevar a cabo una actividad. **La Resistencia:** Es la capacidad de mantener el esfuerzo requerido para realizar una actividad. Un niño con poca resistencia puede subirse a una escalera pero no subir los escalones. La resistencia incluye varios factores como tono y fuerza muscular, funcionamiento del corazón y los pulmones y motivación. **El equilibrio o balance:** es una interacción delicada entre los centros del equilibrio (o vestibular) en el cerebro, con los receptores sensoriales. La recepción sensorial incluye la visión, la sensación de la posición del cuerpo y la fuerza y el tono muscular. Estos factores trabajan en conjunto para permitir que el niño mantenga una postura derecha y para cambiar a las posiciones necesarias para realizar actividades como sentarse, gatear, caminar, y alcanzar objetos. La **planificación motriz** es la compleja y a veces intuitiva capacidad de llevar a cabo los pasos necesarios para completar una actividad física. La planificación motriz requiere la coordinación de los sistemas que regulan la percepción, secuencia, velocidad e intensidad de los movimientos. La **integración sensorial** es la capacidad de interpretar correctamente los datos sensoriales del ambiente y producir una respuesta motora apropiada.

TRASTORNOS PSICOMOTRICES QUE AFECTAN AL ADULTO MAYOR.

Según el ministerio de sanidad y política social del gobierno de España (2005) manifiesta que los trastornos psicomotrices que afectan al anciano son:

Debilidad psicomotriz: estado de desequilibrios motor constitucional caracterizado por: paratonía, sincinesia y torpeza motriz.

Trastornos de origen motriz: rigidez, paratonía, dispraxia, disfagia, dispraxia.

Trastornos psicomotores de origen afectivo: agresividad, ansiedad, apatía, hiperexcitabilidad.

Trastornos cognitivos de origen psicomotriz: falta concentración desconocimiento del esquema corporal, mala orientación espacio-temporal, etc.

En el adulto mayor el examen psicomotor nos inducirá:

Una reeducación de los trastornos de las funciones nosopráxicas. Reeducación de los trastornos psicomotores asociados: déficits sensoriales, déficits en la imagen del cuerpo. Reeducación de los trastornos psicomotores ligados a las afecciones que provocan un aislamiento social o una incapacidad prolongada. Relajación neuromuscular.

En psicomotricidad se deben tener en cuenta todas las alteraciones que se dan en la persona a la hora de evaluar, planificar e intervenir con población anciana. Además el psicomotricista debe considerar la posible aparición de patologías asociadas y sumadas a las características propias de la edad.(p 11)

DIAGNÓSTICO.

Ficha de observación de la motricidad gruesa en los adultos mayores

La ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto mayor se la aplica de manera individual, donde se le pide al adulto mayor que realice las diferentes actividades para ir midiendo el nivel de desarrollo de la motricidad gruesa.

Para medir la motricidad gruesa en el adulto mayor se realizó una ficha de observación, de elaboración propia, tomando en cuenta la clasificación de la motricidad gruesa es decir:

Dominio corporal

- Coordinación general
- Equilibrio
- El ritmo
- La coordinación Visomotriz

Dominio Corporal Estático.

- La tonicidad
- El autocontrol
- La respiración
- Relajación.

Para la interpretación de los resultados de esta guía el educador debe guiarse por la, clasificación de la motricidad gruesa ubicándolo de este modo en el grado de desarrollo grueso que se encuentre.

Parámetros de desarrollo son:

- 24-16 Motricidad gruesa normal.
- 16-8: Motricidad gruesa afectado.
- 8-0: Motricidad gruesa muy afectado

PROPUESTA PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL ADULTO MAYOR

EJERCICIOS FÍSICOS

Según el estudio realizado por Sánchez, A. (2012) manifiesta:

Se trata de dos términos muy relacionados entre sí, y que en ocasiones podrían llegar a confundirse.

El ejercicio física se define como: “cualquier tipo de ejercicio corporal con un mayor gasto energético que en reposo” (Bouchard et al., 1994). Más recientemente ha sido definida como: “movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulte un gasto de energía añadida al metabolismo basal” (Rodríguez, 2001).

Por su parte, el ejercicio físico es definido clásicamente como:

“la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar uno o más componentes de la forma o condición física” (Caspersen et al., 1985). Así, un programa de ejercicio físico requiere la indicación del tipo de actividad, cantidad y calidad del ejercicio a realizar (Rodríguez, 2001). (p.13)

Por tanto la actividad física puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud.

El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas como es la coordinación dinámico general y estática esto también aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión.

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

Según las investigaciones de Arboleda A, Vargas D & Galicia J (2008) manifiesta que la actividad física a medida que la edad avanza y nos volvemos mas adultos se va reduciendo y constituye un indicador de salud para todas las personas. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz que afectan directamente las actividades cotidianas del adulto mayor. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento pronto será imposible realizar.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos; razón por la cual la promoción de la actividad física en los adultos mayores se torna indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional del anciano.

Para Matsudo (2002), la práctica de actividad física regular es una de las prioridades en salud pública como forma de prevención de enfermedades cronicodegenerativas especialmente en la tercera edad.

Para Morel (2006), a medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables pero se ha demostrado con la actividad física. En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos, lo que hace de estos una mayor independencia en sus actividades cotidianas.

A medida que las personas envejecen se producen modificaciones en su estado de salud: se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismos (Larson & Bruce, 1987)

Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado con varias investigaciones que el ritmo de algunos se puede modificar con la actividad física sistemática (Barboza & Alvarado, 1987; Paterson 1992)

El ejercicio logra ayudar en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis, se puede mejorar significativamente la calidad de vida de una persona de la tercera edad dándole mayor flexibilidad fuerza y volumen muscular, movilidad y mayor capacidad funcional aeróbica.

En un estudio de actividad física realizada en adultos mayores por el Departamento de Promoción de la Salud, Ministerio de Salud y la escuela de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile, se encontró que la actividad física contribuye a prevenir riesgo de caídas, fracturas y pérdida ósea, mediante el fortalecimiento de los huesos y

músculos y la mejoría de la agilidad y flexibilidad; también mejora el bienestar psicológico y permite a conservar las habilidades para una vida independiente y autónoma

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

Según Matsudo (2002), los principales efectos del ejercicio y la actividad física en la tercera edad son:

Efectos antropométricos y neuromusculares: control de peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, aumento de la masa magra, aumento de la fuerza muscular, aumento de la densidad ósea, fortalecimiento del tejido conectivo, aumento de la flexibilidad.

Efectos metabólicos: aumento del volumen sistólico, disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y en el trabajo submáximo, aumento de potencia aeróbica, aumento de la ventilación pulmonar, disminución de la presión arterial, mejora del perfil lipídico, mejora de la sensibilidad a la insulina, aumento de la tasa metabólica de reposo

Efectos psicológicos: mejora del auto-concepto, mejora de auto-estima, mejora de la imagen corporal, disminución del stress, ansiedad, tensión muscular e insomnio, disminución del consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y socialización.(p.35)

Los principales beneficios del entrenamiento de la fuerza muscular en la tercera edad son: Mejora de la velocidad de andar, mejora del equilibrio, aumento del nivel de actividad física espontánea, mejora de la auto-eficacia, contribución en la manutención y/o aumento de la densidad ósea, ayuda en el control de diabetes, artritis, enfermedades cardiovasculares, mejora de la ingestión dietética, disminución de la depresión.

EJERCICIO FÍSICO Y TERCERA EDAD

Según el ministerio de sanidad y política social del gobierno de España (2005) manifiesta:

Cuando una persona mayor pierde la habilidad para hacer cosas por sí mismo no siempre se debe tan solo al envejecimiento, muchas ocasiones se debe a la inactividad. Estudios han demostrado que los ancianos inactivos pierden terreno más rápidamente que un anciano activo en las siguientes áreas: resistencia, fortalecimiento, equilibrio, flexibilidad.

El rendimiento físico varía a lo largo de los años, siendo el mejor momento cuando somos jóvenes y descendiendo en su intensidad como consecuencia de los cambios fisiológicos propios del envejecimiento. Las personas cada vez vivimos más años, ha aumentado la expectativa de vida, apareciendo el concepto tercera edad, para diferenciar de aquellas personas que llegan a los 65 años con una vida activa.

Se parte de distintos conceptos para decir que una persona es “vieja”.

Criterio cronológico: cuantos años se tiene, relacionarlo con la jubilación.

Criterio físico: considerando los cambios físicos producidos en la persona, cambios en la postura, en la forma de caminar, facciones.

Criterio Social: según el papel o rol que desempeña la persona en la sociedad.

Todos estos criterios dependen de cada persona, en general en cuanto al envejecimiento se considera una base biológica, influida o no por un entorno social. Hay factores que aceleran el envejecimiento:

Alimentación excesiva, Stress, hipertensión, tabaquismo, alcoholismo, obesidad, soledad o poca participación sociolaboral, sedentarismo, etc. Podemos ver como factores que retardan el envejecimiento: el sueño tranquilo, ejercicio, buena nutrición, participación sociolaboral. Se sabe que la actividad física declina con la edad, parte es por los cambios biológicos, y parte por los factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven.

Belsky dice que la tríada vida-envejecimiento-longevidad se verá favorecida en gran medida según el tipo de ejercicio, alimentación, sustancias tóxicas y calidad de sueño que tengamos a lo largo de la vida, unido a la capacidad de controlar el estrés y los cambios vitales y la capacidad de mantener la autonomía. (p.32)

Envejecimiento y actividad física

Para entender mejor la propuesta planteada se describirá los siguientes conceptos; según Gómez, M. en su libro evaluación de la salud del adulto mayor (1985) pág. 85 y recuperado de la tesis de Rodríguez, M & Bracamontes, F (2012) dicen:

El envejecimiento definido como el conjunto de modificaciones que el factor tiempo produce en el ser vivo, es un ciclo más de la vida del ser humano. Su llegada conduce a una serie de pérdidas en las capacidades funcionales que, no sólo se verán incrementadas con la falta de actividad física, sino que ésta (la inactividad) opera de la misma manera que el envejecimiento. Existe envejecimiento. Existen algunos factores de riesgo para padecer enfermedades con la edad y la inactividad: alimentación excesiva, hipertensión, tabaquismo y alcoholismo, sedentarismo, osteoporosis, obesidad, estrés, soledad. Entre los factores que retardan el envejecimiento están: el sueño adecuado, actividad física continuada, buena alimentación, participación social (p.11)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

El trabajo de investigación contó con la utilización de varios materiales entre los cuales encontramos **Tecnológicos:** computadora, impresora, cámara fotográfica, celular, flash memory, grabadora e infocus; **Didácticos:** mesa, balones, pesas, cintas, tizas, sillas, botellas, pañuelos, tijeras, hojas, hilo, figuras, bolas de ensartado, cartones de leche, maíz, lanas, cartones, marcadores, cintas, conos, platillos, palos de pinchos, taburetes, **Bibliográficos:** libros, revistas y tesis.

Este trabajo se enmarca en la investigación-acción, a través de la intervención, parte de tres tipos de estudios que fueron primeramente el de tipo **descriptivo**, que permitió la descripción de aspectos específicos del proyecto de investigación, conocer las causas de las variables (motricidad gruesa-adultos mayores, ejercicio físico) y aclarar la información ya obtenida en las diferentes fuentes de investigación, Finalmente el **explicativo** que permitió exponer situaciones y eventos sobre la literatura que sirvió en el proyecto de investigación ya que este empezó midiendo de manera individual las variables para así describir la motricidad gruesa en el adulto mayor y cómo mejorarlo a través del ejercicio físico.

El enfoque es mixto, es decir cuanti-cualitativo. Los métodos que se aplicaron en la investigación se enmarcan en tres áreas: teórico, diagnóstico, diseño y planificación de la alternativa; evaluación y valoración de la efectividad de la alternativa. Por ello se utilizaron los siguientes: **Analítico-Sintético** que permitió la construcción del marco teórico, la construcción del mapeo la organización y estructuración del mismo.

Deductivo- Inductivo: Este sirvió para establecer los métodos empíricos que se emplearon en el proyecto de investigación, porque determinaron los objetivos generales y específicos; además de la justificación y elaboración de conclusiones y recomendaciones. **Descriptivo:** porque se ocupó de la descripción de datos y características de la población (adultos mayores). **Hermenéutico:** se desarrolló en todo el proyecto de investigación, porque, se realizó para la interpretación de los textos, datos recopilados y para contrastar con los teóricos. **Dialectico:** porque se realizó para determinar o establecer las variables, el estudio y características de las mismas que permitió la correcta construcción del marco teórico, además permitir seleccionar elementos adecuados para esclarecer la fenomenología del objeto de estudio. **Fenomenológico:** Se utilizó este método porque ayudo a examinar los contenidos de la motricidad gruesa y como se beneficia a través de los ejercicios físicos.

Se realizó una intervención social directa a través del programa de ejercicios físicos en el Hogar “Estancia de Paz” ya que el mismo contaba con problemas físicos como es la motricidad gruesa, para lo cual se elaboró un programa de ejercicios físicos que permitió mejorar de la motricidad gruesa. Todo esto se realizó a partir de una observación realizada en el hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, después de esto se continuó con la aplicación de la guía de observación para verificar cuántos de éstos adultos mayores presentaban mayor dificultad en su motricidad gruesa, posteriormente se elaboró un programa de ejercicios físicos, para luego aplicarlo y tratar de mejorar las dificultades encontradas el mismo que se desarrolló los días martes, miércoles y jueves trabajando tanto de manera individual en un tiempo de 30 minutos, como grupal en un lapso de 45 minutos, finalmente se realizó la validez de dicho

programa, comparando resultados de la primera aplicación de la guía de observación, con la segunda aplicación una vez culminado todas las actividades planificadas dentro del programa como tratamiento, y de esta manera verificar si la estrategia planteada tiene una buena validación.

Este trabajo se llevó a cabo en el Hogar estancia de Paz “Francisco Valdivieso” de la ciudad de Loja, Cantón Malacatos, barrio Landangui en el periodo de marzo a julio 2015, los días martes, miércoles y jueves en los horarios de 8:00am a 16:00 pm de marzo a junio 2015.

Para la selección de la muestra, se utilizó el tipo no probabilístico, ya que se manejó un instrumento de evaluación, en este caso una guía de observación, que fue elaborada en base a la clasificación de la motricidad gruesa, teniendo una población de 6 adultos mayores que presentaban una motricidad gruesa afectada y muy afectada y una muestra de 6 adultos mayores, coincidentemente población y muestra son las mismas.

POBLACIÓN	6
MUESTRA	6

f. RESULTADOS

Objetivo Especifico 1: Establecer los referentes teóricos y metodológicos de los ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa de los adultos mayores que asisten al hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco de Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- julio 2015.

Para cumplir con este objetivo fue de gran importancia primeramente conocer a profundidad el tema a investigar es decir recopilando una gran cantidad de información sobre lo que es: la motricidad, motricidad fina, motricidad gruesa, clasificación de la motricidad gruesa, adulto mayor, características del envejecimiento, teorías del envejecimiento, tipos de envejecimiento, causas o factores que afectan a la motricidad gruesa, trastornos psicomotrices que afectan al adulto mayor, dentro de la propuesta para mejorar la motricidad gruesa lo que es el adulto mayor, ejercicios físicos, actividad física en el adulto mayor, beneficios de la actividad física en el adulto mayor, ejercicio físico y tercera edad, envejecimiento y actividad física.

Finalmente dentro de la estrategia para la aplicación de la alternativa de cambio se investigo a que hace referencia un programa, seguidamente se seleccionó el instrumento más acorde que permitió medir los distintos niveles de motricidad gruesa y consiguientemente la elección de las actividades más adecuadas que sirvieron para elaborar el programa de ejercicios físicos el mismo que permitió ayudar en gran medida a mejorar la motricidad gruesa de los adultos mayores que permanecen en este hogar.

Objetivo Especifico 2: Evaluar la motricidad gruesa de los adultos mayores que asisten al hogar “Estancia de Paz” Francisco de Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- julio 2015.

Para cumplir con este objetivo se aplicó como instrumento una guía de observación en base a la clasificación de la motricidad gruesa tomando los distintos ítems de la misma, (Dominio Corporal Dinámico y el Dominio Corporal Estático) este instrumento fue elaborado por la investigadora consta de 24 ítems.

INDICADORES			CASOS					F	M	H	R	A	L	Total
(0) Que no cumpla (1) Si realiza la actividad														
DOMINIO CORPORAL DINÁMICO	Coordinación General	Coordina movimientos de las extremidades superiores.	1	0	1	1	0	0	3					
		Coordina movimientos de las extremidades inferiores.	0	1	0	0	0	0	1					
		Coordinación de movimientos de la cabeza	1	0	1	0	0	0	2					
	Equilibrio	Caminar sobre una barra.	0	1	0	1	0	0	2					
		Caminar sobre un camino estrecho.	0	1	1	1	0	0	3					
		Mantiene el equilibrio estático	0	0	0	0	0	0	0					
		Es capaz de levantarse sin utilizar las manos.	0	1	1	0	0	0	2					
		Levanta un pie y extiende los brazos.	0	0	0	0	0	0	0					
		Se sostiene en un solo pie por 1 minuto.	0	0	0	0	0	0	0					
		El ritmo	Batir palmas al compás de una pandereta.	0	0	0	0	0	0	0				
	Marcha a un compas rítmico al mismo tiempo que utiliza las manos.	0	0	1	1	0	0	2						
	Camina al compas de una canción	0	1	1	1	0	0	3						
	La coordinación Visomotriz	Encestar	0	1	1	1	1	0	4					
		Derrumbar bolos	1	1	1	1	1	0	5					
		Recoger objetos y colocarlos en una sola dirección	1	1	1	1	0	0	4					
DOMINIO CORPORAL ESTÁTICO	La Tonicidad	Flexiona y extiende los miembros superiores.	1	1	1	1	0	0	4					
		Flexiona y extiende los miembros inferiores.	1	0	0	0	0	0	1					
		Mantiene la postura estática de los miembros superiores.	0	0	0	0	0	0	0					
	La Respiración	Inspiración	1	1	1	1	1	0	5					
		Expiración	1	1	1	1	1	0	5					
	La Relajación	Relajamiento progresivo: Cabeza, manos, brazos, piernas.	1	1	1	1	1	0	5					
		Relajamiento progresivo: boca, ojos, dedos, cuello	1	1	1	1	1	0	5					
		Relajamiento progresivo: hombros, espalda, pies.	1	1	1	1	1	0	5					
		Relajamiento progresivo: respiración.	1	1	1	1	1	0	5					
	TOTAL POR CASO			12	15	16	15	8	0					
MOTRICIDAD GRUESA NORMAL 24-16														
MOTRICIDAD GRUESA AFECTADA 16-8														
MOTRICIDAD GRUESA MUY AFECTADA 8-0														

Diagnostico Inicial

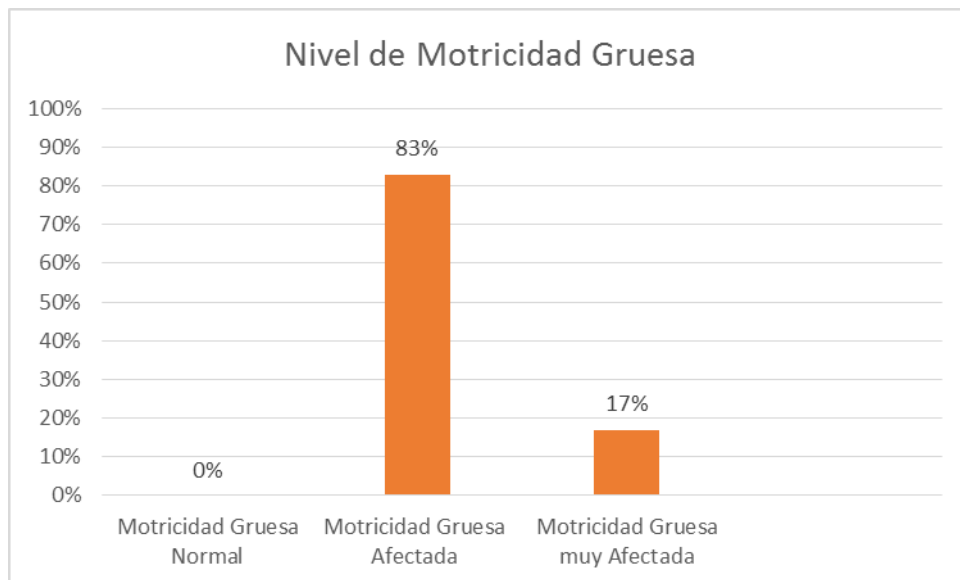
CUADRO 1

Motricidad Gruesa	f	%
Motricidad Gruesa Normal (24- 16)	0	0%
Motricidad Gruesa Afectada (16-8)	5	83%
Motricidad Gruesa muy Afectada(8-9)	1	17%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

Gráfico 1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Después de haber realizado el diagnóstico en la población de adultos mayores que asisten al hogar “Estancia de paz” Francisco Valdivieso, se puede señalar que con un 83% la motricidad gruesa se encuentra afectada, mientras que con un 17% la motricidad gruesa está muy afectada.

Presentando así mayor dificultad en lo que es el Dominio Corporal Dinámico, dentro de este específicamente en los indicadores de; **coordinación general**, aquí 5 de ellos no realizaron una buena coordinación de las extremidades inferiores, 3 no realizaron una coordinación de las extremidades superiores y finalmente 4 de ellos no realizaron lo que

es una coordinación de movimientos de la cabeza , **Equilibrio** ninguno pudo realizar lo que se refiere a mantener el equilibrio estático, levantar un pie, extender un brazo y sostenerse en un solo pie por un minuto, 4 de ellos no pudieron caminar sobre una barra , ni ser capaz de levantarse sin utilizar las manos y finalmente 3 de ellos no realizaron lo que es caminar sobre un camino estrecho, En lo que se refiere al **Ritmo** ninguno pudo batir las palmas al compas de una pandereta, 4 de ellos no realizaron lo que es marchar a un compas rítmico al mismo tiempo que utiliza las manos y 3 de ellos no caminaron al compas de una canción . Dentro de lo que la **Tonicidad** ninguno de los adultos mayores pudo mantener la postura estática de los miembros superiores, 5 de ellos no realizaron lo que es Flexionar y extender los miembros inferiores y 2 de ellos no realizó lo que es flexionar y extender los miembros superiores.

Según Christianson, C. (2009) afirma que:

La motricidad gruesa en el adulto mayor se ve afectada por diferentes factores que son: El **tono** que se refiere a la constante contracción y estado del músculo en reposo. El tono puede ser normal, hipotónico (tono muscular bajo o "débil," que requiere un mayor esfuerzo para mantener la postura contra la gravedad) o hipertónico (tono muscular alto o rígido que resulta en movimientos entrecortados o que no son suaves).La **fuerza** se refiere a la fuerza de la contracción muscular ejercida con determinación contra la resistencia, para llevar a cabo una actividad. La **resistencia** es la capacidad de mantener el esfuerzo requerido para realizar una actividad. Un adulto mayor con poca resistencia puede subirse a una escalera pero no subir los escalones. La resistencia incluye varios factores como tono y fuerza muscular, funcionamiento del corazón y los pulmones y motivación. **La planificación motriz** es la compleja y a veces intuitiva capacidad de llevar a cabo los pasos necesarios para completar una actividad física. La planificación motriz requiere la coordinación de los sistemas que regulan la percepción, secuencia, velocidad e intensidad de los movimientos. **La integración sensorial** es la capacidad de interpretar correctamente los datos sensoriales del ambiente y producir una respuesta motora apropiada.

Según las investigaciones de (P.Hernandez,2007) manifiesta que la motricidad gruesa son un conjunto de actividades que cada persona vamos adquiriendo para mover armoniosamente los músculos del cuerpo de modo que puede, poco a poco, mantener el equilibrio de la cabeza, del tronco y extremidades para sentarse, gatear, ponerse de pie y desplazarse con facilidad, caminando o corriendo. La motricidad es la estrecha relación que existe entre los movimientos, el desarrollo psíquico y desarrollo del ser humano. Es la relación que existe entre el desarrollo social, cognitivo afectivo y motriz.

Una vez explicado lo que es la motricidad gruesa y las dificultades que conlleva esto podemos decir que la motricidad gruesa de los adultos mayores se ve deteriorada debido a múltiples factores propios de la edad, uno de los orígenes es la poca actividad física que realizan, causando de esta manera un gran daño en lo que es su motricidad gruesa y por etne generando una baja calidad de vida en los mismos.

Objetivo Especifico 3: Elaborar el programa de ejercicios físicos que permiten mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores del hogar “estancia de paz” Francisco de Valdivieso, del barrio Landanguí de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- julio 2015

PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TECNICA	PROCEDIMIENTO
Baile de Colores	Desarrollar el esquema corporal, la coordinación dinámica general y la atención	Grupal	Coordinación General	<p>Bailando libremente con las cintas, pasamos a movimientos dirigidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Balanceo de las cintas y el cuerpo al compás de la música. ✓ Cambio de mano de la cinta atender a indicaciones de: Cinta arriba, abajo, detrás. ✓ Hacer figuras en el aire utilizando las cintas. ✓ Desplazarse con las cintas haciendo movimientos suaves.
Las manos mágicas	Ayudar a mejorar el espacio ocupado por su cuerpo en varias posiciones.	Grupal	Coordinación General	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si levanto las manos, se paran. Si bajo las manos se sientan Si las roto giran Si las sacudo hacen el movimiento de temblar. ✓ Caminar a lo largo del patio de manera rápida, sin tocar ningún obstáculo que están presentes hasta llegar a la meta final tomar el objetivo que se encuentra ahí y volver al inicio.
Coordinación Dinámica General	Mejorar la orientación espacial y coordinación del adulto mayor.	Individual	Coordinación Dinámica General	El adulto mayor tendrá que caminar en línea recta hasta un obstáculo, luego los obstáculos se le colocaran en zig-zag y por último tendrá que caminar y girar hasta llegar a la meta.
Juego de Bolos	Incrementar la fuerza de sus brazos y mejorar la presión de los movimientos hacia un objeto.	Individual	Coordinación Dinámica General	Colocar 6 cartones de leche, o conos en una composición de 3, 2, 1 y trazar una línea, a unos tres metros de ellos, mostrarle al adulto mayor cómo funciona el juego e ir marcando según vaya derribando los cartones.
Juego de pelotas	Lograr agilidad, coordinación y rapidez motriz.	Grupal	Coordinación Dinámica General	El adulto mayor tendrá que pasar la pelota por encima de la cabeza. Tendrá que formar dos columnas, y pasar la pelota por encima de la cabeza, así mismo puede pasarla por los costados y luego por debajo de las piernas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TECNICA	PROCEDIMIENTO
Subiendo escalones	Subir escalones con los dos pies en cada peldaño, para mejorar su motricidad gruesa y coordinación.	Individual	Coordinación Dinámica General	Subir y bajar un taburete Subir y bajar gradas Subir bordillos y bajar Subir bajar escaleras (repetir de 4 a 5 veces.)
Picas.	Fortalecer la coordinación dinámica general mediante distintos movimientos del cuerpo en el adulto mayor.	Grupal	Coordinación Dinámica General	Sentados y con el palo o pica se comenzara a rodar por los muslos; desde el pecho hasta los pies, delante y al pecho; pecho y hacia arriba, arriba y detrás de la cabeza, ejercicio del remo; mover el palo hacia la derecha y hacia la izquierda como si se estuviera remando, barrer; arrastrar el palo en vertical y cogerlo por el extremo superior con las dos manos: moverlo hacia delante-atrás.
Juego de bolas	Ayudar a agrupar y sincronizar el sistema nervioso y movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo	Grupal	Coordinación Dinámica General	Se divide a los adultos mayores en dos filas. El primero de cada fila pasara el balón a su compañero de atrás hacia delante de la forma que diga el profesor, girándose por la derecha, por la izquierda, por encima de la cabeza etc. del segundo al tercero y así hasta llegar al último de la fila.
Capitán manda	Adquirir, dominio de sus habilidades corporales, explorando nuevas posturas, direcciones, velocidades etc.	Grupal	Coordinación Dinámica General	Los participantes se colocan en grupo detrás de un "guía" (que actúa y tiene el cargo de capitán), el que da las órdenes y que los soldaditos deben cumplir, como por ejemplo: <input type="checkbox"/> Tenderse todos de espaldas <input type="checkbox"/> Levantar una pierna <input type="checkbox"/> Salir corriendo <input type="checkbox"/> Manos arriba <input type="checkbox"/> Tocar la pared o el suelo con dos manos... <input type="checkbox"/> etc.... Los participantes deben obedecer únicamente las consignas que vayan precedidas de la frase "orden del capitán". Si cumplen las órdenes que no vayan precedidas de esa frase, abandonan el juego y ayudan al capitán a controlar las infracciones que cometa el resto.
Las estatuas	Trabajar el equilibrio y el tono muscular	Grupal	Equilibrio	<input type="checkbox"/> Comienza a sonar la música bailamos. Al dejar de sonar la música nos convertimos en estatuas y permanecemos inmóviles hasta que vuelva a tocar la música. <input type="checkbox"/> Comienza a bailar al sonar la ,música bailamos, deja de sonar la música y nos sentamos como estatuas

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TECNICA	PROCEDIMIENTO
No pierdas el ritmo	Mejorar el Equilibrio dinámico y la coordinación.	Individual	Equilibrio	<p>Hacer que el adulto mayor camine a lo largo del patio siguiendo las cintas, sin que este pueda perder su equilibrio.</p> <p><input type="checkbox"/> Caminar siguiendo la cinta que se encuentra en forma horizontal.</p> <p><input type="checkbox"/> Caminar siguiendo la cinta que se encuentra en forma de sig-sag</p> <p><input type="checkbox"/> Caminar siguiendo la cinta que se encuentra en forma de círculo.</p>
Equilibrio	Ayudar a mejorar el equilibrio del adulto mayor a través del ejercicio físico	Individual	Equilibrio	<p>Pararse sobre un pie Párese sobre un pie detrás de una silla firme, sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio. Mantenga la posición por hasta 10 segundos. Repita 10-15 veces. Repita 10-15 veces con la otra pierna.</p> <p>Levantamiento de las piernas hacia un costado Repita 10-15 veces más con cada pierna Párese detrás de una silla firme con los pies un poco separados y sosténgase de la silla para mantener el equilibrio. Inhale lentamente. Exhale y levante lentamente una pierna hacia el costado. Mantenga la espalda recta y los dedos del pie hacia adelante. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar poco doblada. Mantenga la posición por 1 segundo. Inhale mientras baja lentamente la pierna. Repita 10- 15 veces, repetir de 10 a 15 veces con la otra pierna Repita 10 – 15 veces más con cada pierna.</p>
Equilibrio	Ayudar a mejorar el equilibrio en el adulto mayor a través del ejercicio físico	Individual	Equilibrio	<p>Flexión de las rodillas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Párese detrás de una silla firme y sosténgase de la silla para mantener el equilibrio. Levante lentamente una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Inhale lentamente. 2. Exhale mientras lentamente eleva el talón lo más alto que pueda hacia los glúteos. Doble la pierna solamente desde la rodilla y mantenga las caderas inmóviles. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco doblada. 3. Mantenga la posición por 1 segundo. 4. Inhale mientras baja lentamente el pie al piso. 5. Repita 10-15 veces. 6. Repita 10-15 veces con la otra pierna. 7. Repita 10-15 veces más con cada pierna. <p>Extensión de las piernas Siéntese en una silla firme con la espalda apoyada en el respaldo de la silla. Solamente la parte delantera de los pies y los dedos del pie deben tocar el piso. Ponga una toalla enrollada al borde de la silla y debajo de los muslos</p>

				<p>para obtener soporte. Inhale lentamente.</p> <p>2. Exhale y lentamente extienda una pierna hacia adelante tan recta como le sea posible, pero no agarrote o trabe la rodilla.</p> <p>3. Flexione el pie para apuntar los dedos del pie hacia el techo. Mantenga la posición por 1 segundo.</p> <p>4. Inhale mientras baja lentamente la pierna.</p> <p>5. Repita 10-15 veces.</p> <p>6. Repita 10-15 veces con la otra pierna.</p> <p>Repita 10-15 veces más con cada pierna</p> <p>Pararse en puntillas</p> <p>1. Párese detrás de una silla firme, con los pies separados y alineados con los hombros, y sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio. Inhale lentamente.</p> <p>2. Exhale y lentamente párese de puntillas, tan alto como le sea posible.</p> <p>3. Mantenga la posición por 1 segundo.</p> <p>4. Inhale mientras baja lentamente los talones al piso.</p> <p>5. Repita 10-15 veces.</p> <p>6. Descanse; luego repita 10-15 veces más.</p>
Equilibrio	Incrementar la coordinación de los movimientos laterales	Individual	Equilibrio	<p>Pararse sobre un pie</p> <p>1. Párese sobre un pie detrás de una silla firme, sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio.</p> <p>2. Mantenga la posición por hasta 10 segundos.</p> <p>3. Repita 10-15 veces.</p> <p>4. Repita 10-15 veces con la otra pierna.</p> <p>5. Repita 10-15 veces más con cada pierna.</p> <p>Caminar de talón</p> <p>1. Sitúe el talón de un pie casi al puro frente de los dedos del otro pie. El talón y los dedos deben tocarse, o casi tocarse.</p> <p>2. Escoja un punto frente a usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina.</p> <p>3. Tome un paso. Ponga el talón del pie al frente de los dedos del otro pie.</p> <p>4. Repita por 20 pasos.</p>
Ejercicios de Salto	Mantener el equilibrio y la postura	Individual	Equilibrio	<p>Soy Tan Especial</p> <p>Tengo manos, Mírame aplaudir. ¡Ooooh, qué maravilla soy yo! ¡Oh qué maravilla, oh qué maravilla! Cada partecita de mí, Soy tan especial, ¡No hay nadie igual a mí!, Tengo piernas para caminar,..., Tengo brazos para abrazar,...</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Actividades bilaterales: Salto con ambos pies: se le pide que de un salto hacia adelante con los pies juntos</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Actividades alternas de sucesión regular: Marcha a saltos: se pide que salte empleando, alternativamente, los dos pies.</p>

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TECNICA	PROCEDIMIENTO
Marcho de Pato	Mantener el equilibrio postural, desplazarse con diferentes movimientos.	Grupal	Equilibrio	Las Manos Saco mis manitas y las pongo a bailar, las abro, las cierro y las vuelvo a guardar. Saco mis manitas y las pongo a danzar, as abro, las cierro y las vuelvo a guardar. Saco mis manitas y las pongo a palmear, las abro, las cierro y las vuelvo a guardar
Lateralidad	Que el participante conozca o reafirme conscientemente su posición respecto a personas u objetos	Individual	Equilibrio	Dibujar en el patio del centro varios recorridos o circuitos. Pedir a los participantes que en equipos de uno en uno se desplacen pateando la tapita de plástico siguiendo la trayectoria dibujada (procurar que cambie de posición durante el recorrido con el pie derecho, izquierdo)
Equilibrio	Ayudar a mejorar el equilibrio del adulto mayor	Individual	Equilibrio	Flexión Plantar 1. Párese derecho, sujetándose de una mesa o silla. 2. Lentamente baje en la punta de los dedos, tan alto como pueda. 3. Manténgase en esa posición. 4. Lentamente baje los tobillos hasta tocar el suelo. 5. Repita 8 a 15 veces. 6. Descanse un minuto, y luego vuelva a repetir 8 a 15 veces. 7. Agregue modificaciones en la medida que progrese. Flexión de rodilla 1. Párese derecho, sujetándose de una mesa o silla. 2. Lentamente doble la rodilla tanto como pueda, de manera que los pies levantados queden detrás de Uds. 3. Manténganse en esa posición. 4. Lentamente baje el pie hasta tocar el suelo. 5. Repita con la otra pierna. 6. Agregue las modificaciones en la medida que progrese flexión de cadera Párese derecho, sujetándose de una mesa o silla. 2. Lentamente doble una rodilla hacia el pecho, sin doblar la cintura o caderas. 3. Manténgase en esa posición. 4. Lentamente baje la pierna hasta tocar el suelo. 5. Repita con la otra pierna. 6. Agregue las modificaciones en la medida que progrese.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TECNICA	PROCEDIMIENTO
Equilibrio	Ayudar a mejorar el equilibrio del adulto mayor a través del ejercicio físico.	Individual	Equilibrio	<p>Extensión de Cadera. Párese a 30-45 cm. de la mesa o silla. 2. Inclínese a la altura de las caderas; sujétese de la mesa o silla. 3. Lentamente levante una pierna hacia atrás. 4. Manténgase en esa posición. 5. Lentamente baje la pierna. 6. Repita con la otra pierna. 7. Agregue las modificaciones en la media que progrese.</p> <p>Levantamiento latera de la pierna 1. Párese derecho, directamente detrás de la mesa o silla, los pies ligeramente separados. 2. Sujétese de la mesa o silla para equilibrarse. 3. Lentamente levante una pierna hacia el lado. 4. Manténgase en la posición. 5. Lentamente baje la pierna. 6. Repita con la otra pierna. 7. Su espalda y rodillas deben permanecer siempre derechas. 8. Agregue modificaciones en la medida que progrese.</p>
Cruzar el puente	Optimizar la marcha coordinada.	Grupal	Ritmo	<p>Pueden Cruzar El Puente... ..., si caminas sobre puntas de pies (ballet) ..., si caminan moviendo la cintura (cumbia) ..., si caminan agitando la cabeza y levantando los brazos (rock) ..., si caminan llevando a su pareja a ritmo de vals.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Marcha hacia adelante. Se pide que comience en un extremo del listón y que camine lentamente hacia el otro. Se pone atención en que mantenga siempre el buen equilibrio. Debe apoyar la planta del pie y el talón, con firmeza sobre un listón.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Marcha hacia atrás. Se deja primero que mire hacia atrás para que vea donde debe dar el paso siguiente; pero hay que estimularlo para que pronto lo haga "a siegas".</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Marcha de lado. Al marchar de lado sobre el listón es importante que se mueva lentamente, mantenga el buen equilibrio y que lo realice de izquierda a derecha y viceversa.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Giro y balanceo sobre el listón: se le pide que avance, que de un cuarto de vuelta y se vuelva para atrás caminando de lado.</p>

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TECNICA	PROCEDIMIENTO
Ritmo	Perfeccionar la coordinación de movimientos del adulto mayor.	Grupal	Ritmo	El adulto mayor, se colocan un pañuelo en la parte de atrás del pantalón y este le quedara como una cola, todos se moverán por distintos lados trataran de sacarlo el uno del otro. Al final el adulto mayor que se quede con en el pañuelo. Ganará un premio.
Ritmo	Caminata	Grupal	Ritmo	El adulto mayor realiza un caminata por todo lo que el hogar donde permanece, esto implica patio, habitaciones huerto
Ritmo	Optimizar la coordinación de movimientos del adulto mayor.	Grupal	Ritmo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Batir las palmas al compás de una pandereta. ✓ Marchar a un compás rítmico y a la vez batir las manos
Ritmo	Potenciar el ritmo del adulto Mayor al mismo tiempo que ejercitan sus manos	Grupal	Ritmo	Los participantes bailaran al compás de la música, usando pañuelos, ejercitando sus manos y haciendo la forma de una mariposa.
Lanzamiento de pelota en ruedo	Optimizar la coordinación visomotora del adulto mayor a través del ejercicio físico	Individual	Coordinación Visomotora	<p>Lanzar una pelota de manera continua entre amigos (Ruedo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lanzar una pelota a una canasta o un aro, por turnos los adultos mayores trataran de encestar la misma. <input type="checkbox"/> Patear la pelota de tal manera que entre al arco.
Tiro al blanco	Desarrollar la coordinación visomotriz en el adulto mayor.	Individual	Coordinación Visomotriz	<p>Se coloca detrás de la línea trazada al adulto mayor.</p> <p>Se le da indicaciones de que consiste el juego y como lo debe realizar.</p> <p>Tiene que derrumbar todas las cajas de cartón y los conos seguidamente pasarla a su compañero.</p>

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TECNICA	PROCEDIMIENTO
Ritmo	Perfeccionar la coordinación de movimientos del adulto mayor.	Grupal	Ritmo	El adulto mayor, se colocan un pañuelo en la parte de atrás del pantalón y este le quedara como una cola, todos se moverán por distintos lados trataran de sacarlo el uno del otro. Al final el adulto mayor que se quede con en el pañuelo. Ganará un premio.
Ritmo	Caminata	Grupal	Ritmo	El adulto mayor realiza un caminata por todo lo que el hogar donde permanece, esto implica patio, habitaciones huerto
Ritmo	Optimizar la coordinación de movimientos del adulto mayor.	Grupal	Ritmo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Batir las palmas al compás de una pandereta. ✓ Marchar a un compás rítmico y a la vez batir las manos
Ritmo	Potenciar el ritmo del adulto Mayor al mismo tiempo que ejercitan sus manos	Grupal	Ritmo	Los participantes bailaran al compás de la música, usando pañuelos, ejercitando sus manos y haciendo la forma de una mariposa.
Lanzamiento de pelota en ruedo	Optimizar la coordinación visomotora del adulto mayor a través del ejercicio físico	Individual	Coordinación Visomotora	<p>Lanzar una pelota de manera continua entre amigos (Ruedo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lanzar una pelota a una canasta o un aro, por turnos los adultos mayores trataran de encestar la misma. <input type="checkbox"/> Patear la pelota de tal manera que entre al arco.
Tiro al blanco	Desarrollar la coordinación visomotriz en el adulto mayor.	Individual	Coordinación Visomotriz	<p>Se coloca detrás de la línea trazada al adulto mayor.</p> <p>Se le da indicaciones de que consiste el juego y como lo debe realizar.</p> <p>Tiene que derrumbar todas las cajas de cartón y los conos seguidamente pasarla a su compañero.</p>

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TECNICA	PROCEDIMIENTO
Juego de Bolos	Aumentar la coordinación visomotriz en el adulto mayor.	Individual	Coordinación Visomotriz	Colocar seis cartones de leche en una composición 3, 2,1 y trazar una línea, a unos tres metros de ellos. Mostrar al adulto mayor cómo funciona el juego e ir marcando según vaya derribando los cartones
Encestar	Recuperar la coordinación visomotriz en el adulto mayor.	Individual	Coordinación visomotriz	El adulto mayor debe ponerse detrás de la línea marcada, coordinación, movimiento de ojo y manos, tratar de encestar, meter gol y finalmente tratar de meter las bolas dentro de la tina.
Extensión y flexión 1	Fortalecimiento de los miembros superiores e inferiores.	Grupal	Coordinación dinámica General	Todos los adultos mayores sentados en una silla, empiezan a hacer movimientos, de manos piernas extendiendo y flexionando. En cuatro series.
Extensión y flexión 2	Mejorar la fuerza de los músculos superiores e inferiores	Grupal	Coordinación dinámica general	Mantener la postura adecuada del adulto mayor seguidamente empezar a realizar los ejercicios de flexión y extensión con la ayuda de las pesas, se empieza con los miembros superiores y después con los miembros inferiores.
Extensión y Flexión 3	Mejorar y Fortalecer los músculos de los miembros inferiores y superiores	Grupal	Coordinación dinámica general	Primeramente debe estar en una posición correcta el adulto mayor, seguidamente se empieza hacer ejercicios de flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores y finalmente cambiarlos.
Relajación	Obtener la relajación muscular total del cuerpo	Grupal	Relajación	Con ayuda de la música y siguiendo las indicaciones que va dando el instructor, obtener una relajación total del cuerpo

AUTORA: Olga Gabriela Jiménez Granda

Objetivo Especifico 4:

Aplicar el programa de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores que asisten al hogar “Estancia de Paz” Francisco de Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo-julio 2015.

Este objetivo se lo consiguió mediante el programa que se aplicó en base a los ejercicios físicos, para el cual se utilizó el registro para conocer el porcentaje de los niños y niñas, si realizaron o están en proceso, a continuación, se detalla los porcentajes.

INDICADORES	ACTIVIDADES	CUMPLIO		NO CUMPLIO		EN PROCESO		TOTAL	
		f	%	F	%	f	%	f	%
Coordinación General	Baile de Colores	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
	Las manos mágicas	5	83%	1	17%			6	100%
	Coordinación dinámica general.	4	67%	2	33%			6	100%
	Juego de Bolos.	4	67%	2	33%			6	100%
	Juego de Pelotas	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
	Subiendo Escalones.	5	83%	1	17%			6	100%
	Picas	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
	Coordinación Dinámica general.	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
	Coordinación Dinámica General.	5	83%	1	17%			6	100%
Equilibrio	Las estatuas.	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
	No pierdas el ritmo	5	83%	1	17%			6	100%
	Equilibrio. 1	4	67%	2	33%			6	100%
	Equilibrio. 2	4	67%	2	33%			6	100%
	Equilibrio. 3	4	67%	2	33%			6	100%
	Ejercicios de salto	2	33%	3	50%	1	17%	6	100%
	Marcha de Pato.	4	67%	2	33%			6	100%
	Lateralidad.	5	83%	1	17%			6	100%
	Equilibrio.	4	67%	2	33%			6	100%
	Equilibrio.	4	67%	2	33%			6	100%
Ritmo	Marcha	4	67%	2	33%			6	100%
	Ritmo 1	4	67%	2	33%			6	100%
	Ritmo. 2	4	67%	2	33%			6	100%
	Ritmo.3	4	67%	2	33%			6	100%
	Caminata	5	83%	1	17%			6	100%
Coordinación Visomotriz	Coordinación Visomotriz 1	4	67%	2	33%			6	100%
	Coordinación Visomotriz 2	4	67%	2	33%			6	100%
	Tiro al blanco	4	67%	2	33%			6	100%
	Juego de Bolos	4	67%	2	33%			6	100%
	Ejercicios de Flexión y extensión sección 1	4	67%	2	33%			6	100%
	Ejercicios de Flexión y extensión sección 1	4	67%	2	33%			6	100%
	Ejercicios de Flexión y extensión sección 1	4	67%	2	33%			6	100%
Relajación	Relajación	4	67%	2	33%			6	100%
Total: %			69%		28%		3%		100%

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Luego de la aplicación del programa de ejercicios físicos se obtuvieron los siguientes resultados, el 69% cumplieron con la actividad, un 28% no cumplieron con la actividad, esto se debe a que en ciertas ocasiones los adultos mayores se encontraban indispuestos ya sea por su constante cambio de carácter o por factores como enfermedades (postrado en cama) y el 3% de los adultos mayores se quedaron en proceso ya que durante las distintas sesiones algunos de estos se encontraban indispuestos.

Los adultos mayores mostraron una muy buena colaboración en todas las actividades a realizar pero se inclinaban mas por realizar los ejercicios de coordinación general, coordinación visomotriz, ritmo y relajación, ya que estos ejercicios se los realizaba de una manera mas dinámica y por tanto les llamaba mas la atención.

Objetivo Especifico 5: Validar la eficacia de la aplicación del programa de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores que asisten al hogar “estancia de paz” francisco de Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- julio 2015.

Este objetivo se cumplió con la aplicación y re aplicación del instrumento utilizado es decir la guía de observación y la comparación de ambas tablas.

Replicación de la ficha de observación

INDICADORES (0) Que no cumpla (1) Si realiza la actividad		CASOS	F	M	H	R	A	L	TOTAL
DOMINIO CORPORAL DINÁMICO	Coordinación General	Coordina movimientos de las extremidades superiores.	1	1	1	1	1	0	5
		Coordina movimientos de las extremidades inferiores.	0	1	1	1	1	0	4
		Coordinación de movimientos de la cabeza	1	1	1	1	1	0	5
	Equilibrio	Caminar sobre una barra.	1	1	1	1	0	0	4
		Caminar sobre un camino estrecho.	1	1	1	1	0	0	4
		Mantiene el equilibrio estático	0	1	1	1	0	0	3
		Es capaz de levantarse sin utilizar las manos.	0	1	1	1	0	0	3
		Levanta un pie y extiende los brazos.	0	0	1	1	0	0	2
		Se sostiene en un solo pie por 1 minuto.	0	0	1	1	0	0	2
		El ritmo	Batir palmas al compás de una pandereta.	1	0	1	1	1	0
	Marcha a un compas rítmico al mismo tiempo que utiliza las manos.	0	0	1	1	0	0	2	
	Camina al compas de una canción	1	1	1	1	0	0	4	
	La coordinación Visomotriz	Encestar	1	1	1	1	1	0	5
Derrumbar bolos		1	1	1	1	0	0	4	
Recoger objetos y colocarlos en una sola dirección		1	1	1	1	0	0	4	
DOMINIO CORPORAL ESTÁTICO	La Tonicidad	Flexiona y extiende los miembros superiores.	1	1	1	1	0	0	4
		Flexiona y extiende los miembros inferiores.	1	1	1	1	1	0	5
		Mantiene la postura estática de los miembros superiores.	1	1	1	1	0	0	4
	La Respiración	Inspiración	1	1	1	1	1	0	5
		Expiración	1	1	1	1	1	0	5
	La Relajación	Relajamiento progresivo: Cabeza, manos, brazos, piernas.	1	1	1	1	1	0	5
		Relajamiento progresivo: boca, ojos, dedos, cuello	1	1	1	1	1	0	5
		Relajamiento progresivo: hombros, espalda, pies.	1	1	1	1	0	0	5
		Relajamiento progresivo: respiración.	1	1	1	1	1	0	5
	TOTAL POR CASO			18	20	24	24	11	0
MOTRICIDAD GRUESA NORMAL 24-16 MOTRICIDAD GRUESA AFECTADA 16-8 MOTRICIDAD GRUESA MUY AFECTADA 8-0									

COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN Y REAPLICACIÓN

CASO	DIAGNOSTICO	REAPLICACIÓN
1	12 (Motri.Gruesa.Afectada)	18(Motri.Gruesa.Normal)
2	15(M.G.A)	20(M.G.N)
3	16(M.G.A)	24(M.G.N)
4	15(M.G.A)	24(M.G.N)
5	8 (M.G.Muy.Afectada)	11(M.G.A)
6	0(M.G.Muy.Afectada)	0(M.G.Muy.Afectada)

Fuente: Resultados de la comparación de la aplicación de la Ficha de observación de la motricidad gruesa, aplicada a los 6 adultos mayores del hogar "Estancia de Paz" Francisco Valdivieso.

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

**COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS GLOBAL DE LOS 6 ADULTOS MAYORES
APLICACIÓN DE FICHA DE OBSERVACIÓN Y REAPLICACIÓN**

INDICADORES		Diagnostico	Re aplicación de la ficha de observación	Avances
DOMINIO CORPORAL DINAMICO	Coordinación general	33%	77%	44%
	Equilibrio	19%	50%	31%
	El ritmo	27%	55%	28%
	La coordinación Visomotriz	72%	72%	0%
DOMINIO CORPORAL ESTATICO	La tonicidad	27%	72%	45%
	La respiración	83%	83%	0%
	La Relajación	83%	83%	0 %

Fuente: Resultados de la comparación de la aplicación de la Ficha de observación de la motricidad gruesa, aplicada a los 6 adultos mayores del hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso.

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

RESULTADO COMPARATIVO

CUADRO 1 (Diagnostico)

Motricidad Gruesa		f	%
Motricidad Normal	Gruesa	0	0%
Motricidad Afectada	Gruesa	5	83%
Motricidad muy Afectada	Gruesa	1	17%
Total		6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

CUADRO 2 (Re aplicación de la guía de observación)

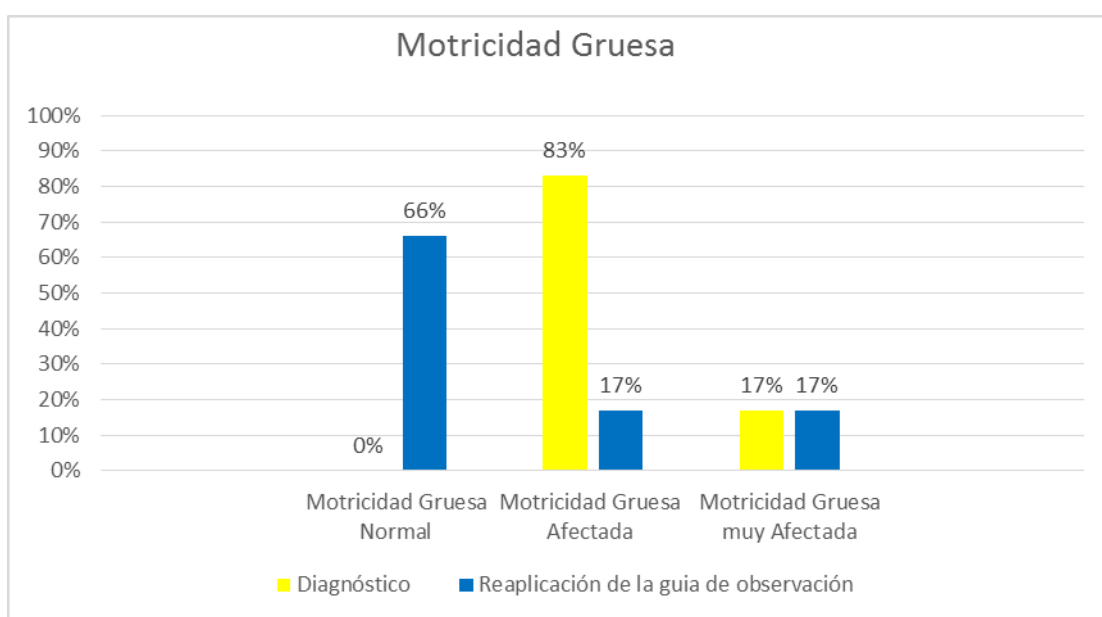
Motricidad Gruesa		F	%
Motricidad Normal	Gruesa	4	66%
Motricidad Afectada	Gruesa	1	17%
Motricidad Gruesa muy Afectada		1	17%
Total		6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Después del trabajo realizado durante 5 meses aplicando el programa de ejercicios físicos. Se re aplico la guía de observación de la motricidad gruesa a la muestra que corresponde 6 adultos mayores. De ellos 4 adultos mayores, que corresponde al 66% se ubicaron dentro de una motricidad gruesa normal, 1 que corresponde al 17% tiene una motricidad gruesa afectada y finalmente 1 que corresponde al 17% tiene una motricidad gruesa muy afectada.

Por lo que se puede verificar que se obtuvo una mejora con el 66% en su motricidad gruesa normal.

Presentando así una mejoría en lo que es el Dominio Corporal Dinámico, dentro de este específicamente en los indicadores de; **coordinación general**, aquí 4 de ellos realizaron una buena coordinación de las extremidades inferiores a diferencia del diagnóstico inicial que 5 no lo ejecutaron; 5 cumplieron con una coordinación de las extremidades superiores a diferencia del diagnóstico inicial en el que 3 no lo realizaron y finalmente 5 de ellos efectuaron lo que es una coordinación de movimientos de la cabeza a diferencia del diagnóstico inicial en los que 4 ellos no lo realizaron,

En cuanto al **Equilibrio** 4 de ellos ejecutaron caminar sobre una barra a diferencia del diagnóstico inicial en el que 4 no lo hicieron, 4 pudieron caminar sobre un camino estrecho mientras que en el diagnóstico inicial 3 no lo hicieron; 3 mantuvieron el equilibrio estático, mientras que en el diagnóstico inicial ninguno lo realizó, 3 fueron capaces de levantarse sin utilizar la manos mientras que en el diagnóstico inicial 4 no lo realizaron, 2 de ellos levantaron un pie y extendieron los brazos mientras que en el diagnóstico inicial ninguno lo pudo hacer, 2 de ellos lograron sostenerse en un pie por un minuto mientras que en el diagnóstico inicial nadie lo realizó.

En lo que se refiere al **ritmo** 4 pudieron batir las palmas al compás de una pandereta mientras que en el diagnóstico inicial ninguno lo realizó, 2 de ellos efectuaron lo que es marchar a un compás rítmico al mismo tiempo que utiliza las manos mientras que en el

diagnostico inicial ninguno lo efectuó y 4 de ellos caminaron al compás de una canción, mientras que en el diagnostico inicial 3 de ellos no lo cumplieron.

Y finalmente dentro de lo que es la **Tonicidad** 4 de los adultos mayores pudo mantener la postura estática de los miembros superiores mientras que en el diagnostico inicial no lo ejecuto ninguno; 5 de ellos realizaron lo que es Flexionar y extender los miembros inferiores mientras que en el diagnostico inicial 5 no lo realizaron y 4 de ellos realizaron lo que es flexionar y extender los miembros superiores mientras que en el diagnostico inicial 2 no lo hicieron.

Por lo anteriormente analizado se puede validar la aplicación del programa de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores ya que se obtuvo una mejoría de 4 adultos mayores en todos los aspectos citados anteriormente.

Según el ministerio de sanidad y política social del gobierno de España (2005) manifiesta:

Que el ejercicio físico genera una serie de beneficios como; Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio y mejora la perfusión tisular y el aporte de oxígeno y nutrientes. Realiza cambios en la mente otorgando a la persona una visión positiva, y mejora estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico. Fortalece el sistema osteomuscular (cartílagos, ligamentos, huesos, tendones). Ayuda a la persona a socializarse. Mejora el aspecto físico de la persona y por tanto su autoestima y finalmente mejorar su motricidad gruesa.

Se trata de lograr beneficios como: prevenir enfermedades crónico-degenerativas, controlar el peso, disminuir la grasa corporal, aumentar la masa muscular, conseguir mayor densidad ósea, etc.

Hacer ejercicio contribuye en mejorar la fuerza muscular, mantener la independencia, mejorar la velocidad para andar, y mantener en definitiva la independencia funcional. En los países desarrollados se están dando la tendencia de aumentar la expectativa de vida al nacer y cada vez aumenta el número de personas mayores de 60 años. A medida que envejecemos nos volvemos más sedentarios, hay menor nivel de actividad y vamos perdiendo habilidades físicas. La mejor forma de disminuir los efectos del envejecimiento es favorecer la actividad física.(p.12)

Según lo manifestado y lo que se pudo evidenciar el ejercicio físico trata de lograr distintos beneficios en los adultos mayores como lo manifiestan distintos autores entre estos mejora su motricidad gruesa como es el Dominio corporal dinámico(Coordinación general, Equilibrio, el ritmo, la coordinación visomotriz) y el dominio corporal estático (la tonicidad, la respiración, la relajación), siendo así indispensable mantener un buen ejercicio físico, para mejorar su motricidad gruesa y por ende su calidad de vida.

g. DISCUSIÓN

Objetivo Especifico 2: Evaluar la motricidad gruesa de los adultos mayores que asisten al hogar “Estancia de Paz” Francisco de Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- julio 2015.

De los datos que se obtuvieron luego de la aplicación de la guía de observación para diagnosticar la motricidad gruesa en los adultos mayores del hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, se pudo señalar que el 83% de la población tiene una motricidad gruesa afectada, mientras que un 17% tiene una motricidad gruesa muy afectada.

Para el autor Christianson, C,(2009) entiende que existen diferentes factores que son los encargados de disminuir o alterar la motricidad gruesa como son: el tono que es el encargado del musculo en reposo, la fuerza que ayuda a realizar una actividad, la resistencia que se puede entender como la capacidad para mantener un esfuerzo determinado en una acción, la planificación motriz se encarga de planificar los pasos que son necesarios para ejecutar una actividad física y la integración sensorial ayuda a producir respuestas motoras luego de analizar los estímulos sensoriales que encuentra en el ambiente.

Se está de acuerdo en que los factores que influyen para determinar si una motricidad gruesa está afectada o no, son los que señalo el autor Christianson, ya que estos fueron evidenciados en la práctica en el hogar “estancia de paz” Francisco Valdivieso, puesto que la población que tenía motricidad gruesa afectada, se caracterizaba por tener

problemas en el Dominio Corporal Dinámico afectando principalmente la coordinación general, equilibrio, ritmo y tonicidad.

Objetivo Especifico 3: Elaborar el programa de ejercicios físicos que permiten mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores del hogar “estancia de paz” francisco de Valdivieso, del barrio Landanguí de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- julio 2015.

Para la construcción de este programa se tomó en cuenta la literatura de la autora Ardanaz, T, la cual clasifico la motricidad gruesa, en dominio corporal dinámica y estática, realizando 32 actividades en base a esta clasificación.

Se elaboró un programa de ejercicio físico para mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores que permanecen en el hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, el cual se lo construyo en base a la clasificación de la motricidad gruesa, este programa de ejercicios físicos está compuesto por 31 actividades para ello se basó en los referentes teóricos, según lo que menciona Ardanaz T la motricidad gruesa se clasifica en: Dominio Corporal que es la capacidad de dominar distintas partes del cuerpo, es decir, hacerlas mover partiendo de una sincronización de movimientos y desplazamiento, superando las dificultades de los objetos y llevándolos a cabo de manera armónica, precisa y sin rigideces ni brusquedades y el Dominio Corporal Estático que hace referencia a todas aquellas actividades motrices que llevaran al adulto mayor a interiorizar el esquema corporal.

Objetivo Especifico 4: Aplicar el programa de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores que asisten al hogar “estancia de paz” francisco de Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- julio 2015.

La aplicación del programa se llevó a cabo desde el mes de Marzo a Julio 2015 con un horario de 8:00am a 16:00 pm, las actividades se realizaron de manera grupal e individual, para ello se siguió la clasificación de la motricidad gruesa que según nos menciona Ardanaz, T (2009) se dividen en dos **Dominio corporal dinámico:** es la capacidad de dominar distintas partes del cuerpo, es decir, hacerlas mover partiendo de una sincronización de movimientos y desplazamientos, superando las dificultades de los objetos y llevándolos a cabo de manera armónica, precisa y sin rigideces ni brusquedades. Este dominio corporal dinámico proporcionará a la persona una confianza en sí mismo y mayor seguridad, ya que se da cuenta de sus capacidades y el dominio que tiene sobre su cuerpo. Dentro de este dominio, podemos trabajar con la persona distintos elementos, como son: Coordinación general, El equilibrio, El ritmo, La coordinación visomotriz. Mientras que el **Dominio corporal estático** hace referencia a todas aquellas actividades motrices que llevarán al adulto mayor a interiorizar el esquema corporal, las cuales son: La tonicidad, el autocontrol, la respiración, relajación por lo que se puede decir que la aplicación del programa de ejercicios físicos se correlaciona con la clasificación de la motricidad gruesa tomando en cuenta los dos puntos principales que es el dominio corporal dinámico y el dominio corporal estático general ya que es necesario seguir una secuencia de los mismos.

Objetivo Especifico 5: Validar la eficacia de la aplicación del programa de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores que asisten al hogar “estancia de paz” francisco de Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- julio 2015.

Los datos obtenidos en la re-aplicación de la guía de observación a la muestra total, los resultados evidenciaron que los indicadores disminuyeron en comparación al diagnóstico inicial así un 66% los adultos mayores tienen una motricidad gruesa normal, un 17% tiene una motricidad gruesa afectada y finalmente un 17% tiene una motricidad gruesa muy afectada. Por lo que se puede decir que hubo una mejora del 66% en cuanto a la motricidad gruesa normal

Esto se debe a que el ejercicio físico trae múltiples beneficios principalmente en lo que se refiere a la motricidad gruesa, haciendo así referencia a lo que es el dominio corporal dinámico y estático. Además de esto el ministerio de sanidad y política social del gobierno de España (2015), manifiesta que el ejercicio físico beneficia a las personas mayores en lo que se refiere a incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio y el aporte de oxígeno y nutrientes.

Fortalece el sistema osteomuscular (cartílagos, ligamentos, huesos, tendones). Incrementa el aspecto físico de la persona, desarrollando de mejor manera actividades relacionadas a la coordinación general, el ritmo, equilibrio, coordinación visomotriz, tonicidad y la relajación corporal.

Otros beneficios del ejercicio contribuye en mejorar la fuerza muscular, mantener la independencia, mejorar la velocidad para andar, y mantener en definitiva la independencia funcional. A medida que envejecemos nos volvemos más sedentarios, hay menor nivel de actividad y vamos perdiendo habilidades físicas. La mejor forma de disminuir los efectos del envejecimiento es favorecer la actividad física.

Esto se pudo verificar al finalizar el programa de ejercicios físicos ya que mediante los mismos el adulto mayor mejoro la motricidad gruesa, además de generar múltiples beneficios al mismo tiempo que mejorar su estilo de vida.

h. CONCLUSIONES

- ✓ Luego de la aplicación del diagnóstico inicial se pudo evidenciar que los adultos mayores presentaron mayor dificultad en lo que es el Dominio Corporal Dinámico específicamente en los indicadores de coordinación general, Equilibrio, Ritmo y Tonicidad.

- ✓ Las actividades del programa de ejercicios físicos que más les agradaron a los adultos mayores fueron los ejercicios de coordinación general, coordinación visomotriz, ritmo y relajación, los mismos que ayudaron a mejorar gran parte de la motricidad gruesa de los mismos.

- ✓ En la aplicación del programa de ejercicios físicos se pudo verificar que cuatro de los adultos mayores cumplieron con las actividades programadas, seguidamente de dos adultos mayores que no cumplieron con las actividades programadas ya que se encontraban indispuestos debido a que uno de estos se encontraba postrado a una silla de ruedas, y otra tenía un estado de ánimo variable o circunstancial.

- ✓ La validación de la propuesta de cambio determino que un gran porcentaje de adultos mayores mejoraron su motricidad gruesa específicamente en los indicadores que tuvieron mayor dificultad en el diagnostico inicial como es la coordinación general, equilibrio, ritmo y tónica. Se pudo mejorar la motricidad gruesa de los adultos mayores en su mayoría, a través de la aplicación del programa de ejercicios físicos, por tanto se puede decir que la propuesta se la valida positivamente.

i. RECOMENDACIONES

- A las hermanas encargadas del hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso que sigan promoviendo la actividad física en los adultos mayores ya que es indispensable para preservar la capacidad de movimiento del adulto mayor.
- A los familiares de los adulto mayor que exista más involucramiento con los mismos para que de esta manera ayuden a mejorar su calidad de vida.
- A las hermanas que realicen un registro diario de actividades, planificadas por día para evaluar el proceso de desenvolvimiento de los adultos mayores.
- Finalmente que exista más personal para el beneficio del adulto mayor y este pueda desenvolverse en distintas áreas.
- Que las autoridades del Hogar sigan brinda apertura a los estudiantes de la Universidad Nacional de Loja para que continúen realizando sus prácticas pre-profesionales y con ello puedan vincularse con la colectividad.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN.

CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN
ESPECIAL

**ACTIVIDADES DE LA
PROPUESTA DE
ALTERNATIVA DE CAMBIO**

AUTORA

Olga Gabriela Jiménez Ganda.

Loja – Ecuador

2015

ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO

PROGRAMA

Según Anónimo (2010) manifiesta:

Un programa de actividades es un folleto u hoja de papel que contiene la información sobre los eventos que se llevaran a cabo en festividades, conmemoraciones, espectáculos artísticos, reuniones sociales, o cualquier tipo de actividad en la que sea necesario organizar una serie de eventos relacionados. El programa de actividades nos informa el nombre o la clasificación de cada actividad, así como el orden de los eventos, su horario, la fecha y el lugar específico en donde se llevaran a cabo. También, puedes incluir el tiempo de duración de cada evento, además de las personas o los grupos que participaran en cada uno.

Según Anónimo, (2009) manifiesta:

PROGRAMA. Un programa es un conjunto organizado de medios para conseguir un determinado fin u objetivo.

A su vez, un conjunto de Programas constituye un **PLAN**, como corresponde generalmente a los grandes Planes Nacionales. Un plan es un documento técnico que constituye un instrumento de la planificación de carácter orientador en el que se precisan los grandes objetivos –objetivos generales– y metas a obtener así como las acciones para su ejecución. El plan requiere del concurso de programas y proyectos para que su realización se haga efectiva.

**PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS PARA MEJORAR LA
MOTRICIDAD GRUESA EN EL ADULTO MAYOR**

Coordinación general

ACTIVIDAD N°1

Tema: Baile de Colores

Objetivo: Desarrollar el esquema corporal, la coordinación dinámica general y la atención

Forma de aplicación: individual o grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	Establecer un buen <u>rapport</u> con el adulto mayor a manera de que se sienta cómodo y confiado para realizar las distintas actividades	15 minutos
Motricidad Gruesa	Cintas de colores.	Bailando libremente con las cintas, pasamos a movimientos dirigidos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Balanceo de las cintas y el cuerpo al compás de la música ✓ Cambio de mano de la cinta Atender a indicaciones de: Cinta arriba, abajo, detrás.	15 a 20 minutos.
Motricidad Gruesa	Cintas de colores	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hacer figuras en el aire utilizando las cintas. ✓ Desplazarse con las cintas haciendo movimientos suaves 	15 a 20 minutos
Relajación	Ninguno	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Soltar el cuerpo ✓ Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente ✓ Inclinación del cuello ✓ Movimientos suaves de brazos manos y piernas 	10 a 15 minutos

ACTIVIDAD N° 2

Tema: Las manos mágicas

Objetivo: Ayudar a mejorar el espacio ocupado por su cuerpo en varias posiciones.

Forma de aplicación: individual o grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	✓ Ejercicios de respiración	10 a 15 minutos
Espacio	Ninguno	✓ Si levanto las manos, se paran ✓ Si bajo las manos se sientan ✓ Si las roto giran ✓ Si las sacudo hacen el movimiento de temblar.	10 a 15 minutos
Espacio, Marcha y Ritmo	Sillas, cajas, balones, escobas, tarros.	✓ Caminar a lo largo del patio de manera rápida, sin tocar ningún obstáculo que están presentes hasta llegar a la meta final tomar el objeto que se encuentra ahí y volver al inicio.	15 a 20 minutos



ACTIVIDAD N° 3

Tema: Coordinación Dinámica General

Objetivo: Mejorar la orientación espacial y coordinación del adulto mayor.

Forma de aplicación: Grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguna	Ejercicios de relajación	15 minutos
Marcha	Cajas Sillas Bolas, etc.	El adulto tendrá que caminar en línea recta hasta un obstáculo, luego los obstáculos se le colocaran en zig- zag y por ultimo tendrá que caminar y girar.	30 minutos

ACTIVIDAD N° 4

Tema: Juego de Bolos

Objetivo: Incrementar la fuerza de sus brazos y mejorar la presión de los movimientos hacia un objeto.

Forma de aplicación: individual o grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Grabadora CD	Dinámica: identificar los sonidos de los animales	10 minutos
Movimientos	Pelotas grandes y cartones de Leche vacías.	Colocar seis cartones de leche en una composición de 3, 2,1 y trazar una línea, a unos tres metros de ellos. Mostrar al adulto mayor cómo funciona el juego e ir marcando según vaya derribando los cartones	20 a 30 minutos



ACTIVIDAD N° 5

Tema: Juego de pelotas

Objetivo: Lograr agilidad, coordinación y rapidez motriz.

Forma de aplicación: individual o grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	Ejercicios de respiración	10 minutos
Juego de pelotas	.Pelotas suaves de Distinto Tamaño.	El adulto Mayor tendrá que pasar la pelota por encima de la cabeza. Tendrá que formar dos columnas, y pasar la pelota por encima de la cabeza, así mismo puede pasarla por los costados y luego por debajo de las piernas.	35 minutos



ACTIVIDAD N° 6

Tema: Subiendo escalones

Objetivo: Subir escalones con los dos pies en cada peldaño, para mejorar su motricidad gruesa y coordinación.

Forma de aplicación: individual o grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguna	Ejercicios Respiratorios	10 a 15 minutos
Motricidad Gruesa, Cuerpo	Escalares,	Subir y bajar un taburete Subir y bajar gradas Subir bordillos y bajar (repetir de 4 a 5 veces)	20 a 30 minutos
Relajación	Ninguno	Soltar el cuerpo Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente Inclinación del cuello Movimientos suaves de brazos manos y piernas	5 a 20 minutos



ACTIVIDAD N° 7

Tema: Picas.

Objetivo: Fortalecer la coordinación dinámica general mediante distintos movimientos del cuerpo en el adulto mayor.

Forma de aplicación: individual

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguna	Ejercicios Respiratorios	10 a 15 minutos
Picas.	Palos de Escoba.	Sentados y con el palo o pica se comenzará a rodar por los muslos; desde el pecho hasta los pies, delante y al pecho; pecho y hacia arriba, arriba y detrás de la cabeza, ejercicio del remo; mover el palo hacia la derecha y hacia la izquierda como si se estuviera remando, barrer; arrastrar el palo en vertical y cogerlo por el extremo superior con las dos manos: moverlo hacia delante-atrás.	30 minutos.

ACTIVIDAD N° 8

Tema: Coordinación Dinámica General

Objetivo: Ayudar a agrupar y sincronizar el sistema nervioso y movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo

Forma de aplicación: Grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguna	Ejercicios de relajación	15 minutos
Pasabola	Bolas	Se divide a los adultos mayores en dos filas. El primero de cada fila pasará el balón a su compañero de atrás hacia delante de la forma que diga el profesor, girándose por la derecha, por la izquierda, por encima de la cabeza etc. del segundo al tercero y así hasta llegar al último de la fila.	20 minutos
Relajación	Ninguno	<ul style="list-style-type: none">✓ Soltar el cuerpo✓ Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente.✓ Inclinación del cuello✓ Movientes suaves de brazos manos y piernas	10 a 15 minutos



ACTIVIDAD N° 9

Tema: Coordinación Dinámica General

Objetivo: Adquirir, dominio de sus habilidades corporales, explorando nuevas posturas, direcciones, velocidades etc.

Forma de aplicación: Grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	Ejercicios de respiración	10 a 15 minutos
Los Soldaditos	Ninguno	<p>Los participantes se colocan en grupo detrás de un “guía” (que actúa y tiene el cargo de capitán), el que da las órdenes y que los soldaditos deben cumplir, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Acostarse• Levantar una pierna• Salir corriendo• Manos arriba• Tocar la pared o el suelo con dos manos...• etc.... <p>Los participantes deben obedecer únicamente las consignas que vayan precedidas de la frase “orden del Capitán”. Si cumplen las órdenes que no vayan precedidas de esa frase, abandonan el juego y ayudan al capitán a controlar las infracciones que cometa el resto de los niños.</p>	30 minutos
Relajación	Ninguno	<ul style="list-style-type: none">✓ Soltar el cuerpo.✓ Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente.✓ Movimientos suaves de brazos, hombros y pierna.	10 a 15 minutos

		Inclinar el cuello y hacia Adelante y hacia atrás, realizar Movimientos circulares	
--	--	--	--



EQUILIBRIO

ACTIVIDAD N° 10

Tema: Las estatuas

Objetivo: Trabajar el equilibrio y el tono muscular

Forma de aplicación: individual o grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	Establecer un buen <u>rapport</u> con el adulto mayor a manera de que se sienta cómodo y confiado para realizar las distintas actividades. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dinámica: Cuento 	15 a 20 minutos
Equilibrio y Tono muscular	Música Sillas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comienza a sonar la música bailamos. Al dejar de sonar la música nos convertimos en estatuas y permanecemos inmóviles hasta que vuelva a tocar la música. ✓ Comienza a bailar al sonar la música bailamos, deja de sonar la música y nos sentamos como estatuas 	15 a 20 minutos
Relajación	Ninguno	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Soltar el cuerpo ✓ Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente ✓ Inclinación del cuello ✓ Movientes suaves de brazos manos y piernas 	10 a 15 minutos

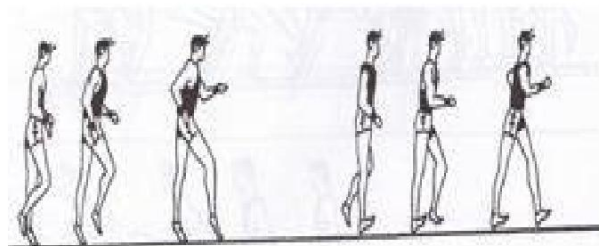
ACTIVIDAD N° 11

Tema: No pierdas el ritmo

Objetivo: Mejorar el Equilibrio dinámico y la coordinación.

Forma de aplicación: individual o grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguna	Ejercicios Respiratorios	10 a 15 minutos
Equilibrio	3 Cintas de diferente color	Hacer que el adulto mayor camine a lo largo del patio siguiendo las cintas, sin que este pueda perder su Equilibrio. ✓ Caminar siguiendo la cinta que se encuentra en forma Horizontal. ✓ Caminar siguiendo la cinta que se encuentra en forma de sig-sag ✓ Caminar siguiendo la cinta que se encuentra en forma de Círculo.	20 a 30 Minutos.
Dinámica	Música	Realizar los distintos movimientos siguiendo los instrucciones de la Canción	25 a 20 minutos



ACTIVIDAD N° 12

Tema: Equilibrio

Objetivo: Ayudar a mejorar el equilibrio del adulto mayor a través del ejercicio físico

Forma de aplicación: Grupal o Individual

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Calentamiento	Ninguno	<ul style="list-style-type: none">• Rotación de los brazos.• Inclinación del tronco• Rotación de la cabeza• Rotación de caderas• Rotación de brazos• Rotación de antebrazos• Rotación de muñecas (repetir 5 a 7 veces)	5 a 20 minutos
Equilibrio	Silla	<p>Pararse sobre un pie</p> <ol style="list-style-type: none">1. Párese sobre un pie detrás de una silla firme, sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio.2. Mantenga la posición por hasta 10 segundos.3. Repita 10-15 veces.4. Repita 10-15 veces con la otra pierna. <p>Levantamiento de las piernas hacia un costado</p> <p>Repita 10-15 veces más con cada pierna</p> <ol style="list-style-type: none">1. Párese detrás de una silla firme con los pies un poco separados y sosténgase de la silla para mantener el Equilibrio. Inhale Lentamente.2. Exhale y levante lentamente	30 a 40 minutos

		<p>una pierna hacia el costado. Mantenga la espalda recta y los dedos del pie hacia adelante. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco doblada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Mantenga la posición por 1 Segundo. 4. Inhale mientras baja Lentamente la pierna. 5. Repita 10-15 veces. 6. Repita 10-15 veces con la otra Pierna. <p>Repita 10-15 veces más con cada pierna</p>	
Relajación	Ninguno	<p>Soltar el cuerpo Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente Inclinación del cuello Movientes suaves de brazos manos y piernas</p>	5 a 20 minutos



ACTIVIDAD N° 13

Tema: Equilibrio

Objetivo: Ayudar a mejorar el equilibrio en el adulto mayor a través del ejercicio físico

Forma de aplicación: individual o grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	Ejercicios respiratorios	10 a 20 minutos
Equilibrio	Silla	Flexión de las rodillas 1. Párese detrás de una silla firme y sosténgase de la silla para mantener el equilibrio. Levante lentamente una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Inhale lentamente. 2. Exhale mientras lentamente eleva el talón lo más alto que pueda hacia los glúteos. Doble la pierna solamente desde la rodilla y mantenga las caderas inmóviles. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco doblada. 3. Mantenga la posición por 1 segundo. 4. Inhale mientras baja lentamente el pie al piso. 5. Repita 10-15 veces. 6. Repita 10-15 veces con la otra pierna. 7. Repita 10-15 veces más con cada pierna.	40 a 50 minutos

		<p>20 minutos.</p> <p>Extensión de las piernas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntese en una silla firme con la espalda apoyada en el respaldo de la silla. Solamente la parte delantera de los pies y los dedos del pie deben tocar el piso. Ponga una toalla enrollada al borde de la silla y debajo de los muslos para obtener soporte. Inhale lentamente. 2. Exhale y lentamente extienda una pierna hacia adelante tan recta como le sea posible, pero no agarrote o trabe la rodilla. 3. Flexione el pie para apuntar los dedos del pie hacia el techo. Mantenga la posición por 1 segundo. 4. Inhale mientras baja lentamente la pierna. 5. Repita 10-15 veces. 6. Repita 10-15 veces con la otra pierna. 7. Repita 10-15 veces más con cada pierna <p>Pararse en puntillas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Párese detrás de una silla firme, con los pies separados y alineados con los hombros, y sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio. Inhale lentamente. 2. Exhale y lentamente párese de puntillas, tan alto como le sea posible. 3. Mantenga la posición por 1 segundo. 	
--	--	---	--

		<p>3. inhale mientras baja lentamente los talones al piso. 4. Repita 10-15 veces. 5. Descanse; luego repita 10-15 veces más.</p>	
--	--	--	--



ACTIVIDAD N° 14

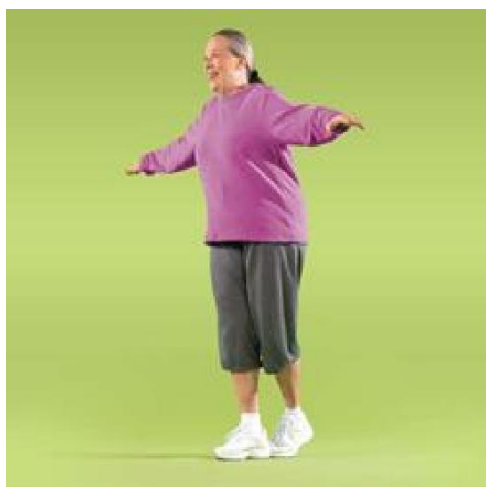
Tema: Equilibrio

Objetivo: Incrementar la coordinación de los movimientos laterales

Forma de aplicación: individual o grupal.

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Calentamiento	Ninguno	<ul style="list-style-type: none">• Rotación de los brazos.• Inclinación del tronco• Rotación de la cabeza• Rotación de caderas• Rotación de brazos• Rotación de antebrazos• Rotación de muñecas (repetir 5 a 7 veces)	5 a 20 minutos
Equilibrio	Silla	<p>Pararse sobre un pie</p> <ol style="list-style-type: none">1. Párese sobre un pie detrás de una silla firme, sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio.2. Mantenga la posición por hasta 10 segundos.3. Repita 10-15 veces.4. Repita 10-15 veces con la otra pierna.5. Repita 10-15 veces más con cada pierna. <p>Caminar de talón</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sitúe el talón de un pie casi al puro frente de los dedos del otro pie. El talón y los dedos deben tocarse, o casi tocarse.2. Escoja un punto frente a usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina.	30 a 45 minutos

		<p>3. Tome un paso. Ponga el talón del pie al frente de los dedos del otro Pie.</p> <p>4. Repita por 20 pasos.</p>	
Relajación	Ninguno	<p>Soltar el cuerpo</p> <p>Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente</p> <p>Inclinación del cuello</p> <p>Movientes suaves de brazos manos y piernas</p>	5 a 20 minutos



ACTIVIDAD N° 15

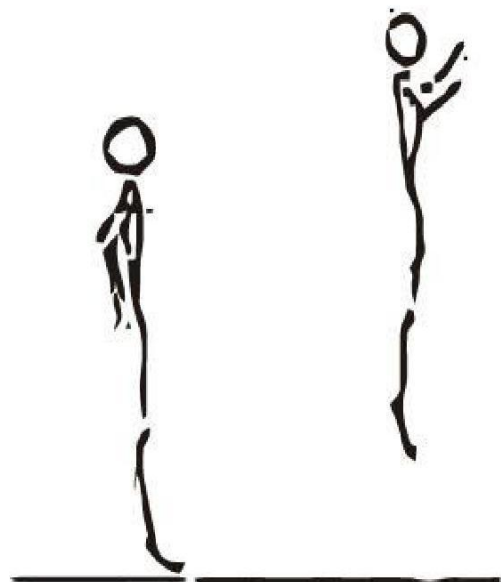
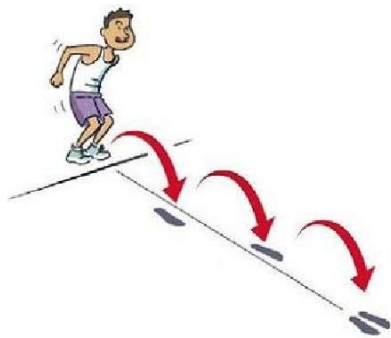
Tema: Ejercicios de Salto

Objetivo: Mantener el equilibrio y la postura

Forma de aplicación: individual o grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguna	Ejercicios Respiratorios	10 a 15 minutos
Ejercicios de Salto	Canción	<p>✓ Soy Tan Especial 20</p> <p>Tengo manos Mírame aplaudir. ¡Ooooh, qué maravilla soy yo! ¡Oh qué maravilla, oh qué maravilla! Cada partecita de mí Soy tan especial, ¡No hay nadie igual a mí! Tengo piernas para caminar,... Tengo brazos para abrazar,...</p> <p>✓ Actividades bilaterales: Salto con ambos pies: se le pide que de un salto hacia adelante con los pies juntos</p> <p>✓ Actividades alternas de sucesión regular: Marcha a saltos: se pide que salte empleando, alternativamente, los dos pies.</p>	a 30 minutos

Relajación	Ninguno	Soltar el cuerpo Elegar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente Inclinación del cuello Movientes suaves de brazos manos y piernas	5 a 20 minutos
------------	---------	--	----------------



ACTIVIDAD N° 16

Tema: Marcho de Pato

Objetivo: Mantener el equilibrio postural, desplazarse con diferente movimientos.

Forma de aplicación: individual o grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguna	Ejercicios Respiratorios	10 a 15 minutos
Marcha de Pato	Canción	Las Manos Saco mis manitas y las pongo a bailar, las abro, las cierro y las vuelvo a guardar. Saco mis manitas y las pongo a danzar, as abro, las cierro y las vuelvo a guardar. Saco mis manitas y las pongo a palmear, las abro, las cierro y las vuelvo a guardar	10 a 20 minutos
Relajación	Ninguno	Soltar el cuerpo Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente Inclinación del cuello Movientes suaves de brazos manos y piernas	5 a 20 minutos



ACTIVIDAD N° 17

Tema: Lateralidad

Objetivo: Que el participante conozca o reafirme conscientemente su posición respecto a personas u objetos

Forma de aplicación: individual o grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	<ul style="list-style-type: none">• Relajación• Estiramiento	10 minutos
Orientación de su propio cuerpo	<ul style="list-style-type: none">• Tiza o cinta• Tapas	<ul style="list-style-type: none">• Dibujar en el patio del centro varios recorridos o circuitos. Pedir a los participantes que en equipos de uno en uno se desplacen pateando la tapita de plástico siguiendo la trayectoria dibujada (procurar que cambie de posición durante el recorrido con el pie derecho, izquierdo)	30 minutos.
Finalización	Ninguno	<ul style="list-style-type: none">• Baile	20 minutos



ACTIVIDAD N° 18

Tema: Equilibrio

Objetivo: ayudar a mejorar el equilibrio del adulto mayor

Forma de aplicación: individual

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	<ul style="list-style-type: none">• Relajación• Estiramiento	10 minutos
Flexión Plantar	Silla	<ol style="list-style-type: none">1. Párese derecho, sujetándose de una mesa o silla.2. Lentamente baje en la punta de los dedos, tan alto como pueda.3. Manténgase en esa posición.4. Lentamente baje los tobillos hasta tocar el suelo.5. Repita 8 a 15 veces.6. Descanse un minuto, y luego vuelva a repetir 8 a 15 veces.7. Agregue modificaciones en la medida que progrese.	15 minutos
Flexión de rodilla	Silla	<ol style="list-style-type: none">1. Párese derecho, sujetándose de una mesa o silla.2. Lentamente doble la rodilla tanto como pueda, de manera que los pies levantados queden detrás de Uds.3. Manténganse en esa posición.4. Lentamente baje el pie hasta tocar el suelo.5. Repita con la otra Pierna.	15 minutos

--	--	--	--

6. Agregue las modificaciones en la medida que progrese.

Flexión de cadera		<ol style="list-style-type: none"> 1. Párese derecho, sujetándose de una mesa o Silla. 2. Lentamente doble una rodilla hacia el pecho, sin doblar la cintura o Caderas. 3. Manténgase en esa Posición. 4. Lentamente baje la pierna hasta tocar el Suelo. 5. Repita con la otra pierna. 6. Agregue las modificaciones en la medida que progrese. 	
Relajación	Ninguno	<p>Soltar el cuerpo Eleva los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente Inclinación del cuello Movimientos suaves de brazos manos y piernas</p>	5 a 20 minutos



Fig 1



Fig 2



Fig 3



ACTIVIDAD N° 19

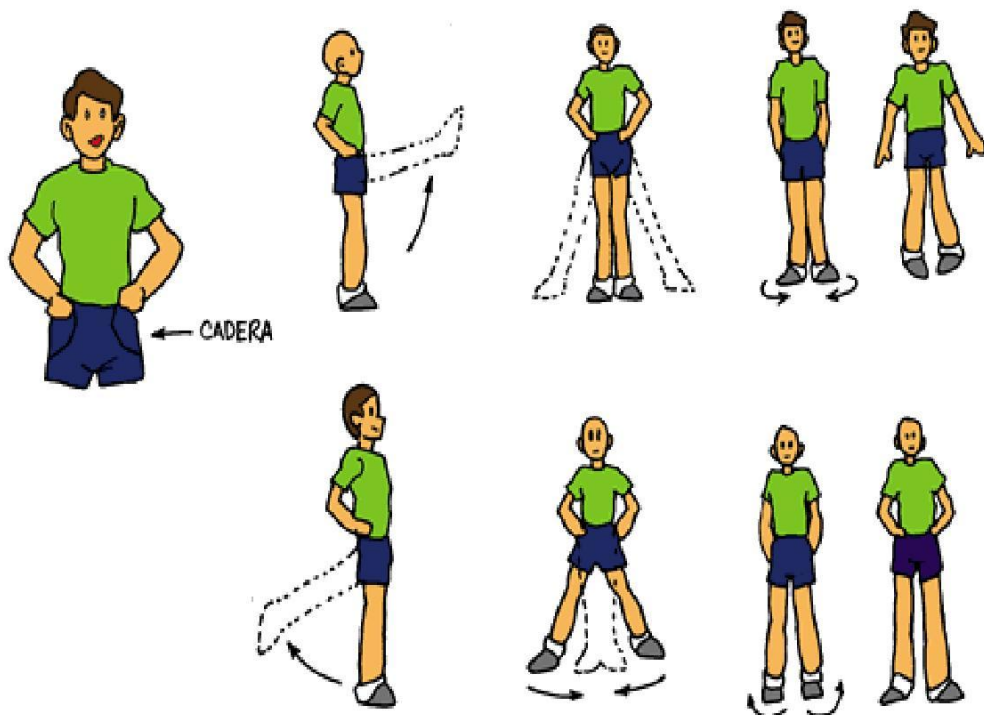
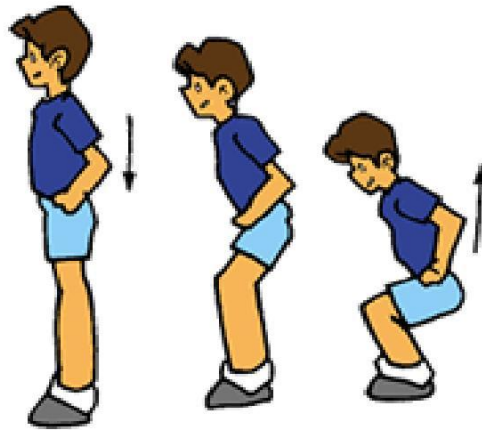
Tema: Equilibrio

Objetivo: Ayudar a mejorar el equilibrio del adulto mayor a través del ejercicio físico.

Forma de aplicación: individual

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	<ul style="list-style-type: none">• Relajación• Estiramiento	10 minutos
Extensión de cadera		<ol style="list-style-type: none">1. Párese a 30-45 cm. de la mesa o Silla.2. Inclínese a la altura de las caderas; sujétese de la mesa o Silla.3. Lentamente levante una pierna hacia Atrás.4. Manténgase en Esa posición.5. Lentamente baje la pierna.6. Repita con la otra pierna.7. Agregue las modificaciones en la Media que progrese.	10 minutos
Levantamiento lateral de la pierna		<ol style="list-style-type: none">1. Párese derecho, directamente detrás de la mesa o silla, los pies ligeramente Separados.2. Sujétese de la mesa o silla para Equilibrarse.3. Lentamente levante una pierna hacia el Lado.4. Manténgase en la Posición.5. Lentamente baje la Pierna.6. Repita con la otra Pierna.7. Su espalda y rodillas deben permanecer siempre derechas.8. Agregue modificaciones en la medida que progrese.	15 minutos
Equilibrista del circo		Este juego consiste en poner cintas en el patio, o trazar una líneas rectas los participantes deben caminar por la línea recta sin salirse de ella para que	15 minutos

	<p>Cojan el pañuelo del final regresen por la misma y entregan al participante que sigue.</p>	
--	---	--



RITMO

ACTIVIDAD N°20

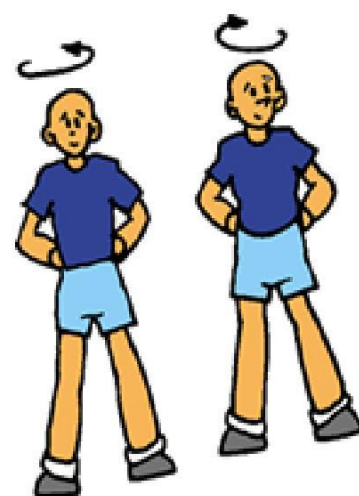
Tema: Marcha

Objetivo: Optimizar la marcha coordinada.

Forma de aplicación: individual o grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	Ejercicios Respiratorios	15 a 20 minutos
Marcha	Recitación	<p>Pueden Cruzar El Puente... ..., si caminas sobre puntas de pies (ballet) ..., si caminan moviendo la cintura (cumbia) ..., si caminan agitando la cabeza y levantando los brazos (rock) ..., si caminan llevando a su pareja a ritmo de vals.</p> <p>❖ Marcha hacia adelante. Se pide que comience en un extremo del listón y que camine lentamente hacia el otro. Se pone atención en que mantenga siempre el buen equilibrio. Debe apoyar la planta del pie y el talón, con firmeza sobre un listón.</p> <p>❖ Marcha hacia atrás. Se deja primero que mire hacia atrás para que vea donde debe dar el paso siguiente; pero hay que estimularlo para que pronto lo haga "a ciegas"</p> <p>❖ Marcha de Lado. Al marchar de lado sobre el</p>	30 a 40 minutos

		<p>listón es importante que se mueva lentamente, mantenga el buen equilibrio y que lo realice de izquierda a derecha y viceversa.</p> <p>❖ Giro y balanceo sobre el listón: se le pide que avance, que de un cuarto de vuelta y se vuelva para atrás caminando de lado.</p>	
Relajación	Ninguno	<p>Soltar el cuerpo</p> <p>Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente</p> <p>Inclinación del cuello</p> <p>Movimientos suaves de brazos manos y piernas</p>	5 a 20 minutos



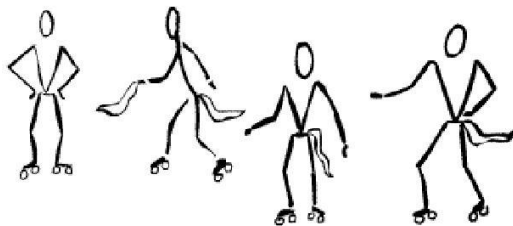
ACTIVIDAD N° 21

Tema: Ritmo

Objetivo: Perfeccionar la coordinación de movimientos del adulto mayor.

Forma de aplicación: Grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	Ejercicios Respiratorios	15 a 20 minutos
El juego de la colita	Pañuelos	El adulto mayor, se colocan un pañuelo en la parte de atrás del pantalón y este le quedara como una cola, todos se moverán por distintos lados trataran de sacarlo el uno del otro. Al final el adulto mayor que se quede con en el pañuelo. Ganará un premio.	35 minutos



ACTIVIDAD N° 22

Tema: Caminata

Objetivo: Renovar la coordinación de movimientos del adulto mayor.

Forma de aplicación: Grupal.

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	Ejercicios Respiratorios	15 a 20 minutos
Caminata	Ninguno	Realizar una caminata por todo el centro de manera que el adulto mayor se ejercite y coordine movimientos de manos y piernas, y además de esto reconozca el lugar.	30 minutos
El trote	Ninguno	Los participantes se ubican en parejas. Las parejas de bailarines realizan pasos como si estuviesen trotando. Mientras se mueven avanzan y retroceden rítmicamente. Se toman de las manos y giran para todos lados. Se puede realizar círculos con parejas o túneles.	20 minutos



ACTIVIDAD N° 23

Tema: Ritmo

Objetivo: Optimizar la coordinación de movimientos del adulto mayor.

Forma de aplicación: Individual.

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	Ejercicios Respiratorios	15 a 20 minutos
Ritmo	Pandereta	Batir las palmas al compás de una pandereta.	20 minutos
Ritmo	CD Grabadora	Marchar a un compás rítmico y a la vez batir las manos	20 minutos



ACTIVIDAD N° 24

Tema: Ritmo

Objetivo: Potenciar el ritmo del adulto Mayor al mismo tiempo que ejercitan sus manos

Forma de aplicación: Grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	Ejercicios Respiratorios	15 a 20 minutos
Mariposas alegres	Pandereta	Los participantes bailaran al compás de la música, usando pañuelos, ejercitando sus manos y haciendo la forma de una mariposa.	40 minutos



COORDINACION VISOMOTRIZ

ACTIVIDAD N° 25

Tema: Coordinación Visomotora

Objetivo: Optimizar la coordinación visomotora del adulto mayor a través del ejercicio físico

Forma de aplicación: individual o grupal

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Calentamiento	Ninguno	<ul style="list-style-type: none">• Rotación de los brazos.• Inclinación del tronco• Rotación de la cabeza• Rotación de caderas• Rotación de brazos• Rotación de antebrazos• Rotación de muñecas (repetir 5 a 7 veces)	5 a 20 minutos
Ejercicios para la coordinación Visomotora	Pelota, aros , canasta	<ul style="list-style-type: none">✓ Lanzar una pelota de manera continua entre amigos (Ruedo)✓ Lanzar una pelota a una canasta o un aro, por turnos los adultos mayores trataran de encestar la misma.✓ Patear la pelota de tal manera que entre al arco.	30 a 40 minutos.
Relajación	Ninguno	Soltar el cuerpo Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente Inclinación del cuello Movientes suaves de brazos manos y piernas	5 a 20 minutos



ACTIVIDAD N° 26

Tema: Coordinación Visomotriz

Objetivo: Desarrollar la coordinación visomotriz en el adulto mayor.

Forma de aplicación: Individual.

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	<ul style="list-style-type: none">Ejercicios de respiración	15 minutos
Tiro al blanco	✓ Tarros de Leche. ✓ Conos. ✓ Bolas. ✓ Silla ✓ Tizas	Se coloca detrás de la línea trazada al adulto mayor. Se le da indicaciones de que consiste el juego y como lo debe realizar. Tiene k derrumbar todas las cajas de cartón y los conos seguidamente pasarle a su compañero	45 minutos
Relajación	Ninguno	Soltar el cuerpo Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente. Inclinación del cuello Movimientos suaves de brazos manos y piernas.	15 minutos



ACTIVIDAD N° 27

Tema: Coordinación Visomotriz

Objetivo: Aumentar la coordinación visomotriz en el adulto mayor.

Forma de aplicación: individual.

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Grabadora CD	Dinámica: identificar los sonidos de los animales	10 minutos
Movimientos	Pelotas grandes y cartones de Leche vacías.	Colocar seis cartones de leche en una composición de 3, 2,1 y trazar una línea, a unos tres metros de Ellos. Mostrar al adulto mayor cómo funciona el juego e ir marcando según vaya derribando los cartones	20 a 30 minutos



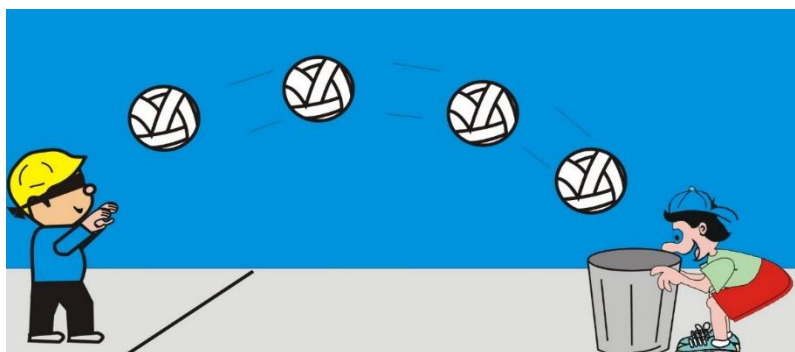
ACTIVIDAD N° 28

Tema: Coordinación visomotriz

Objetivo: Recuperar la coordinación visomotriz en el adulto mayor.

Forma de aplicación: Individual

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	<ul style="list-style-type: none">Ejercicios de respiración	15 minutos
Encestar	<ul style="list-style-type: none">✓ Tinas.✓ Bolas.✓ Aros✓ Arcos	El adulto mayor debe ponerse detrás de la línea marcada, coordinando movimientos de ojo y manos y tratar de encestar, meter gol, y finalmente tratar de meter las bolas dentro de la tina.	45 minutos
Relajación	Ninguno	Soltar el cuerpo Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente. Inclinación del cuello Movimientos suaves de brazos manos y piernas.	15 minutos



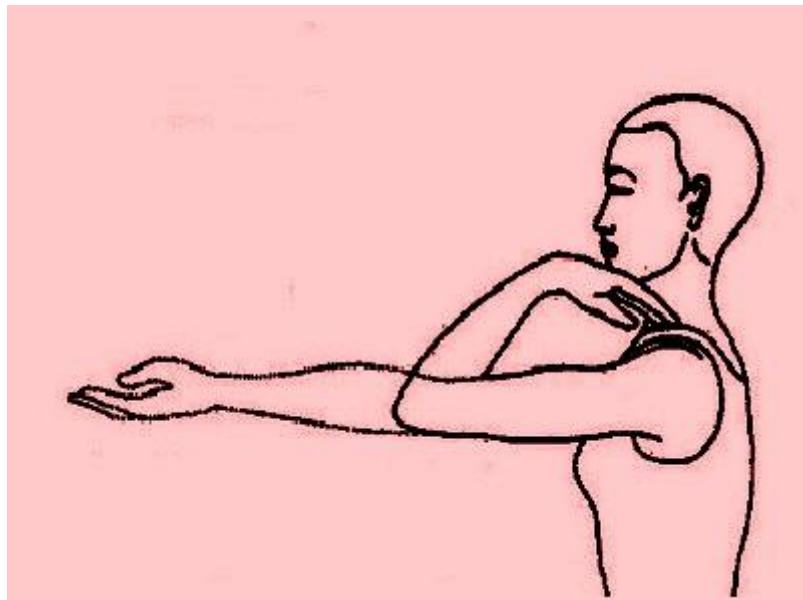
ACTIVIDAD N° 29

Tema: Ejercicios de Flexión y Extensión

Objetivo: Fortalecimiento de los miembros superiores e inferiores.

Forma de aplicación: Individual

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	<ul style="list-style-type: none">Ejercicios de respiración	15 minutos
Flexión y Extensión Sesión 1	✓ Pesas	El adulto mayor debe mantener una posición correcta del cuerpo para realizar los distas combinaciones de flexión y extensión en lo que se refiere a los miembros superiores	45 minutos
Relajación	Ninguno	Soltar el cuerpo Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente. Inclinación del cuello Movimientos suaves de brazos manos y piernas.	15 minutos



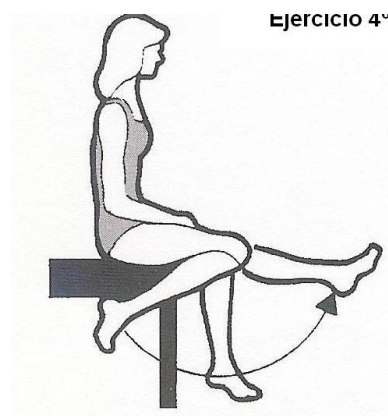
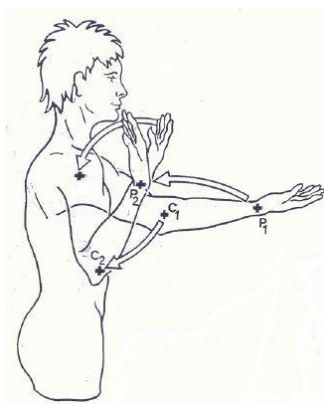
ACTIVIDAD N° 30

Tema: Ejercicios de Flexión y Extensión Sesión 2

Objetivo: Mejorar la fuerza de los músculos superiores e inferiores

Forma de aplicación: Individual

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de respiración 	15 minutos
Ejercicios de Flexión y Extensión Sesión 2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Silla. ✓ Pesas 	Mantener la postura adecuada del adulto mayor, seguidamente empezar a realizar los ejercicios de flexión y extensión con la ayuda de las pesas, se empieza con los miembros superiores y después con los miembros inferiores.	45 Minutos
Relajación	Ninguno	Soltar el cuerpo Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente. Inclinación del cuello Movimientos suaves de brazos manos y piernas.	15 minutos



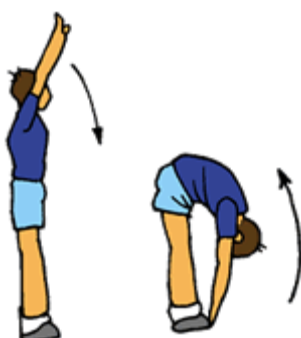
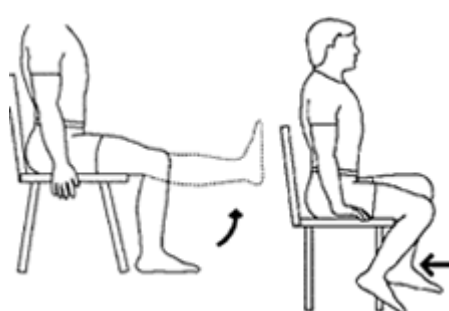
ACTIVIDAD N° 31

Tema: Ejercicios de Flexión y Extensión

Objetivo: Mejorar y fortalecer los músculos de los miembros inferiores y superiores

Forma de aplicación: Individual

Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de respiración 	15 minutos
Ejercicios de Flexión y Extensión	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pesas. ✓ Sillas 	Primeramente debe estar en una posición correcta el adulto mayor, seguidamente se empieza hacer ejercicios de flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores y finalmente combinarlos.	45 minutos
Relajación	Ninguno	Soltar el cuerpo Elevar los hombros hacia arriba y bajarlos continuamente. Inclinación del cuello Movimientos suaves de brazos manos y piernas.	15 minutos



RELAJACIÓN

ACTIVIDAD

Tema: Relajación muscular

Objetivo: Obtener la relajación muscular total del cuerpo.

Forma de aplicación: individual

Actividades	Materiales	Descripción	Tiempo
Rapport	Ninguno	Ejercicios Respiratorios	15 minutos
Relajación	Música	<p>1. Manos. Apretar los puños, se tensan y destensan. Los dedos se extienden y se relajan después.</p> <p>2. Bíceps y Tríceps. Los bíceps se tensan (Al tensar los bíceps nos aseguramos que No tensamos las manos para ello agitamos las manos antes después relajamos dejándolos reposar en los apoyabrazos. Los tríceps se tensan doblando los brazos en la dirección contraria a la habitual, después se relajan).</p> <p>3. Hombros. Tirar de ellos hacia atrás (con cuidado) y relajarlos.</p> <p>4. Cuello (lateral). Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.</p> <p>5. Cuello (hacia adelante). Llevar el mentón hacia el pecho, después relajarlo. (Llevar la cabeza hacia atrás no está recomendado).</p> <p>6. Boca (extender y retraer). Con la boca abierta, extender la lengua tanto como se pueda y relajar dejándola reposar en la parte de abajo de la boca. Llevar la lengua hasta tan atrás como se pueda en la garganta y relajar.</p> <p>7. Lengua (paladar y base). Apretar la lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar.</p> <p>8. Ojos. Abrirlos tanto como sea posible y relajar. Estar seguros de que quedan completamente relajados, los ojos, la frente y la nariz después de cada tensión.</p> <p>9. Respiración. Respirar tan profundamente como sea posible; y entonces tomar un poquito más de aire;</p>	

		<p>expirar y respirar normalmente durante 15 segundos. Después expirar soltando todo el aire que sea posible; entonces espira un poco más; respirar y expirar normalmente durante 15 segundos.</p> <p>10. Espalda. Con los hombros apoyados en el respaldo de la silla, inclinar el cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relajar. Ser cuidadoso con esto.</p> <p>11. Glúteos. Tensa y eleva la pelvis fuera de la silla; relajar. Aprieta las nalgas contra la silla; relajar.</p> <p>12. Muslos. Extender las piernas y elevarlas 10 cm. No tensar el estómago; relajar. Apretar los pies en el suelo; relajar.</p> <p>13. Estómago. Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente. Tirar del estómago hacia afuera; relajar.</p> <p>14. Pies. Apretar los dedos (sin elevar las piernas); relajar. Apuntar con los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.</p> <p>15. Dedos. Con las piernas relajadas, apretar los dedos contra el suelo; relajar. Arquear los dedos hacia arriba tanto como sea posible y relajar.</p>	
--	--	---	--

j. BIBLIOGRAFÍA

- Albuja, R. (2009). *Diseño y aplicación de un programa de desarrollo psicomotriz fino a través del arte infantil en niños de 4 a 5 años, Quito, Cádiz, Ecuador.*
- Alvera A (2013). *El juego y su incidencia en el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños de 5 a 6 años de edad del instituto particular bilingüe "Albert Einstein" de la ciudad de Riobamba.*
- Ardanaz, T. (2009). *La psicomotricidad en la educación infantil. Innovación y experiencias educativas. 1988- 6047.*
- Arboleda, A. Vargas D & Galicia J. (2008). *Caracterización del nivel de Funcionalidad Cotidiana en el Adulto Mayor*
- Bracamonte, F. & Rodriguez, M (2012). *Psicomotricidad una propuesta para la revalorización y desenvolvimiento corporal del adulto mayor, en su vida cotidiana.*
- Caspersen, E., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985). *Actividad física, ejercicio, y salud física: definiciones y distinciones para salud investigación relacionada.*
- Comella, M. (2003). *Psicomotricidad en la educación Infantil.*
- Cevallos, M (2013). *Exclusión del adulto mayor en programas sociales, de la Parroquia de Conocoto, periodo 2011- 2012 y sus efectos en la calidad de vida.* Tesis inédita de Grado. Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

Constitución (2008) de la República del Ecuador. *Sección primaria Adultas y Adultos Mayores*

De Beauvoir, Simone (2001), *La Vejez*, EDHASA Barcelona.

Fernández J (2003) *Determinantes de la calidad de vida percibida por los ancianos de una residencia de tercera edad.*

Fonseca, V. da. (1996). *Estudio y Génesis de la Psicomotricidad.*
Barcelona: INDE

Ilvay, M. C. (2011). *La importancia de la aplicación de técnicas psicomotrices en el desarrollo de la motricidad gruesa. Tesis. Ambato, Ecuador*

Lapierre, A., (1997). *Asociaciones de contrastes, estructuras y ritmos*

Marín JM (2003). *Envejecimiento. Sociedad Española de geriatría y Gerontología.*

Matsudo. Op.Cit., p-8 (2002). *Actividad Física*

Ministerio de Sanidad y política social del Gobierno de España (2010), *Dirección de normalización del SNS. Psicomotricidad y el Adulto Mayor.*

Morel V. (2006). *Ejercicios y el Adulto Mayor*

OMS. (2012). *Envejecimiento*

Pazmiño, M & Proaño, P (2009). *Elaboración y aplicación de un manual de ejercicios para el desarrollo de la motricidad gruesa mediante la estimulación en niño/as de dos a tres años en la guardería del Barrio Patutan, Eloy Alfaro, periodo 2008- 2009. Tesis inédita de Grado. Universidad técnica de Cotopaxi. Ecuador.*

Pallasco C (2012). *La estimulación temprana en el desarrollo de la motricidad gruesa.*

Proaño, A., (1997). *Asociaciones de contrastes, estructuras y ritmos*.

Rigal, R. (2006). *Educación Motriz y Educación Psicomotriz en Preescolar y Primaria: Acciones motrices y primeros aprendizajes*

Sarsoza M (2013). *Exclusion del adulto mayor en promas sociales*.

Verga, A. R. (2006). *Motricidad Gruesa, Motricidad Fina*.

Zapata, O. (1995). *“Juego y Aprendizaje Escolar”*, Editorial Pax, Mexico *motricidad fina*

Web grafía

Anónimo. (2009). Psicomotricidad. Recuperado de:

http://www.editorialterracota.com.mx/pdf/04_Psicomotricidad.pdf

Anónimo. Ejercicios. Recuperado de:

http://www.institutodelenvejecimiento.cl/activo_salud_ejercicios.asp #subir

Christianson, C (2009). Generalidades sobre la motricidad y factores que influyen sobre el desarrollo. Recuperado: <http://www.abilitypath.org/espanol-1/motor/motricidad-generalidades-y-factores-que-influyen-el-desarrollo.html>

Collado, V (2003). Motricidad. Recuperado de: <http://scollvaz.galeon.com/> España,

Sanchez, D (2012) Acondicionamiento físico, calidad de vida y condición física. Un estudio longitudinal en mujeres mayores sedentarias. Recuperado: http://dehesa.unex.es:8080/xmlui/bitstream/handle/10662/389/TDUEX_2013_S%C3%Alnchez_Garc%C3%ADa.pdf?sequence=1

k. ANEXOS
PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN.

CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y
EDUCACIÓN ESPECIAL

TÍTULO:

EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD
GRUESA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR
“ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO, DEL
BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS
DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO-JULIO 2015.

Autora:

Olga Gabriela Jiménez Granda

Proyecto de investigación previo a la
obtención del título de Licenciada en
Psicorrehabilitación y Educación
Especial

Loja – Ecuador

2015

a. TEMA

EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO, DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO-JULIO 2015.

b. PROBLEMÁTICA

Adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez ya que es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando, esta etapa evolutiva del ser humano tiene varias dimensiones. Es un fenómeno biológico porque afecta la salud física y mental, tiene una parte sociológica y económica porque se ha alargado las posibilidades de vida y se debe mantener a esas personas. Y es también un fenómeno psicológico, ya que se producen cambios en el funcionamiento cognitivo y emocional.

Las Naciones Unidas consideran anciano a toda persona mayor de 65 años (países desarrollados) y de 60 años (países en vías de desarrollo). De acuerdo a la OMS las personas de 60 a 74 años son de edad avanzada, de 75 a 90 años son ancianas y mayores de 90 años son grandes viejos (OMS, 2005).

El Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso para Adultos Mayores, nace el 1° de mayo del 200 en Landangui, parroquia Malacatos, Cantón Loja.

Su nacimiento responde al único afán y deseo de dar respuestas concretas a necesidades apremiantes que las personas de edad adulta empiezan a padecer. Es entonces el Sr. Medardo Valdivieso Eguiguren, ante la decadencia física, intelectual y

emocional de algunos adultos mayores y con el fin de facilitarles una acogida digna, decide con sensibilidad humana y cristiana dar en compraventa a favor de la Congregación de Misioneras Sociales de la Iglesia, el inmueble denominado ESTANCIA DE PAZ Francisco Valdivieso.

Este Hogar es un centro Gerontológico particular, que acoge a las personas de la Tercera Edad que sean autónomos. Es regentado por las Hermanas Misioneras Sociales de la Iglesia, cuya representante es la Hermana Directora del mismo. Su atención es de lunes a domingo las 24 horas del día.

Dentro de la población geriátrica que permanece en este centro, existen dificultades de toda índole como son: problemas cognitivos, emocionales, enfermedades degenerativas y problemas físicos como es la motricidad gruesa. ALBUJA (2009) afirma que el cuerpo humano cuenta con un sector activo para realizar el movimiento que son los nervios y los músculos, y un sector pasivo que es el sistema osteo-articular; por esto para realizar un movimiento debe existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen para realizarlo, como son el sistema nervioso, los órganos de los sentidos y el sistema musculo esquelético.

Dentro de **las áreas de la psicomotricidad gruesa** tenemos lo que es:

- La **coordinación general** que este permite que intervengan todos los movimientos aprehendidos. (Caminar, saltar, trepar, subir escaleras).
- La **coordinación segmentaria**: Es el dominio de un solo grupo de músculos como es el equilibrio que es la posibilidad de mantener el cuerpo en una determinada postura mientras que el ritmo es la toma de conciencia y dominio de sí mismo.
- **Coordinación viso-motora**: Son movimientos que implican mayor precisión y por medio del esquema corporal, localizaremos en uno mismo las diferentes partes del cuerpo. Una vez conocido el cuerpo, se pueden percibir las habilidades y posibilidades de movimiento ubicándolo en un espacio y un tiempo.

La motricidad gruesa en el adulto mayor puede verse afectada por diferentes causas o factores que son:

- ✓ El **tono** que se refiere a la constante contracción y estado del músculo en reposo. El tono puede ser normal, hipotónico (tono muscular bajo o "débil," que requiere un mayor esfuerzo para mantener la postura contra la gravedad) o hipertónico (tono muscular alto o rígido que resulta en movimientos entrecortados o que no son suaves).
- ✓ La **fuerza** se refiere a la fuerza de la contracción muscular ejercida con determinación contra la resistencia, para llevar a cabo una actividad. Por ejemplo, un adulto mayor con músculos débiles en las piernas puede tener problemas para pararse o para subir o bajar escaleras.

- ✓ La **resistencia** es la capacidad de mantener el esfuerzo requerido para realizar una actividad. Un adulto mayor con poca resistencia puede subirse a una escalera pero no subir los escalones. La resistencia incluye varios factores como tono y fuerza muscular, funcionamiento del corazón y los pulmones y motivación.
- ✓ **La planificación motriz** es la compleja y a veces intuitiva capacidad de llevar a cabo los pasos necesarios para completar una actividad física. La planificación motriz requiere la coordinación de los sistemas que regulan la percepción, secuencia, velocidad e intensidad de los movimientos.
- ✓ **La integración sensorial** es la capacidad de interpretar correctamente los datos sensoriales del ambiente y producir una respuesta motora apropiada.

El análisis de este problema permitirá ofrecer alternativas de solución a las dificultades que presentan los adultos mayores en lo que respecta a la actividad física para mejorar su motricidad gruesa. Por lo tanto es pertinente plantear la siguiente interrogante que constituye el problema central a investigar.

PROBLEMA GENERAL

¿Cómo ayudar a mejorar la motricidad gruesa a través de los ejercicios físicos a los adultos mayores del HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo Marzo- Julio 2015?

c. JUSTIFICACIÓN

Como estudiantes de La Universidad Nacional de Loja, pertenecientes a la carrera de psicorrehabilitación y educación especial, formados con un espíritu humanista, social ético, es conveniente que los estudiantes realicen la investigación para mejorar la calidad de vida de los sectores vulnerables, en este caso en concreto el adulto mayor que permanecen en el hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso y así devolver lo que el estado ha invertido en la formación de los estudiantes esto tiene como fin conseguir la titulación de tercer nivel la licenciatura en Psicorrehabilitación y Educación Especial.

El tema planteado es de gran valor, porque este ayudara a mejorar en gran medida el funcionamiento de la motricidad gruesa en el adulto mayor por lo cual se justifica esta investigación. La misma que se considera viable y factible de llevarla adelante, ya que se cuenta con la aceptación de las autoridades del Hogar “Estancia de Paz” y con los recursos económicos, bibliográficos y materiales que nos permitirán desarrollar esta investigación con eficacia.

La formación profesional y el desarrollo de las propuestas de educación llevan a descubrir y proponer alternativas de solución a los inconvenientes que se presenta en la motricidad gruesa del adulto mayor mediante un programa de ejercicios físicos que se

realizara en determinados procesos. El tema planteado es de gran valor, porque este ayudara a mejorar en gran medida el funcionamiento de la motricidad gruesa en el adulto mayor por lo cual se justifica esta investigación desde este campo pedagógico.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Optimizar la motricidad gruesa a través de los ejercicios físicos en los adultos mayores que asisten al hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso, del barrio Landagui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- julio 2015.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Establecer los referentes teóricos y metodológicos de los ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa de los adultos mayores que asisten al hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- Julio 2015..

Evaluar la motricidad gruesa de los adultos mayores que asisten al hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo-julio 2015.

Elaborar el programa de ejercicios físicos que permiten mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores del hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- julio 2015.

Aplicar el programa de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores que asisten al hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del barrio

Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- julio 2015.

Validar la eficacia de la aplicación del programa de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores que asisten al hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo- julio 2015.

e. MARCO TEÓRICO

ESQUEMA DE CONTENIDOS

MOTRICIDAD GRUESA

- Psicomotricidad.
- Definición
- Importancia de la psicomotricidad.
- Importancia de la educación psicomotriz.
- Beneficios de la psicomotricidad
 - Ámbito corporal.
 - Ámbito mental.
 - Ámbito emocional.
- Sistema Psicomotor Humano.
 - Propiedades del sistema Psicomotor Humano.
 - Elementos básicos del sistema psicomotor humano.
- Clasificación de la psicomotricidad.
 - Esquema Corporal.
 - Control Tónico.
 - Lateralidad.
 - Estructuración espacio-temporal.
 - Control Respiratorio.
 - Relajación.
 - Postura y Equilibrio.

- Motricidad.
 - Definición
- Etapas de Motricidad.
 - Etapa cortical.
 - Etapa ganglionar o cerebral
 - Etapa espinal.
 - Etapa nerviosa.
 - Etapa Muscular.
 - Etapa articular.
- Clasificación de la motricidad.
- Motricidad Fina
 - Definición
- Motricidad Gruesa
 - Definición.
 - Clasificación
 - La composición Corporal.
- Adulto Mayor.
 - Definición.
- Tipos de Envejecimiento.
 - Envejecimiento normal.
 - Envejecimiento patológico o secundario.
 - Envejecimiento Óptimo
 - Envejecimiento activo

CAUSAS O FACTORES QUE AFECTAN A LA MOTRICIDAD GRUESA.

- Tono
- La fuerza.
- La resistencia.
- La planificación motriz
- La integración sensorial.
- Trastornos psicomotrices que afectan al anciano.
 - Debilidad psicomotriz.
 - Trastornos de origen motriz
 - Trastornos psicomotores de origen afectivo.
 - Trastornos cognitivos de origen psicomotriz.

DIAGNÓSTICO

Guía de observación para la motricidad gruesa

PROPUESTA DE CAMBIO

EJERCICIOS FÍSICOS

- Ejercicios físicos, actividad física.
 - Definición
- Beneficios del ejercicio físico.
- Tipos de actividad física.
 - Actividad aeróbica.

- Entrenamiento de la fuerza muscular.
 - Hidrogimnasia.
- Ejercicio Físico y Tercera edad.
- Efectos del ejercicio físico en el ser humano
- Beneficios del ejercicio para la tercera edad.
 - Fisiológicos.
 - Psicológicos.
 - Psicosociales.
- Envejecimiento y actividad física
- La gerontopsicomotricidad.

ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE CAMBIO

- Programa.
 - Definición.
- Actividades

MOTRICIDAD GRUESA

Psicomotricidad

Para comprender de mejor manera el tema que se está elaborando es importante comenzar con una definición de Psicomotricidad según Da Fonseca recuperado de la tesis de Rodríguez, M & Bracamontes, F (2012) dicen:

La psicomotricidad integra la interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. De manera general puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada. (p.5)

Arguello, M. recupera un concepto sobre la psicomotricidad que pertenece a De Quiróz: “la psicomotricidad es esencialmente la educación del movimiento o por medio del movimiento, que procura una mejor utilización de las capacidades psíquicas, mientras que la motricidad es la capacidad de generar movimientos” (p.36)

Arguello, M. citó uno de los conceptos sobre psicomotricidad que pertenece a De Lièvre y Staes (1992) define:

La psicomotricidad como un planteamiento global de la persona. Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo a adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que las rodea. Puede ser entendido como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto en la motricidad y el psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior. Puede ser entendido como una técnica, cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera correcta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada. (p.39)

Por lo mismo que se puede decir entonces que la psicomotricidad es la intervención tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas de la persona a través del cuerpo, lo cual significa que este enfoque se centra en el uso del movimiento para el logro de este objetivo. La psicomotricidad está basada en la relación psicosomática (cuerpo-mente) que se refiere al hecho de que el factor corporal modifica el estado psíquico, es decir que todas aquellas experiencias motoras que ofrezcamos al niño ayudarán a que fije nuevas habilidades y de esta manera se modificarán las antes aprendidas.

Rigal, R (2006), manifiesta:

El eje de la psicomotricidad gira en torno a la idea de que todos nuestros componentes nos implica directamente y están limitados en el tiempo y en el espacio, en un momento y en un lugar determinados (aquí y ahora), a fin de establecer relaciones con los demás y en el entorno. También revela nuestro como de vida que, seguro, influye en nuestras relaciones con los demás; a decir verdad, todos nuestros comportamientos son de naturaleza psicomotriz ya que reflejan nuestro modo de estar en el mundo nuestra relación con los demás.

El objetivo central de la psicomotricidad tiende a estructurar el conjunto de la personalidad del sujeto, a favorecer la evolución y la adaptación de los comportamientos motores, afectivos, sociales y cognitivos de cada persona con su entorno en la dialéctica sujeto-cuerpo-entorno; y se apoya en distintos postulados:

- ✓ La unidad de los componentes biopsicosociales de la persona.
- ✓ La interacción de las funciones psíquicas y motrices.
- ✓ La importancia que tiene nuestro yo y nuestro cuerpo en las relaciones con nosotros mismos, los demás y el entorno: somos nosotros quienes vivimos las relaciones con nuestro social y físico. (p.35)

Importancia de la psicomotricidad

Recuperado de la tesis de Rodríguez, M & Bracamontes, F (2012) afirman:

Que la psicomotricidad es importante en el movimiento en nuestras vidas cotidianas, involucra las relaciones con los demás y el mundo físico están muy determinadas por la psicomotricidad. El desarrollo perceptivo también está muy relacionado con el desarrollo psicomotor. Pues la expresión corporal es un primer elemento para la autovaloración, autoafirmación, por la aceptación de las propias posibilidades y limitaciones para la formación del auto-concepto y autoestima. (p. 11)

Importancia de la Educación Psicomotriz

Recuperado de la tesis de Pazmiño M, & Proaño, P (2009) afirman:

La educación psicomotriz es importante porque contribuye al desarrollo integral de los niños/a, ya que desde una perspectiva psicológica y biológica, los ejercicios físicos aceleran las funciones vitales y mejoran el estado de ánimo.

Proporciona los siguientes beneficios:

1.- Proporciona la salud, al estimular la circulación y la respiración, favoreciendo una mejor nutrición de las células y la eliminación de los desechos. También fortalece los huesos y los músculos.

2.- Fomenta la salud mental, el desarrollo y control de habilidades motrices permite que los niños/as se sientan capaces; proporciona satisfacción y libera tensiones o

emociones fuertes. La confianza en sí mismo o misma, contribuye al auto concepto y autoestima.

3.- Favorece la independencia, logrando que los niños/as puedan lograr sus propias actividades y así explorar el mundo que lo rodea.

4.- Contribuye a la socialización, al desarrollar las habilidades y destrezas necesarias ayuda a que los niños/as se integren, compartan y jueguen con los demás niños.

El objetivo de la psicomotricidad es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que lleva a centrar su actividad e investigación sobre el movimiento y el acto.

Para García Núñez y Fernández (1996) la psicomotricidad

“Indica interacción entre las funciones neuromotrices y las funciones psíquicas en el ser humano, por lo que el movimiento no es solo una actividad motriz, sino también una actividad psíquica consiente provocada por determinadas situaciones motrices.”

Es decir puede ser entendida como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior. Así el niño a través del desarrollo de la psicomotricidad sintetiza su entorno adaptándose de una manera flexible descubriendo el mundo de los objetos mediante el movimiento.

En síntesis la psicomotricidad es una resultante compleja que implica no solamente las estructuras sensoriales, motrices e intelectuales, sino también los procesos que coordinan y ordena progresivamente los resultados de esta estructura.(pp.22-23)

Beneficios de la psicomotricidad

Para los autores Sassano & Miguel. (2003) manifiestan que:

La psicomotricidad favorece el desarrollo corporal, mental y emocional:

En los primeros años de vida, la Psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del individuo favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses.

En el **ámbito corporal**, el ejercicio físico siempre va a favorecer todas las capacidades del individuo, ya que estimula la circulación y la respiración, por lo que las células se nutren más, fortalece los huesos, tonifica los músculos y está demostrado que produce sustancias que evitan la depresión. A nivel motor, permitirá dominar el movimiento corporal.

En el **ámbito mental**, un buen control motor permite explorar el mundo, proporcionando experiencias concretas sobre las que irá construyendo el conocimiento, tanto de sí mismo como del mundo que le rodea.

A nivel **cognitivo**, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad

En el **ámbito emocional**, la psicomotricidad permite ganar autonomía, lo que favorece la adaptación social.

Entonces la psicomotricidad:

- Sirve como un canalizador, ya que el individuo puede descargar su impulsividad sin culpabilidad. Esta descarga será determinante para el

- Facilita la adquisición del esquema corporal, permite que la toma de conciencia y percepción del propio cuerpo.
- Favorece el control del cuerpo, a través de la psicomotricidad se aprende a dominar y adaptar el movimiento corporal.
- Ayuda afirmar la lateralidad, control postural, equilibrio, coordinación, ubicación en tiempo y espacio.
- Estimula la percepción y discriminación de las cualidades de los objetos así como la exploración de los diferentes usos que se les puede dar.
- Introduce nociones espaciales como arriba-abajo, a un lado-al otro lado, delante-detrás, cerca-lejos y otros más, a partir del propio cuerpo.
- Refuerza nociones básicas de color, tamaño, forma y cantidad a través de la experiencia directa con los elementos del entorno.
- Reafirma el Autoconcepto y autoestima. (p.12)

Sistema Psicomotor Humano (Víctor Da Fonseca)

Propuesta de Víctor Da Fonseca, que abarca tanto las habilidades motrices como aspectos cognitivos, comunicativos, sociales y afectivos.

Es un sistema que se construye a partir del control tónico, hasta alcanzar el dominio práxico especializado, propio de nuestra especie.

Da Fonseca refiere que la Psicomotricidad es un sistema complejo, integrado por siete factores psicomotores independientes: Tono, equilibrio, lenguaje, lateralización, somatognosis, estructuración espacio-temporal, praxia gruesa y praxia fina.

Propiedades del Sistema Psicomotor Humano

- Totalidad: un todo único. Noción de integración Psicomotor.
- Interdependencia: interrelación y combinación de factores.
- Jerarquía: contiene niveles de organización y de complejidad creciente.
- Autorregulación: sistema teleológico y sinérgico.
- Intercambio: sistema abierto con entrada y salida, coactivados eferente y deferentemente.
- Equilibrio: sistema anti-entrópico.
- Adaptabilidad: ajustado a las exigencias ecológicas.
- Equifinalidad: melodía-variedad.

Este es un sistema único, cuyos factores se interrelacionan y funcionan de acuerdo a con ciertas propiedades, favoreciendo el desarrollo global de la persona, (estructura somática, afectiva y cognitiva); lo cual implica el tratar de comunicar al mundo, a través de sus acciones y de forma articulada, sus deseos, afectos y posibilidades de conceptualización.

Elementos básicos del Sistema Psicomotor Humano

❖ **El cuerpo humano.**

Es el punto de arranque de la percepción que configura nuestro mundo, instrumento de relación interpersonal y vehículo de comunicación. Posee características físicas, topológicas, funcionales y estructurales; y como condición de la acción, es necesario para realizar determinados aprendizajes y para la ejecución posterior de ciertas potencialidades como el habla, la lectura y la escritura.

En la concepción educativa, permite llegar a la comprensión de los conceptos, gracias a la analogía existente entre la acción corporal y la acción mental que elabora y organiza los conceptos.

❖ **El movimiento humano.**

Es más que una acción que surge como resultado de una respuesta nerviosa (reflejos), es fuente de experiencias, conocimientos y afectos, que se han de comunicar a través del lenguaje.

El niño, responde a los estímulos del medio ambiente a través del movimiento, intrínseco a la vida, que pasa de ser concreto e inmediato en sus medios y metas, en fuente de aprendizaje; e influye tanto en la madurez del sistema nervioso como en el psiquismo.

Las diferentes funciones motrices no sólo son una experiencia del cuerpo, bajo esta perspectiva la psicomotricidad:

- Favorece el movimiento para el desarrollo global del individuo.
- Favorece la eficiencia de los niños en tareas que requieren del pensamiento y capacidades preceptuales.
- Se apoya en los esfuerzos de ajuste motor del sujeto.
- Contribuye a la conducta humana, sea esta instrumental o mental.

La presencia de un adulto interesado en esta actividad psicomotriz en el niño y la atención que le brinda al mismo, lo motivan a desempeñar una gran cantidad de actividades, que le son propuestas o bien que él propone, que configuran la acción.



Praxias.

Concepto: Es una actividad motriz, autónoma pero compuesta por una serie de movimientos que se combinan y coordinan de una determinada manera para lograr un fin determinado.

• Fundamentos de la praxia:

- Surgen como una función simbólica que tiene su origen en la exploración de los objetos y de otros.
- Son fruto del aprendizaje y no movimientos reflejos o automáticos.
- Reflejan el aspecto intencional de la conducta.
- Nacen en el pensamiento, están interiorizadas antes de expresarse en acciones o movimientos.

- Desarrollan el pensamiento y lenguaje.
- Implican la regulación minuciosa de la cooperación de los diferentes grupos musculares, que permite un adecuado ajuste del movimiento al fin propuesto.
- Es un medio de información que sirve de soporte a la cognición. (pp. 28-30)

Clasificación de la psicomotricidad.

Según las investigaciones de Ilbay, M. (2011) y recuperando información de diferentes autores clasifica a la psicomotricidad de la siguiente manera:

1. Esquema Corporal

Definición:

Se considera clásica la definición de (Le Bouch, 1992), que entiende el esquema corporal como una intuición global o conocimiento inmediato que nosotros tenemos de nuestro propio cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento, en relación con sus diferentes partes y, sobre todo en relación con el espacio y con los objetos que nos rodean.

El esquema corporal es el resultado de la experiencia del cuerpo, de la que el individuo toma poco a poco conciencia, y la forma de relacionarse con el medio con sus propias posibilidades.

Fundamentalmente se constituye como un fenómeno de carácter perceptivo que tiene un punto de partida en las sensaciones tomadas del interior y del exterior del cuerpo.

El esquema corporal es la representación mental que el niño tiene de su propio cuerpo, de sus posibilidades y limitaciones para manejarse en su mundo circundante. En cuanto

al origen del esquema corporal Wallon, dice que "el esquema corporal es una necesidad. Es el resultado y la condición de las justas relaciones entre el individuo y el medio".

(Ramos, 1979)

Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo, que puede entenderse como la organización de todas las sensaciones relativas al propio cuerpo, principalmente táctiles, visuales y propioceptivas en relación con los datos del mundo exterior, consiste en una representación mental del propio cuerpo, de sus límites y posibilidades de acción. **(Soubiran, 1989)**

El desarrollo de esta área permite que los niños se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio de contacto, sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo ya que están referidas a su propio cuerpo.

Vale la pena mencionar que el niño y la niña mediante sus vivencias corporales van adquiriendo un mayor conocimiento de sí mismo, y de sí misma, pues se mueve activamente, experimenta a través de su cuerpo. A lo largo de su evolución psicomotriz, la imagen que el niño se forma de su propio cuerpo se elabora a partir de múltiples informaciones sensoriales de orden interno y externo que este percibe.

A medida que el niño desarrolle destrezas motoras, sea capaz de caminar, desplazarse y adoptar posturas más complejas irá recibiendo información de las diferentes posiciones que adopta e irá tomando conciencia de que ese cuerpo le pertenece. A los tres años, el

niño ya tomará conciencia de que su manos, pies, tronco y empezará a manejarse como un todo, irá descubriendo su imagen total.

La organización del esquema corporal es el punto de partida de numerosas posibilidades de acción y juega un papel de suma importancia en el desarrollo de los niños.

Se considera clásica la definición de (Le Bouch, 1992), que entiende el esquema corporal como una intuición global o conocimiento inmediato que nosotros tenemos de nuestro propio cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento, en relación con sus diferentes partes y, sobre todo en relación con el espacio y con los objetos que nos rodean. El esquema corporal es el resultado de la experiencia del cuerpo, de la que el individuo toma poco a poco conciencia, y la forma de relacionarse con el medio con sus propias posibilidades. Fundamentalmente se constituye como un fenómeno de carácter perceptivo que tiene un punto de partida en las sensaciones tomadas del interior y del exterior del cuerpo

Etapas de elaboración del esquema corporal (Pierre Vayer)

Primera etapa: Del nacimiento a los dos años (Periodo maternal)

- Empiezan a enderezar y mover la cabeza.
- Enderezan a continuación el tronco.
- Llegan a la posición sentado con el apoyo primero y luego sin apoyo.
- La individualización y el uso de los miembros los llevan progresivamente a la reptación y luego el gateo.
- El uso de los miembros le permite la fuerza muscular y el control del equilibrio, esto a su vez le permite:
 - El enderezamiento hasta la postura erecta.
 - El equilibrio y posición de pie con ayuda y luego sin ella.
 - La marcha.
 - Las primeras coordinaciones globales asociadas a la prensión.

Segunda etapa: De los dos a los cinco años

- A través de la acción, la prensión se hace cada vez más precisa, asociándose una locomoción cada vez más coordinada.
- La motricidad y la cinestesia (sensación por el cual se percibe el movimiento muscular, posición de nuestros miembros) permiten al niño el conocimiento y la utilización cada vez más precisa de su cuerpo entero.
- La relación con el adulto es siempre un factor esencial de esta evolución que permite al niño desprenderse del mundo exterior y reconocerse como un individuo autónomo.

Tercera etapa: De los cinco a los siete años (Periodo de transición).

- El desarrollo de las posibilidades del control muscular y el control respiratorio.
- La afirmación definitiva de la lateralidad (predominio de uno de los lados de nuestro cuerpo).
- El conocimiento de la derecha y la izquierda.
- La independencia de los brazos con relación al cuerpo.

A partir de esta etapa, el niño ya habrá conquistado su autonomía. A medida que toma conciencia de las partes de su cuerpo y de su totalidad, será capaz de imaginarse o de hacer una imagen mental de los movimientos que realiza con su cuerpo, esto permitirá planear sus acciones antes de realizarlas.

Objetivos del esquema corporal.

- Tomar conciencia y localización de las distintas partes del cuerpo propio y del otro.
- Tomar conciencia de la vestimenta que cubre los distintos segmentos corporales.
- Conocer las funciones de los distintos segmentos corporales.
- Reconocer las partes y elementos que son dobles.
- Interiorizar la imagen motriz de los miembros superiores e inferiores.
- Descubrir las posibilidades de movimiento de las diferentes partes del cuerpo a través de las articulaciones.
- Iniciar el concepto de la propia lateralidad.
- Aprender a observar.

2. Control Tónico

La actividad tónica es una actividad muscular que prepara a lo motriz, se trataría de algo parecido a un estado de atención del cuerpo que le mantiene preparado para la acción.

El tono es algo muy variable. Está cambiando continuamente en función de las adaptaciones y equilibraciones propias de la acción o postura que se está llevando a cabo. A pesar de ello, cada individuo desarrolla y presenta un estilo tónico propio, que precisamente incide en su caracterización y que determina un ritmo propio de evolución motriz. **(Stamback, 1979).**

Al intervenir sobre el control de la tonicidad muscular, intervenimos también sobre los proceso de atención, lo que resulta imprescindible para cualquier aprendizaje. La función tónica, por ser generadora de las actitudes, se pone en relación tanto como la vida afectiva, como la interpretación perceptiva de la realidad.

El tono muscular es el punto de arranque de la estructuración psicomotriz y es por ello que muchas de las alteraciones o dificultades que aparecen en el desarrollo infantil se remontan a una deficiencia tónica. **(Fonseca, 1998)**

Se considera que el movimiento en todas sus formas es consecuencia de la actividad muscular, la cual a su vez, presenta dos aspectos: el clónico o cinético, que consiste en alargamientos o acortamientos de los músculos. **(Wallon, 1942).**

El tono muscular, es necesario para realizar cualquier movimiento, esta pues, regulado por el sistema nervioso. Se necesita un aprendizaje para adaptar los movimientos voluntarios al objetivo que se pretende.

Sin esta adaptación no podríamos actuar sobre el mundo exterior y el desarrollo psíquico se vería seriamente afectado, puesto que, en gran medida, depende de nuestra

actividad sobre el entorno y la manipulación de los objetos como punto de partida para la aparición de procesos superiores.

3. Lateralidad

Es el predominio funcional de un lado del cuerpo, determinado por la supremacía de un hemisferio cerebral. Mediante esta área, el niño estará desarrollando las nociones de derecha e izquierda tomando como referencia su propio cuerpo y fortalecerá la ubicación como base para el proceso de lectoescritura. Es importante que el niño defina su lateralidad de manera espontánea y nunca forzada. Al hablar de lateralidad corporal se refiere a las diferentes funciones de ejecución y control motriz por parte de cada hemisferio cerebral.

La lateralidad corporal permite la organización de las referencias espaciales, orientando al propio cuerpo en el espacio y a los objetos con respecto al propio cuerpo. Facilita por tanto los procesos de integración perceptiva y la construcción del esquema corporal.

La lateralidad va evolucionando en el período de la maduración. Pasa por momentos de indecisión, de confusión y por momentos de elaboración hasta llegar a consolidarse al final del proceso de desarrollo motor. Desde los cuatro meses en que puede detectarse cierta dominancia en la preferencia de los ojos en seguir el movimiento de las manos, hasta que se llega a alcanzar la capacidad de orientar el espacio con referencia a otras personas.

(Zazo, 1976) Ha hecho valiosas consideraciones sobre la lateralidad que merece la pena recoger. E primer lugar acepta la tesis de Broca que afirma que el predominio funcional de un lado del cuerpo se determina, no por la educación, sino por la supremacía de un hemisferio cerebral sobre el otro. Tradicionalmente se distinguen tres fases en el desarrollo de la lateralidad: la indiferenciada, hasta los tres años; la alternante, de los tres a los seis; y la definitiva, a partir de seis o siete años.

La lateralidad se va desarrollando siguiendo un proceso que pasa por tres fases:

1. Fase de identificación, de diferenciación clara (0-2 años)
2. Fase de alternancia, de definición por contraste de rendimientos (2-4 años).
3. Fase de automatización, de preferencia instrumental (4-7 años).

En la educación infantil se debe estimular la actividad sobre ambas partes del cuerpo y sobre las dos manos, de manera que el niño o la niña tenga suficientes datos para elaborar su propia síntesis y efectuar la elección de la mano preferente.

El dominar la lateralidad en el niño lo ayudará mucho a ubicarse con respecto a otros objetos. El no hacerlo podría repercutir en las dificultades de aprendizaje de algunas materias.

La lateralidad es importante para el aprendizaje de la lecto-escritura y la completa madurez del lenguaje, la enseñanza de la p, d, b, q, exige el dominio de la lateralidad; si el niño no tiene conciencia de su lado derecho o izquierdo jamás podrá proyectar al exterior su lateralidad, y se le dificultará la diferencia e identificación de estas letras.

Origen de la lateralidad

Existen varias teorías que intentan explicar porque determinados individuos son diestros y zurdos. Según Rigal (1987) ninguna de estas teorías va a ser absolutas por lo que creemos que deberemos aceptar que esta determinación de la lateralidad, va a ser afectada por más de una causa. Este autor clasifica éstas causas o factores en tres grandes categorías:

A. **Factores neurofisiológicos:** Basándonos en la existencia de dos hemisferios y la predominancia de uno sobre el otro, esto es lo que va a determinar la lateralidad del individuo. Esta dominancia de un hemisferio sobre el otro según los investigadores, se puede deber a una mejor irrigación de sangre en uno u otro hemisferio. De esta manera, según esta teoría, la predominancia del hemisferio derecho sobre el izquierdo determinará que la persona sea zurda, y la del izquierdo sobre el derecho hará que una persona sea diestra.

B. **Factores genéricos:** Esta teoría intenta explicar la transmisión hereditaria del predominio lateral, abogando que la lateralidad de los padres, debido a su predominancia hemisférica, condicionará la de sus hijos. Parece ser que la lateralidad de los padres, puede condicionar la de los hijos. De este modo se ha comprobado, que el porcentaje de zurdos cuando ambos padres lo son se dispara. Sin embargo, cuando ambos padres son diestros el porcentaje de hijos zurdos disminuyen enormemente.

C. **Factores sociales:** Numerosos son los factores sociales que pueden condicionar la lateralidad del niño. Entre los más destacables citaremos los siguientes:

- ✓ Causas ambientales: entre las que podemos citar: el ámbito familiar (desde la posición de reposo de la madre embarazada hasta la manera de coger al bebe para amamantarlo, y por supuesto las conductas y modelos que los bebes imitan de sus padres)

Evolución de la lateralidad

Llegados a este punto intentaremos sintetizar según palabras de Le Boulch (1983) cómo evoluciona la lateralidad:

- Periodo de 0-3 años: en las primeras semanas de vida, a través del reflejo tónico cervical, ya es posible observar una futura dominancia. Hasta el año sigue con una serie de manipulaciones y movimientos unilaterales y bilaterales, que nos llevan a pensar que en este primer año hay muchas fluctuaciones y no hay una dominancia clara. La preferencia lateral aparece al año y medio, cuando el niño comienza a coger diversos objetos.

Entre los 2-3 años, puede haber un periodo de inestabilidad; se puede dar un predominio bilateral, no siendo hasta los dos años y medio el momento en que las diferencias entre uno y el otro lado este adquirido. A nivel de piernas, esta inestabilidad se acentúa todavía más debido a que hay un uso equivalente de ambas. Por ejemplo, al andar se utiliza ambas piernas; y sin embargo, al arrojar se utiliza con preferencia una mano.

- Periodo de 3-6 años: a partir de los 4 años se acepta la definición de la lateralidad. Entre los 5 y 6 años, el niño adquiere los conceptos de derecha e izquierda en su propio cuerpo, basándose en su dominancia lateral. Más tarde, aunque pueda existir algún periodo de inestabilidad deberá quedar consolidada su lateralidad. Esto suele suceder a

partir de los 8 años

Estas consideraciones nos llevan a la conclusión de que la forma de trabajar la lateralidad con los niños debe hacerse a través de propuestas abiertas, donde sea el niño el que elija que segmento corporal va a utilizar para que a partir de esta referencia se vaya consolidando su lateralidad paulatinamente.

Tipos de lateralidad

Según Ortega y Blázquez (1982) dependiendo de la predominancia lateral que presenten los individuos a nivel ocular, auditivo y manual, existen diferentes tipos de lateralidad:

1. Diestros: Predominio de ojo, mano, pie y oído derecho.
2. Zurdo: Predominio de ojo, mano, pie y oído izquierdo.
3. Ambidextrismo: No existe una manifiesta dominancia manual. Suele darse en los inicios de la adquisición del proceso de lateralización.
4. Lateralidad cruzada o mixta: Donde la mano, pie, vista u oído dominante, no corresponde al mismo costado corporal.
5. Lateralidad invertida: Donde la lateralidad innata del niño, se ha contrariado por los aprendizajes.

4. Estructuración espacio-temporal

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

Es importante saber que cuando el niño empieza a estructurar el espacio, lo hace sin separar las nociones antes mencionadas. Por el contrario, conforme el niño va tomando conciencia del espacio e irá orientando sus movimientos a un objetivo determinado (estructura y organiza) de acuerdo a sus deseos y necesidades.

La estructuración del espacio se da a partir de las experiencias que el niño tenga en relación a su propio cuerpo, por tratarse de un ser netamente egocéntrico y personal, es de esta manera que parte de los sentidos cumplen una gran labor en este propósito.

(Conde & Viciana, 1997) “es la forma de plasmar el tiempo” al igual que la orientación espacial suponía ocupar un espacio, la orientación temporal no se puede visualizar, por lo que debe recurrirse a las nociones temporales, es decir, al dominio de los conceptos más significativos para orientarnos en el tiempo. Por ejemplo; día - noche, mañana - medio día - tarde, ayer - hoy, primavera - verano - otoño - invierno, días de la semana, horas, años, etc.

El concepto de tiempo se hace difícil para el niño, por no ser algo perceptible para los sentidos, por lo que habrá de valerse de los acontecimientos diarios para hacerles sentir la existencia de tal realidad.

(Piaget Vayer, 1977) distinguen tres etapas sucesivas en la organización de las relaciones en el tiempo:

- Adquisición de los elementos básicos: velocidad, duración, continuidad e irreversibilidad.
- Toma de conciencia de las relaciones en el tiempo: la espera, los momentos (el instante, el momento justo, antes, durante, después, ahora, luego, pronto, tarde, ayer, hoy, mañana.)
- Alcance del nivel simbólico: desvinculación del espacio, aplicación a los aprendizajes, asociación a la coordinación.

5. Control Respiratorio

El aire es el primer alimento del ser humano que, únicamente mediante la respiración nutre nuestro organismo. Por tanto, la respiración mantiene e integra el desarrollo del individuo en cada uno de sus aspectos y en cada momento de su existencia.

El aire constituye también necesario en cada una de las funciones psicofísicas del hombre en cuanto a energía primaria para el cuerpo, estas son: el aprendizaje, la atención, las emociones, etc.

La respiración, presente de forma consciente en cualquier actividad humana, puede ser utilizada favorablemente para la mejor ejecución de las tareas; por ello, dentro del trabajo psicomotor incluimos la educación del control respiratorio, **(Vayer, 1977)**.

6. Relajación

La relajación permite mejorar la postura al mismo tiempo contribuye a la elaboración de la imagen corporal a través de la experimentación de un estado tónico peculiar **(Bucher, 1982)**.

La relajación automática se produce de forma espontánea después de una fuerte ejercitación que provoque fatiga, como mecanismo equilibrador del tono y la respiración. Suele ser global y puede partir de estimulaciones externas o internas.

La relajación consciente supone un previo conocimiento del esquema corporal y puede ser a partir de estimulaciones táctiles, visuales o auditivas. Tanto una como la otra tienen una doble finalidad educativa: como medio de elaboración del esquema corporal y como forma de eliminación de la tensión muscular y de la fatiga mental, equilibrando el estado emocional. **(Berruezo, 1990)**

7. Postura y Equilibrio

Las bases de la actividad motriz son la postura y el equilibrio, sin las cuales o serían posibles la mayor parte de los movimientos que realizamos a lo largo de nuestra vida diaria. (Quiros y Scharger, 1980).

Definen convenientemente los términos referidos al tema.

- Postura: es la actividad que refleja el cuerpo con relación al espacio.
- Equilibrio: es la interacción entre varias fuerzas, especialmente la de gravedad, y la fuerza motriz de los músculos.
- El equilibrio útil es la posición que permite los procesos de aprendizaje natural: aquellas habilidades necesarias para la supervivencia de la especie y la incorporación de gran cantidad de información externa. Por tanto postura y equilibrio son, a la vez la base de las actividades motrices, la plataforma donde se apoyan los procesos de aprendizaje.
- Postura y equilibrio constituyen juntos el sistema postural que es el conjunto de estructuras anatómicas funcionales (partes, órganos y aparatos) que se dirigen al mantenimiento de relaciones corporales con el propio cuerpo y con el espacio, con el fin de obtener posiciones que permitan una actividad definida o útil, o que posibiliten el aprendizaje.(pp. 24-35)

MOTRICIDAD

Según Pazmiño, M. (2009) .manifiesta:

Los músculos esqueléticos, que están bajo el control del sistema nervioso, garantizan la motricidad (locomoción, postura, mímica, etc.).

El sistema nervioso central (cerebro, cerebelo, medula espinal) es una auténtica torre de control del organismo y constituye el lugar en el que se integra la información y la orden motora gracias a la que se realiza los movimientos voluntarios.

El sistema nervioso periférico (raíces nerviosas y nervios periféricos) lleva esta información hasta el musculo por medio de la unión neuromuscular. Cada musculo esquelético está conectado a la medula espinal por un nervio periférico. La transmisión del impulso nervioso al musculo desencadena la contracción muscular. Al contraerse, el musculo produce fuerza y movimiento.

La motricidad es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí mismo tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento las cuales son: sistema nervioso, órgano de los sentidos, sistema musculo esquelético. (p.26)

Etapas de motricidad.

Según las investigaciones de Rivera A & Sánchez M (2009) manifiestan las etapas de la motricidad de la siguiente manera:

Etapa cortical: es la etapa donde se planifica el futuro acto motor, en el momento en que se decide cuál es el más adecuado se ponen en marcha los mecanismos para ejecutarlo. Hay una región cortical encargada en iniciar esta cadena de acciones nerviosas, el área cortical prerromántica o área motora, la cual pertenece a los músculos voluntarios que constituirán parte en el futuro movimiento. La orden viaja a través de la vía piramidal tracto cortico-espinal, cruzando en el bulbo raquídeo hacia el hemicuerpo contrario al que corresponde el área cortical de inicio.

Etapa ganglionar o cerebral: La situación anatómica de esta etapa se encuentra entre la corteza y la médula espinal. Después de abandonar la corteza, la vía piramidal pasa junto a los ganglios basales, situados en la sustancia blanca cerebral. Los ganglios basales se encargan de modificar, perfeccionar, aumentar la precisión y la finura de ésta orden de movimiento, de los ganglios, la orden pasa al cerebelo, el cuál regula el equilibrio y el movimiento tomando como referencia la distancia, fuerza, dirección, tiempo, etc.

Etapa espinal: se basa en la transmisión del impulso a través de la médula espinal, descendiendo hasta el segmento correspondiente del músculo o músculos a estimular, tomando la raíz nerviosa de dicho nivel como vía de continuación a la orden de movimiento previamente perfeccionada.

Etapa nerviosa: El impulso viaja desde la salida de la raíz nerviosa de la médula espinal hasta la fibra o fibras musculares, terminando esta etapa en la unión nervio-musculo, es decir, en la placa motora.

Etapa muscular: Aquí se realiza el paso del impulso nervioso al músculo. Nos vamos a encontrar con que el impulso eléctrico se transforma en una señal química, la cual provoca la contracción muscular solicitada por el córtex cerebral, produciendo un movimiento que se vale de una palanca ósea.

Etapa articular: En esta etapa existe movimiento articular, siendo considerado por fin como el actor motor propiamente dicho, es un conjunto de funciones nerviosas y musculares. (pp. 7-10)

Motricidad fina

Según las investigaciones de Albuja, R. (2009) menciona a varios autores para definir a la motricidad fina de la siguiente manera:

Según Rigal Robert (2006) se refiere básicamente a las actividades motrices manuales o manipulatorias (utilización de dedos, a veces los dedos de los pies) normalmente guiadas de forma visual y que necesitan destreza.

Ponce y Burbano (2001) sostienen que la motricidad fina consiste en todas aquellas actividades que requieren una precisión y coordinación de los músculos cortos de las manos y dedos.

Oscar Zapata (1995) sostiene que la motricidad fina se apoya en la coordinación sensorio-motriz, consiste en movimientos amplios que pueden ser de distintos segmentos corporales como: la pierna y el pie o el brazo y la mano que son controlados por la coordinación de la vista. Sostiene que la coordinación motriz fina que tiene como fondo la coordinación viso-motriz, consiste en un movimiento de mayor precisión como por ejemplo: manipular un objeto con la mano solamente con algunos dedos y utilizar en ciertas manipulaciones de objetos, la pinza formada por el pulgar y el índice, enhebrar cuentas de collar, escribir con un lápiz, etc.(p.14)

Motricidad Gruesa

Según las investigaciones de Ilbay, M (2011) definen a la motricidad gruesa como:

La capacidad de un ser vivo para producir movimientos amplios por sí mismo, ya sea de una parte corporal o de su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras.

La motricidad gruesa comprende todo lo relacionado con el desarrollo cronológico del niño especialmente en el crecimiento del cuerpo y de las habilidades psicomotrices, es decir se refiere a todos aquellos movimientos de la locomoción o del desarrollo postural, coordinación general y visimotora, tono muscular, equilibrio.

(P. Hernández, 2007) define a la motricidad gruesa como la habilidad que el niño va adquiriendo para mover armoniosamente los músculos del cuerpo de modo que puede, poco a poco, mantener el equilibrio de la cabeza, del tronco y extremidades para sentarse, gatear, ponerse de pie y desplazarse con facilidad, caminando o corriendo. El movimiento les permite: aprender sobre sí mismo, crecer, resolver problemas, integrarse

poco a poco en las actividades con los demás niños o niñas, son ejemplo del área motora gruesa: mover las manos, levantar la cabeza, sentarse, gatear, pararse, caminar, patear la pelota, pararse en un pie, saltar la cuerda.

El ritmo de evolución varía de un sujeto a otro, de acuerdo con la madurez del sistema nervioso, su carga genética, su temperamento básico y la estimulación ambiental.

La motricidad es la estrecha relación que existe entre los movimientos, el desarrollo psíquico y desarrollo del ser humano. Es la relación que existe entre el desarrollo social, cognitivo afectivo y motriz que incide en los niños-as como una unidad.

La primera capacidad que el niño debe desarrollar es sostener la cabeza, después sentarse sin apoyo, más tarde equilibrarse en sus cuatro extremidades al gatear y por último, alrededor del año de edad, pararse y caminar. La capacidad de caminar en posición erecta es una respuesta a una serie de conductas sensoriales y motoras dirigidas a vencer la fuerza de gravedad. Trabajar contra la fuerza de gravedad requiere de esfuerzo, por lo que el niño fácilmente se fatiga y se niega.

El área motora, en general, hace referencia al control que se tiene sobre el propio cuerpo. Se divide en dos áreas: por un lado, la motricidad gruesa, que abarca el progresivo control de nuestro cuerpo: el control de la cabeza boca abajo, el volteo, el sentarse, el gateo, el ponerse de pie, el caminar, el correr, subir y bajar escaleras, saltar.

Desde los primeros días los niños empiezan a tener experiencias nuevas de posturas y movimientos que proporcionan sensaciones. Esta base es fundamental para el desarrollo del movimiento voluntario, los procesos cognitivos, el juego, la visión y la audición. (Pp.46-47).

Clasificación de la motricidad gruesa

Según los estudios realizados por Ardanaz, T. (2009) distingue lo siguiente:

Dominio corporal dinámico.

El dominio corporal dinámico es la capacidad de dominar distintas partes del cuerpo, es decir, hacerlas mover partiendo de una sincronización de movimientos y desplazamientos, superando las dificultades de los objetos y llevándolos a cabo de manera armónica, precisa y sin rigideces ni brusquedades.

Este dominio corporal dinámico proporcionará a la persona una confianza en sí mismo y mayor seguridad, ya que se da cuenta de sus capacidades y el dominio que tiene sobre su cuerpo. Esto implica por parte de la persona:

- Un dominio segmentario del cuerpo.
- No tener temor o inhibición.
- Madurez neurológica, que sólo conseguirá con la edad.
- Estimulación y ambiente propicio

- Atención en el movimiento y representación mental del mismo.
- Integración progresiva del esquema corporal.

Dentro de este dominio, podemos trabajar con la persona distintos elementos, que presento a continuación:

- ✓ **Coordinación general**, es decir, que sea capaz de hacer movimientos generales donde intervengan todas las partes de su cuerpo, entre ellas el poder sentarse, la realización de desplazamientos o cualquier movimiento parcial voluntario de las distintas partes de su cuerpo.
- ✓ **El equilibrio**: consiste en la capacidad para vencer la acción de la gravedad y mantener el cuerpo en la postura deseada, lo cual implica una interiorización de su eje corporal, un dominio corporal, una personalidad equilibrada y ciertos reflejos que le ayuden a mantenerse en una postura determinada sin caerse.
- ✓ **El ritmo**: está constituido por pulsaciones o sonidos separados por intervalos de tiempo más o menos cortos. □ En esta etapa, se trabaja la capacidad del sujeto de seguir con una buena coordinación de movimientos una serie de sonidos dados.
- ✓ **La coordinación visomotriz**: su maduración conlleva una etapa de experiencias en las que son necesarios el □ cuerpo, el sentido de la visión, el oído y el movimiento del cuerpo o del objeto. Es por ello que en la educación de la coordinación visomotriz se utilizan ejercicios donde el cuerpo tiene que adaptarse al movimiento

del objeto procurando un dominio de cuerpo y objeto, la adaptación del movimiento y del espacio, una coordinación de movimientos con objetos y la precisión necesaria para poder dirigir el objeto hacia un punto determinado.

Dominio corporal estático

El dominio corporal estático hace referencia a todas aquellas actividades motrices que llevarán al niño a interiorizar el esquema corporal, las cuales son:

- **La tonicidad:** es el grado de tensión muscular necesaria para realizar cualquier actividad. Está regulada por el sistema nervioso y para llegar al equilibrio tónico es necesario experimentar el máximo de sensaciones posibles en diversas posiciones y actitudes tanto estáticas como dinámicas.
- **El autocontrol:** es la capacidad de encarrilar la energía tónica para poder realizar cualquier movimiento. Para ello es necesario tener un buen tono muscular que el lleve al control de su cuerpo, tanto en movimiento como en una postura determinada.
- **La respiración:** es aquella función mecánica regulada por centros respiratorios bulbares, consistente en asimilar el oxígeno del aire necesario para la nutrición de sus tejidos y desprender el dióxido de carbono del cuerpo. Con su educación se pretende que sea nasal y regular. A los dos o tres años el niño tomará conciencia de su respiración y a los cuatro o cinco podrá controlarla con ejercicios torácicos, abdominales y motrices de inspiración y expiración.

- **Relajación:** es la reducción voluntaria del tono muscular. Puede realizarse de forma global o segmentaria. En la escuela de Educación Infantil se utiliza, entre otras cosas, para descansar después de una actividad motriz dinámica, para interiorizar lo que se ha experimentado con el cuerpo y para la preparación o finalización de una actividad. Para conseguir una buena relajación es necesario silencio, una temperatura agradable, llevar ropa cómoda y, sobre todo, volver al movimiento sin brusquedades. (pp. 2-3)

LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Según el ministerio de sanidad y política social del gobierno de España (2005) manifiesta que:

Entre los 20 y los 30 años la condición física de una persona que no hace ejercicio físico de modo regular alcanza su valor más elevado. Si esta persona continúa manteniendo hábitos sedentarios a partir de esa edad su condición física se irá deteriorando de forma progresiva favoreciendo la aparición de problemas de salud.

Con el envejecimiento de la persona aumenta el riesgo de que la reducción de la capacidad funcional llegue a un nivel por debajo de un umbral mínimo, lo cual le podrá limitar a la hora de realizar tareas comunes como caminar.

Por composición corporal entendemos las partes que forman el cuerpo humano, es decir el cuerpo está formado además de por agua por: músculo, grasa y hueso.

A partir de los 30 años se nota una disminución del número de fibras musculares, del grosor y de la masa, suele ser una ligera disminución que se hará más significativa a partir de los 50 años. Si habláramos de un hombre de 80 años sedentario podríamos decir que ha perdido un 30% de su masa muscular comparándolo a cuando tenía 30 años. La pérdida de masa muscular implica una disminución de la fuerza muscular, disminución de la resistencia aeróbica.

Si hablamos de una persona mayor, la pérdida de fuerza implica reducción de la movilidad y de la capacidad para realizar tareas de la vida cotidiana, la pérdida de fuerza implica también mayor riesgo de caídas. La pérdida de fibras musculares y del grosor del músculo se debe a que dichas fibras pierden su estímulo nervioso y disminuyen su tamaño.

Es por todo esto que debemos saber que la disminución de la condición física se puede evitar, ya que los cambios asociados a la edad van muy relacionados con la cantidad e intensidad de la actividad física que se produce en el envejecimiento.

En cuanto al porcentaje de grasa en el cuerpo, se ha demostrado que personas sedentarias que comienzan a hacer ejercicio una disminución significativa de la grasa tras unas semanas de entrenamiento combinado con una dieta adecuada. Una gran parte del aumento de grasa a partir de los 50 años se debe a la ausencia de ejercicio físico.

Los huesos son un componente muy importante del cuerpo, ya que soportan la gravedad, ayudan a desplazarse, protegen los órganos y sirven de almacenamiento de calcio, fósforo, y minerales. El hueso no es un componente estático sino que varía a lo largo de la vida dándose destrucción y regeneración continuamente.

En el caso de la mujer, a partir de los 50 años, y durante los primeros años posteriores a la menopausia, si la mujer no toma terapia hormonal se dará una pérdida más rápida de masa ósea, esta pérdida de hueso favorecerá la aparición de osteoporosis.(pp. 17- 18)

ADULTO MAYOR

Según las investigaciones del ministerio de Salud Pública, Dirección de normalización del sns (2010) manifiesta

El envejecimiento del ser humano es un proceso natural, que se produce a través de todo el ciclo de vida. Sin embargo, no todos las personas envejecen de la misma forma. La evidencia científica describe que la calidad de vida y la funcionalidad durante la vejez, están directamente relacionadas con las oportunidades y privaciones que se han tenido durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta. Los estilos de vida, geografía en que se ha vivido, la exposición a factores de riesgo, las posibilidades de acceso a la educación, a la promoción de la salud en el transcurso de la vida, constituye aspectos importantes al momento de evaluar la calidad de vida y funcionalidad del adulto mayor (p.12)

Según las Investigaciones de Cevallos, M (2013) manifiesta que:

El Adulto Mayor es la parte fundamental para el desarrollo de las sociedades, ya que son considerados como sabios debido a su experiencia, pero todo esto cambió a lo largo del tiempo, ahora es que se ve la problemática que sufren estas personas a causa del abandono por parte de sus familiares, que los desprecian y aborrecen como a un trapo viejo sin ninguna utilidad.

Al igual que sucede en otros países latinoamericanos, a los adultos mayores se los mira como una población diversa y activa, pero con una idea recurrente de que no cuentan con un rol específico en la sociedad. Es más, cuando una persona llega a la vejez se la considera erróneamente improductiva o decadente. El resultado de esta forma de pensar y actuar a significado que se profundice el aislamiento y la inactividad, lo que afecta directamente su calidad de vida. (p. 3)

¿Quién es el adulto mayor?

Se denomina persona mayor a quien haya llegado a la edad de 60 años en adelante, es en esta edad que muchos de los adultos mayores dejan de trabajar, se jubilan y se dedican a estar en su hogar descansando. Pero esto no quiere decir que no puedan realizar actividades que desarrollen sus actitudes y aptitudes; es por eso que el adulto mayor es un ente activo de la sociedad, ya que sus conocimientos, sus vivencias hacen de este un educador que puede enseñar a muchos jóvenes.

Según la OMS, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

La sociedad describe al adulto mayor de acuerdo a su criterio; es por eso que para alguien la vejez la puede describir como una etapa feliz y satisfactoria en la vida; por otro lado puede responder que es una etapa de sufrimiento, enfermedad, padecimientos,

etc.

Al Adulto Mayor se le relaciona generalmente con una etapa productiva terminada, con historias de vida para ser contadas como anécdotas, leyendas o conocimientos. Se debe liberar al adulto mayor de aquella imagen de incapacidad, de soledad, contribuyendo a fortalecer su rol social, a redescubrir sus capacidades y habilidades enriqueciendo su autoestima al ser ente activo dentro de la sociedad. (p.16-17)

Existen tres tipos de envejecimiento:

- ✓ **Envejecimiento normal:** o primario, implica una serie de cambios graduales biológicos, psicológicos y sociales asociados a la edad, que son intrínsecos e inevitables y que ocurren como consecuencia del paso del tiempo (por ejemplo, el encanecimiento de los pelos).

- ✓ **Envejecimiento patológico o secundario:** se refiere a los cambios que parte del envejecimiento normal (por ejemplo, cataratas, enfermedad de Alzheimer) y que en algunos casos pueden prevenirse o son reversibles.

- ✓ **Envejecimiento óptimo:** es el envejecimiento que tendría lugar en las mejores condiciones posibles (físicas, psicológicas y sociales), teniendo en cuenta, los múltiples factores que intervienen en el proceso de envejecimiento. Es el envejecimiento deseable por todas las personas, ya que, implica pocas pérdidas o ninguna, o incluye baja probabilidad de presencia de enfermedades. La familia cumple un papel fundamental para el bienestar de los mayores, ya que, es aquí donde se da la interacción personal y los contactos cara a cara, es además, el ámbito

de protección y socialización. Por esto, la familia representa un elemento importante para la contención de situaciones de pobreza, exclusión social y sobre todo, de dependencia cuando hay situaciones de enfermedad crónica.

El concepto generalizado es que la familia es un factor protector para los adultos mayores, ya que el padre y el abuelo atienden a todas sus necesidades. Por lo que la familia representa un pilar fundamental de sustento físico, afectivo y económico. En nuestro medio vemos con frecuencia, el abuelo o abuela viviendo con sus hijos ya casados y muchas veces al cuidado de los nietos; pero de otra parte vemos la presencia de un abuelo educador de la nueva generación.

En esta etapa moderna vemos cada vez más a un adulto mayor que se siente útil, que enseñando va formando parte del ámbito familiar como un miembro más y que aunque necesite atención y cuidados puede tomar decisiones y obtiene nuevas tareas dentro de la familia y la sociedad, por lo que es importante no prohibirles su participación

Los ancianos tienen la misma oportunidad de crecimiento, desarrollo, aprendizaje y el tener nuevas experiencias como cualquier otra etapa de vida. Constantemente nos olvidamos que es otra etapa de vida, así que debemos vivirla y respetarla como tal. (pp. 18-19)

Envejecimiento activo

Según las investigaciones de World Health Organization, op, cit p.2 (2011) y recuperado de la investigación de Karen Rodríguez manifiesta:

El envejecimiento activo es definido por la OMS como “el proceso de optimización de oportunidades para el bienestar físico, social y mental en el transcurso de la vida con objeto de ampliar la esperanza de vida sana, la productividad y la calidad de vida en la vejez”.

Ibid manifiesta: “La definición no se enfoca sólo al estado de salud porque integra los niveles sociales y mentales; también se utiliza la palabra “activo” al referirse al hecho de “continua participación en actividades sociales, económicas, espirituales, culturales y cívicas; no es sólo la capacidad de ser físicamente activo”. (p. 32)

El envejecimiento activo se justifica principalmente en el hecho de que la población mayor tiende a aumentar mientras que la niñez y la juventud disminuyen (especialmente en países desarrollados); esto se debe al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de natalidad. Aunque “el envejecimiento de la población es uno de los grandes triunfos de la humanidad”, sabemos que las personas mayores se ven envueltas en una problemática física y psicosocial que los conduce a la improductividad, al rechazo social, al abandono y la dependencia, y esto es agudizado por la presencia de enfermedades crónicas, las condiciones de discapacidad y la pobreza por la disminución o pérdida de los ingresos.

La OMS afirma que las políticas y los programas de envejecimiento activo son la herramienta necesaria y efectiva para contrarrestar el fenómeno del envejecimiento de la población desde los gobiernos, la sociedad y las organizaciones, enfocados en la salud, la participación y la seguridad de las personas mayores

De la misma forma, la OMS estableció determinantes del envejecimiento activo que ayudan al diseño de políticas, programas y proyectos del adulto mayor.

- El primer determinante es el género y la cultura, que son aspectos muy importantes porque influyen directamente los demás. Dependiendo del estatus social, la nutrición de cada persona, los comportamientos y los hábitos saludables, y el acceso a los servicios de salud.
- El segundo es la salud y el sistema de servicios sociales, los cuales tienen que ver con la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades, el acceso equitativo a los servicios de salud, y los cuidados primarios y a largo plazo.
- El tercero son los factores económicos como los ingresos, el trabajo y la protección social, ya que de ellos depende la independencia y el rol productivo que se hace cada vez más importante para el adulto mayor en países desarrollados.
- El cuarto determinante es el ambiente físico, ya que sabemos que no son iguales las condiciones de una persona que puede caminar y transportarse por sitios vecinos como parques o vecindarios, contacto social a las de una persona que vive en una casa encerrada, sola, deprimida, con una condición de fitness muy baja y con problemas de movilidad.
- El quinto determinante son los factores personales, que tienen que ver con los

cambios biológicos y genéticos que ocurren con el envejecimiento, como la memoria, la velocidad de aprendizaje y el tiempo de reacción.

- El sexto determinante son los factores comportamentales, que dependen de la historia de alcoholismo, tabaquismo, actividad física, alimentación saludable y medicamentos de cada persona.
- El séptimo y último determinante son los factores del ambiente social, que se refieren al sustento social, a las oportunidades para la educación y el aprendizaje, a la protección contra la violencia y el abuso; factores sociales que mejoren la salud, la independencia y la productividad en la edad adulta.
- Como podemos analizar, el concepto de envejecimiento activo y sus determinantes son ampliamente utilizados en las estrategias, las políticas, los estudios y la toma de decisiones en cuanto a la protección de derechos y el aseguramiento de una vida digna que procure por la calidad de vida y el desarrollo humano de las personas mayores. (pp.32-34).

CAUSAS O FACTORES QUE AFECTAN A LA MOTRICIDAD GRUESA

Christianson, C. (2009) afirma lo siguiente:

La motricidad gruesa puede verse afectada por diferentes factores:

- **Tono:** Se refiere a la constante contracción y estado del musculo en reposo. El tono puede ser normal, hipotónico (tono muscular bajo o "débil," que requiere un mayor esfuerzo para mantener la postura contra la gravedad) o hipertónico (tono muscular alto o rígido que resulta en movimientos entrecortados o que no son suaves). Cuando el tono es bajo o alto, el niño puede tener problemas para mover los brazos o piernas debido a la rigidez o problemas para mantener el equilibrio debido a músculos débiles.
- **La Fuerza:** Se refiere a la fuerza de la contracción de la contracción muscular ejercida como determinación contra la resistencia para llevar a cabo una actividad.
- **La Resistencia:** Es la capacidad de mantener el esfuerzo requerido para realizar una actividad. Un niño con poca resistencia puede subirse a una escalera pero no subir los escalones. La resistencia incluye varios factores como tono y fuerza muscular, funcionamiento del corazón y los pulmones y motivación
- **El equilibrio o balance:** es una interacción delicada entre los centros del equilibrio (o vestibular) en el cerebro, con los receptores sensoriales. La recepción sensorial incluye la visión, la sensación de la posición del cuerpo y la fuerza y el tono muscular. Estos factores trabajan en conjunto para permitir que el niño mantenga una postura derecha y para cambiar a las posiciones necesarias para realizar actividades como sentarse, gatear, caminar, y alcanzar objetos.

- La **planificación motriz** es la compleja y a veces intuitiva capacidad de llevar a cabo los pasos necesarios para completar una actividad física. La planificación motriz requiere la coordinación de los sistemas que regulan la percepción, secuencia, velocidad e intensidad de los movimientos.
- La **integración sensorial** es la capacidad de interpretar correctamente los datos sensoriales del ambiente y producir una respuesta motora apropiada. Algunas personas que tienen umbrales de respuesta diferente a los datos sensoriales. Pueden exhibir una respuesta reducida (baja estimulación) o aumentada (sobre estimulación) a la información sensorial.

TRASTORNOS PSICOMOTRICES QUE AFECTAN AL ANCIANO

Según el ministerio de sanidad y política social del gobierno de España (2005) manifiesta que los trastornos psicomotrices que afectan al anciano son:

- **Debilidad psicomotriz:** estado de desequilibrios motor constitucional caracterizado por: paratonía, sincinesia y torpeza motriz.
- **Trastornos de origen motriz:** rigidez, paratonía, dispraxia, disfagia, dispraxia.
- **Trastornos psicomotores de origen afectivo:** agresividad, ansiedad, apatía, hiperexcitabilidad.
- **Trastornos cognitivos de origen psicomotriz:** falta concentración, desconocimiento del esquema corporal, mala orientación espacio-temporal, etc.

En un anciano el examen psicomotor nos inducirá a:

- Una reeducación de los trastornos de las funciones nosopráxicas.
- Reeducación de los trastornos psicomotores asociados: déficits sensoriales, déficits en la imagen del cuerpo.
- Reeducación de los trastornos psicomotores ligados a las afecciones que provocan un aislamiento social o una incapacidad prolongada.
- Relajación neuromuscular.

En psicomotricidad se deben tener en cuenta todas las alteraciones que se dan en la persona a la hora de evaluar, planificar e intervenir con población anciana. Además el psicomotricista debe considerar la posible aparición de patologías asociadas y sumadas a las características propias de la edad.

Se deben tener en cuenta:

- Las actividades no deben implicar un esfuerzo cardíaco y/o respiratorio excesivo.
 - Las sesiones no deben ser muy largas
 - Se debe alternar actividades dinámicas con ejercicios más sosegados.
 - Disponer de espacio físico suficiente.
 - Evitar los giros bruscos o movimientos complejos.
 - No deben realizarse estiramientos exagerados o prolongados
- Como objetivos de la psicomotricidad en la tercera edad:
- Mejorar la movilidad articular y ampliar su rango de movimiento.
 - Aumentar el tono muscular.
 - Incrementar la capacidad respiratoria y el esfuerzo cardíaco.
 - Mejorar el equilibrio.
 - Favorece la integración de la imagen corporal.
 - Facilita las relaciones sociales y la integración en un grupo.
 - Aumenta la autoestima y percepción positiva de las capacidades.
 - Desarrollar las funciones cognitivas.(pp. 11-12)

DIAGNÓSTICO.

Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adultos mayores

La ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto mayor se la aplica de manera individual, donde se le pide al adulto mayor a que realice las diferentes actividades para ir midiendo el nivel de desarrollo de la motricidad gruesa. Para medir la motricidad gruesa en el adulto mayor se realizó una ficha de observación tomando en cuenta la clasificación de la motricidad gruesa es decir:

Dominio corporal

- Coordinación general
- Equilibrio
- El ritmo
- La coordinación Visomotriz

Dominio Corporal Estático.

- La tonicidad
- El autocontrol
- La respiración
- Relajación.

Para la interpretación de los resultados de esta guía el educador debe guiarse por la, clasificación de la motricidad gruesa ubicándolo de este modo en el grado de desarrollo grueso que se encuentre.

Parámetros de desarrollo son:

- 24-16 Motricidad gruesa normal.
- 16-8: Motricidad gruesa afectado.
- 8-0: Motricidad gruesa muy afectado

PROPUESTA PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL ADULTO MAYOR

EJERCICIOS FÍSICOS, ACTIVIDAD FÍSICA

Según el estudio realizado por Sánchez, A. (2012) manifiesta:

Se trata de dos términos muy relacionados entre sí, y que en ocasiones podrían llegar a confundirse.

La actividad física se define como: “cualquier tipo de ejercicio corporal con un mayor gasto energético que en reposo” (Bouchard et al., 1994).

Más recientemente ha sido definida como: “movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulte un gasto de energía añadida al metabolismo basal” (Rodríguez, 2001).

Por su parte, el ejercicio físico es definido clásicamente como:

“la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar uno o más componentes de la forma o condición física” (Caspersen et al., 1985). Así, un programa de ejercicio físico requiere la indicación del tipo de actividad, cantidad y calidad del ejercicio a realizar (Rodríguez, 2001). (p.13)

El ejercicio físico conlleva una serie de beneficios:

Según el ministerio de sanidad y política social del gobierno de España (2005) manifiesta:

Beneficios del ejercicio físico son:

- Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio y mejora la perfusión tisular y el aporte de oxígeno y nutrientes.
- Realiza cambios en la mente otorgando a la persona una visión positiva, y mejora estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.
- Fortalece el sistema osteomuscular (cartílagos, ligamentos, huesos, tendones)
- Ayuda a la persona a socializarse.
- Mejora el aspecto físico de la persona y por tanto su autoestima.

Otros beneficios del ejercicio son:

- Disminuye la sensación de fatiga, baja los niveles de colesterinemia, refuerza la capacidad de la sangre para disolver coágulos que pueden producir trombosis.
- Libera endorfinas que amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer hasta llegar a la euforia.
- Una persona que hace ejercicio de forma regular duerme mejor, tendrá menos ansiedad y tensiones y estará inmunizada contra el estrés.
- El ejercicio regular previene el sobrepeso y ayuda a llegar a mejores condiciones en la vejez.

Una de las principales prioridades en salud pública es la práctica de actividad física regular, para prevenir enfermedades crónico-degenerativas en Tercera Edad.

Se trata de lograr beneficios como: prevenir enfermedades crónico-degenerativas,

controlar el peso, disminuir la grasa corporal, aumentar la masa muscular, conseguir mayor densidad ósea, etc.

Hacer ejercicio contribuye en mejorar la fuerza muscular, mantener la independencia, mejorar la velocidad para andar, y mantener en definitiva la independencia funcional. En los países desarrollados se están dando la tendencia de aumentar la expectativa de vida al nacer y cada vez aumenta el número de personas mayores de 60 años. A medida que envejecemos nos volvemos más sedentarios, hay menor nivel de actividad y vamos perdiendo habilidades físicas. La mejor forma de disminuir los efectos del envejecimiento es favorecer la actividad física.

Con el envejecimiento se da una serie de alteraciones en todos los sistemas del organismo que afecta de forma importante a la aptitud física.

Promover la actividad física en adultos mayores es indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional del anciano. Existen varios tipos de actividades que pueden y deben ser promovidas por la edad:

- **ACTIVIDAD AERÓBICA:** de baja intensidad como andar, ir en bici, nadar, bailar... es mejor realizar actividades de baja intensidad que otras de mayor impacto como correr por ejemplo
- **ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA MUSCULAR:** Es importante fortalecer la masa muscular para evitar posibles causas de incapacidad y caídas. Aumentando la masa muscular aumenta la densidad ósea.

El entrenamiento de la fuerza muscular altera efectos negativos de la edad, reduciendo por ejemplo la Sarcopenia (pérdida degenerativa de la masa muscular y la fuerza) y ejerce un importante impacto en los miembros superiores.

HIDROGIMNASIA: las ventajas de realizar ejercicio en el agua son: disminuye la fuerza gravitacional, disminuye el estrés mecánico del sistema músculo-esquelético, facilita la termorregulación, y el efecto diurético. La hidrogimnasia es buena porque: limita la movilidad articular, ayuda a la rehabilitación de lesiones, da fuerza muscular

EJERCICIO FÍSICO Y TERCERA EDAD

Cuando una persona mayor pierde la habilidad para hacer cosas por sí mismo no siempre se debe tan solo al envejecimiento, muchas ocasiones se debe a la inactividad. Estudios han demostrado que los ancianos inactivos pierden terreno más rápidamente que un anciano activo en las siguientes áreas: resistencia, fortalecimiento, equilibrio, flexibilidad.

El rendimiento físico varía a lo largo de los años, siendo el mejor momento cuando somos jóvenes y descendiendo en su intensidad como consecuencia de los cambios fisiológicos propios del envejecimiento.

Las personas cada vez vivimos más años, ha aumentado la expectativa de vida, apareciendo el concepto tercera edad, para diferenciar de aquellas personas que llegan a los 65 años con una vida activa.

Se parte de distintos conceptos para decir que una persona es “vieja”.

- Criterio cronológico: cuantos años se tiene, relacionarlo con la jubilación.
- Criterio físico: considerando los cambios físicos producidos en la persona, cambios en la postura, en la forma de caminar, facciones.
- Criterio Social: según el papel o rol que desempeña la persona en la sociedad.

Todos estos criterios dependen de cada persona, en general en cuanto al envejecimiento se considera una base biológica, influida o no por un entorno social. Hay factores que aceleran el envejecimiento:

Alimentación excesiva, Stress, hipertensión, tabaquismo, alcoholismo, obesidad, soledad o poca participación sociolaboral, sedentarismo, etc. Podemos ver como factores que retardan el envejecimiento: el sueño tranquilo, ejercicio, buena nutrición, participación sociolaboral. Se sabe que la actividad física declina con la edad, parte es por los cambios biológicos, y parte por los factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven.

Belsky dice que la tríada vida-envejecimiento-longevidad se verá favorecida en gran medida según el tipo de ejercicio, alimentación, sustancias tóxicas y calidad de sueño que tengamos a lo largo de la vida, unido a la capacidad de controlar el estrés y los cambios vitales y la capacidad de mantener la autonomía.

EFFECTOS DEL EJERCICIO FISICO EN EL SER HUMANO.

EFFECTOS ANTROPOMETRICOS Y NEUROMUSCULARES

- ✓ Control del peso corporal
- ✓ Disminución de la grasa corporal o Aumento de la masa muscular
- ✓ Aumento de la masa magra
- ✓ Aumento de la fuerza muscular.
- ✓ Aumento de la densidad ósea
- ✓ Fortalecimiento del tejido conectivo
- ✓ Aumento de la flexibilidad

EFFECTOS METABÓLICOS

- ✓ Aumento del volumen sistólico.
- ✓ Disminución de la frecuencia cardiaca en reposo y en el trabajo submáximo.
- ✓ Aumento de la potencia aeróbica.
- ✓ Aumento de la ventilación pulmonar o Disminución de la presión arterial.
- ✓ Mejora del perfil lipídico
- ✓ Mejora de la sensibilidad a la insulina

EFFECTOS PSICOLÓGICOS

- ✓ Mejora del autoconcepto o mejora de la autoestima
- ✓ Mejora de la imagen corporal o disminución del stress.
- ✓ Ansiedad, tensión muscular e insomnio.
- ✓ Disminución del consumo de medicamentos.
- ✓ Mejora de las funciones cognitivas y socialización o mejora del equilibrio.
- ✓ Mejora de la auto-eficacia o Mejora de la auto-eficacia
- ✓ Disminución de la depresión.

Además el ejercicio es bueno para la tercera edad puesto que ayuda a prevenir las caídas a través de:

- ✓ Fortalece los músculos de las piernas y la columna o Mejora los reflejos.
- ✓ Mejora la sinergia motora de las reacciones posturales o mejora la velocidad a andar.
- ✓ Incrementa la flexibilidad o Mantiene el peso corporal. o Mejora la movilidad articular.
- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LA TERCERA EDAD:

FISIOLÓGICOS:

BENEFICIOS INMEDIATOS

- Ayuda a nivelar el nivel de glucosa
- Nivelas catecolamina estimula la noradrenalina y la adrenalina

BENEFICIOS A LARGO PLAZO

- Mejora la resistencia aeróbica.
- Mejora sustancialmente el funcionamiento cardiovascular
- Fortalecimiento y resistencia muscular que conlleva a un factor protector de la independencia y la autonomía
- Preserva y restaura la flexibilidad y restaura la flexibilidad corporal.
- Regula el equilibrio.
- Compensa declives en el movimiento producidos por la edad.

PSICOLÓGICOS:

BENEFICIOS INMEDIATOS

- Relaja.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora el estado de ánimo.

BENEFICIOS A LARGO PLAZO

- Bienestar general.
- Proporciona salud mental.
- Mejora el rendimiento cognitivo e intelectual
- Mejora la psicomotricidad
- Aprendizaje de nuevas habilidades motoras

PSICOSOCIALES:

BENEFICIOS INMEDIATOS

- Mejora la imagen social de los mayores
- Permite la integración social y cultural

BENEFICIOS A LARGO PLAZO

- Mejora la integración.
- Favorece las nuevas amistades.
- Mantenimiento de un rol activo.
- Mejora las relaciones intergeneracionales. (pp. 13-21)

Envejecimiento y actividad física

Para entender mejor la propuesta planteada se describirá los siguientes conceptos; según Gómez, M. en su libro evaluación de la salud del adulto mayor (1985) pág. 85 y recuperado de la tesis de Rodríguez, M & Bracamontes, F dicen:

El envejecimiento definido como el conjunto de modificaciones que el factor tiempo produce en el ser vivo, es un ciclo más de la vida del ser humano. Su llegada conduce a una serie de pérdidas en las capacidades funcionales que, no sólo se verán incrementadas con la falta de actividad física, sino que ésta (la inactividad) opera de la misma manera que el envejecimiento. Existe envejecimiento. Existen algunos factores de riesgo para padecer enfermedades con la edad y la inactividad: alimentación excesiva, hipertensión, tabaquismo y alcoholismo, sedentarismo, osteoporosis, obesidad, estrés, soledad. Entre los factores que retardan el envejecimiento están: el sueño adecuado, actividad física continuada, buena alimentación, participación social (p.11)

La gerontopsicomotricidad

Según Jiménez R & Román N y recuperado de la tesis de Rodríguez, M & Bracamontes, F dicen:

La Gerontopsicomotricidad como la especialización disciplinar que surge de la conjunción y convergencia de la Gerontología y la Psicomotricidad. Gerontología, proviene del vocablo griego Geron, Geronto/es y se relacionaba a los más viejos o notables del pueblo griego, aquellos que componían el Consejo de Agamenón y de Logia, forma sufija del griego Logos, relacionada al estudio, ciencia o tratado acerca de algo. Etimológicamente, Gerontología significa, por tanto, estudio de los más viejos.

Para Fernández – Ballesteros (2004), “La Gerontología consiste en el estudio científico de la vejez y el envejecimiento desde una perspectiva multidisciplinaria. En esta misma línea, sostenemos el carácter interdisciplinario tanto de la gerontología como de la gerontopsicomotricidad, por constituir más que una multiplicidad una integración de conocimientos y disciplinas que dan lugar a otras nuevas. Es en este sentido que consideramos la Gerontopsicomotricidad involucrando cuatro dimensiones: la biológica, la psicológica, la sociocultural y la corporal”

Desde el punto de vista biológico, se investiga sobre los cambios que con la edad y el paso del tiempo se producen en los distintos sistemas biológicos del organismo. (p.11)

f. METODOLOGÍA.

Este proyecto es de carácter mixto, es decir, cuanti- cualitativo, se requerirá la oportuna y adecuada utilización de tres tipos de estudio que permitirán la correcta realización e investigación del tema que se planteará. Se empezará utilizando en primer lugar el tipo **descriptivo**, que permitirá la descripción de aspectos específicos del proyecto de investigación, conocer las causas de las variables (motricidad gruesa- adultos mayores) y aclarar la información ya obtenida en las diferentes fuentes de investigación, seguidamente se utilizará el tipo de estudio **correlacional** que permitirá determinar el grado de relación existente entre las dos variables, tanto dependiente como independiente para ver si están o no relacionadas con la población en este caso con el adulto mayor. Y para finalizar se terminará usando el tipo **explicativo** que permitirá la explicación de situaciones y eventos sobre la literatura que servirá en el proyecto de investigación ya que este empezó midiendo de manera individual las variables para así describir la motricidad gruesa en el adulto mayor y cómo podemos mejorarlo a través del ejercicio físico.

MÉTODOS TEÓRICOS.

Analítico-Sintético: En el desarrollo del proyecto de investigación permitirá la construcción del marco teórico, la construcción del mapeo porque me permitirá la organización y estructuración del mismo.

Deductivo- Inductivo: Este servirá para establecer los métodos empíricos que se emplearán en el proyecto de investigación, porque determinaran los objetivos generales y específicos; además de la justificación y elaborar las conclusiones y

recomendaciones.

Histórico- Lógico: este conducirá a buscar contenidos sobre las variables a investigar y contrastar con la información recopilada; porque se utilizara desde el inicio del proceso de investigación, indagando la misión, visión, número de usuarios que asisten al Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso.

Descriptivo: Se ocupa de la descripción de datos y características de la población (adultos mayores). Este método se va utilizar en la adquisición de datos, objetivos precisos y sistemáticos porque se usan en los promedios de frecuencias, cálculos estadísticos y similares.

Hermenéutico: se desarrollara en todo el proyecto de investigación, porque, se realizara para la interpretación de los textos, datos recopilados y para contrastar con los teóricos.

Dialectico: se realizara para determinar o establecer las variables, el estudio y características de las mismas porque permitirá la correcta construcción del marco teórico, además permitirá seleccionar elementos adecuados para esclarecer la fenomenología del objeto de estudio.

Fenomenológico: Se utiliza este método porque ayuda a examinar los contenidos de la motricidad gruesa y como se beneficia a través de los ejercicios físicos.

MÉTODOS EMPÍRICOS.

Observación: Se realizará para conocer el tema, el planteamiento del tema y la problemática del proyecto investigativo.

Guía de observación: Para el desarrollo del proyecto investigativo, se utilizará una guía de observación, para evaluar el desempeño y habilidades de los adultos mayores en lo que respecta a su motricidad gruesa.

Registro diario de actividades: Para el proceso investigativo, es muy importante ya que permitirá constatar el trabajo que se realizara como muestra física de la aplicación de la estrategia de cambio.

MÉTODOS DE NIVEL ESTADÍSTICO.

Estadística descriptiva. Servirá para recolectar, analizar y presentar el conjunto de datos numéricos, los cuales me permitirán interpretarlos y mostrarlos en cuadros y gráficos para la presentación de resultados del proyecto.

Para obtener la muestra, se realizara de manera no probabilística, ya que se utilizara un guía de observación que permitirá obtener las distintas características con las que se pretende trabajar en la población asignada.

Cuadro resumen de población y muestra.

ADULTOS MAYORES DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ”

FRANCISCOVALDIVIESO

	POBLACION	MUESTRA
ADULTOS MAYOES	6	6

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS			
RECURSOS HUMANOS			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estudiante de Psicorrehabilitación y Educación Especial ✓ Docentes universitarios ✓ Personal del Centro día "San José" ✓ Adultos Mayores del centro día "San José " 			
	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
RECURSOS MATERIALES			
Resma de papel boom	2	4.00	8.00
Transporte	50	1.00	50.00
Materiales para la propuesta de cambio	50	4.00	200.00
Servicio de internet	80	1.00	80.00
Material audiovisual	10	10.00	100.00
Reproducción de insumos técnicos	100	0.02	2.00
RECURSOS FINANCIEROS			
Derechos de grado	2	80.00	160.00
Reproducción de tesis	2000	0.20	400.00
Empastado de tesis	7	10.00	70.00
Diseño de diapositivas	1	100	100.00
Total			1.170

g. BIBLIOGRAFÍA

- Ardanaz, T. (2009). La psicomotricidad en la educación infantil. *Innovación y experiencias educativas*. 1988- 6047.
- Angélica, A. M. (2009). *Diseño y aplicación de un programa de desarrollo psicomotriz fino a través del arte infantil en niños de 4 a 5 años, Quito, Cádiz, Ecuador.*
- Brown, R. A (2010). *Guía diaria del instituto nacional sobre el envejecimiento. Ejercicio y Actividad Física.*
- Bracamonte, F. & Rodriguez, M (2012). Psicomotricidad una propuesta para la revalorización y desenvolvimiento corporal del adulto mayor, en su vida cotidiana.
- Cevallos, M (2013). *Exclusión del adulto mayor en programas sociales, de la Parroquia de Conocoto, periodo 2011- 2012 y sus efectos en la calidad de vida.* Tesis inédita de Grado. Universidad Central del Ecuador. Ecuador.
- Fonseca, V. (2000). Estudio y génesis de la Psicomotricidad. España: Inde
- García, T.A. (2009). *La Psicomotricidad. Cádiz Innovación y experiencias Educativas.*
- Ilvay, M. C. (2011). *La importancia de la aplicación de técnicas psicomotrices en el desarrollo de la motricidad gruesa. Tesis. Ambato, Ecuador*
- Ipnm. Diplomado en Psicomotricidad Infantil: *Conceptos Básicos.* España: Corefo
- Ministerio de Salud Pública. (2010). Normas y protocolos de atención integral de salud de las y los adultos mayores. Ecuador-

Pazmiño, M & Proaño, P (2009). *Elaboración y aplicación de un manual de ejercicios para el desarrollo de la motricidad gruesa mediante la estimulación en niño/as de dos a tres años en la guardería del Barrio Patutan, Eloy Alfaro, periodo 2008- 2009*. Tesis inédita de Grado. Universidad técnica de Cotopaxi. Ecuador.

Rigal, R. (2006). Educación Motriz y Educación Psicomotriz en Preescolar y Primaria: Inde

Rodriguez, K. (2010). Vejez y envejecimiento. Colombia

Sassano & Miguel. (2003). Cuerpo, tiempo espacio: *Principios básicos de la psicomotricidad*. Argentina:Stadium

Verga, A. R. (2006). *Motricidad Gruesa, Motricidad Fina*.

Web grafía

Anónimo. (2009). Psicomotricidad. Recuperado de:
http://www.editorialterracota.com.mx/pdf/04_Psicomotricidad.pdf

Anónimo. Ejercicios. Recuperado de:
http://www.institutodelenvejecimiento.cl/activo_salud_ejercicios.asp #subir

Christianson, C (2009). Generalidades sobre la motricidad y factores que influyen sobre el desarrollo. Recuperado: <http://www.abilitypath.org/espanol-1/motor/motricidad-generalidades-y-factores-que-influyen-el-desarrollo.html>

Collado, V (2003). Motricidad. Recuperado de: <http://scollvaz.galeon.com/>
España, G.d.(S.f.) Psicomotricidad y ejercicios para mayores. España:

- Secretaria general de política social. Recuperado: <http://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/Psicomotricidad-y-ejercicio-f%C3%ADsico.pdf>
- Gonzalbes, A (2009). Juegos de ritmo. Recuperado: <http://www.claustro.net/encuentroeducativo/index.php/numero-3-marzo-09/experiencias-educativas-num-3/juegos-de-ritmo/>
- Monterrico, I. P. (s.f.). *Concepto básico de psicomotricidad. COREFO*
- Palau, E (2011). Cosquillitas en la panza. Recuperado de: <http://cosquillitasenlapanza2011.blogspot.com/2011/12/fichas-para-trabajar-coordinacion.html>
- Pérez, D (2013). Como lograr una relajación muscular. Recuperado de: <http://cuidatusaludcondiane.com/como-lograr-una-relajacion-muscular/>
- Rosales, S (2011). Coordinación Visomotora. Recuperado de: <http://pequesypecas.blogspot.com/2011/10/coordinacion-visomotora-pag51-100.html#.VMJ5bi5H6Rh>
- Sánchez, D (2012). Acondicionamiento físico, calidad de vida y condición física. Un estudio longitudinal en mujeres mayores sedentarias. Recuperado: http://dehesa.unex.es:8080/xmlui/bitstream/handle/10662/389/TDUE_X_2013_S%C3%A1nchez_Garc%C3%ADa.pdf?sequence=1
- Soto, C (2008). Juegos de coordinación. Recuperado de: <http://plays4kids.blogspot.com/2008/10/juegos-de-coordinacion.html>

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMA	MARCO TEORICO	OBJETIVOS	METODOS	TÉCNICAS	RESULTADOS
EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO, DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERÍODO MARZO-JULIO 2015.	¿Cómo ayudar a mejorar la motricidad gruesa a través de los ejercicios físicos a los adultos mayores del HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo Marzo-Julio 2015?	MOTRICIDAD GRUESA <ul style="list-style-type: none"> • Psicomotricidad. • Definición de Psicomotricidad • Importancia de la Psicomotricidad • Importancia de la educación psicomotriz • Beneficios de la psicomotricidad <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ámbito corporal ➢ Ámbito mental ➢ Ámbito emocional. • Sistema Psicomotor humano. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Propiedades del sistema psicomotor humano. ➢ Elementos básicos del sistema Psicomotor humano. • Clasificación de la psicomotricidad. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Esquema Corporal ➢ Control Tónico ➢ Lateralidad ➢ Estructuración espacio-temporal ➢ Control respiratorio ➢ Relajación ➢ Postura y equilibrio. • Motricidad <ul style="list-style-type: none"> ➢ Definición • Etapas de Motricidad <ul style="list-style-type: none"> ➢ Etapa cortical ➢ Etapa ganglionar o cerebral ➢ Etapa espinal ➢ Etapa nerviosa. ➢ Etapa muscular. 	OBJETIVO GENERAL Optimizar la motricidad gruesa a través de los ejercicios físicos en los adultos mayores que asisten al hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja en el periodo marzo- julio 2015.	Inductivo Deductivo Sintético Analítico Descriptivo Explicativo Empírico Dialectico Histórico.	Observación Guía de observación para la motricidad gruesa Registro de actividades.	Determinación la eficacia de los ejercicios físicos para optimizar la motricidad gruesa de los adultos mayores
			OBJETIVOS ESPECIFICOS Establecer los referentes teóricos y metodológicos de los ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa de los adultos mayores que asisten al hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo-Julio 2015.	Inductivo Deductivo Sintético Analítico Descriptivo Explicativo Empírico Dialectico Histórico	Re-aplicación de la guía de observación para la motricidad gruesa. Cuadros y gráficos estadísticos Análisis e interpretación	Construcción y elaboración del marco teórico Diseño de materiales y métodos. Construcción del programa de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa de los adultos mayores del hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo-julio 2015. Tabulación de los resultados y la representación gráfica

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etapa articular. • Clasificación de la motricidad • Motricidad Fina. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición. • Motricidad Gruesa. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición ➤ Clasificación • La composición Corporal. • Adulto Mayor <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición. ➤ Tipos de Envejecimiento. <p>CAUSAS O FACTORES QUE AFECTAN A LA MOTRICIDAD GRUESA.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tono. • La fuerza. • La resistencia • La planificación motriz • La integración sensorial. • Trastornos psicomotrices que afectan al anciano. <p>Diagnostico</p> <p>Guía de observación para la motricidad gruesa.</p> <p>PROPUESTA DE CAMBIO.</p> <p>EJERCICIOS FISICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios físicos, actividad física. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición • Beneficios del ejercicio físico. • Tipos de actividad física. • Ejercicios Físicos y tercera edad. • Efectos del ejercicio en el ser humano. • Beneficios del ejercicio para la tercera 	<p>Evaluar la motricidad gruesa de los adultos mayores que asisten al hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo-julio 2015.</p>	<p>Analítico</p> <p>Deductivo</p> <p>Inductivo</p> <p>Sintético</p> <p>Estadístico</p>	<p>de cada una de las actividades.</p> <p>Identificación de los problemas en la motricidad gruesa en los adultos mayores que asisten al hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo-julio 2015.</p>
			<p>Elaborar el programa de ejercicios físicos que permiten mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores del hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo-julio 2015.</p>	<p>Analítico</p> <p>Deductivo</p> <p>Inductivo</p> <p>Descriptivo</p> <p>Histórico</p> <p>Sintético</p>	<p>Diseño del programa de ejercicios físicos para ayudar a mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores del hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo-julio 2015.</p>
			<p>Aplicar el programa de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores que asisten al hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del barrio</p>	<p>Analítico</p> <p>Sintético</p> <p>Hermenéutico</p> <p>Deductivo</p> <p>Analítico</p> <p>Descriptivo</p>	<p>Aplicación del programa de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa de los adultos mayores del hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo</p>

		<p>edad.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fisiológicos ➤ Psicológicos ➤ Psicosociales <ul style="list-style-type: none"> • Envejecimiento y actividad física. • La gerontopsicomotricidad. 	Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo-julio 2015.			marzo-julio 2015.
		<p>ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE CAMBIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programa <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición • Actividades <p>VALIDACIÓN DE DIAGNOSTICO</p>	<p>Validar la eficacia de la aplicación del programa de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores que asisten al hogar "Estancia de Paz" Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo-julio 2015.</p>	<p>Analítico Sintético Hermenéutico Inductivo Deductivo Histórico Fenomenológico</p>		<p>Relacionar los resultados de la aplicación de la plantilla inicial de diagnóstico y final, luego de la aplicación de la propuesta para verificar la mejora en porcentajes de la motricidad gruesa de los adultos mayores del hogar "Estancia de Paz" Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo-julio 2015.</p>

ANEXO 3: REGISTRO DE ACTIVIDADES

Indicadores	Actividades	Adquirido	No adquirido	En proceso	Observaciones
Dominio corporal Dinámico	Coordinación general				
	Equilibrio				
	El ritmo				
	La coordinación Visomotriz				
Dominio Corporal Estático	La Tonicidad				
	La Respiración				
	La relajación				

ANEXO 3.1: ACTIVIDADES.

Tema: Baile de Colores.

Objetivo: Desarrollar el esquema corporal, la coordinación dinámica general y la atención.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
N.N	X		
NN		X	
N.N			
N.N			
N.N	X		
N.N			X
		X	

ANEXO 4

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL ADULTOS MAYORES

COORDINACIÓN GENERAL	SI	NO
Coordina movimientos de las extremidades superiores.		
Coordina movimientos de las extremidades inferiores.		
Coordinación de movimientos de la cabeza		
EQUILIBRIO	SI	NO
Caminar sobre una barra.		
Caminar sobre un camino estrecho		
Mantiene el equilibrio estático.		
Es capaz de levantarse sin utilizar las manos		
Levanta un pie y extiende los brazos.		
Se sostiene en un solo pie por 1 minutos		
RITMO	SI	NO
Batir palmas al compás de una pandereta.		
Marcha a un compás rítmico al mismo tiempo que utiliza las manos		
Camina al compás de una canción.		
COORDINACION VISOMOTRIZ	SI	NO
Encestar		
Derrumba bolos		
Recoger objetos y colocarlos en una sola dirección		
LA TONOCIDAD	SI	NO
Flexiona y extiende los miembros superiores.		
Flexiona y extiende los miembros inferiores.		
Mantiene la postura estática de los miembros superiores.		
LA RESPIRACION.	SI	NO
Inspiración		
Expiración		
RELAJACION.	SI	NO
Relajamiento progresivo: Cabeza, Manos, brazos, piernas.		
Relajamiento progresivo: boca, ojos dedos., cuello,		
Relajamiento progresivo: Hombro, espalda. pies,		
Relajamiento progresivo: , respiración		

24-16: Motricidad gruesa normal.

16-8 Motricidad gruesa afectada.

8-0: Motricidad gruesa muy afectado.

EVIDENCIAS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA

Resultados Semana 1

Los resultados obtenidos de la primera semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los usuarios del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso se obtuvieron los siguientes resultados.

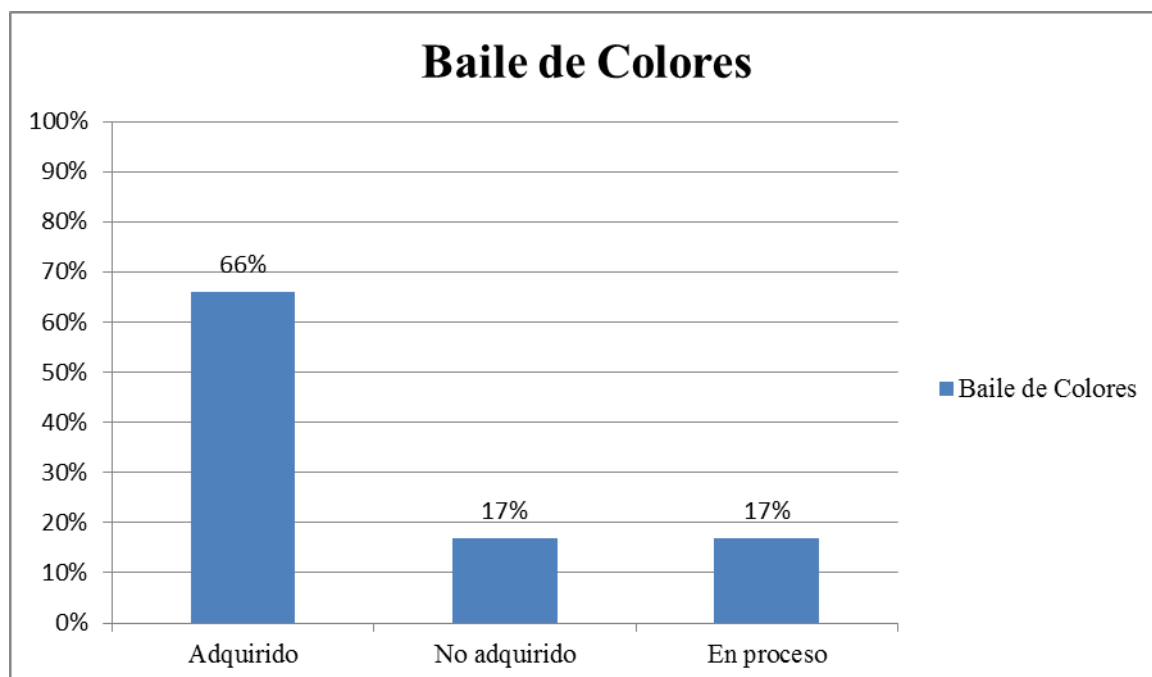
Cuadro Actividad 1

Baile de Colores	f	%
Adquirido	4	66%
No adquirido	1	17%
En proceso	1	17%
total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda.

GRÁFICO 1



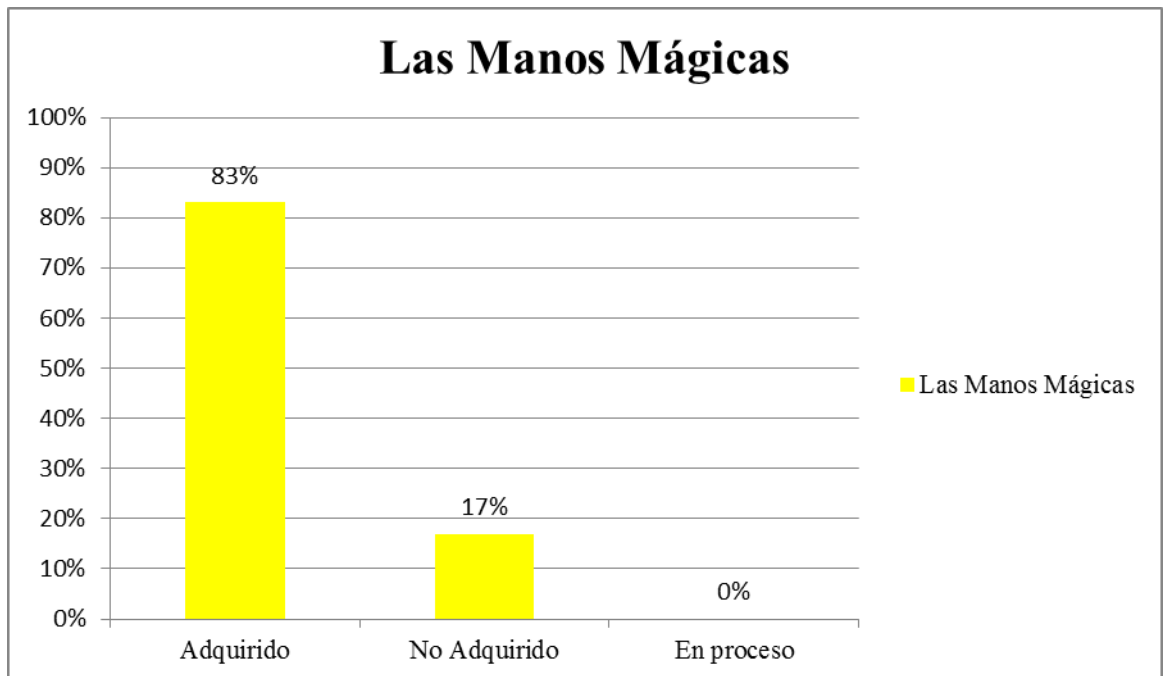
CUADRO ACTIVIDAD 2

Las Manos Mágicas	f	%
Adquirido	5	83%
No Adquirido	1	17%
En proceso	0	0%
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda.

GRÁFICO 2



CUADRO ACTIVIDAD 3

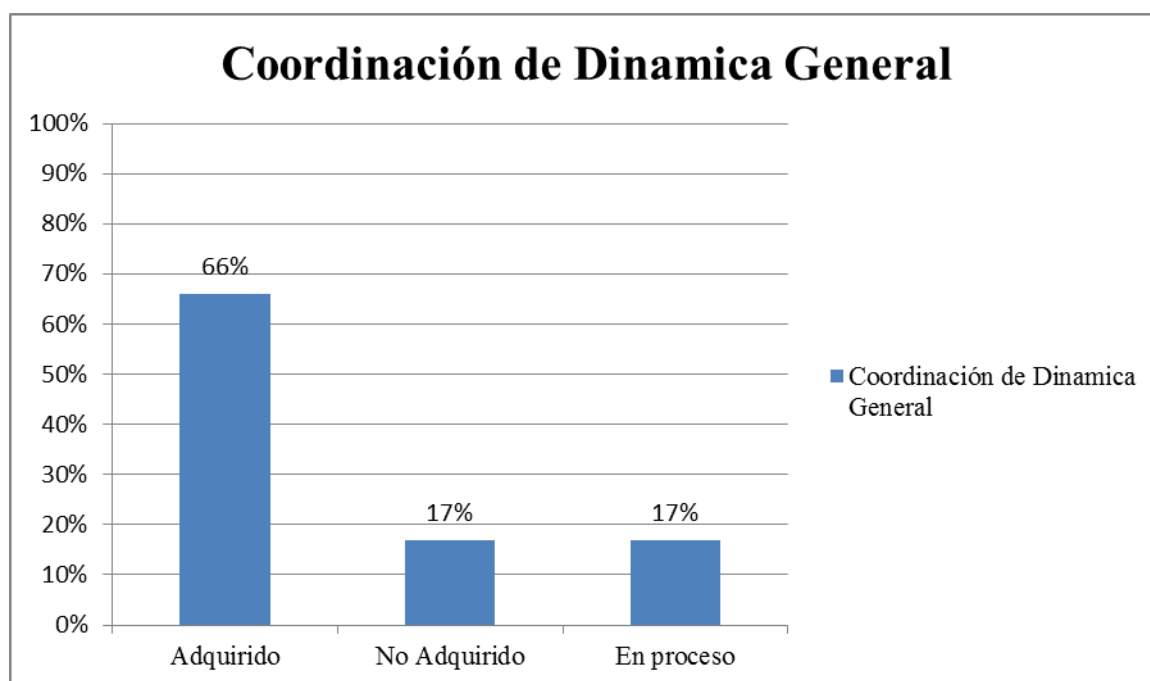
Coordinación de Dinámica General	f	%
Adquirido	4	66%
No Adquirido	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga G

abriela Jiménez Granda.

GRÁFICO 3



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Actividad: Baile de Colores

Fecha: jueves 24 de marzo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas			x
2. Sra. Rafaela Robles	x		
3. Sra. Luz María Castillo		x	
4. Sra. Farita Reinoso	x		
5. Hna. María Assen	x		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	x		

Actividad: Las manos mágicas

Fecha: jueves 25 de marzo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas	X		
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Coordinación Dinámica General **Fecha:** jueves 26 de marzo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas			X
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

FOTOS

Actividad 1: baile de colores



Actividad 2: Las manos mágicas



Actividad 3: Coordinación de Dinámica general.



Resultados Obtenidos 2 Semana de aplicación

Los resultados obtenidos de la segunda semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los usuarios del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso se obtuvieron los siguientes resultados.

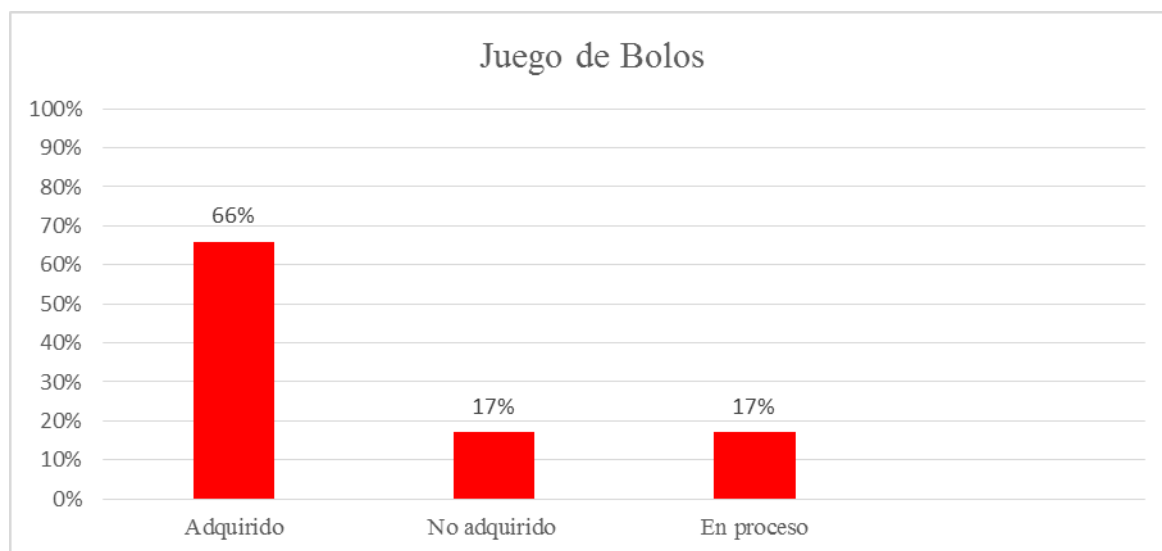
Cuadro Actividad 4

Juego de bolos	f	%
Adquirido	4	66%
No adquirido	1	17%
En proceso	1	17%
total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 4



CUADRO ACTIVIDAD 5

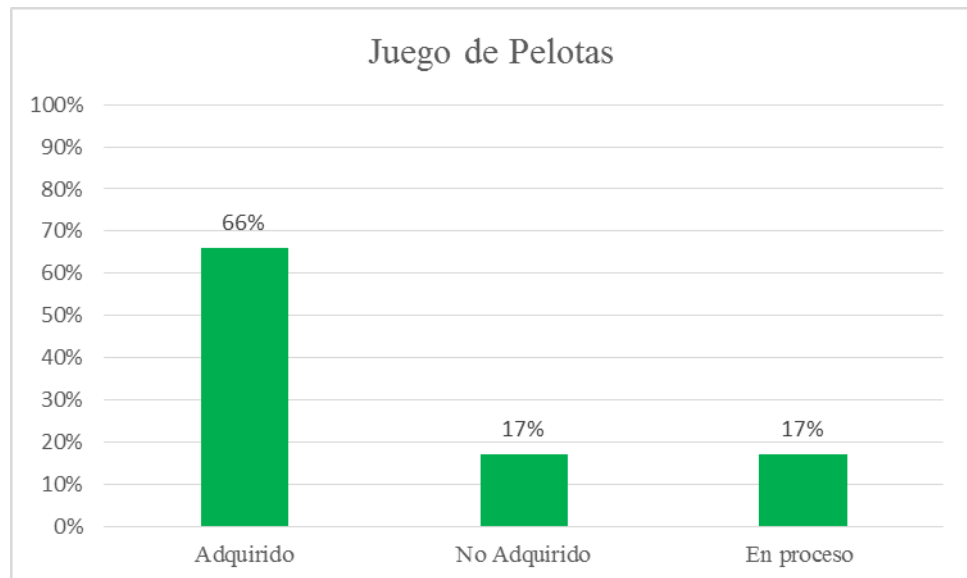
CUADRO ACTIVIDAD 5

Juego de Pelotas	f	%
Adquirido	4	66 %
No Adquirido	1	17%
En proceso	1	17 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 5



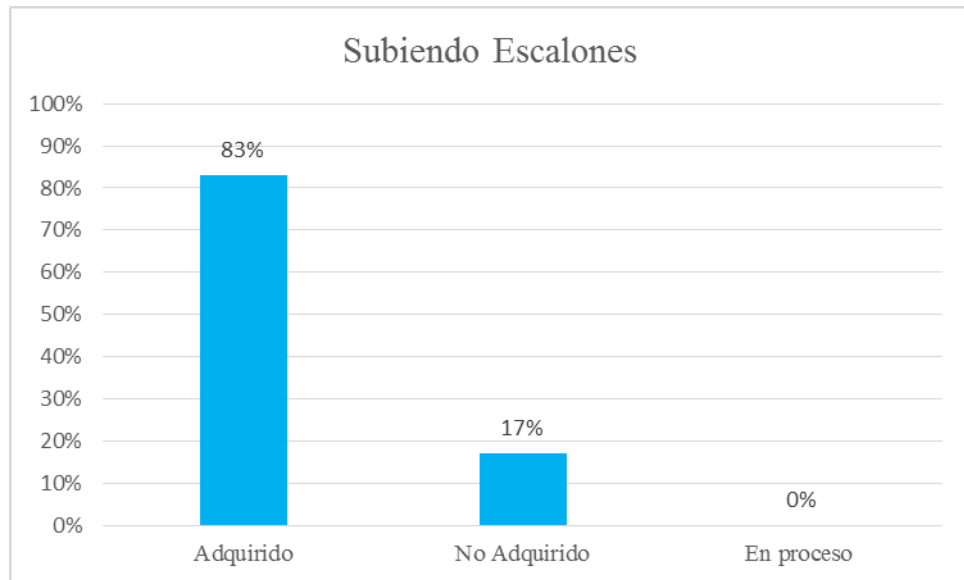
CUADRO ACTIVIDAD 6

Subiendo Escalones	f	%
Adquirido	5	83%
No Adquirido	1	17%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda.

Gráfico 6



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Actividad: Juego de Bolos

Fecha: 31 de Marzo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfina Ocampo Rojas			X
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Juego de Pelotas

Fecha: 1 de Abril 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfina Ocampo Rojas			X
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Subiendo Escalones

Fecha: 2 de Abril 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfina Ocampo Rojas	X		
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

FOTOS

Actividad: Subiendo escalones.



Actividad: Juego de bolos



Actividad: Juego de Pelotas.



Resultados Obtenidos 3 Semana de aplicación

Los resultados obtenidos de la tercera semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los usuarios del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso se obtuvieron los siguientes resultados.

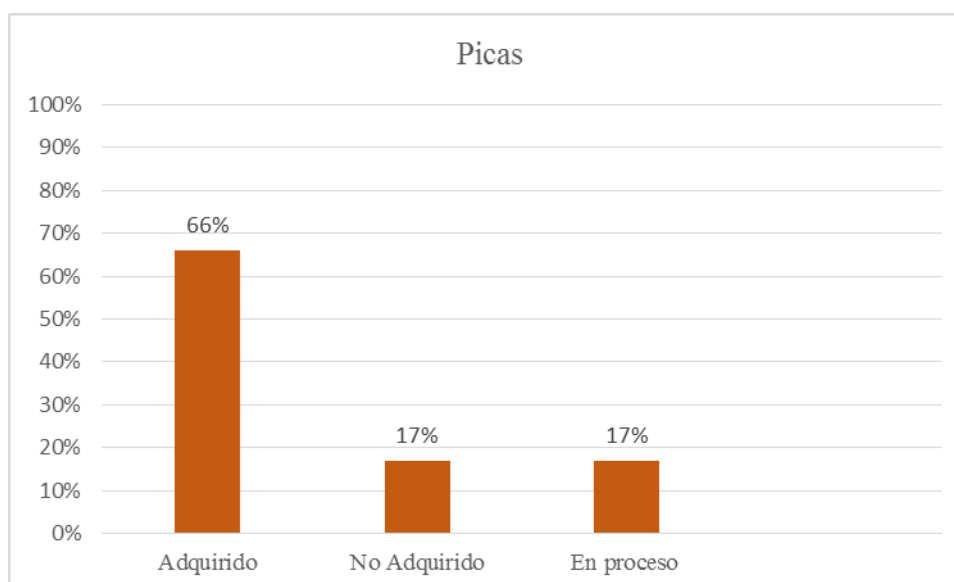
Cuadro Actividad 7

Picas	f	%
Adquirido	4	66%
No adquirido	1	17%
En proceso	1	17%
total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 7



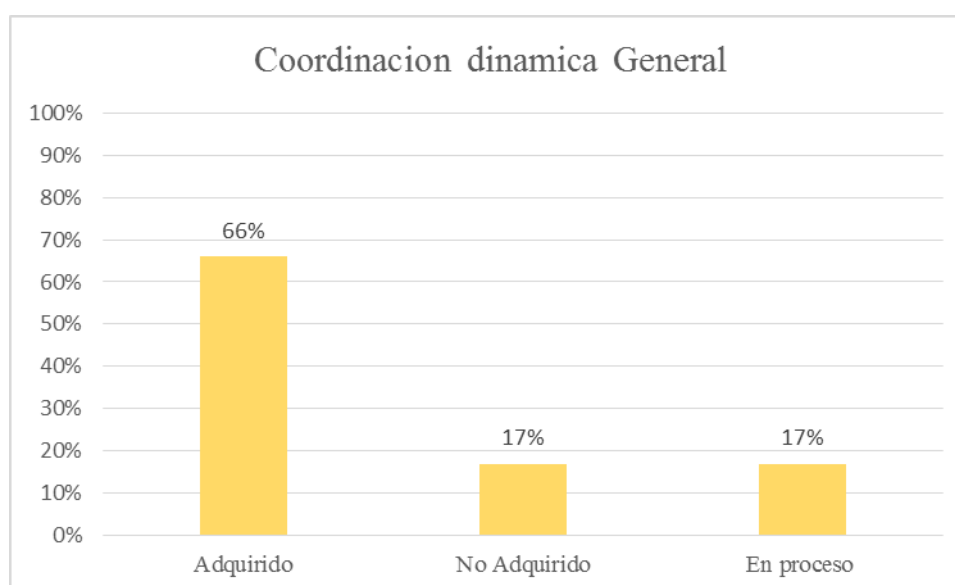
CUADRO ACTIVIDAD 8

Coordinación de dinámica General	f	%
Adquirido	4	66 %
No Adquirido	1	17%
En proceso	1	17 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 8



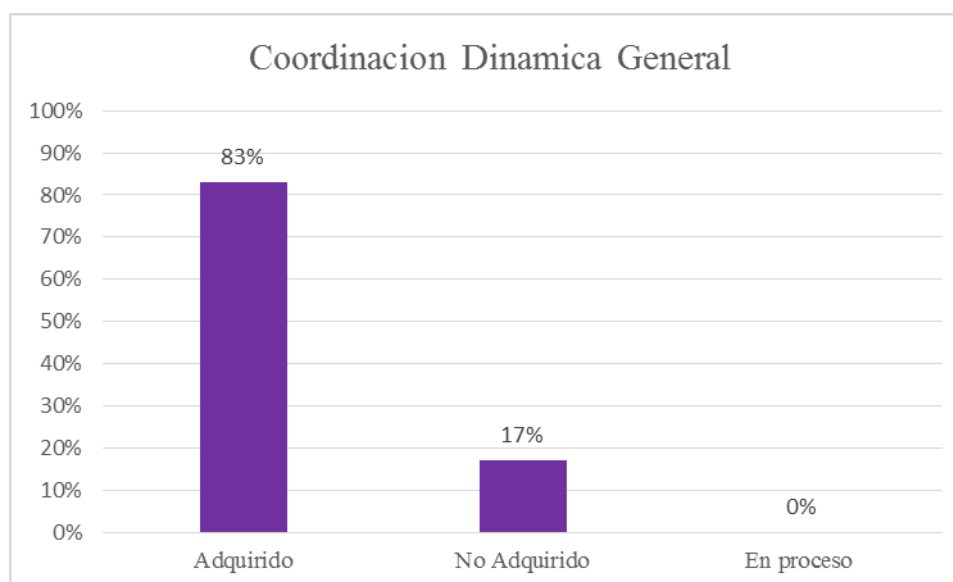
CUADRO ACTIVIDAD 9

Coordinación Dinámica General	F	%
Adquirido	5	83%
No Adquirido	1	17%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda.

GRÁFICO 9



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Actividad: Picas

Fecha: 7 de Abril 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas			X
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Coordinación Dinámica General **Fecha:** 8 de Abril 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas			X
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Coordinación Dinámica General **Fecha:** 9 de Abril 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas	X		
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

FOTOS

Actividad 1: Picas



Actividad 2: Coordinación Dinámica General



3: Coordinación Dinámica General.



Resultados Obtenidos 4 Semana de aplicación

Los resultados obtenidos de la quinta semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los usuarios del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso se obtuvieron los siguientes resultados.

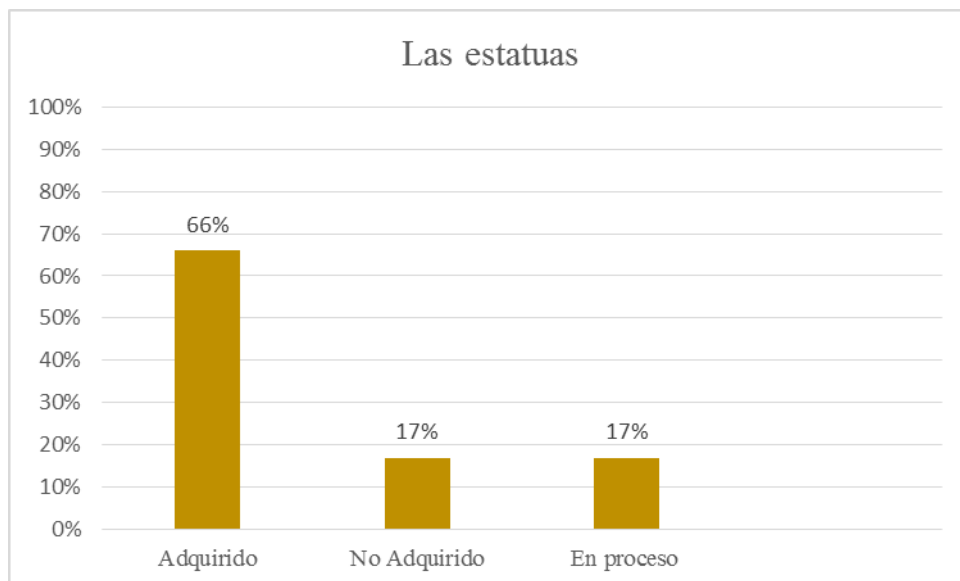
Cuadro Actividad 10

Las estatuas	f	%
Adquirido	4	66%
No adquirido	1	17%
En proceso	1	17%
total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 10



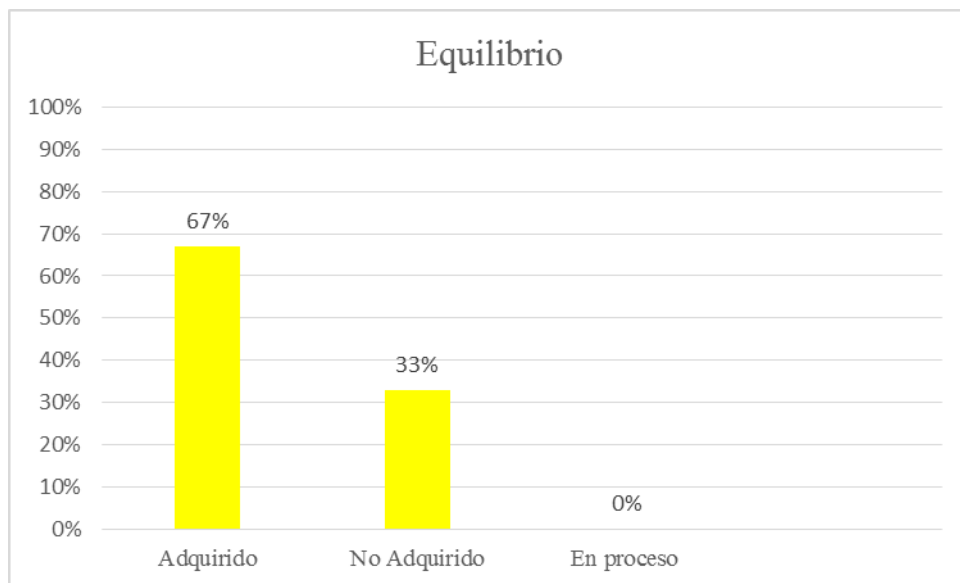
CUADRO ACTIVIDAD 11

Equilibrio	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 11



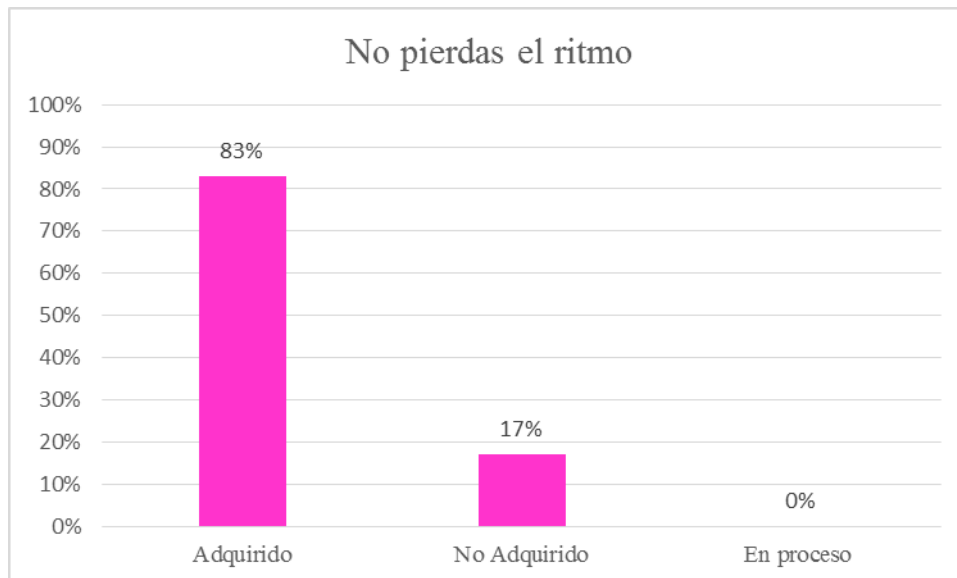
CUADRO ACTIVIDAD 12

No pierdas el ritmo	f	%
Adquirido	5	83%
No Adquirido	1	17%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda.

GRÁFICO 12



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Actividad: Las Estatuas

Fecha: 14 de Abril 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas			X
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: No pierdas el ritmo

Fecha: 15 de Abril 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas	X		
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Equilibrio

Fecha: 16 de Abril 2015

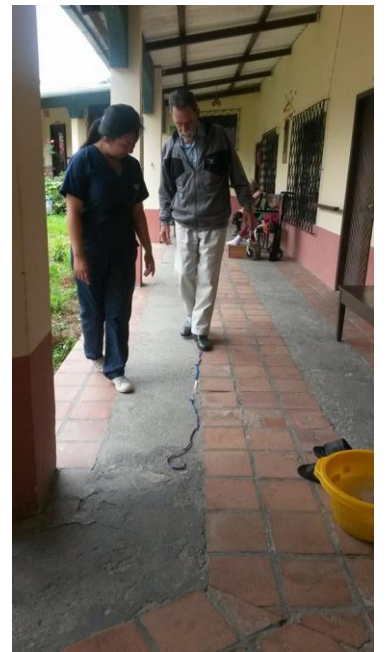
Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

FOTOS

ACTIVIDAD 1: Las estatuas



ACTIVIDAD 2: El Ritmo



ACTIVIDAD 3: Equilibrio



Resultados Obtenidos 6 Semana de aplicación

Los resultados obtenidos de la sexta semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los usuarios del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso se obtuvieron los siguientes resultados.

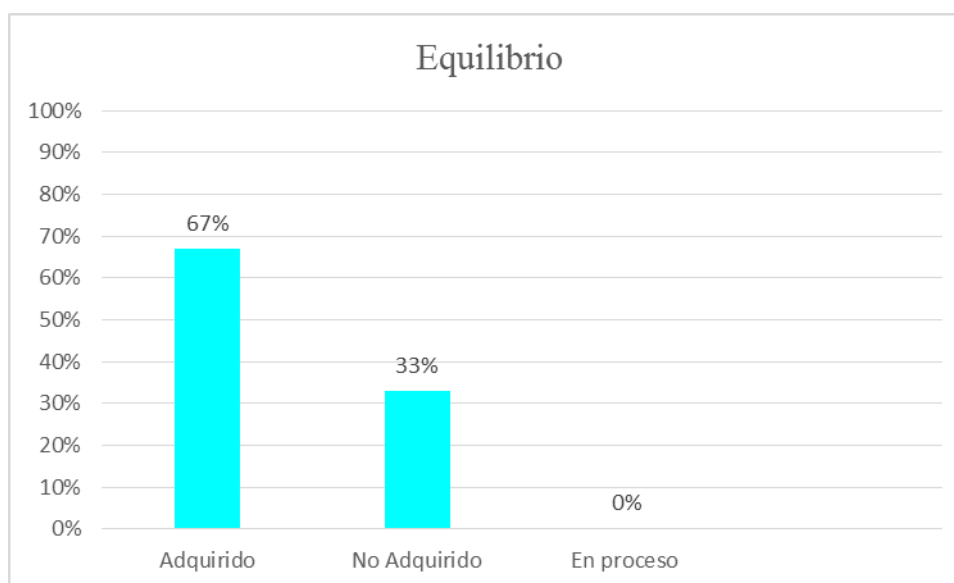
CUADRO ACTIVIDAD 13

Equilibrio	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 13



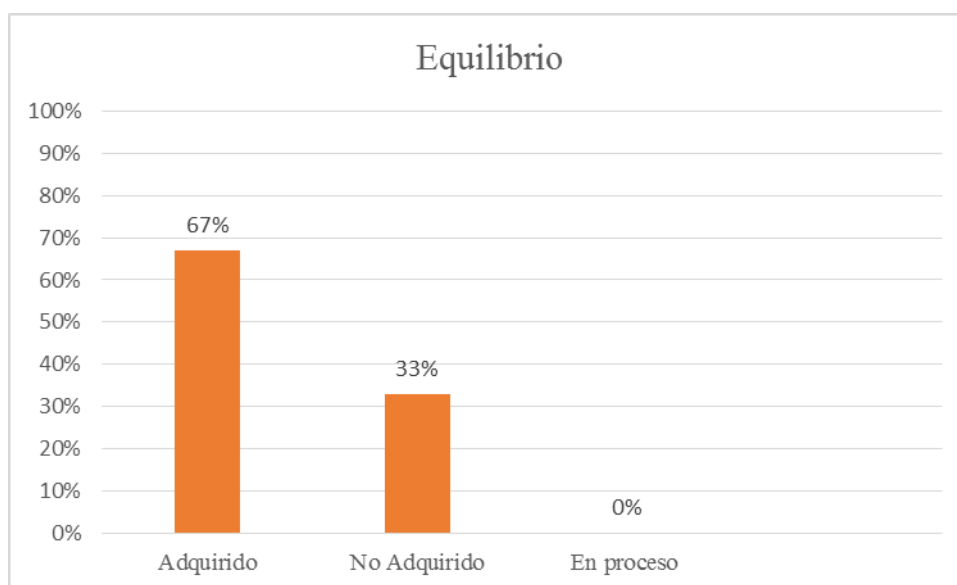
CUADRO ACTIVIDAD 14

Equilibrio	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 14



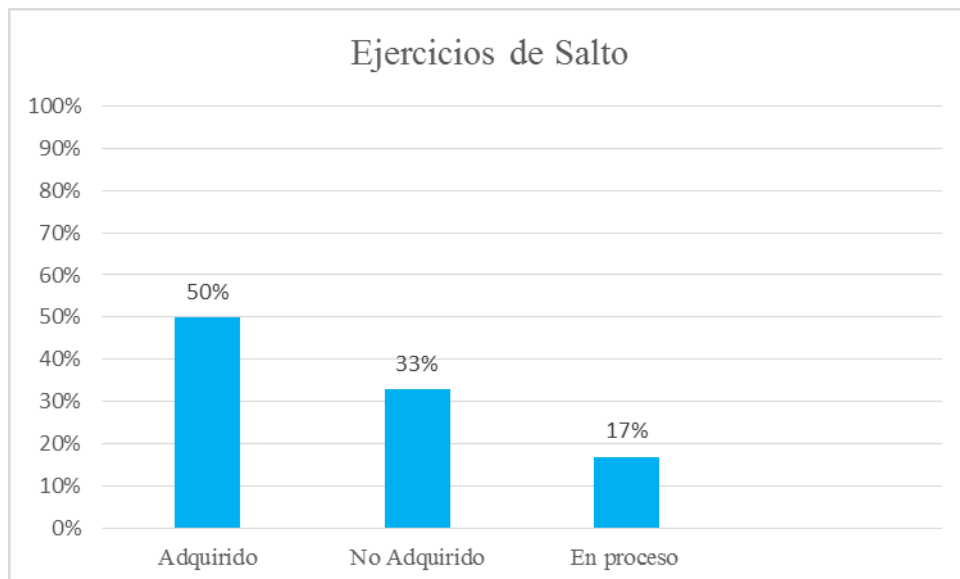
CUADRO ACTIVIDAD 15

Ejercicios de Salto	f	%
Adquirido	3	50%
No Adquirido	2	33%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda.

Gráfico 15



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Actividad: Equilibrio

Fecha: 21 de Abril 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Equilibrio

Fecha: 22 de Abril 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Ejercicios de Salto

Fecha: 23 de Abril 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles			X
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

FOTOS

ACTIVIDAD 1: Equilibrio



ACTIVIDAD 2: Equilibrio



ACTIVIDAD 3 Ejercicios de Salto



Resultados Obtenidos 6 Semana de aplicación

Los resultados obtenidos de la séptima semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los usuarios del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso se obtuvieron los siguientes resultados.

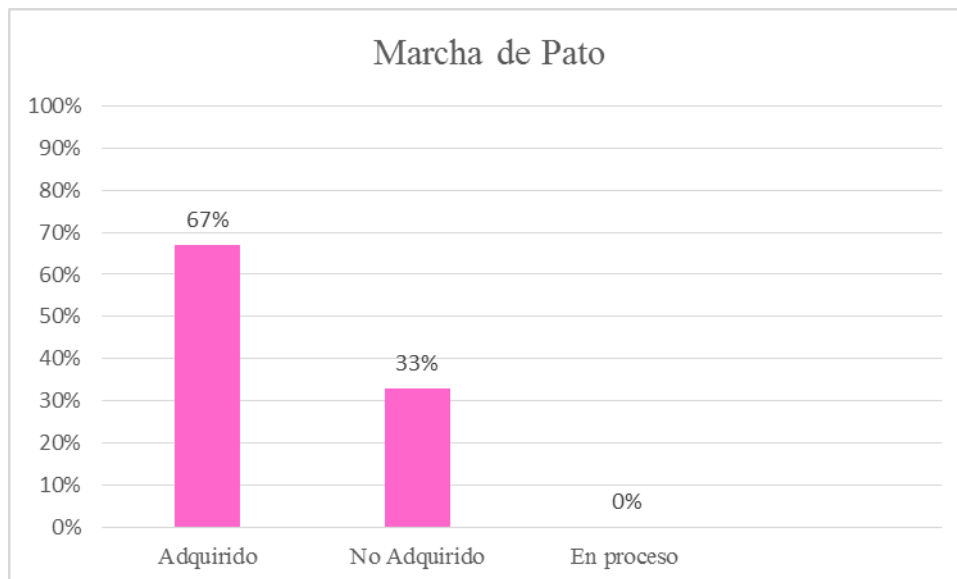
CUADRO ACTIVIDAD 16

Marcha de Pato	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 16



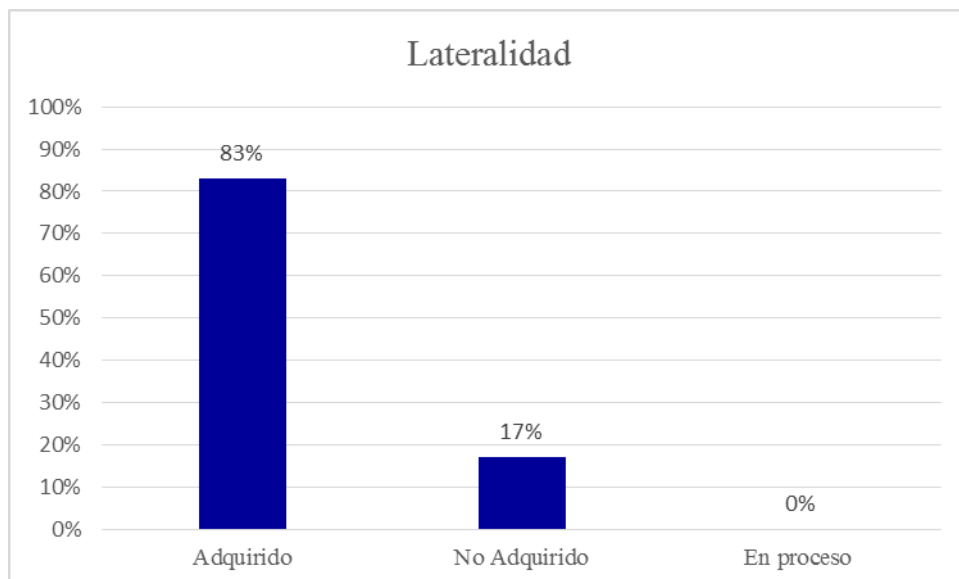
CUADRO ACTIVIDAD 17

Lateralidad	f	%
Adquirido	5	83%
No Adquirido	1	17%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda.

Gráfico 17



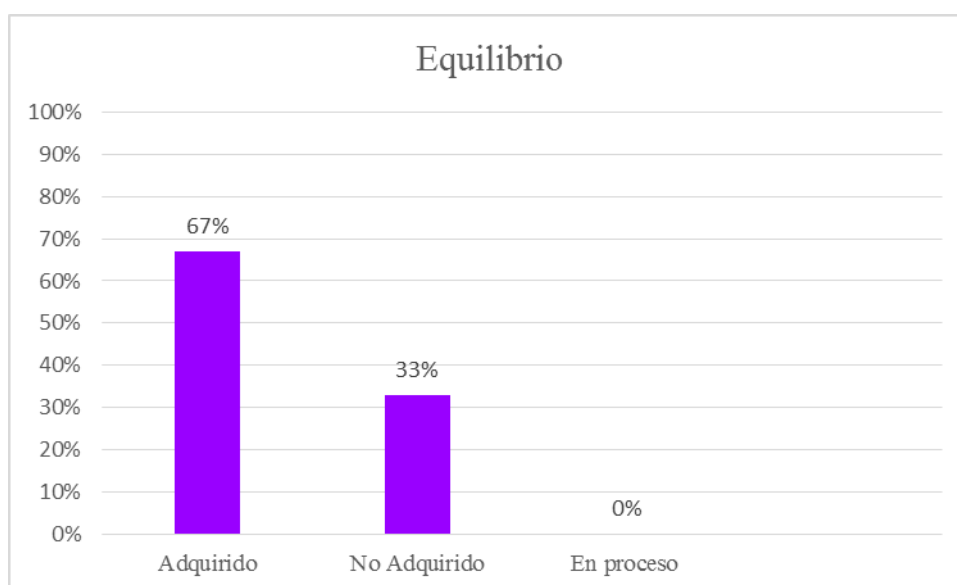
CUADRO ACTIVIDAD 18

Equilibrio	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 18



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Actividad: Marcha de Pato

Fecha: 28 de Abril 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Lateralidad

Fecha: 29 de Abril 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas	X		
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Equilibrio

Fecha: 30 de Abril 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

FOTOS

ACTIVIDAD 1: Marcha de Pato



ACTIVIDAD 2: Lateralidad



ACTIVIDAD 3: Equilibrio



Resultados Obtenidos 8 Semana de aplicación

Los resultados obtenidos de la octava semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los usuarios del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso se obtuvieron los siguientes resultados.

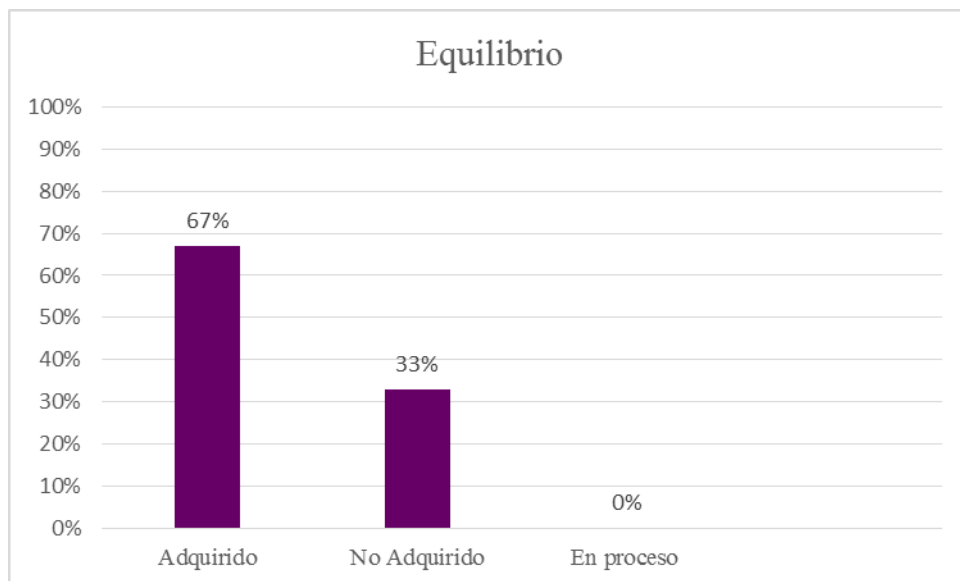
CUADRO ACTIVIDAD 19

Equilibrio	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 19



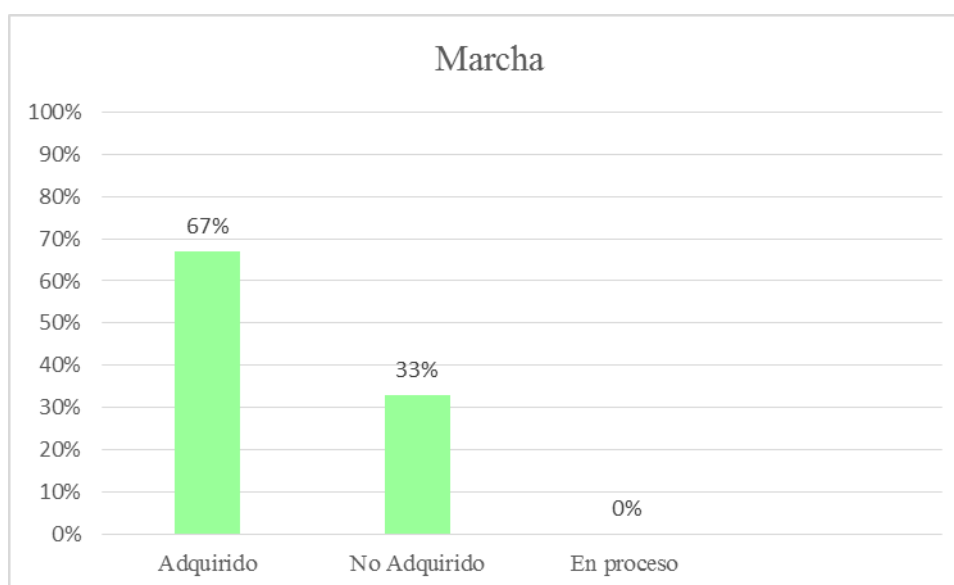
CUADRO ACTIVIDAD 20

archa	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda.

Gráfico 20



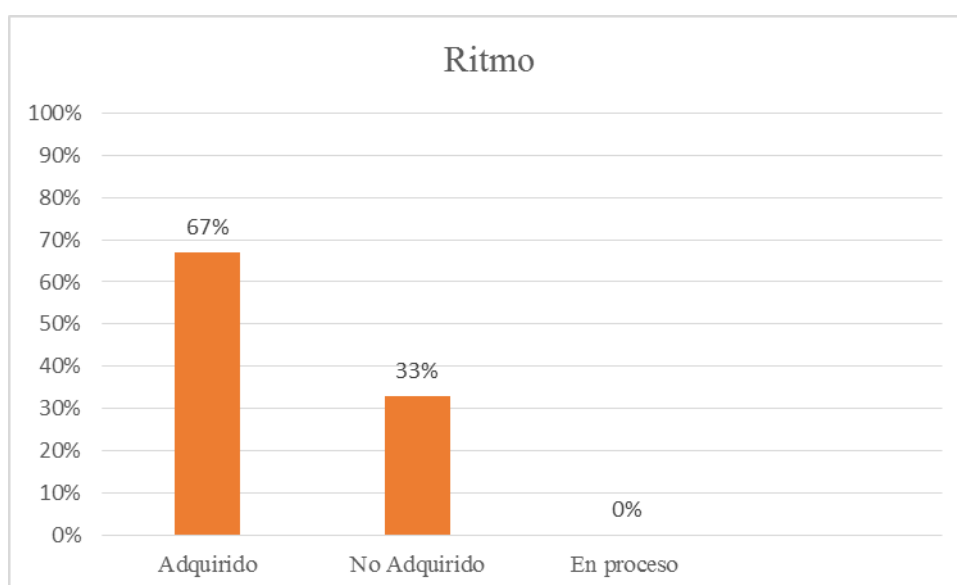
CUADRO ACTIVIDAD 21

Ritmo	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 21



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Actividad: Equilibrio

Fecha: 5 de Mayo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Marcha

Fecha: 6 de Mayo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Ritmo

Fecha: 7 de Mayo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

FOTOS

Actividad 1: Equilibrio



Actividad 2: Marcha



Actividad 3: Ritmo



Resultados Obtenidos 9 Semana de aplicación

Los resultados obtenidos de la novena semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los usuarios del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso se obtuvieron los siguientes resultados.

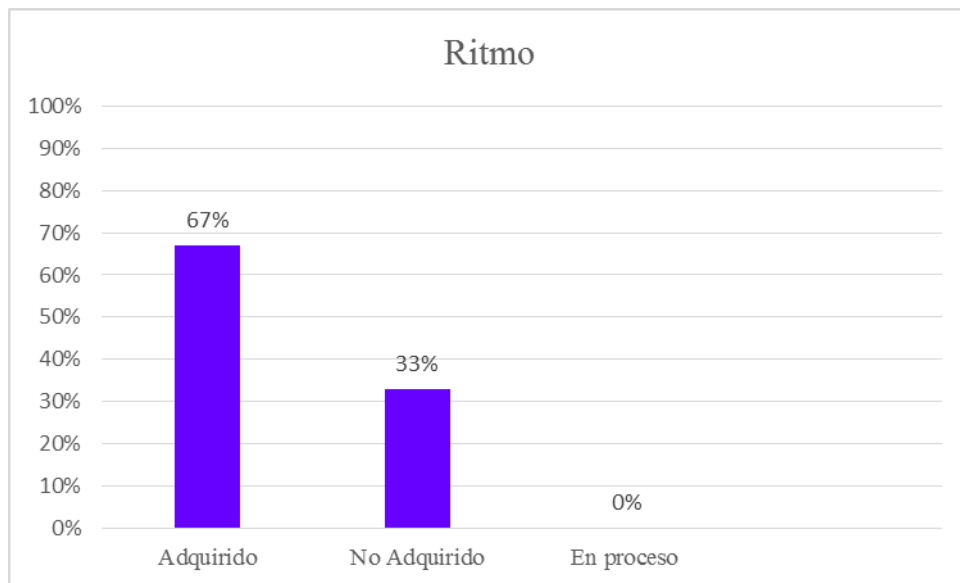
CUADRO ACTIVIDAD 22

Ritmo	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 22



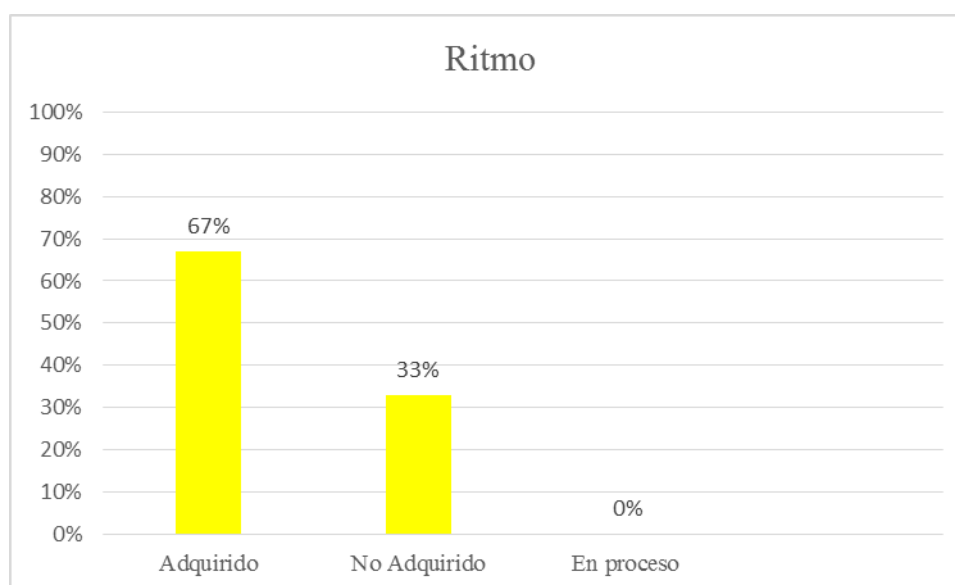
CUADRO ACTIVIDAD 23

Ritmo	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda.

Gráfico 23



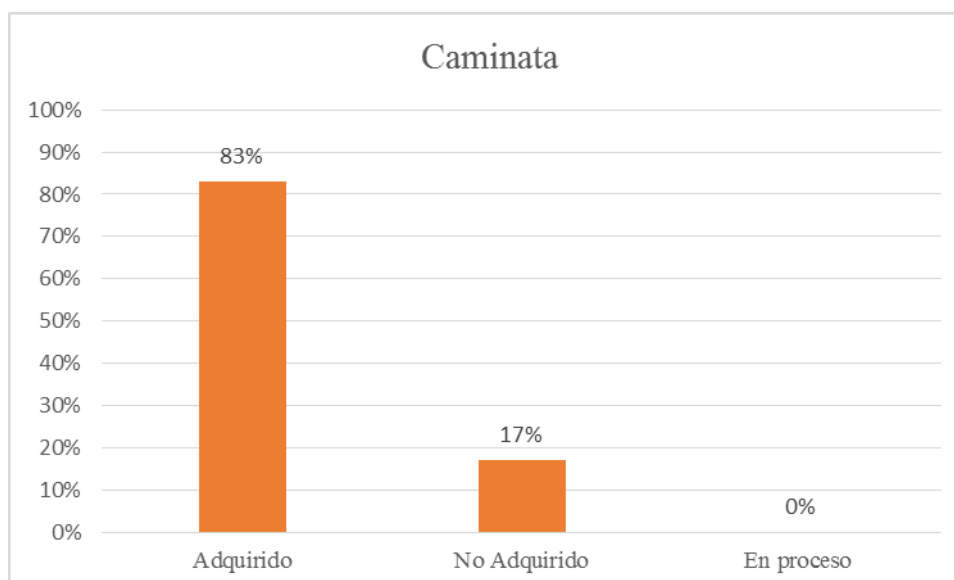
CUADRO ACTIVIDAD 24

Caminata	f	%
Adquirido	5	83%
No Adquirido	1	17%
En proceso	0	0 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 24



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Actividad: Ritmo

Fecha: 12 de Mayo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Ritmo

Fecha: 13 de Mayo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Caminata

Fecha: 14 de Mayo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas	X		
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Fotos

Actividad 1: Ritmo



Actividad 2: Ritmo



Actividad 3: Caminata



Resultados Obtenidos 10 Semana de aplicación

Los resultados obtenidos de la décima semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los usuarios del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso se obtuvieron los siguientes resultados.

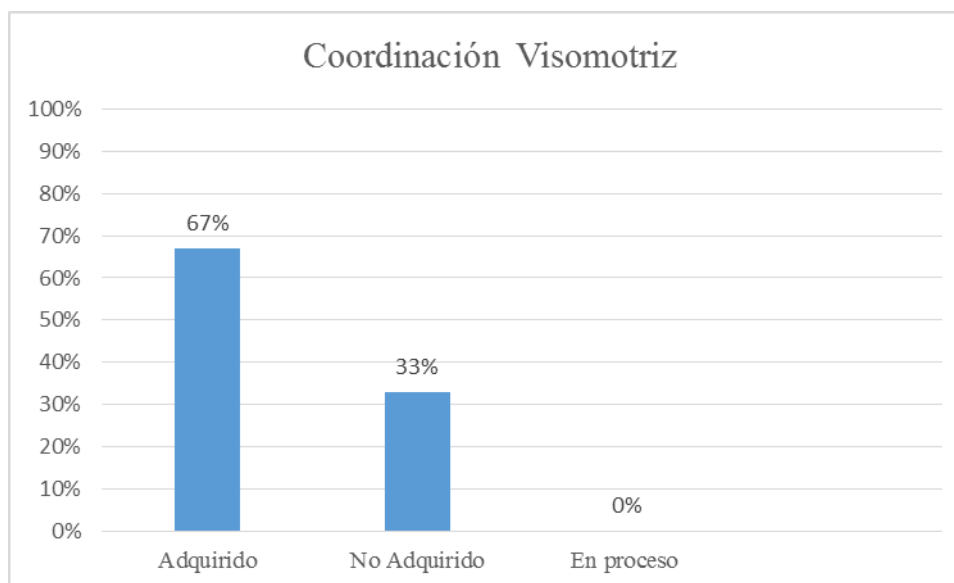
CUADRO ACTIVIDAD 25

Coordinación Visomotriz	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 25



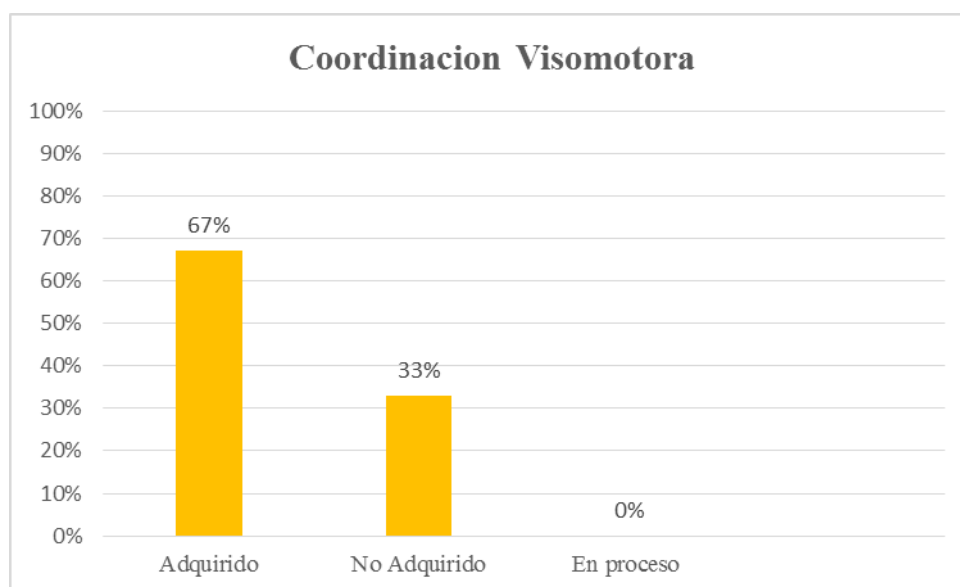
CUADRO ACTIVIDAD 26

Coordinación Visomotora	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 26



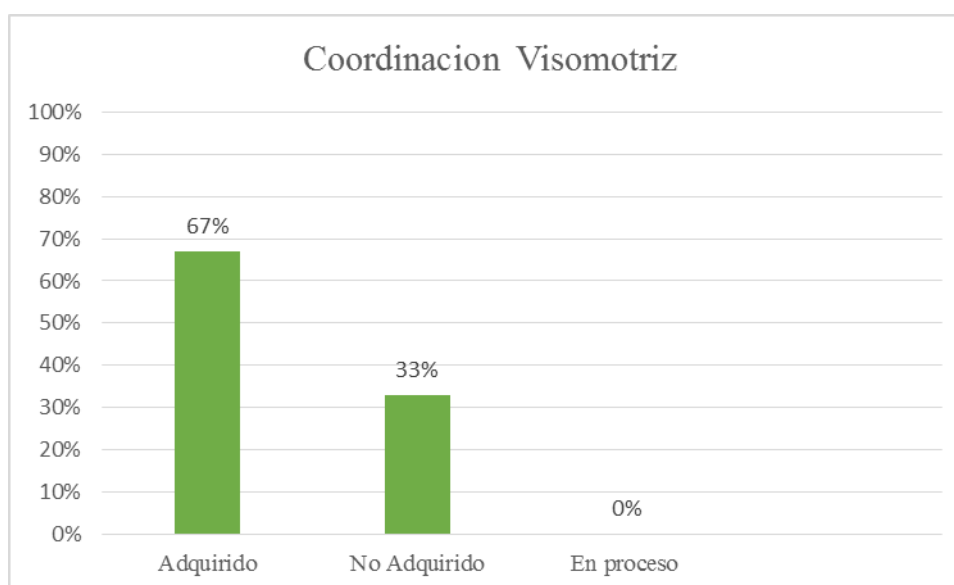
CUADRO ACTIVIDAD 27

Coordinación Visomotriz (Ensestar)	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 27



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Actividad: Coordinación Visomotriz

Fecha: 19 de Mayo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Coordinación Visomotriz

Fecha: 20 de Mayo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Coordinación Visomotriz

Fecha: 21 de Mayo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Fotos

Coordinación Visomotriz 1-2-3



Resultados Obtenidos 11 Semana de aplicación

Los resultados obtenidos de la semana 11 de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los usuarios del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso se obtuvieron los siguientes resultados.

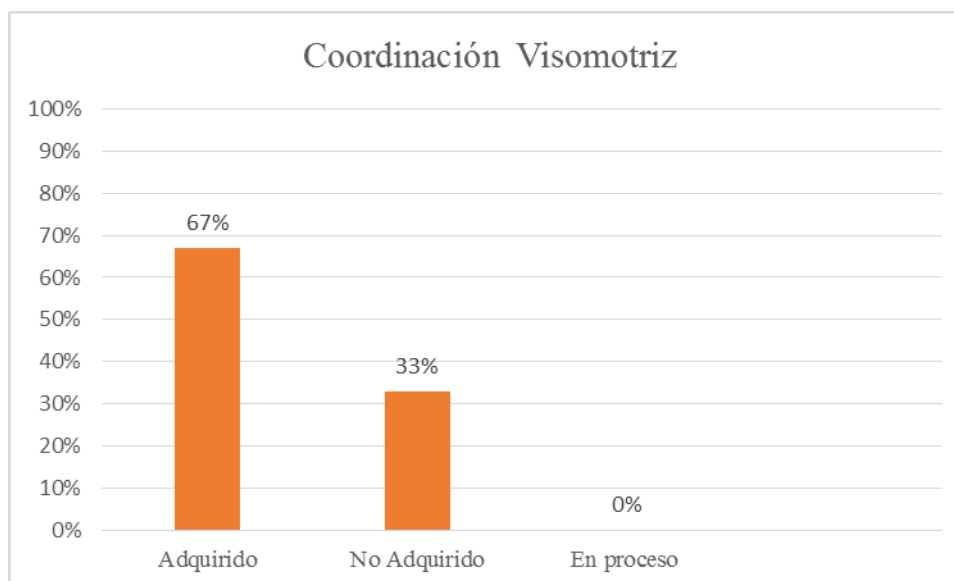
CUADRO ACTIVIDAD 28

Coordinación Visomotriz	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 28



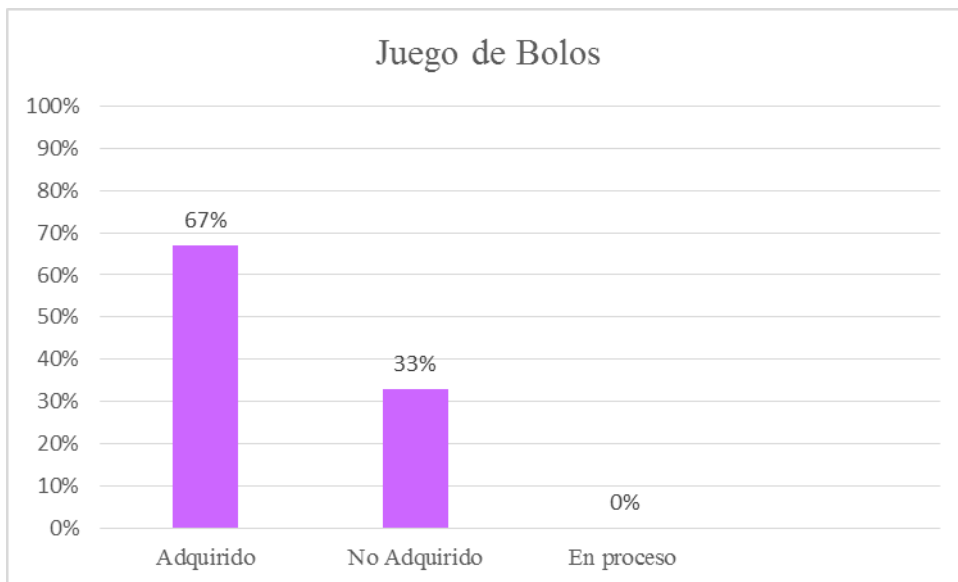
CUADRO ACTIVIDAD 29

Juego de Bolos	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 29



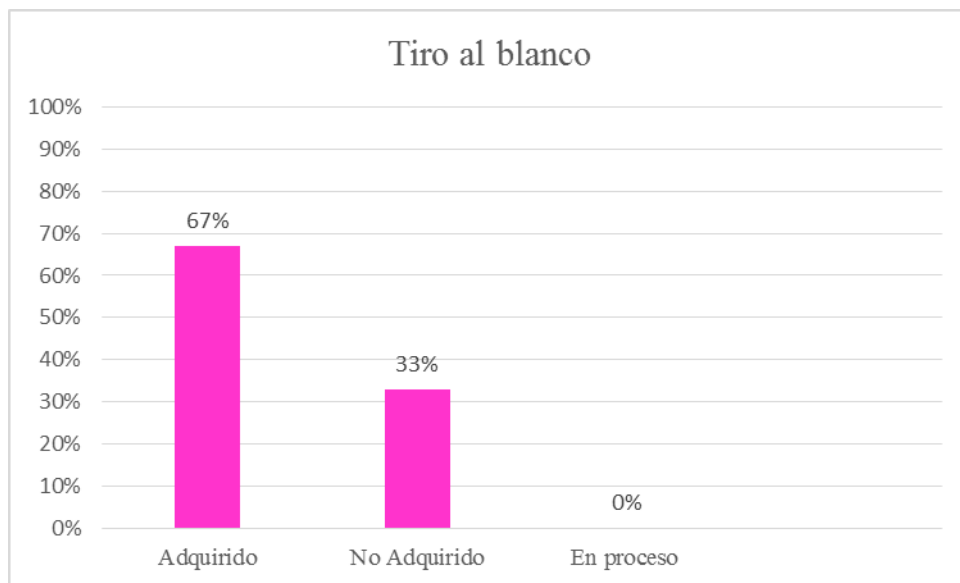
CUADRO ACTIVIDAD 30

Tiro al blanco	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez

GRÁFICO 30



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Actividad: Coordinación Visomotriz

Fecha: 26 de Mayo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Juego de Bolos

Fecha: 27 de Mayo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Tiro al Blanco

Fecha: 28 de Mayo 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

FOTOS

Actividad: Coordinación Visomotriz



Actividad: Juego de bolos



Actividad: Tiro al Blanco



Resultados Obtenidos 12 Semana de aplicación

Los resultados obtenidos de la semana 12 de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los usuarios del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso se obtuvieron los siguientes resultados.

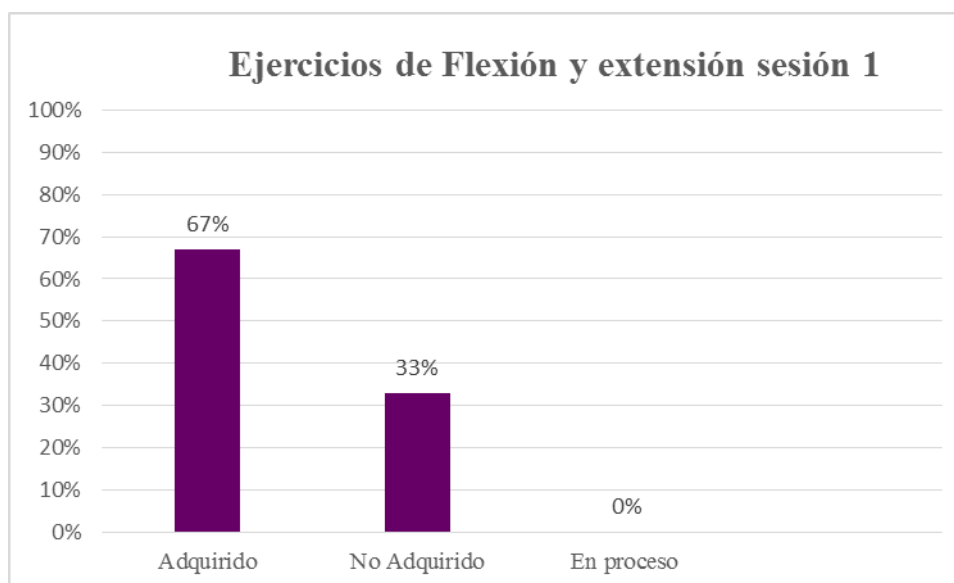
CUADRO ACTIVIDAD 31

Ejercicios de Flexión y extensión sesión 1	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0 %
Total	6	100

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 31



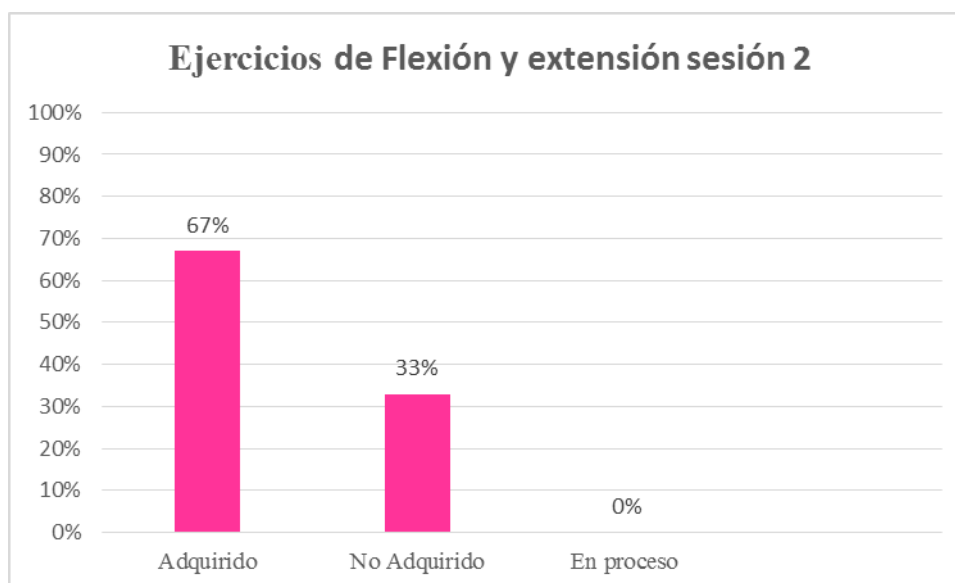
CUADRO ACTIVIDAD 32

Ejercicios de Flexión y extensión sesión 2	f	%
Adquirido	4	67%
No Adquirido	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 32



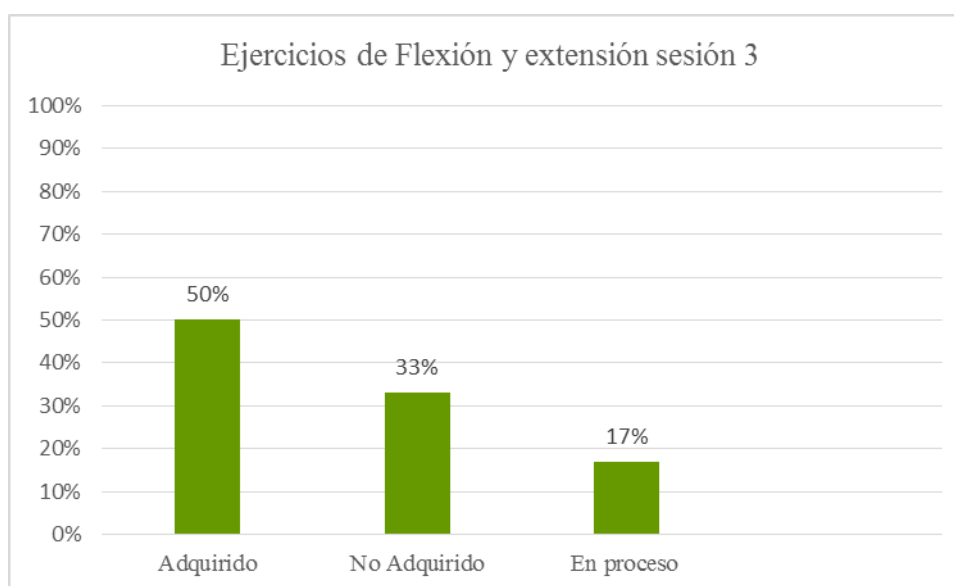
CUADRO ACTIVIDAD 33

Ejercicios de Flexión y extensión sesión 3	f	%
Adquirido	3	50%
No Adquirido	2	33%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Fuente: Ficha de observación de la motricidad gruesa en el adulto Mayor

Elaborado por: Olga Gabriela Jiménez Granda

GRÁFICO 33



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Actividad: Ejercicios de Flexión y extensión sesión 1

Fecha: 02 de Junio 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Ejercicios de Flexión y extensión sesión 2

Fecha: 3 de Junio 2015

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles	X		
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

Actividad: Ejercicios de Flexión y extensión sesión 3

4 de Junio 2015

Fecha:

Nombres y Apellidos	Adquirió	No Adquirió	En proceso
1. Sra. Adolfin Ocampo Rojas		X	
2. Sra. Rafaela Robles			X
3. Sra. Luz María Castillo		X	
4. Sra. Farita Reinoso	X		
5. Hna. María Assen	X		
6. Sr. Héctor Gómez Llata.	X		

FOTOS

Ejercicios de Flexión y Extensión sección 1-2-3



ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	xi
a. TÍTULO.....	1
b.RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY.....	2
c.INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
MOTRICIDAD.....	9
MOTRICIDAD FINA.....	9
MOTRICIDAD GRUESA.....	10
CLASIFICACIÓN DE LA MOTRICIDAD GRUESA.....	11
ADULTO MAYOR.....	14
CARACTERÍSTICAS DEL ENVEJECIMIENTO.....	16
TEORIAS DEL ENVEJECIMIENTO.....	16
TIPOS DE ENVEJECIMIENTO.....	17
CAUSAS Y FACTORES QUE AFECTAN A LA MOTRICIDAD GRUESA.....	18
TRANSTORNOS PSICOMOTRICES QUE AFECTAN AL ADULTO MAYOR.....	20
DAGNÓSTICO.....	21
EJERCICIOS FÍSICOS.....	22
ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.....	23
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.....	25
EJERCICIO FÍSICO Y TERCERA EDAD.....	26

ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA.....	27
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	28
MATERIALES.....	28
TIPO DE ETUDIO.....	28
MÉTODOS.....	29
TÉCNICAS.....	29
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	30
f. RESULTADOS.....	31
g. DISCUSIÓN.....	55
h. CONCLUSIONES.....	60
i. RECOMENDACIONES.....	62
➤ PROPUESTA ALTERNATIVA DE CAMBIO.....	63
j. BIBLIOGRAFÍA.....	107
k. ANEXOS.....	110
PROYECTO DE TESIS.....	110
a. TEMA.....	111
b. PROBLEMÁTICA.....	112
c. JUSTIFICACIÓN.....	116
d. OBJETIVOS.....	118
e. MARCO TEÓRICO.....	120
ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO.....	120
MOTRICIDAD GRUESA.....	124
PSICOMOTRICIDAD.....	124
IMPORTANCIA DE LA PSICOMOTRICIDAD.....	127
BENEFICIOS DE LA PSICOMOTRICIDAD.....	129
SISTEMA PSICOMOTOR HUMANO.....	130
CLASIFICACIÓN DE LA PSICOMOTRICIDAD.....	134
MOTRICIDAD.....	149
ETAPAS DE MOTRICIDAD.....	150
MOTRICIDAD FINA.....	151
MOTRICIDAD GRUESA.....	152
CLASIFICACIÓN DE LA MOTRICIDAD GRUESA.....	154

LA COMPOSICIÓN CORPORAL.....	157
ADULTO MAYOR.....	160
ENVEJECIMIENTO ACTIVO.....	164
CAUSAS O FACTORES QUE AFECTAN A LA MOTRICIDAD GRUESA.....	167
TRANSTORNOS PSICOMOTRICES QUE AFECTAN AL ANCIANO.....	169
DIAGNÓSTICO.....	171
PROPUESTA PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL ADULTO MAYOR.....	172
EJERCICIOS FÍSICOS, ACTIVIDAD FÍSICA.....	172
EJERCICIO FÍSICO Y TERCERA EDAD.....	175
EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL SER HUMANO.....	177
BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LA TERCERA EDAD.....	178
ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA.....	180
LA GERONTOPSICOMOTRICIDAD.....	180
f. METODOLOGÍA.....	182
MÉTODOS TEÓRICOS.....	182
MÉTODOS EMPÍRICOS.....	183
MÉTODOS DE NIVEL ESTADÍSTICO.....	184
g. CRONOGRAMA.....	185
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	186
i. BIBLIOGRAFÍA.....	187
EVIDENCIAS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA.....	196
ÍNDICE.....	260