UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

"ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS ORGANIZADOS, Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD FÍSICA INTEGRAL, DE LAS Y LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DANIEL ALVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA, PERIODO 2014-2015".

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física.

AUTOR: JUAN ANTONIO POMA MOROCHO

DIRECTOR DE TESIS: Dr. MILTON EDUARDO MEJIA BALCAZAR MG.SC.

LOJA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar
DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado detenida y minuciosamente durante todo su desarrollo, la tesis titulada: "ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS ORGANIZADOS, Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD FÍSICA INTEGRAL, DE LAS Y LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DANIEL ALVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA, PERIODO 2014-2015",de la autoría de Juan Antonio Poma Morocho.

Esta tesis ha sido formulada bajo los lineamientos del nivel de pregrado del Área de la Educación el Arte y La Comunicación y estructurada de acuerdo a la normativa de la Universidad Nacional de Loja

Por lo tanto autorizo continuar con los trámites legales pertinentes

Loja, octubre de 2015.

Dr. Milton Mejía Balcázar Mg Sc.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORIA

Yo, JUAN ANTONIO POMA MOROCHO declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional–Biblioteca Virtual.

Autor: JUAN ANTONIO POMA MOROCHO

Firma:

Cédula: 1104052988

Fecha: 27 de Octubre del 2015

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL, AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, JUAN ANTONIO POMA MOROCHO, declaro ser autor de la tesis titulada **"ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS ORGANIZADOS, Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD FÍSICA INTEGRAL, DE LAS Y LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DANIEL ALVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA, PERIODO 2014-2015***",* como requisito para optar el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención; Cultura Física; autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el repositorio digital institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este en el 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 la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 27 días de Octubre del dos mil quince, firma el autor.

Firma: .....

Autor Juan Antonio Poma Morocho

Cedula 1104052988

Dirección Clodoveo Álvarez Condominios del Sol

Correo electrónico juanpoma2@hotmail.com

Celular 0985275153

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis Dr. Milton Mejía Balcázar Mg.Sc.

Tribunal de grado

Presidente Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos

Vocal: magister Yindra Flores

Vocal: magister Jose Picoita Quezada

AGRADECIMIENTO

A Dios por su apoyo incondicional A la Universidad Nacional de Loja, A la Carrera de Cultura Física y Deportes, al Director de tesis Dr. Milton Mejía B. por orientar y guiar la elaboración del trabajo de investigación.

A mis padres, mi Esposa, y mis hijas, por apoyar y estimular mi superación personal.

JUAN ANTONIO POMA MOROCHO

DEDICATORIA

A Dios por darme la oportunidad de gozar la felicidad diaria, triunfos y fracasos. A mis padres, por su dedicación y fortaleza de mantenerse en constante lucha por lograr llevarme al camino de la sabiduría y honestidad. A mis hermanos, quienes con su ejemplo me enseñaron el valor de la responsabilidad y respeto. Finalmente a mi querida esposa e hijas que son la razón y fortaleza de seguir adelante

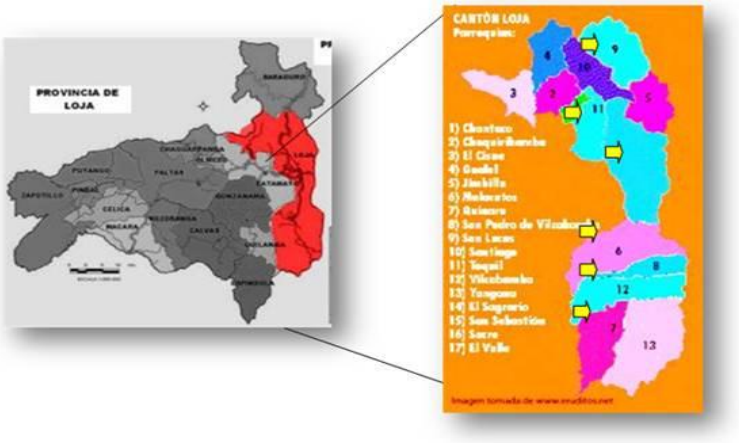
JUAN ANTONIO POMA MOROCHO

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**	**NOTAS OBSERVACIONES**
				NACIONAL	**REGIONAL**	**PROVINCIAL**	**CANTÓN**	**PARROQUIA**	**BARRIOS COMUNIDAD**		
TESIS	**JUAN ANTONIO POMA MOROCHO** **"ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS ORGANIZADOS, Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD FÍSICA INTEGRAL, DE LAS Y LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DANIEL ALVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA, PERIODO 2014-2015".**	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL SAGRARIO Y EL VALLE	EL SAGRARIO Y JIPIRO	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIDAD CULTURA FISICA

MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS

CANTON LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACION DEL CENTRO "DANIEL ALVAREZ SANCHEZ" Y "UNIDAD DEL ADULTO MAYOR IEES_LOJA"

ESQUEMA DE TESIS

ii.CERTIFICACIÓN

iii. AUTORIA

iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN

v. AGRADECIMIENTO

vi. DEDICATORIA

vii. ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

viii. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

ix. ESQUEMA DE TESIS

a.TITULO

b.RESUMEN

SUMMARY

c.INTRODUCCIÓN

d.REVISIÓN DE LITERATURA

e.MATERIALES Y MÉTODOS

f.RESULTADOS

g.DISCUSIÓN

h.CONCLUSIONES

i.RECOMENDACIONES

PROPUESTA ALTERNATIVA

j.BIBLIOGRAFÍA

k.ANEXOS

a. TITULO

“ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS ORGANIZADOS, Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD FÍSICA INTEGRAL, DE LAS Y LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DANIEL ALVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA, PERIODO 2014-2015*”.*

b. RESUMEN

La presente investigación titulada “Análisis de la práctica de ejercicios físicos organizados, y su incidencia en la salud física integral, de las y los adultos mayores del centro Daniel Álvarez Sánchez y de la unidad del adulto mayor del IESS - Loja, periodo 2014-2015*”.* El problema central es el siguiente ¿cómo la práctica del ejercicio físico organizado incide en la salud física integral de los adultos mayores del centro Daniel Álvarez Sánchez y de la unidad del adulto mayor del iess-loja, periodo 2014-2015?**.** el Objetivo general que se planteó, Analizar la práctica del Ejercicio Físico Organizado, y su incidencia en la salud física integral de los Adultos Mayores los Objetivos específicos son; Identificar las prácticas del Ejercicio Físico Organizado implementadas en cada uno de los centros Daniel Álvarez Sánchez y en la Unidad del Adulto Mayor del IESS-Loja con los adultos mayores. Comparar el impacto de la práctica del Ejercicio Físico en la salud física integral de los adultos mayores en los centros Daniel Álvarez Sánchez y en La Unidad del Adulto Mayor del IESS-Loja. Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la salud física integral de los adultos mayores de manera efectiva en los centros Daniel Álvarez, la revisión de la literatura está basada en dos variables, el adulto mayor y la salud integral, La metodología que se utilizó en la investigación, está basada en la aplicación del Método Científico, Método deductivo, Método inductivo, método hipotético-deductivo o de contrastación y el método Histórico comparativo, Durante el proceso metodológico se utilizó también algunas técnicas necesarias en la investigación: Técnica de la Observación, y como instrumentos de trabajo los test tanto para conocer su actividad física como el nivel de vida que desarrolla la población se conformó de 50 adultos mayor 25 de la Institución Daniel Alvarez y 25 de la institución del adulto mayor del IEESS de Loja**.** Los resultados que se plantean en el informe esta estructurados en tablas y gráficos trabajados con frecuencia absoluta y relativa, cuyos elementos que me permitieron analizar cada uno de los componentes de los test planteados en las dos instituciones y comparar sus resultados generados en la investigación, la discusión se basó en las tres hipótesis planteada una general y dos específicas, Las conclusiones y recomendaciones se estructuro en función de las hipótesis planteadas cuyas decisiones se establecieron en base a su análisis y de la propuesta aplicada en la institución de ancianos Daniel Alvares Sánchez.

SUMMARY

This research entitled "Analysis of the organized practice of physical exercises, and their impact on the overall physical health of older adults and center Daniel Alvarez Sanchez and unity of elderly IESS - Loja, period 2014-2015 ". The central problem is this how the organized practice of physical exercise affects the overall physical health of older adults from the center Daniel Alvarez Sanchez and unity of elderly IESS-loja, period 2014-2015 ?. The general objective was raised, analyze the practice of organized exercise, and its impact on the overall physical health of older adults are the specific objectives; Identify practices of Organized Physical Exercise implemented in each of the centers Daniel Alvarez Sanchez and Older Adult Unit IESS-Loja with older adults. Compare the impact of physical exercise on comprehensive physical health of older adults in the centers Daniel Alvarez Sanchez and Older Adult Unit IESS-Loja. Develop an alternative proposal to improve the overall physical health of older adults effectively in the centers Daniel Alvarez, the literature review is based on two variables, the elderly and holistic health, the methodology used in research is based on the application of the scientific method, deductive method, inductive method, hypothetical-deductive or contrasting method and the comparative historical method, during the methodological process some necessary techniques are also used in the research: observation technique, and as work tools to meet the test both their physical activity as living standards developed by the population of 50 adults settle more 25 Institution Daniel Alvares and 25 of the institution of higher adult IEESS of Loja. The results that were raised in the report is structured in tables and graphs worked with absolute and relative frequency, the elements that allowed me to analyze each of the components of the test raised in the two institutions and compare their results generated in research, Discussion was based on three hypothesis a general and two specific, conclusions and recommendations I was structured according to the hypotheses whose decisions were established on the basis of its analysis and proposed the institution applied to nursing Daniel Alvares Sanchez.

c. INTRODUCCIÓN

“Para que un ser humano tenga un óptimo desarrollo es indispensable que posea salud, ya que con ella desarrolla capacidades y habilidades como persona individual y única. En la actualidad son varios los problemas que afectan la salud: obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, ansiedad, depresión, falta de adaptación al medio ambiente, etc., todos estos problemas, generalmente nosotros mismos los provocamos, por falta de ejercicio, una mala alimentación, o falta de atención integral hacia nuestro cuerpo, mente y espíritu y esto afecta directamente nuestra calidad de vida. La verdadera medida de la salud no es la ausencia de enfermedad o invalidez, sino la capacidad de funcionar efectivamente dentro de un determinado medio ambiente; es el proceso de adaptación continua a los millares de microbios, estímulos, presiones y problemas que desafían diariamente al hombre. (Dubos & Pines, 1974).

La presente investigación titulada “Análisis de la práctica de ejercicios físicos organizados, y su incidencia en la salud física integral, de las y los adultos mayores del centro Daniel Álvarez Sánchez y de la unidad del adulto mayor del IESS - Loja, periodo 2014-2015”. El problema central es el siguiente ¿cómo la práctica del ejercicio físico organizado incide en la salud física integral de los adultos mayores del centro Daniel Álvarez Sánchez y de la unidad del adulto mayor del iess-loja, periodo 2014-2015?.

El Objetivo general que se planteó, Analizar la práctica del Ejercicio Físico Organizado, y su incidencia en la salud física integral de los Adultos Mayores los Objetivos específicos son; Identificar las prácticas del Ejercicio Físico Organizado implementadas en cada uno de los centros Daniel Álvarez Sánchez y en la Unidad del Adulto Mayor del IESS-Loja con los adultos mayores. Comparar el impacto de la práctica

del Ejercicio Físico en la salud física integral de los adultos mayores en los centros Daniel Álvarez Sánchez y en La Unidad del Adulto Mayor del IESS-Loja. Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la salud física integral de los adultos mayores de manera efectiva en los centros Daniel Álvarez.

La metodología que se utilizó se basó en la aplicación del Método Científico, que es un procedimiento ordenado y sistemático a utilizar para conseguir los objetivos propuestos, el Método deductivo que permitió llegar a conclusiones a partir de indicios, el Método inductivo generaliza los comportamientos y hechos observados en el entorno en el que se desenvuelven los adultos mayores. Este método permitió observar el impacto de la práctica de la Cultura Física. El método hipotético-deductivo o de contrastación se utilizó para validar la hipótesis planteada. Así mismo se utilizó el método Histórico comparativo, para entender el comportamiento y la agrupación, de un sin número de factores y acontecimientos, que se planteó en el problema de investigación, objetivos, justificación, y posteriormente analizo la información recopilada, con el propósito de explicar y detectar posibles limitantes en la capacidad de análisis y explicación de cada una de las teorías que se consideraron. Además será útil para identificar los pequeños eventos, su evolución, para plantear una propuesta que logre cambios positivos en la vida de los adultos mayores. Durante el proceso metodológico se utilizó también algunas técnicas necesarias en la investigación: se utilizó también algunas técnicas necesarias en la investigación: Técnica de la Observación, y como instrumentos de trabajo los test tanto para conocer su actividad física como el nivel de vida que desarrolla la población se conformó de 50 adultos mayor 25 de la Institución Daniel Alvares y 25 de la institución del adulto mayor del IEESS de Loja**.**

Los resultados que se plantean en el informe esta estructurados en tablas y gráficos trabajados con frecuencia absoluta y relativa, cuyos elementos que me permitieron analizar cada uno de los componentes de

los test planteados en las dos instituciones y comparar sus resultados generados en la investigación, la discusión se basó en las tres hipótesis planteada una general y dos específicas,

Las conclusiones y recomendaciones se estructuro en función de las hipótesis planteadas cuyas decisiones se establecieron en base a su análisis y de la propuesta aplicada en la institución de ancianos Daniel Alvares Sánchez.

d. REVISION DE LITERATURA

EL EJERCICIO FISICO

Pues más de 15 millones de personas en todo América Latina son miembros de un gimnasio, según cifras presentadas en el 2012 por IHRSA (International Meath, Raqueta &Sportsclub Association), la Asociación Internacional al servicio de la salud y los gimnasios, y un informe presentado por Gallup en el 2007 da cuenta que sólo el 53% de los latinoamericanos se dedican a la actividad física al menos una vez a la semana y tres de cada cinco jóvenes latinoamericanos persiguen objetivos de pérdida de peso, esto demuestra que el Ejercicio Físico es considerado parte de la vida. Es así que es importante partir por su definición.

Así, el ejercicio físico según la Fisiología del Ejercicio Físico (pág. 2)"es una actividad que desarrollan todos los seres humanos, en distinto grado, durante su existencia. Como fundamento de su conocimiento y significado es necesario conocer los mecanismos fisiológicos que le sirven de base. La tendencia al ejercicio y actos locomotores rítmicos es una tendencia natural que tiene rico tono afectivo y produce placer. Esos y otros factor fisiológicos tienen gran importancia en el ejercicio".

Otra definición del Ejercicio Físico puede ser un **conjunto de movimientos corporales** que se realizan con el objetivo de mejorar la condición física: *"Desde que hago ejercicios por las mañana, he logrado bajar siete kilos"*. Este es el uso más usual del término: por eso, cuando alguien dice simplemente *"voy a hacer ejercicios"*.

Otra definición que se encuentra en la Biblioteca del Deporte señala "Toda actividad física planificada, debe ser estructurada y repetitiva que tenga por objetivo estar en forma o la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la condición física".

Pues el Ejercicio Físico sin lugar a dudas y al ser analizado desde los conceptos antes expuestos, se puede considerar como placer; el

ejercicio que mantiene la agilidad corporal, ejerce una influencia psicológica y social profunda para un estilo de vida; su deficiencia predispone a la obesidad y afecciones metabólicas degenerativas. En síntesis, el ejercicio favorece la salud física y psíquica del ser humano.

Constituye un aspecto esencial en la vida de los animales y humanos, sin el cual, sería imposible la supervivencia, es una obligación fisiológica de nuestro organismo impuesta por los genes.

> En definitiva, según el pensamiento de Darwin expuesto en el trabajo de Mayr (1997), quienes poseían un fenotipo capaz de soportar la Actividad Física diaria, con el objeto de producir la cantidad necesaria de energía que en sus trabajos habituales consumían, podrían sobrevivir más fácilmente y transferir sus genes a los descendientes. Esto es, lo que parece haber sucedido.
>
> En las edades avanzadas de los humanos el Ejercicio Físico puede conseguir enormes beneficios sobre el organismo, entre los que destacan: reducir la fatiga, aumentar el humor, mejorar la función física, reducir las limitaciones relacionadas con el movimiento, disminuir las caídas, atenuar las pérdidas de la densidad mineral ósea (DMO), promover la disminución del peso graso corporal y modificar los factores de riesgo cardiovasculares. En lo que se refiere al cáncer, el ejercicio produce beneficios físicos y mentales. Penedo y Cols (2004).

No obstante, en la realidad nacional se presentan deficiencia en las distintas ofertas para la realización de ejercicios físicos, lo que demanda se estructure condiciones en las cuales se pueda crear una alternativa que pueda lograr llenar de satisfacción a sus practicantes desde un punto de vista creativo, seguro y autóctono, donde mezclen varios deportes convencionales que contribuyan a garantizar una Salud Física e Integral.

TIPOS DE EJERCICIO

Entrenamiento para mejorar la capacidad aerobia

Los mejores beneficios para la salud se consiguen cuando se pasa del sedentarismo a la actividad ligera, aunque bien es cierto que, a mayor intensidad, duración y frecuencia, los resultados son más satisfactorios. (Williams.1997).

En algunas ocasiones, especialmente cuando se trata de personas sedentarias maduras o de mayores, los resultados pueden retrasarse algunas semanas, respecto a las más jóvenes y entrenadas, debido a que necesitan mayor tiempo para adaptarse al esfuerzo .Entre 15 y 20 semanas son suficientes para comprobar los efectos producidos por el ejercicio.

En opinión de Raguso y sus asociados (2005), la Actividad Física realizada en el tiempo libre no es suficiente para evitar el declive de la masa muscular, ni la acumulación de grasa en el cuerpo de las personas mayores sanas estudiadas durante tres años. Sin embargo, los niveles más elevados de ejercicio sí parecen ser efectivos.

No obstante, la Actividad Física recreacional disminuye substancialmente el riesgo a padecer el cáncer de colon y el de recto. Dicha disminución se relaciona directamente con el número de horas semanales dedicadas al ejercicio (7 horas máximo) (Chao y Cols 2004).La duración del ejercicio puede oscilar entre los 20 y 60 minutos de actividad continua o intermitente.

Todos los tipos de actividad son igualmente efectivos para conseguir buenos resultados, siempre que el consumo de energía sea el mismo. Para las personas mayores, los ejercicios en los que existen desplazamientos verticales o longitudinales rápidos, como los saltos o la carrera, están menos indicados, dada su mayor tendencia a producir lesiones en los miembros inferiores. Las personas poco entrenadas y con exceso de peso son más proclives a padecerlas.

Nadar, andar, correr lentamente, montar en bicicleta, o subir escaleras son muy beneficiosos para mantener una buena salud. (Kasch y Cols.1995).

El envejecimiento y la inactividad producen efectos regresivos sobre la estructura y función de los capilares del músculo esquelético (Harris.2005) (Koch y cols.2005).

Entrenamiento para mejorar la fuerza

La mayoría de los autores considera al entrenamiento de fuerza (EF) como un procedimiento muy importante para conservar la salud, o recuperarla cuando se ha perdido (Marcos Becerro. 2005), lo que resulta más evidente en las personas mayores (Marcos Becerro y Frontera. 1995). Desde hace algunos años, los encargados de realizar los programas de actividad física en los ancianos vienen interesándose, cada vez más, por incluir en los mismos un mayor número de ejercicios para mejorar la fuerza (Marcos Becerro.1994).

En el entrenamiento de fuerza posee dos objetivos fundamentales: activar el mayor número de unidades motrices, y conseguir una masa muscular que permita un desarrollo adecuado de las actividades que intervienen en la vida cotidiana, cosa que resulta esencial en las personas mayores (Marcos Becerro.2008).

Entrenamiento para mejorar la flexibilidad

La flexibilidad es una cualidad, sin cuya colaboración sería imposible el movimiento y en consecuencia la vida (Marcos Becerro y M.D. Rubio.2006).

La flexibilidad es específica para cada articulación y varía considerablemente con la edad, sexo y con el grado de entrenamiento. En las mujeres y en las personas mejor entrenadas es mayor durante las primeras etapas de la vida, y también en la edad avanzada (Adrian.1981).

A medida que pasan los años se produce una disminución progresiva de la flexibilidad. Parece ser que tal disminución tiene mucho que ver con algunas modificaciones que acaecen en el tejido conectivo y con la sustitución de las fibras musculares por grasa y por fibras de colágeno.

Con la edad, las alteraciones originadas en el colágeno disminuyen la fuerza tensora y aumentan la rigidez del tendón. A la disminución de la flexibilidad contribuyen de algún modo los cambios degenerativos articulares.

A pesar de que mucha gente cree que la fuerza y la flexibilidad son incompatibles, sin embargo, lo cierto, es que el entrenamiento conjunto de ambas cualidades mejora las dos.

> El entrenamiento orientado a mejorar la flexibilidad aumenta la amplitud de los movimientos articulares y el rendimiento muscular. Del mismo modo, previene la aparición de las lesiones, disminuye su gravedad (Smith.1994) y ayuda a su rehabilitación, a la vez que atenúa la intensidad de los síntomas (Worrell.1994).

El estiramiento es un procedimiento a través del cual, los tejidos sometidos a una fuerza horizontal (tensora) utilizada en sentido opuesto al lugar donde se produce su fijación, superan la longitud que tenían en reposo. Una vez finalizado el estiramiento, el tejido afectado recupera la dimensión que poseía en reposo. A la condición que permite al tejido recobrar su estado anterior se la denomina elasticidad. Cuanto mayor es la elasticidad de un tejido más elevada es su protección contra el daño originado por las fuerzas tensoras.

Entrenamiento para mejorar el equilibrio

> El equilibrio constituye una destreza motora compleja que describe la dinámica de la postura del cuerpo con el fin de prevenir las caídas (Punakallio.2005). Los términos equilibrio, estabilidad postural y control postural se utilizan como sinónimos del control del equilibrio (Karlsson and Frykberg. 2000).

En el mantenimiento del equilibrio intervienen dos tipos de procesos: los neurofisiológicos y los biomecánicos. En los primeros se encuentran implicados varios sistemas sensoriales: el visual, el propioceptivo y el sistema vestibular. La propio percepción nos permite conocer las relaciones entre las distintas partes de nuestro cuerpo y el espacio, por lo que gracias a ella, podemos caminar en la obscuridad sin perder el equilibrio. El sistema vestibular está encargado de enviar al cerebro la información de los movimientos de nuestro cuerpo y de su posición en el

espacio. En respuesta al funcionamiento de los mecanismos anteriores, los ojos y los músculos ajustan su trabajo, con el fin de mantener al cuerpo derecho y equilibrado (Punakallio.2005).

La práctica y la organización del ejercicio físico

La OMS recomienda a las personas la practica desde 18 años o más, un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física vigorosa para mantener en buen estado las funciones cardio respiratorias y musculares, la salud ósea así como para evitar la depresión. De acuerdo con la misma OMS, de las personas de 18 años y más, sólo el 21.5% cumple con el nivel suficiente de actividad física deportiva

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. El aumento de inactividad física en muchos países ha influido considerablemente en la prevalencia de 4 tipos de enfermedades: cardiovasculares, respiratorias crónicas, hipertensión y diabetes.

“La práctica deportiva debe ser organizada, libre, individualizada, cualquier tipo de ejercicio Físico como la carrera, gimnasia, en bicicleta, natación, y si se trata de competición la organización es superior; por ello, es importante analizar las diferentes formas de ejercicios Físicos.

La planificación, programación y realización del Ejercicio Físico dependen en gran medida de aspectos como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, y la cultura. La calidad de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, mejorando la salud mental y física de cada persona, preparándolo para el pleno disfrute de la vida.

La programación y oferta del Ejercicio Físico, deben ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses tanto individuales como de la colectividad, lo cual contribuye a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

Niveles de práctica del ejercicio Físico

> "Un estudio global realizado en los 25 países de la Unión Europea (EuropeanCommission, 2004) indica que en 2004, el 38% de los ciudadanos europeos declaró que realiza deporte al menos una vez a la semana.

Por países se indica que los países Escandinavos son los que más practican. En 2004, más del 70% de los finlandeses y el 75% de los suecos indicaron que practican deporte al menos una vez a la semana. Sin embargo, esta proporción tiende a ser significativamente más baja en algunos países del sur y en bastantes de los nuevos países miembros la Unión Europea. Así, solo el 20% de los Húngaros, el 22% de los Portugueses, y el 24% de los Eslovacos practican deporte al menos una vez a la semana.

La organización de los ejercicios Físicos conlleva a planificar, prever con suficiente anticipación los hechos, las acciones, etc., de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsible en el futuro.

La planificación es la herramienta fundamental para tratar todos los requerimientos del individuo, y en ella se depositarán todas las características necesarias para el logro de todos los objetivos propuestos. Para hablar de planificación de la actividad física, tenemos que hablar de componentes del entrenamiento, que para este caso se utilizarán en ámbitos saludables y no de rendimiento.

Antes de organizar las rutinas de ejercicios Físicos, existen unos referentes ideológicos llamados principios, estos se deben seguir para hacer más entendible el proceso que se observan las características propias de cada persona, para saber de qué manera se utilizan todos estos elementos relacionados con la carga, y adaptarlos a las necesidades específicas; teniendo en cuenta los métodos a utilizar (continuos o intermitentes) y el espacio en el que se desarrolla la tarea.

INCIDENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

A nivel cardiovascular

- Aumentos del volumen sistólico por incrementos de la masa muscular miocárdica y la cavidad ventricular. En situaciones de esfuerzo, el sujeto dispondrá de una mayor perfusión sanguínea al músculo que trabaja, circunstancia que mejora su eficiencia.
- Disminución de la frecuencia cardiaca, tanto en reposo como en ejercicio, provocado por el incremento del volumen sistólico y la acción de neurotransmisores sobre los receptores muscarínicos del nódulo sinusal cardíaco.
- Incrementos de la cantidad de sangre movilizada por el corazón en un minuto.
- Irrigación miocárdica: aumentan las arteriolas, venas y capilares; es un factor que disminuye la tensión arterial.
- Aumento del número de glóbulos rojos, circunstancia que favorece la elevación de los niveles de hemoglobina y consecuentemente incrementa la captación de oxígeno.
- Regulación de la tensión arterial debido a las mejoras en la motilidad de los vasos y al incremento de la red arterial de bajo calibre (responsable de las resistencias periféricas).
- Reducción de los riesgos de acumulación de placas de ateroma, dada la gran movilización de los depósitos de grasas en el organismo y la reducción de los niveles de colesterol (LDL colesterol).
- Reducción del riesgo coronario por mejoras circulatorias locales en el corazón, reducción de trombos y aumento de la potencialidad miocárdica.
- Mejora los procesos de recuperación tras la realización del esfuerzo debido a la intensa actividad aeróbica.
- Beneficios de oxigenación en zonas externas corporales (hipodermis), debido a la mejora de la circulación periférica, circunstancia que previene el deterioro de células de la piel y alteraciones tales como la temida celulitis.

- Mejoras globales en el sistema de retorno venoso, evitando trastornos por insuficiencia venosa y estancamientos sanguíneos que den lugar a procesos de tromboflebitis en etapa adulta.
- Mejora la redistribución del flujo: se produce el vaso-constricción y vaso-dilatación, es decir, se cierran o abren las venas que se usan o no; esto es importante en el ejercicio físico. Las personas no acostumbradas se ponen coloradas debido a la inadecuada redistribución de flujo. Toda la actividad de contracción muscular causa efectos ineficaces en el corazón.

A nivel respiratorio

- Ventilación y oxigenación de las bases pulmonares, manteniendo activos espacios ventilatorios y evitando su colapso con el transcurso del tiempo y la inactividad.
- Mejoras en la mecánica de contracción de la musculatura respiratoria, circunstancia que incrementa las posibilidades de ventilación y otorga una sensación de comodidad en el desarrollo de la actividad física.
- Disminución del trabajo inspiratorio por reducción de resistencias alveolares, aumento de la superficie de contacto y disminución de la permeabilidad a la absorción de oxígeno.
- Reducción de la frecuencia respiratoria debido a los aumentos de volumen.
- Aumento de los volúmenes de ventilación: en cada ventilación se pueden tomar 500 ml de aire, lo normal son 12-15 respiraciones en reposo y 35-40 en ejercicio. Se recomienda que el aire se inhale por la nariz porque así es filtrado por los pelitos del epitelio, calienta el aire (tiene más capacidad de difusión al pasar a la capacidad ventricular) y se produce la humidificación (el aire humidificado no daña el tracto respiratorio). La pituitaria amarilla se daña con aire frío y se pierde la capacidad de oler.

Cuando una persona lleva una alimentación inadecuada, fuma y no hace ejercicio, se produce asteroesclerosis (depósitos de unas placas

llamadas ateromas) puede provocar un infarto de miocardio o ACV (accidente cerebro vascular) que ocasionaría una trombosis cerebral ya que la placa de ateromas se suelta y el corazón con los bombeos la puede dirigir al cerebro.

A nivel metabólico

- Combate el sobrepeso y la obesidad.
- Utilización de sustratos energéticos.
- Producción de HDL-colesterol.
- Liberación de beta-endorfina: genera una situación placentera.
- Regulación de la insulina.
- Gasto energético y ejercicio.

A nivel articular

- ✓ Mejor irrigación de las cápsulas articulares que mejoran su funcionalidad dentro de la articulación.
- ✓ Regulación en la producción de líquido sinovial que mejora los movimientos articulares.
- ✓ Aumentos de la movilidad articular y, consecuentemente mayor amplitud de movimientos.
- ✓ Mejora del estado funcional de los cartílagos articulares, que retrasa la aparición de procesos artríticos en etapas posteriores.

A nivel muscular

- Mayor tono muscular e incremento de la fuerza debido al aumento del número de miofibrillas sarcoplasmáticas. De igual forma, la ausencia de movimiento acarrea una pérdida de miofibrillas pudiéndose producir el fenómeno de atrofia muscular.
- Refuerzos articulares por la acción de coaptación de las fuerzas musculares. Este aspecto es utilizado en gran medida para la recuperación de la mayoría de lesiones articulares.
- Modificación en la forma y geometría corporal, que posee un fuerte influjo en los modelos estéticos de la sociedad actual.

- Mejoras en el reclutamiento de fibras para el desarrollo de las acciones musculares (coordinación intramuscular).
- Mejoras en los procesos de coordinación intermuscular, circunstancia que otorga fluidez y economía a los movimientos.
- Incremento de las reservas energéticas locales (depósitos de ATP y PC), aumento del glucógeno muscular y reducción de los depósitos de grasas intramusculares, aumentando el peso magro corporal y reduciendo el peso total por reducción de grasa.
- Mejora de los procesos oxidativos intramusculares por incremento del número de mitocondrias y por aumento de la capilarización, aumentándose de esta forma el consumo de oxígeno y reduciéndose así el cansancio y fatiga en la actividad.
- Mejoras en los procesos de transmisión de los impulsos musculares, circunstancia que reduce el tiempo de reacción en la contracción.
- Incrementos en la elasticidad muscular, consiguiendo una mayor amplitud de movimientos que previene lesiones musculares en movimientos bruscos e indeseados.

LA SALUD INTEGRAL

Salud física

Se ha dicho que "el cuerpo es el templo del alma. Si usted lo cree, o no, es indudable que la salud física, que incluye la salud del cerebro, son bases fundamentales para el bienestar y una buena vida.

Cuando hablamos de la salud física, no queremos decir estar libre de enfermedades, lo cual ni siquiera es una opción para las personas que tienen condiciones médicas crónicas. Queremos decir un nivel de salud física apropiado dentro de las limitaciones del cuerpo de cada persona. Es algo a lo cual todos pueden esforzarse y lograr

La salud física es un estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima. Es la ausencia de enfermedades en tu cuerpo y el buen funcionamiento fisiológico de nuestro organismo. Estar sano y saludable es muy indispensable para poder disfrutar de los otros aspectos de salud como lo son el emocional y el mental

La salud física es la condición general de las personas en todos los aspectos. Es también un nivel de eficacia funcional y/o metabólica del organismo. La explicación de *que es salud física* puede ser también que se está a punto de tener éxito en mantenerse totalmente saludable.

Otra Definición de Salud Física, es el estado general de un organismo vivo en un momento dado. La solidez del cuerpo, la ausencia de enfermedad o anomalía, y el estado de bienestar óptimo. Es cuando el cuerpo está funcionando como se diseñó para funcionar.

En este contexto de Información la salud física, es donde la gente quiere ser y estar sano o saludable, pero las fuerzas ambientales pueden atacar el cuerpo o las personas pueden tener fallos genéticos. Las principales preocupaciones en materia de salud son la prevención de enfermedades y el daño causado por la cicatrización de heridas y ataques biológicos.

Salud integral

"Para que un ser humano tenga un óptimo desarrollo es indispensable que posea salud, ya que con ella desarrolla capacidades y habilidades como persona individual y única. En la actualidad son varios los problemas que afectan la salud: obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, ansiedad, depresión, falta de adaptación al medio ambiente, etc., todos estos problemas, generalmente nosotros mismos los provocamos, por falta de ejercicio, una mala alimentación, o falta de atención integral hacia nuestro cuerpo, mente y espíritu y esto afecta directamente nuestra calidad de vida.

> La verdadera medida de la salud no es la ausencia de enfermedad o invalidez, sino la capacidad de funcionar efectivamente dentro de un determinado medio ambiente; es el proceso de adaptación continua a los millares de microbios,

estímulos, presiones y problemas que desafían diariamente al hombre. (Dubos& Pines, 1974).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “el estado de bienestar completo en los aspectos físicos, mentales y sociales del ser humano y no solo la ausencia de enfermedades o padecimientos”. (Organización Mundial de la Salud, 1948).

La salud integral es el bienestar físico, psicológico y social y va mucho más allá del sistema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo (Oblitas, 2004).

La salud como desarrollo personal y social parte de concebir la salud como una construcción del propio individuo pero también de la sociedad en la que está inmerso. Está basado en los factores determinantes de la salud propuestos por Lalonde en 1974, quién mencionó en su informe que los factores biológicos, del comportamiento, del medio ambiente y de los servicios de salud son los que influyen en la producción de la salud, y dentro de ellos el comportamiento de las personas y el medio ambiente físico y psicosocial son los que más pesan en la consecución de la misma (Lalonde, 1974. En: Málaga H, Restrepo H, 2001. p.25).

Ejercicio físico y la salud en la persona adulta mayor

La actividad física se define “como cualquier movimiento del cuerpo producido por la actividad muscular y que provoca consumo de energía”, Guía Clínica Gerontológica Geriátrica. (2008) es decir el ejercicio físico son aquellos movimientos del cuerpo que se realizan para mejorar la condición física de tal forma que a manera de más repeticiones el consumo de energía es elevado. Los objetivos del ejercicio físico son:

- Aumentar la capacidad aeróbica máxima para mejorar así la resistencia a la fatiga.

- Mejorar la potencia de la musculatura de las extremidades para favorecer y mantener la independencia en la deambulación.

El ejercicio físico regular se caracteriza por:

1. Aumenta la fuerza muscular, la flexibilidad y la capacidad para el ejercicio.
2. Disminuye la mortalidad de origen cardiovascular.
3. Disminuye la pérdida de masa ósea.
4. Mejora el perfil lipídico y metabolismo de carbohidratos.
5. Disminuye el porcentaje de grasa corporal y favorece el control de peso.
6. Disminuye la ansiedad, insomnio, depresión.
7. Mejora la sensación de bienestar y la percepción de la propia imagen.

Es importante evaluar a la persona adulta mayor para reconocer si es portador de patologías, si hace dieta o si consume medicamentos se debe incluir la valoración del estado neurológico, el estado de las articulaciones la estabilidad y potencia muscular además el estado oftalmológico y cardiovascular siendo necesario tener especial cuidado con los adultos mayores sin patología cardiovascular porque pueden iniciar un programa de ejercicios de intensidad moderada.

Deportes, esparcimiento y salud de las personas adultas mayores

El practicar un deporte constituye un factor de prevención frente al envejecimiento acelerado previo a realizarlo se debe contar con un chequeo médico y una prueba de esfuerzo con la “finalidad de buscar las fallas orgánicas eventuales que pueden constituir una contraindicación. Los deportes más conocidos en el medio son: la marcha, natación” **Guía Clínica Gerontológica Geriátrica. (2008).**

Cabe mencionar que se debe ser cuidadoso al practicar estos deportes porque pueden producir “contracturas, calambres, traumatismos articulares y óseos, tendinitis en las articulaciones artríticas o artrósicas”.

Efectos del ejercicio en la salud del adulto mayor

- ✓ Mejora la capacidad aerobia
- ✓ Mejora el rendimiento físico
- ✓ Previene contra las enfermedades cardiacas
- ✓ Disminuye la presión arterial
- ✓ Disminuye la masa
- ✓ Aumenta la sensibilidad
- ✓ Protege contra la diabetes
- ✓ Protege contra algunos tipos de cánceres
- ✓ Aumenta la fuerza y la resistencia muscular
- ✓ Aumenta la masa ósea
- ✓ Mejora la función inmunitaria
- ✓ Disminuye las complicaciones
- ✓ Aumenta la longevidad
- ✓ Previene contra las caídas y las fracturas
- ✓ Previene contra las lesiones
- ✓ Mejora la memoria
- ✓ La depresión y la ansiedad
- ✓ Mejora el aspecto físico

EL ADULTO MAYOR

Según la OMS, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 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.

> Actualmente hay 4.86 millones de ancianos en el país. En 1970 el porcentaje de adultos mayores de 65 años correspondía al cuatro por ciento; para el año 2025, el porcentaje aumentará hasta el 10 por ciento, con alrededor de 12.5 millones de adultos mayores; para el año 2050, con una población de 132 millones, uno de cada cuatro habitantes será considerado adulto mayor. (INEGI, 2000)

Marcia Morales, catedrática de la Facultad de Psicología de la UNAM señala que en la actualidad, con la ayuda de los avances de la ciencia médica, la esperanza de vida en México se ha incrementado de manera considerable: en 1900 era de 37 años; en 1960 de 58; en 1995 de 69, y el 2005 de entre 75 y 78 años.

La vejez es una etapa de la vida como cualquier otra. Hay definiciones científicas, biológicas, médicas, geriátricas, psicológicas, de la vejez. Además de todas las definiciones que encontremos, es igual de importante tomar en cuenta las percepciones y definiciones de la sociedad; de los mismos ancianos, familiares, nietos, etc.

El enfoque biológico del envejecimiento se basa en dos teorías: la del envejecimiento programado, que sostiene que los cuerpos envejecen de acuerdo a un patrón de desarrollo normal establecido en cada organismo, y que este programa está sujeto solamente a modificaciones menores. Y la teoría del desgaste natural, que afirma que los cuerpos envejecen debido al uso continuo, es decir, que la vejez es el resultado de agravios acumulados en el cuerpo (Papalia y Wendkos, 1998). Según los argumentos de los autores de la primera de estas teorías este patrón es determinado e innato, mientras que quienes adhieren a la teoría del desgaste natural comparan el cuerpo con una máquina cuyas partes finalmente se gastan debido al uso (Papalia y Wendkos, La unidad de análisis del enfoque psicológico del envejecimiento es el conjunto de individuos que envejecen y la forma en que encaran este proceso.

Envejecer se conceptualiza, desde esta perspectiva, como un proceso individual de adaptación a los cambios que ocurren en esta

etapa en el propio organismo y en el entorno social. El énfasis analítico se pone en el modo en que los individuos enfrentan y responden a las condiciones personales que les toca vivir buscando solución a los problemas que tienen, aceptando y asumiendo las pérdidas inevitables, para poder seguir sintiéndose satisfechos e interesados en su existencia (Comisión Nacional para el AdultoMayor, Chile, 1995)Página 8

Dentro de este enfoque se encuentra la noción de envejecimiento satisfactorio introducidapor John Rowe en 1987, que sería el resultado del mantenimiento de las capacidades funcionales, físicas, cerebrales, afectivas y sociales; un buen estado nutricional; un proyecto de vida motivante; empleo de paliativos apropiados que permitan compensar las incapacidades, etc. (Vellas, 1996). Esto significa, según la teoría de la actividad, que cuanta más dinámica se mantenga la gente mayor, podrá envejecer de manera más satisfactoria (Papalia y Wendkos, 1998).

Una visión diferente al envejecimiento satisfactorio se encuentra en la teoría de la desvinculación, de acuerdo a la cual la vejez se caracteriza por un alejamiento mutuo. La persona mayor reduce voluntariamente sus actividades y compromisos, mientras que la sociedad estimula la segregación generacional presionando, entre otras cosas, a que se retire (Papalia y Wendkos, 1998).

Algunos críticos de esta teoría sostienen que la desvinculación parece estar menos asociada con la edad que con factores relacionados al envejecimiento, tales como la mala salud, la viudez, la jubilación, el empobrecimiento, entre otros (Papalia y Wendkos, 1998).

La teoría psicosocial de Erikson (1985) también se enmarca dentro de este enfoque. El autor asocia a esta etapa de la vida la octava y última crisis en el desarrollo psicosocial del yo: "integridad versus desesperación". La primacía de la integridad

permite la emergencia de la sabiduría, descrita por Erikson como una especie de preocupación informada y desapegada por la vida frente a la muerte. En contrapartida aparece el desdén, como reacción ante el sentimiento de un creciente estado de acabamiento, confusión y desamparo (Huenchuan, 2003).

La Ley del Anciano expedida en el año 1991, tiene como objetivo primordial garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológica integral y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa; actualmente tiene un proyecto de que se encuentra en revisión por la Asamblea Constituyente, razón por la cual se la hace constar en el presente documento

La jubilación

Uno de los grandes problemas del ciclo vital en el hombre moderno es la jubilación, ya que constituye un cambio en el cual la persona deja de realizar actividades en las cuales siempre basó su seguridad. El estilo de vida que uno desarrolla durante un historial de trabajo de 40 o tal vez 50 años, en el cual la vida de uno está completamente estructurada alrededor de 9 ó 5 horas de trabajo al día y mucho de lo que queda de la vida social de la persona está directa o indirectamente conectada con colegas o amistades que se obtuvieron en el trabajo; todo esto no es fácil de olvidar en el momento de la jubilación.

Al momento de la jubilación nos damos cuenta que el trabajo y los numerosos incentivos para que el individuo sea productivo durante su edad adulta no parecen ser la preparación adecuada para elegir actividades para el tiempo libre en los años de jubilación.

Cuando se trabaja existe tiempo libre. Este tiempo libre generalmente se ocupa conviviendo con la familia, arreglando la casa, tal vez estudiando algo, etc. En el momento de la jubilación se tiene aún este tiempo libre, pero también el tiempo para sí mismo.

> La jubilación y posteriormente (Estes, 1986). Los críticos de esta teoría sostienen que, aun cuando resulte una aproximación útil, debe convenirse que tal continuidad (antes y después de la jubilación) no existe, por lo menos en la esfera económica (nivel de ingreso) y en el plano de las relaciones sociales (entendidas como relaciones de producción), y que tampoco resulta satisfactoria la alternativa de considerar a las personas mayores como una categoría social única, caracterizada por la desinserción del sistema productivo y la tributación de la seguridad social (Redondo, 1990).

La teoría de la dependencia estructurada intenta llamar la atención sobre el sistema social en general, en vez de dirigirla a las características de los individuos, enfatizando la creación social de la dependencia. Propone que la estructura y la organización de la producción son el origen de las características de la dependencia (Mouzelis, 1991). Esta postura ilumina cuestiones importantes, en especial las reglas y recursos que influyen y limitan la vida cotidiana de las personas viejas, a la vez que funciona como un correctivo del individualismo de anteriores teorías del envejecimiento (Bury,1995). Sin embargo, tal como señala McMullin (1995), estas teorías no cuestionan los supuestos que subyacen a las corrientes sociológicas dominantes, que examinan la vida de las personas en el contexto de los marcos establecidos por las sociedades occidentales. Además, la vida productiva y reproductiva de las personas jóvenes es el ideal respecto del cual se juzga a los adultos mayores, lo que resulta del todo inapropiado.

Por último, el enfoque cultural del envejecimiento puede aportar en el conocimiento e interpretación de la vejez. Esta aproximación parte de

considerar que los individuos que componen la sociedad se encuentran atravesados por múltiples diferencias, que se construyen positiva o negativamente en la cultura. Según esta perspectiva, el género, la edad, el origen étnico y la clase social constituyen un insumo básico para la construcción de las identidades y experiencias de las personas de edad. De este modo permite indagar, además, sobre la construcción del sujeto y sus identidades en diferentes contextos culturales (Huenchuan, 1999).

Políticas públicas y políticas sobre vejez

Políticas públicas no existe un significado unívoco del concepto de política pública, como tampoco una única forma que ésta pueda adquirir a nivel programático. Hay definiciones que describen sus contenidos en términos operativos y otras que intentan homogeneizar algunos criterios básicos para su distinción y significación (Subirats, 1989 y HogwoodGunn, 1984, en Ferri, s/f).

En general se concuerda en que la definición de política pública dependerá del tipo de análisis que se realice y de los fines de tal ejercicio (por ejemplo, en un estudio tradicional la atención se centra en el motivo por el cual se adoptó la política, mientras que en un estudio de impacto lo principal es su finalidad).

Asimismo, existe consenso con respecto a que no se trata de un acto o respuesta aislado. Para los fines de analizar el proceso político de una política pública (juego de intereses), Oszlack y ODonell (1990) la definen como —un conjunto de acciones u omisiones que, manifiestan una determinada modalidad de intervención del Estado en relación a una cuestión que concita atención, interés o movilización de otros actores sociales. Puede inferirse una cierta discrecionalidad, una determinada orientación normativa que previsiblemente afectará el curso del proceso social hasta entonces desarrollado en torno a la cuestión‖. Otros autores

(Meny y Thoening en Ferri, s/f), en vez de proponer una definición de política concisa y cerrada, prefieren atribuirle determinadas características.

Una mirada a los diccionarios de ciencia política permite identificar los siguientes componentes comunes:

• Institucional: la política es elaborada o decidida por una autoridad formal legalmente constituida, en el marco de su competencia, y es colectivamente vinculante.

• Decisorio: la política es un conjunto secuencia de decisiones relativas a la elección de fines, medios o ambos, de largo y corto alcance, en una situación específica y en respuesta a problemas y necesidades.

• Conductual: la política implica acción o inacción, hacer o no hacer nada, pero es, sobre todo, un curso de acción y no solo una acción singular (Aguilar, 1996).

De lo anterior se deduce que una política no es un fenómeno que se autodefina, sino una categoría analítica. Es un comportamiento propositivo, intencional, planeado, no simplemente reactivo o casual. Una lectura atractiva de las políticas es la de concebirlas como teorías tentativas, relacionadas con la naturaleza de los procesos sociales y el funcionamiento de las instituciones; esto es lo que Luis Aguilar (1996) llama —analogías institucionales de las teorías sociales.

Para los fines de este artículo se propone entender que una política es una toma de posición por parte del Estado con respecto a un problema que ha causado interés público (agenda pública) y que se ha logrado instalar como tema en la agenda de gobierno

e. MATERIALES Y METODOS

MATERIALES

Para el presente trabajo de investigación se utilizó, materiales de escritorio papel boom A4, cartuchos de tinta, impresora computador, copias Xerox, para la aplicación del programa se utilizaron diferentes implementos como bastones, cuerdas, aros, Ulas, clavas

METODOS

La aplicación del Método Científico, fue un procedimiento ordenado y sistemático a utilizar para conseguir los objetivos propuestos, se consideró de vital importancia el trabajo de campo que consistió en: recolectar, organizar, presentar, analizar e interpretar la información recopilada, que sirvió para comprobar la hipótesis planteada en el trabajo investigativo.

Método deductivo que busca llegar a conclusiones a partir de indicios, de manera que se garantizó la veracidad de las conclusiones, con respecto a la realidad de la práctica del Ejercicio Físico y la Salud Integral del adulto mayor en los centros de atención de Adultos Mayores citados.

Método inductivo generalizo los comportamientos y hechos observados en el entorno en el que se desenvuelven los adultos mayores. Este método permitió observar el impacto de la práctica de los ejercicios organizados Aplicados al adulto mayor del Centro Daniel Alvares Sánchez.

El método hipotético-deductivo o de contrastación se utilizó para validar la hipótesis planteada.

Así mismo se utilizó el método Histórico comparativo, para entender el comportamiento y la agrupación, de un sin número de factores y acontecimientos, que se plantearon en el problema de la investigación, objetivos, justificación, y posteriormente se analizó la información recopilada, con el propósito de explicar y detectar posibles limitantes en la capacidad de análisis y explicación de cada una de las teorías que se consideraron. Además fue útil para identificar los pequeños eventos, su evolución, para

plantear una propuesta que logre cambios positivos en la vida de los adultos mayores.

Durante el proceso metodológico se utilizó también algunas técnicas necesarias en la investigación:

Este proyecto de investigación permitió llegar a un análisis de la salud integral en los Adultos Mayores de los centros DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA, sin dejar pasar por elementos que contribuyan en la verificación de la hipótesis.

TECNICAS E INSTRUMENTOS

La técnica que se utilizo fue el test, que permitió conocer el estado físico del adulto mayor y los test para conocer su salud integral en bases a las actividades diarias que realiza cotidianamente como es la ESCALAS DE VALORACIÓN FUNCIONAL, PSICOAFECTIVA Y SOCIOFAMILIAR, ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA DE BARTHEL y el ÍNDICE PARA ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA. DE LAWTON Y BRODY

POBLACIÓN

La población con la que se llevó a cabo el presente trabajo investigativo son 50 adultos mayores hombres y mujeres que asisten a los centros investigados,. 25 adultos mayores del Centro Daniel Álvarez Sánchez y 25 adultos mayores de la Unidad del adulto mayor del IESS-Loja

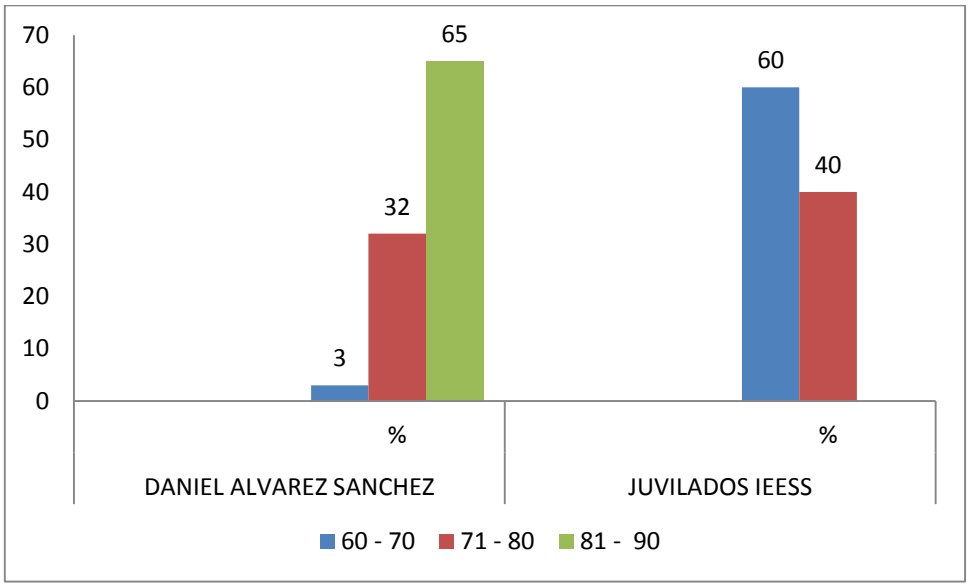
f. RESULTADOS

CUADRO N 1

EDAD DE LOS ADULTOS MAYORES

AÑOS	DANIEL ALVAREZ SANCHEZ		JUBILADOS IEESS	
	F	%	f	%
60 - 70	1	3	14	60
71 - 80	8	32	10	40
81 - 90	16	65	1	
TOTAL	25	100	25	100

Fuente: ficha personal a los adultos del centro Daniel Álvarez y jubilados del IESS
Autor: Juan A. Poma Morocho Año 2015



ANALISIS

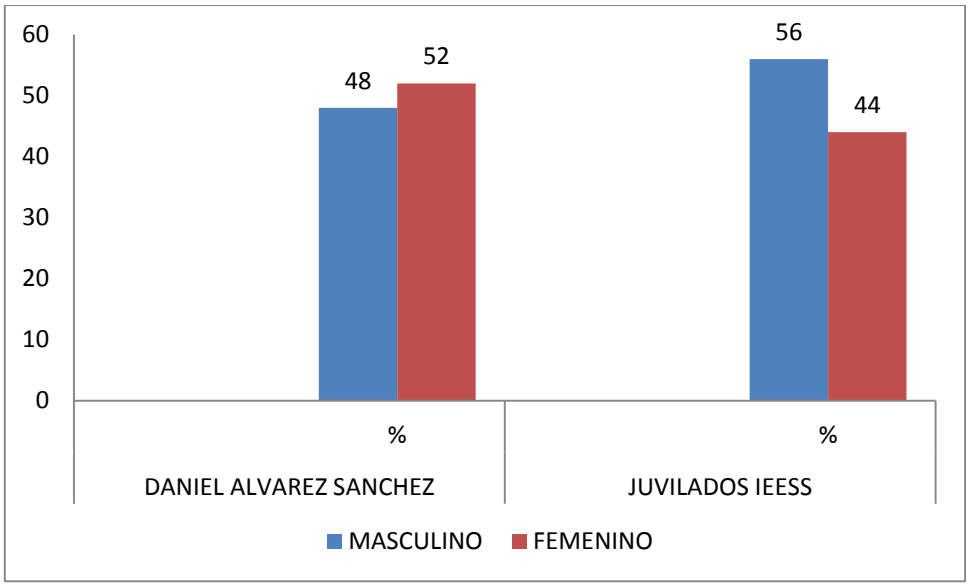
Edad cronológica es la que va desde el nacimiento hasta la edad actual de la persona. Definición referencial y arbitraria de vejez.

La edad que tienen los adultos mayores investigados en el caso del centro Daniel Alvares el 65% está entre 81 y 90 años, un 32% entre 71 y 80 años, mientras que en el centro de jubilados del IEES de Loja el 60% tiene entre 60 y 70 años y el 40% entre 70 y 80 años lo que se puede identificar en el adulto mayor del Daniel Alvares es mucho mayor en edad que el del Centro del IEES Loja

CUADRO N. 2
SEXO DE LOS ADULTOS MAYORES

SEXO	DANIEL ALVAREZ SANCHEZ		JUBILADOS IEESS	
	F	%	f	%
MASCULINO	12	48	14	56
FEMENINO	13	52	11	44
TOTAL	25	100	25	100

Fuente: ficha personal a los adultos del centro Daniel Álvarez y jubilados del IESS
Autor: Juan A. Poma Morocho Año 2015



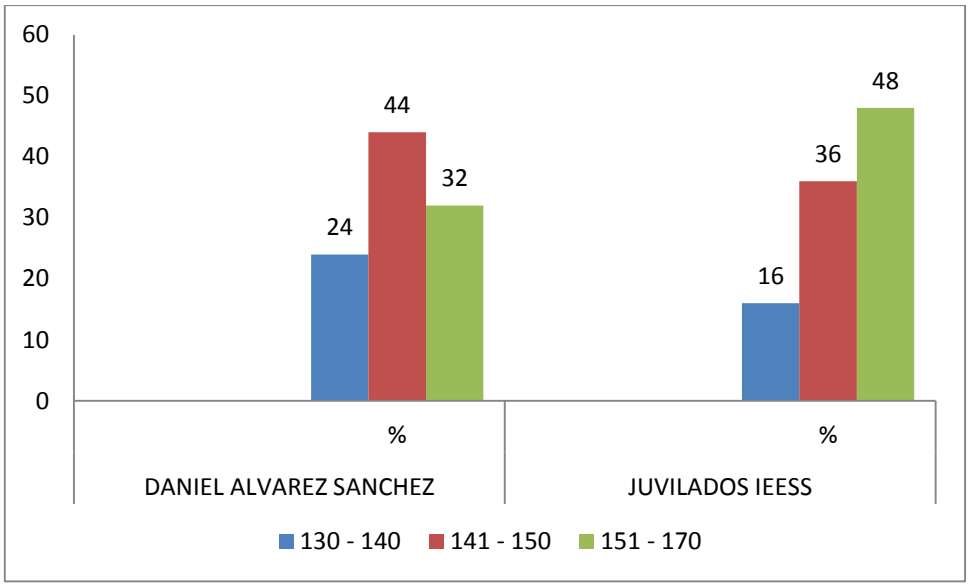
ANALISIS

En biología, el sexo es un proceso de combinación y mezcla de rasgos genéticos a menudo dando por resultado la especialización del organismo en variedad de orden masculino y femenino conocidos como sexos, en la investigación se trabajó en el centro Daniel Alvares con52% de sexo femenino y el 48% de sexo masculino , en la Unidad del adulto mayor del IESS de loja el 56% fueron de sexo masculino y 44%b de sexo femenino

CUADRO N. 3
TALLA DE LOS ADULTOS MAYORES

CENTIMETROS	DANIEL ALVAREZ SANCHEZ		JUBILADOS IEESS	
	F	%	f	%
130 - 140	6	24	4	16
141 - 150	11	44	9	36
151 - 170	8	32	12	48
TOTAL	25	100	25	100

Fuente: ficha personal a los adultos del centro Daniel Álvarez y jubilados del IESS
Autor: Juan A. Poma Morocho Año 2015



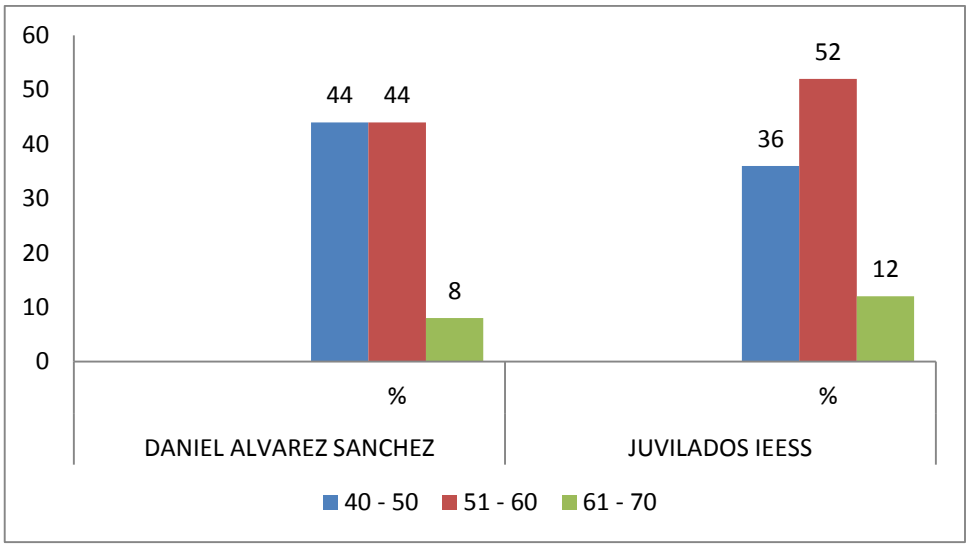
ANALISIS

Talla es la longitud de la planta de los pies a la parte superior del cráneo expresada en centímetros, con respecto a la talla de los dos grupos investigados tenemos que el 44% de los adultos mayores del C.D.A. están en 141 y 150 cm y un 32% entre 151 y 170 cm, mientras que los adultos mayores de la UJIEES de Loja, el 48% tiene una talla entre 151 y 170 cm. Y el 36% tiene una talla de 141 y 150 cm, por lo que se observa que los jubilados adultos mayores tienen mayor talla.

CUADRO. 4
PESO DE LOS ADULTOS MAYORES

KILOGRAMOS	DANIEL ALVAREZ SANCHEZ		JUBILADOS IEESS	
	F	%	f	%
40 - 50	11	44	9	36
51 - 60	11	44	13	52
61 - 70	1	8	3	12
71 – 82	2	4		
TOTAL	25	100	25	100

Fuente: ficha personal a los adultos del centro Daniel Álvarez y jubilados del IESS
Autor: Juan A. Poma Morocho Año 2015



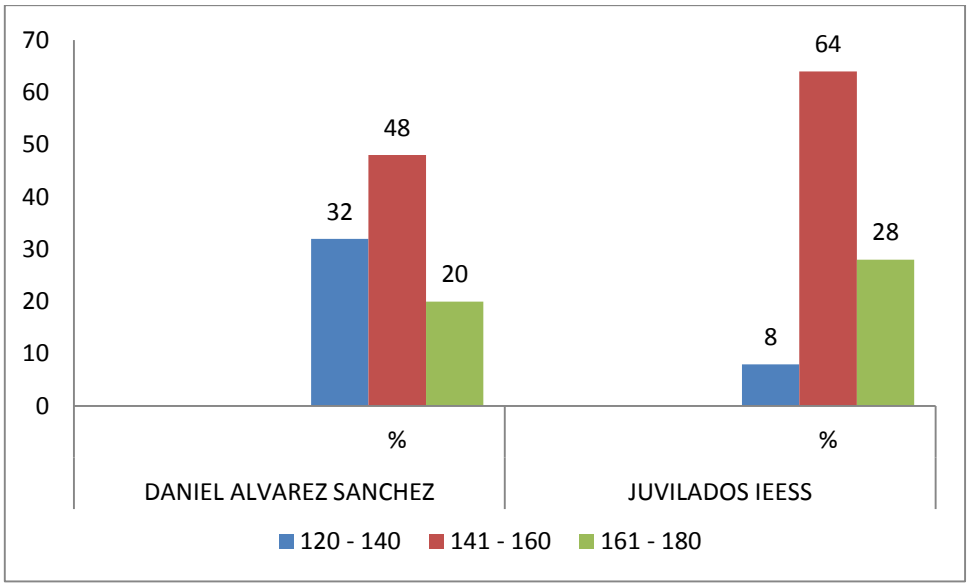
ANALISIS

Peso es el volumen del cuerpo expresado en kilos o libras, en lo referente al peso tomado a los dos grupos tenemos que en los adultos mayores del CDA el 44% tiene un peso de 40ª 50 kilos y un 44% tienen un peso entre 51 y 60 kilos y en la UJIEES de Loja, el 52% está entre 51 y 60 kilos de peso y el 36% en cambio tiene un peso de 40 a 50 kilos de peso, lo que se puede colegir que el grupo con mayor peso es de la unidad de adulto mayor del IESS de Loja.

CUADRO N. 5
ENVERGADURA DE LOS ADULTOS MAYORES

CENTIMETROS	DANIEL ALVAREZ SANCHEZ		JUBILADOS IEESS	
	F	%	f	%
120 - 140	8	32	2	8
141 - 160	12	48	16	64
161 - 180	5	20	7	28
TOTAL	25	100	25	100

Fuente: ficha personal a los adultos del centro Daniel Álvarez y jubilados del IESS
Autor: Juan A. Poma Morocho Año 2015



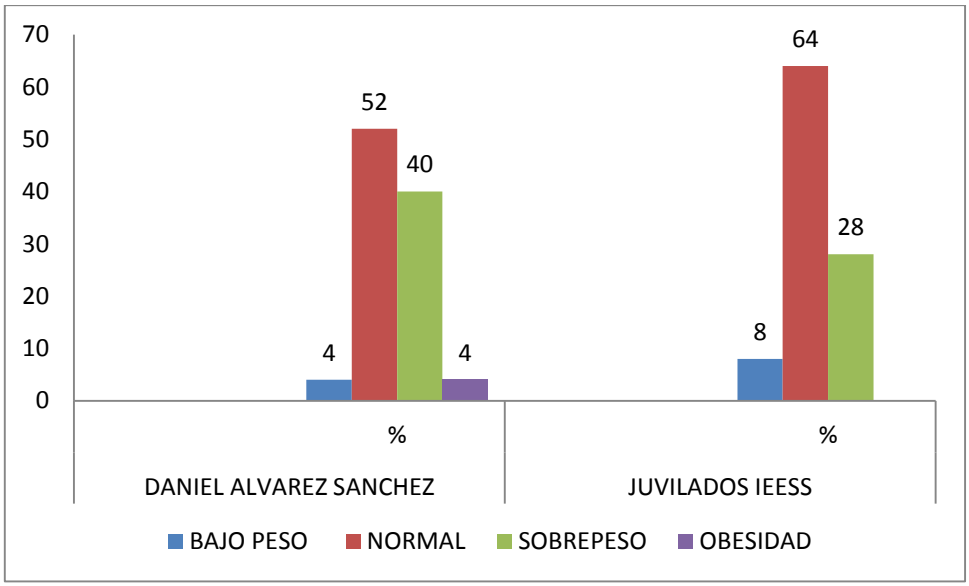
ANALISIS

Envergadura es la distancia entre las puntas de los dedos de las dos manos de una persona cuando tiene los brazos en cruz completamente extendidos, con respecto a la envergadura tenemos la siguiente información proporcionada a través del proceso de medición, en el CDA, el 48% tiene una envergadura entre141 y 160 cm. Y 32% entre 120 y 140cm.en cambio en el UIESS de Loja tenemos que el 64% tiene una envergadura entre 141 150 cm. Y un 28% tiene 161 y 180 cm. Lo que se evidencia que el grupo de la unidad del adulto mayor de los jubilados del IESS de Loja tiene una mayor envergadura.

CUADRO N. 6
IMC DE LOS ADULTOS MAYORES

IMC	DANIEL ALVAREZ SANCHEZ		JUBILADOS IEESS	
	F	%	f	%
BAJO PESO	1	4	2	8
NORMAL	13	52	16	64
SOBREPESO	10	40	7	28
OBESIDAD	1	4		
TOTAL	25	100	25	100

Fuente: ficha personal a los adultos del centro Daniel Álvarez y jubilados del IESS
Autor: Juan A. Poma Morocho Año 2015



ANALISIS

El índice de masa corporal (IMC) es una medida de asociación entre la masa y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet. Se calcula según la expresión matemática:

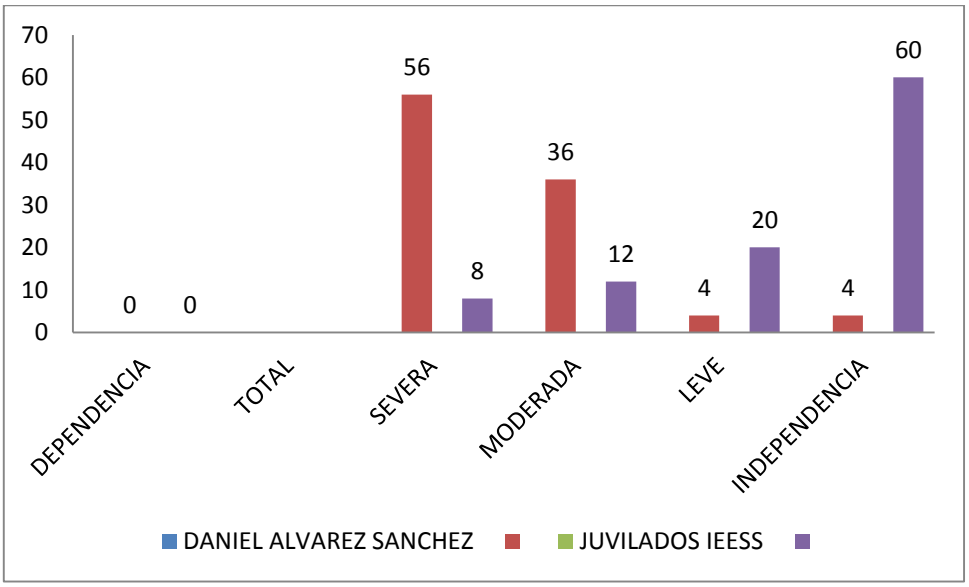
En lo que se refiere al índice de masa corporal tenemos que el 52% tiene un peso normal un 40% tiene sobrepeso los adultos mayores del CDA. Y los del UIEES de Loja, tenemos que el 64% están en un peso normal y un 28% tiene sobre peso, determinando que hay mayor sobrepeso en los adultos mayores del Centro Daniel Alvares Sánchez

CUADRO N. 7

ESCALA DE VALORACION FUNCIONAL PSICOAFECTIVA Y FAMILIAR

DEPENDENCIA	DANIEL ALVAREZ SANCHEZ		JUBILADOS IEESS	
	F	%	f	%
TOTAL				
SEVERA	14	56	2	8
MODERADA	9	36	3	12
LEVE	1	4	5	20
INDEPENDENCIA	1	4	15	60
TOTAL	25	100	25	100

Fuente: Escala de valoración Funcional a los adultos del centro Daniel Álvarez y jubilados del IESS
Autor: Juan A. Poma Morocho Año 2015



ANALISIS

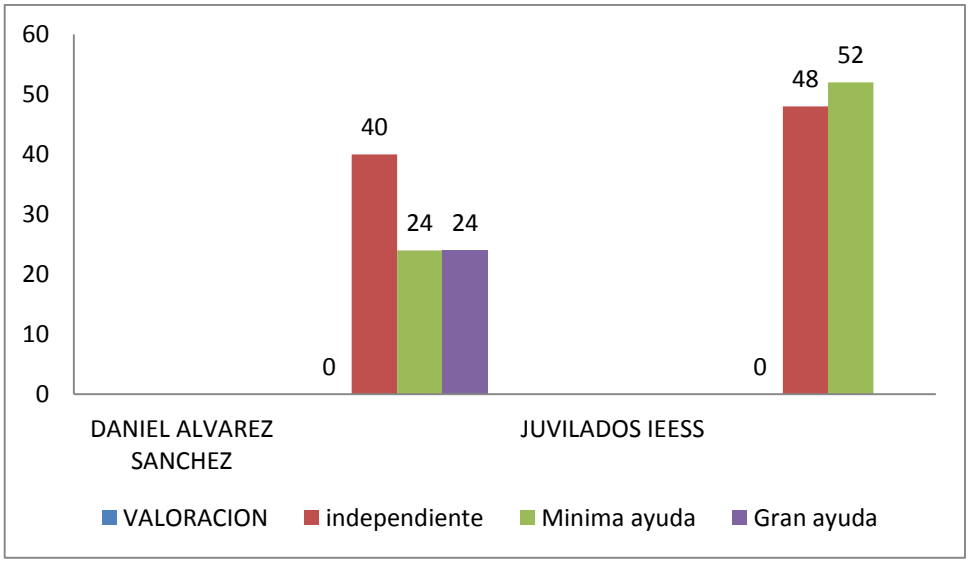
Escala que permite valorar la autonomía de la persona para realizar las actividades básicas e imprescindibles de la vida diaria tales como comer, lavarse, vestirse, arreglarse, trasladarse del sillón o silla de ruedas a la cama, subir y bajar escaleras, etc. Dentro de las actividades que valora la autonomía tenemos que en el CDA, el 56% de los adultos mayores tiene una dependencia severa y un 36% su dependencia es moderada, entre tanto en el adulto mayor de la UJIESS de loja el 60% tiene independencia Total, un 20% tiene dependencia leve y un 12% esta es moderada, lo que se puede determinar que los adultos mayores del CDAS tienen un 48% más de dependencia moderada en relación con la UIESS de loja.

CUADRO N. 8

TRASLADARSE DE UN LUGAR A OTRO

VALORACION	DANIEL ALVAREZ SANCHEZ		JUBILADOS IEESS	
	f	%	f	%
independiente	10	40	12	48
Minima ayuda	6	24	13	52
Gran ayuda	6	24		
dependiente	3	12		
TOTAL	25	100	25	100

Fuente: Índice para actividades instrumentales de la vida diaria a los adultos del centro Daniel Álvarez y jubilados del IESS
Autor: Juan A. Poma Morocho Año 2015



ANALISIS

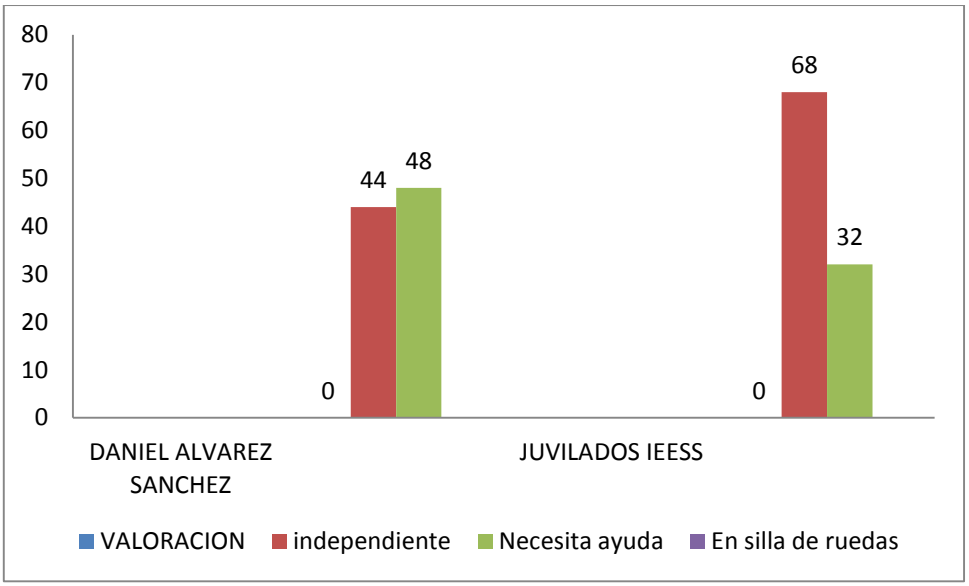
Trasladarse es la capacidad que tiene la persona para ir de un lugar a otro lo puede realizar de manera independiente o con ayuda de una persona u otro material de apoyo como el bastón, con respecto a este movimiento de trasladarse de un lugar a otro tenemos que en el CDAS el 40% tiene independencia total en cambio el 24% requiere de mínima ayuda y el 24% restante requiere de gran ayuda, en la UJIEES de Loja se determina que el 48% es independiente y el 52% requiere de mínima ayuda, por lo que en independencia esta de manera igual mientras que la mínima ayuda requieren los adultos mayores del IIESS de Loja Y de gran ayuda requiere el Centro Daniel Alvares.

CUADRO N. 9

DEAMBULAR DE MANERA INDEPENDIENTE

VALORACION	DANIEL ALVAREZ SANCHEZ		JUBILADOS IEESS	
	f	%	f	%
independiente	10	44	17	68
Necesita ayuda	12	48	8	32
En silla de ruedas				
dependiente	3	12		
TOTAL	25	100	25	100

Fuente: Índice para actividades instrumentales de la vida diaria a los adultos del centro Daniel Álvarez y jubilados del IESS
Autor: Juan A. Poma Morocho Año 2015



ANALISIS

Trasladarse es la capacidad que tiene la persona para ir de un lugar a otro lo puede realizar de manera independiente o con ayuda de una persona u otro material de apoyo como el bastón, con respecto a este movimiento de trasladarse de un lugar a otro tenemos que en el CDAS el 40% tiene independencia total en cambio el 24% requiere de mínima ayuda y el 24% restante requiere de gran ayuda, en la UJIEES de Loja se determina que el 48% es independiente y el 52% requiere de mínima ayuda, por lo que en independencia esta de manera igual mientras que

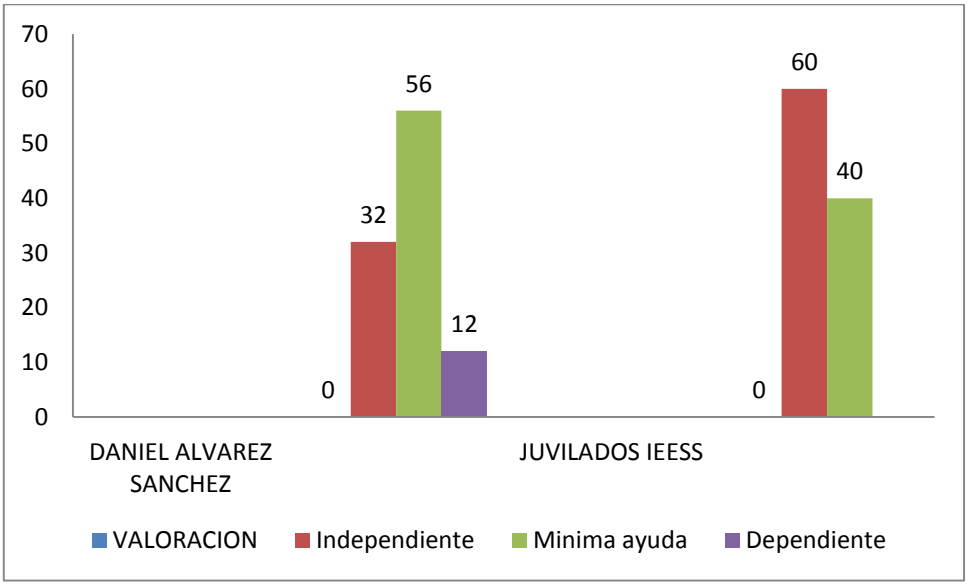
la mínima ayuda requieren los adultos mayores del IIESS de Loja Y de gran ayuda requiere el Centro Daniel Alvares.

CUADRO N. 10

SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

VALORACION	DANIEL ALVAREZ SANCHEZ		JUBILADOS IEESS	
	f	%	f	%
Independiente	8	32	15	60
Mínima ayuda	14	56	10	40
Dependiente	3	12		
TOTAL	25	100	25	100

Fuente: Indice para actividades instrumentales de la vida diaria a los adultos del centro Daniel Álvarez y jubilados del IESSAutor: Juan A. Poma Morocho Año 2015



ANALISIS

Se trata de una actividad aeróbica muy eficaz para trabajar los músculos de las piernas, activa La frecuencia cardíaca y la capacidad pulmonar con respecto a subir y bajar escaleras tenemos que en el CDAS el 56% requiere de mínima ayuda para hacerlo el 32% tiene total independencia para hacer y un 12% en cambio es dependiente requiere ayuda para

hacerlo, en los adultos mayores de los jubilados del IESSS de Loja se obtiene como dato que el 60% es totalmente independiente, y el 40% requiere de una mínima ayuda por lo que los jubilados del IESS de Loja son más independientes que los CDAS para bajar y subir escaleras.

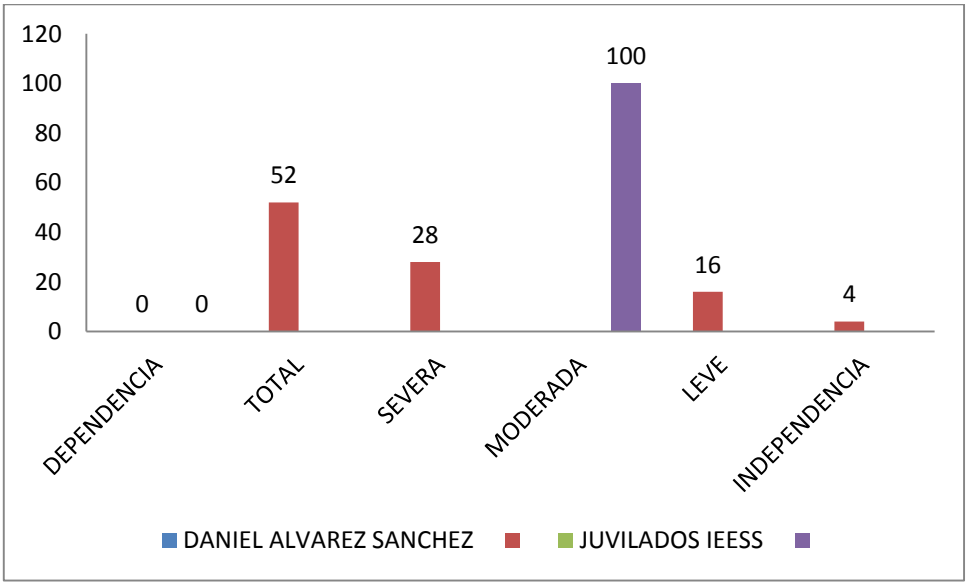
Al aplicar el test

CUADRO N. 11

ÍNDICE PARA ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA. DE LAWTON Y BRODY

DEPENDENCIA	DANIEL ALVAREZ SANCHEZ		JUBILADOS IEESS	
	f	%	f	%
TOTAL	13	52		
SEVERA	7	28		
MODERADA			25	100
LEVE	4	16		
INDEPENDENCIA	1	4		
TOTAL	25	100	25	100

Fuente: Índice para actividades instrumentales de la vida diaria a los adultos del centro Daniel Álvarez y jubilados del IESS
Autor: Juan A. Poma Morocho Año 2015



ANALISIS

Escala que permite valorar la capacidad de la persona para realizar las actividades instrumentales necesarias para vivir de manera independiente en la Comunidad (hacer la comprar, preparar la comida, manejar dinero, usar el teléfono, tomar medicamentos, etc.). Evalúa

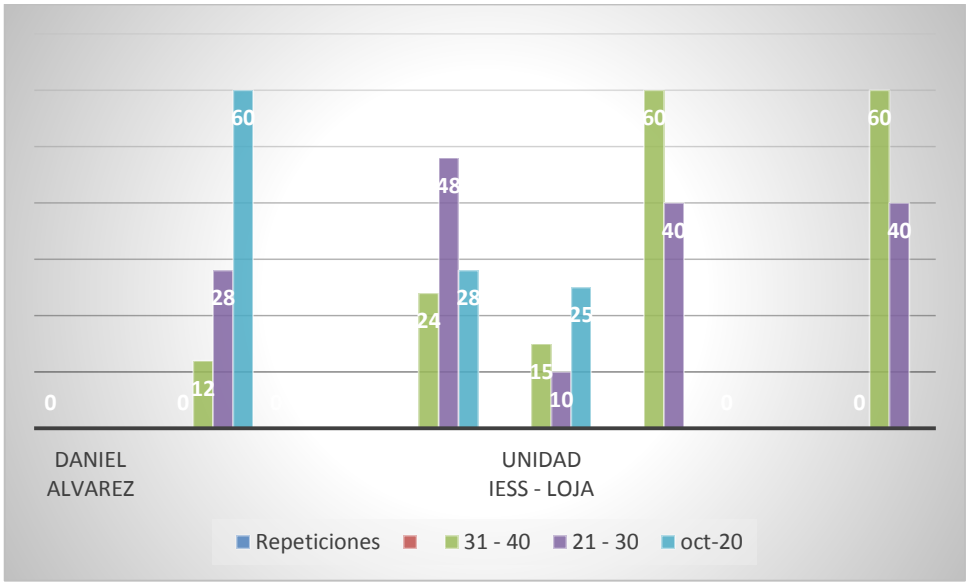
actividades más elaboradas y que, por tanto, se pierden antes que las actividades básicas de la vida diaria. Al aplicar por lo tanto el test en la suma de todas las actividades tenemos que en los adultos mayores del CDAS tenemos que el 52% tiene dependencia total a las actividades para vivir de manera independiente, un 28% es severa, un 16% es severa, en la Unidad del IESS de Loja en cambio se obtiene que el 100% de los adultos que su dependencia es moderada para realizar las actividades básicas para vivir de manera independiente.

CUADRO N. 12

TEST: LEVANTARSE DE LA SILLA EN 30 SEGUNDOS

Repeticiones	DANIEL ALVAREZ				UNIDAD IESS - LOJA			
	PRE TEST		POS TEST		PRE TEST		POS TEST	
	f	%	f	%	f	%	f	%
31 - 40	3	12	6	24	15	60	15	60
21 - 30	7	28	12	48	10	40	10	40
10 - 20	15	60	7	28	25		25	
Total	25	100	25	100	25	100	25	100

Fuente: test aplicado a los adultos del centro Daniel Álvarez
Juan A. Poma Morocho Año 2015



ANALISIS

Muchos estudios muestran que el rendimiento en el test sentarse-levantarse de una silla se correlaciona bastante bien con mediciones de fuerza de las extremidades inferiores en laboratorio (fuerza de los

extensores de la rodilla) y con otros indicadores de interés como la velocidad al caminar, la capacidad de subir escaleras o el equilibrio. También se ha encontrado que es efectivo el rendimiento en este test para detectar los declives normales relacionados con la edad, para discriminar entre los ancianos que sufren caídas y los que no las sufren y para detectar los efectos de un programa de ejercicio físico para personas mayores. Otros estudios indican que los resultados en esta prueba están asociados con el riesgo de sufrir caídas.

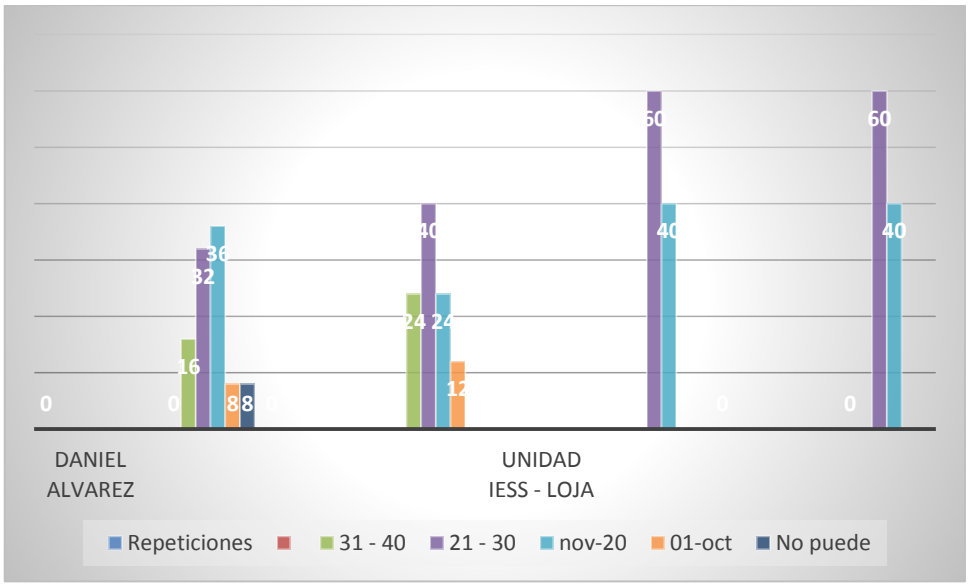
Al aplicar el test de levantarse de la silla tenemos en el pre test del CDAS que el 60% realizo de 10 a 20 repeticiones, un28% de 20 a 30 repeticiones y un 12% de 30 a 40 repeticiones, en la UDIEES_ Loja en el pre test el 60% de 30 a 40 repeticiones y el 40% de 20 a 30 repeticiones, en cambio en el pos test aplicado al CDAS el 48% realizo de 21 a 30 repeticiones el 24% de 30 a 40 repeticiones mientras que en la UDIESS_ Loja se mantienen los porcentajes del pre test. Lo que me permite concluir que los ejercicios aplicados mejoraron la movilidad en un 100 por ciento en relación a los resultados del test mientras que los Adultos mayores del IESS-Loja que mantienen un programa permanente de aeróbicos mantuvieron sus porcentajes del pre y pos test.

CUADRO N.13

TEST: FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DEL BRAZO CON PESA, EN 30”

Repeticiones	DANIEL ALVAREZ				UNIDAD IESS - LOJA			
	PRE TEST		POS TEST		PRE TEST		POS TEST	
	f	%	f	%	f	%	f	%
31 - 40	4	16	6	24				
21 - 30	8	32	10	40	15	60	15	60
11 - 20	9	36	6	24	10	40	10	40
1 - 10	2	8	3	12				
No puede	2	8						
total	25	100	25	100	25	100	25	100

Fuente: test aplicado a los adultos del centro Daniel Álvarez
Juan A. Poma Morocho Año 2015



ANALISIS

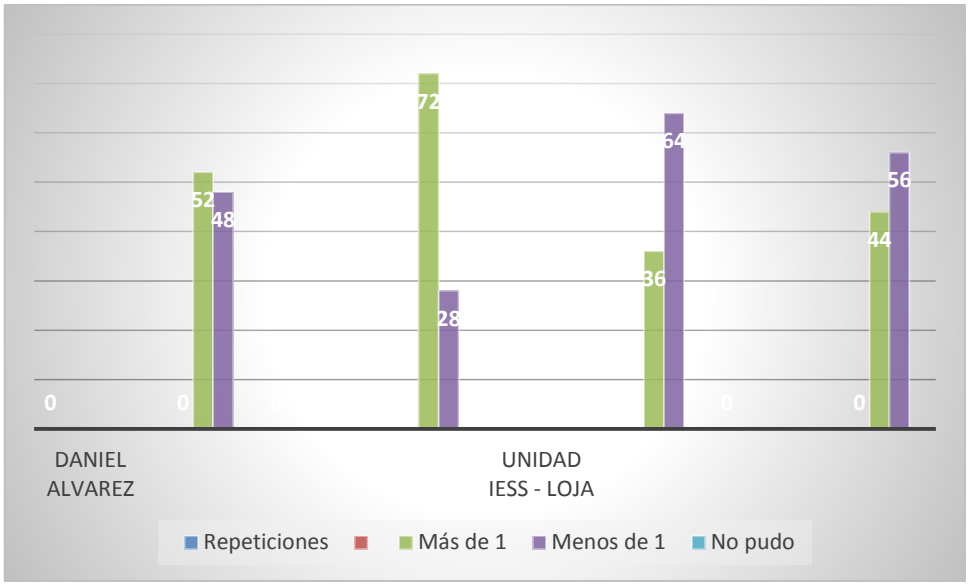
Para medir la capacidad de fuerza del tren superior la tarea que proponen las pruebas diseñadas para la valoración de la fuerza de las extremidades superiores es la de "flexiones completas de brazos", con un determinado peso: 4 o 5 libras mujeres y 8 libras hombres. En este test de fuerza los adultos mayores del CDAS en el pre test el 36% realizan entre 11 y 20 repeticiones, 32% entre 21 y 30 repeticiones un16% entre 31 Y 40% un 8% que realiza de 1 a10 repeticiones y 8% que no puede realizar, los valores del pre test de la UDIESS Loja el 60% lo hace de 21 a 30 repeticiones y un 40% de 31 a 40 repeticiones, al aplicar el post test los valores varían en el CDAS se obtiene que el 40% realiza entre 21 y 30 repeticiones, un 24% entre 31 y 40 repeticiones un 24% entre 11 y 20 repeticiones y un 12% entre 1 y 10 repeticiones. Estos resultados son halagadores en los adultos mayores del CDAS porque se puede demostrar una mejoría en su fuerza, mientras que en el grupo del adulto mayor del IESS Loja se mantiene su capacidad de fuerza no varía.

CUADRO N. 14

TEST: EXTENSIÓN DEL TRONCO PARA TOCAR LA PUNTA DE LOS PIES

Repeticiones	DANIEL ALVAREZ				UNIDAD IESS - LOJA			
	PRE TEST		POS TEST		PRE TEST		POS TEST	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Más de 1	13	52	18	72	9	36	11	44
Menos de 1	12	48	7	28	16	64	14	56
No pudo								
Total	25	100	25	100	25	100	25	100

Fuente: test aplicado a los adultos del centro Daniel Álvarez
Juan A. Poma Morocho Año 2015



ANALISIS

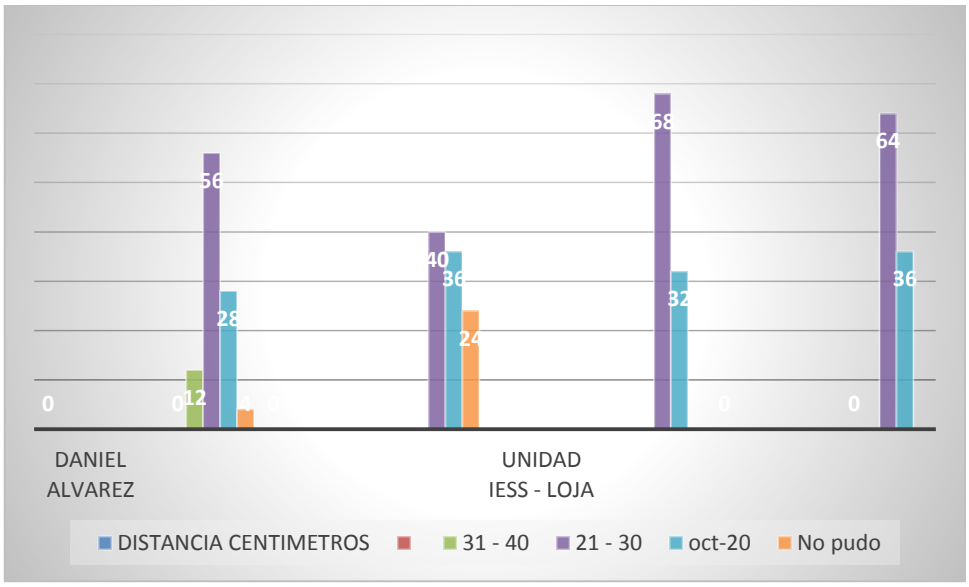
El objetivo es medir la flexión de tronco. El sujeto está sentado en el borde de una silla y estira una pierna. Las manos intentan alcanzar los dedos de la pierna extendida que está con una flexión de tobillo de 90 grados. En el estudio de flexión del tronco tenemos que en el pre test del grupo de adultos CDAS el 50% tiene más de uno y el 48% tiene menos de uno, en cambio en los adultos mayores UIESS de Loja, el 64% tiene menos de 1 y el 36% más de uno de flexión, en el pos test tenemos que en CDAS el 72% tiene más de uno y el 28% tiene menos de uno, en tanto que en La UIESS de Loja el 44% tiene más de uno y el 66% más de uno, determinándose un aumento en los dos grupos de adulto mayor

CUADRO N. 15

TEST: RASCARSE LA ESPALDA

DISTANCIA CENTIMETROS	DANIEL ALVAREZ				UNIDAD IESS - LOJA			
	PRE TEST		POS TEST		PRE TEST		POS TEST	
	f	%	f	%	f	%	f	%
31 - 40	3	12						
21 - 30	14	56	19	76	17	68	16	64
10 - 20	7	28	6	24	8	32	9	36
No pudo	1	4						
Total	25	100	25	100	25	100	25	100

Fuente: test aplicado a los adultos del centro Daniel Álvarez
Juan A. Poma Morocho Año 2015



ANALISIS

El objetivo es medir la flexibilidad de hombros. El test "alcanzar las manos tras la espalda" modificado por Rikli y Jones (2001), para la valoración de la flexibilidad del tren superior en ancianos, es una versión modificada del Apley scratch test que ha sido utilizado durante años en campo terapéutico y además la validez de contenido del Apley está bien demostrada en bibliografía por el uso tan extendido entre terapeutas y médicos como herramienta en la evaluación del rango de movimiento de hombros. En el test de rascarse la espalda para medir la flexibilidad de brazos tenemos que en el pre test del CDAS el 56% está entre 21 y 30 cm. un 28% entre 10 y 20cm, el 12% entre 31 y 40 cm de ancho, y un 4 % que no pudo, en los adultos mayores de la UIESS de Loja , el 68%

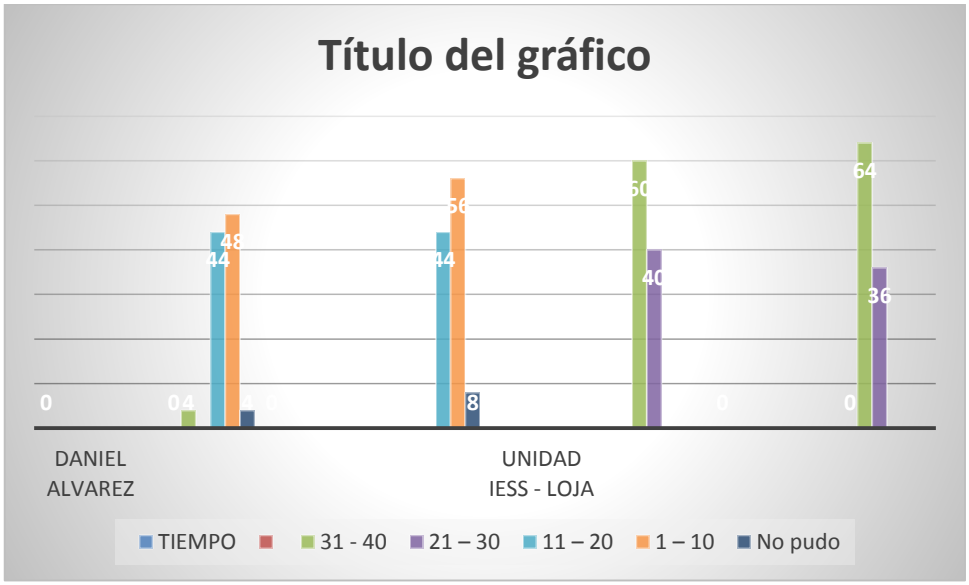
tiene entre 21 y 30cm, y el 32% entre11 y 20 cm, en el pos test tenemos que el 76% está entre 21 y 30cm. Y el 24% entre 11 y 20 esto en el CDAS y en la UIESS de Loja en cambio el 64% entre 21 y 30cm y el 36% entre 11 y 20cm por lo que se puede concluir un mejoramiento sustantivo en los dos grupos investigados

CUADRO N. 16

TEST: RECORRIDO EN 2.4 METROS

TIEMPO	DANIEL ALVAREZ				UNIDAD IESS - LOJA			
	PRE TEST		POS TEST		PRE TEST		POS TEST	
	f	%	f	%	f	%	f	%
31 - 40	1	4			15	60	16	64
21 – 30					10	40	9	36
11 – 20	11	44	9	44				
1 – 10	12	48	14	56				
No pudo	1	4	2	8				
Total	25	100	25	100	25	100	25	100

Fuente: test aplicado a los adultos del centro Daniel Álvarez
Juan A. Poma Morocho Año 2015



ANALISIS

El objetivo del test de ida y vuelta se utiliza para valorar la agilidad y equilibrio dinámico general. El test consiste en hacer en el menor tiempo

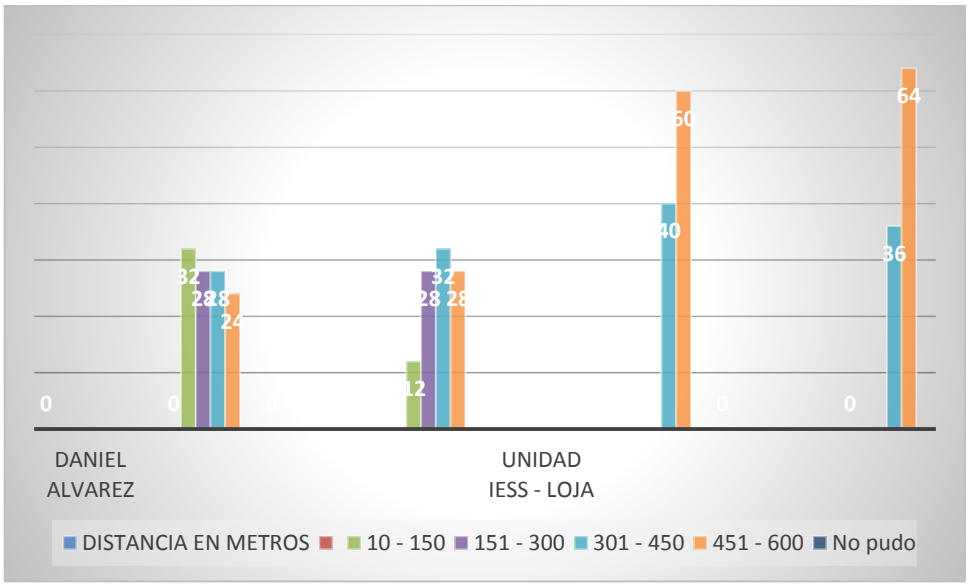
posible un recorrido de ida y vuelta partiendo y terminando desde una posición de sentado en una silla. Rikli y Jones (2001) proponen para la población anciana una distancia de 8 pies (2,44m). En este test tenemos los siguientes resultados EL 48% izo entre 1 y 10 segundos, el 44% en cambio de 11 a 20 segundos en el pre test del grupo del adulto mayor de CDAS y en la Unidad del IESS de Loja en cambio el 60% entre 30 y 40 segundos Y el 40% entre 21 y 30 segundos en cambio en el pos test tenemos que en el CDAS el 66% izo de 1 a 10 segundos, y un 34% de 11 a 20 segundos en cabio en la UIESS de Loja que se mantuvo el porcentaje de trabajo.

CUADRO N. 17

TEST: CAMINATA EN 12 MINUTOS

DISTANCIA EN METROS	DANIEL ALVAREZ				UNIDAD IESS - LOJA			
	PRE TEST		POS TEST		PRE TEST		POS TEST	
	f	%	f	%	f	%	f	%
10 - 150	8	32	3	12				
151 - 300	6	28	7	28				
301 - 450	6	28	8	32	10	40	9	36
451 - 600	5	24	7	28	15	60	16	64
No pudo								
Total	25	100	25	100	25	100	25	100

Fuente: test aplicado a los adultos del centro Daniel Álvarez
Juan A. Poma Morocho Año 2015



ANALISIS

El objetivo es evaluar la resistencia aeróbica en personas mayores. El test consiste en caminar continuamente para recorrer la mayor distancia posible durante un tiempo fijo de 6 minutos[6] o una distancia fija, que puede ser media milla (804 m), una milla (1610 m) o 2 km. Varios estudios muestran que los tests de caminar (1 milla, 12 min, media milla) son unos buenos indicadores de resistencia aeróbica tanto en jóvenes adultos como en mayores con alta capacidad funcional. También se ha demostrado que los test de caminar de duración corta (5 o 6 min) correlacionan bien con la resistencia cardiorrespiratoria en personas mayores con diferente estado de salud. Rikli y Jones (2001) en los 12 minutos de caminata en el pre test tenemos que en el CDAS el 32% realizo entre 10 y 150 metros un 28% entre 150 y 300 metros, un 28% también de 301 a 450 metros, en la UIESS de loja se obtiene que un 64% se caminó de 451 a 500 metros y el 36% de 301 a 400 metros en el pos test tenemos que en el CDAS el 31% realizo de 301 a 400 metros un 28% entre 501 y 600, un 28% entre 151 y 300 en cambio en el UIESS de Loja el 64% de 451 a 600 metros y el 36% de 301 a 450 metros existiendo mejoría en los dos grupos

g. DISCUSIÓN

HIPÓTESIS UNO

ENUCIADO

La práctica de los Ejercicios Físicos Organizados en los adultos mayores del centro DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ incide significativamente en la planificación para la salud física integral.

ANALISIS

En el análisis que se realizó en los adultos mayores del Centro Daniel Álvarez Sánchez tenemos los siguientes parámetros que determinan las diferentes actividades diarias y la forma en que la realizan con respecto a la edad que tienen los adultos mayores investigados el 65% está entre 81 y 90 años, un 32% entre 71 y 80 años, el sexo de la población estudiada el 52 % de sexo femenino y el 48% de sexo masculino. El 62% tiene una talla en 141 y 150 cm y un 32% entre 151 y 170 cm, en lo referente al peso tomado el 44% tiene un peso de 40ª 50 kilos y un 44% tienen un peso entre 51 y 60 kilos, la envergadura tenemos la siguiente información proporcionada a través del proceso de medición, , el 48% tiene una envergadura entre 141 y 160 cm. Y 32% entre 120 y 140cm. Con estas mediciones el índice de masa corporal tenemos que el 52% tiene un peso normal un 40% tiene sobrepeso los adultos mayores.

Al valorar la autonomía de la persona para realizar las actividades básicas e imprescindibles de la vida diaria tales como comer, lavarse, vestirse, arreglarse, trasladarse del sillón o silla de ruedas a la cama, subir y bajar escaleras, el 56% de los adultos mayores tiene una dependencia severa y un 36% su dependencia es moderada, para ir de un lugar a otro lo puede realizar de manera independiente o con ayuda de una persona u otro material de apoyo como el bastón, con respecto a

este movimiento de trasladarse de un lugar a otro tenemos el 40% tiene independencia total en cambio, el 24% requiere de mínima ayuda y el 24% restante requiere de gran ayuda, para subir y bajar escaleras tenemos, el 56% requiere de mínima ayuda para hacerlo el 32% tiene total independencia para hacer y un 12% en cambio es dependiente requiere ayuda para hacerlo.

Al valorar la capacidad de la persona para realizar las actividades instrumentales necesarias para vivir de manera independiente en la Comunidad (hacer la comprar, preparar la comida, manejar dinero, usar el teléfono, tomar medicamentos, etc.). Evalúa actividades más elaboradas y que, por tanto, se pierden antes que las actividades básicas de la vida diaria. Al aplicar por lo tanto el test en la suma de todas las actividades tenemos que en los adultos mayores del CDAS tenemos que el 52% tiene dependencia total a las actividades para vivir de mañanera independiente, un 28% es severa, un 16% es severa.

Al aplicar el test de levantarse de la silla tenemos en el pre test del CDAS que el 60% realizo de 10 a 20 repeticiones, un 28% de 20 a 30 repeticiones y un 12% de 30 a 40 repeticiones, en cambio en el pos test aplicado al CDAS el 48% realizo de 21 a 30 repeticiones, el 24% de 30 a 40reepeticiones. Lo que me permite concluir que los ejercicios aplicados mejoraron la movilidad en un 100 por ciento en relación a los resultados del pre test. En el test de fuerza aplicado los adultos mayores del CDAS en el pre test el 36% realizan entre 11 y 20 repeticiones, 32% entre 21 y 30 repeticiones un16% entre 31 Y 40% un 8% que realiza de 1 a10 y 8% que no puede realizar, al aplicar el post test los valores varían en el CDAS se obtiene que el 40% realiza entre 21 y 30 repeticiones, un 24% entre 31 y 40 repeticiones un 24% entre 11 y 20 repeticiones y un 12% entre 1 y 10 repeticiones. Estos resultados son halagadores en los adultos mayores del CDAS porque se puede demostrar una mejoría en su fuerza. En el estudio de flexión del tronco tenemos que en el pre test del grupo de adultos CDAS el 50% tiene más de uno y el 48% tiene menos de uno, en el pos test tenemos que en CDAS el 72% tiene más

de uno y el 28% tiene menos de uno, determinándose un aumento en grupo de adulto mayor. En el test de rascarse la espalda para medir la flexibilidad de brazos tenemos que en el pre test del CDAS el 56% está entre 21 y 30 cm. un 28% entre 10 y 20cm. Y el 12% entre 31 y 40 cm de ancho, en el pos test tenemos en cambio el 64% entre 21 y 30cm y el 36% entre 11 y 20cm. por lo que se puede concluir un mejoramiento en el grupo. Finalmente en los 12 minutos de caminata en el pre test tenemos que en el CDAS el 32% realizo entre 10 y 150 metros un 28% entre 150 y 300 metros, un 28% también de 301 a 450 metros en el pos test tenemos que en el CDAS el 31% realizo de 301 a 400 metros un 28% entre 501 y 600, un 28% entre 151 y 300 metros, existiendo mejoría.

INTERPRETACION

La salud integral es el bienestar físico, psicológico y social y va mucho más allá del sistema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo (Oblitas, 2004).

La OMS recomienda a las personas la practica desde 18 años o más, un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física vigorosa para mantener en buen estado las funciones cardio respiratorias y musculares, la salud ósea así como para evitar la depresión. De acuerdo con la misma OMS, de las personas de 18 años y más, sólo el 21.5% cumple con el nivel suficiente de actividad física deportiva

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. El aumento de inactividad física en muchos países ha influido

considerablemente en la prevalencia de 4 tipos de enfermedades: cardiovasculares, respiratorias crónicas, hipertensión y diabetes. “La práctica deportiva debe ser organizada, libre, individualizada, cualquier tipo de ejercicio Físico como la carrera, gimnasia, en bicicleta, natación, y si se trata de competición la organización es superior; por ello, es importante analizar las diferentes formas de ejercicios Físicos. La planificación, programación y realización del Ejercicio Físico dependen en gran medida de aspectos como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, y la cultura. La calidad de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, mejorando la salud mental y física de cada persona, preparándolo para el pleno disfrute de la vida. La programación y oferta del Ejercicio Físico, deben ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses tanto individuales como de la colectividad, lo cual contribuye a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

Sobre la base de todos los elementos planteados en base al análisis de la salud integral del adulto mayor se puede verificar que el ejercicio organizado de manera adecuada, y considerando que el adulto mayor requiere proceso de tonificación muscular mantener la flexibilidad y la coordinación se estructuro un programa de ejercicios a través de planes de trabajo diario y los resultados como se plantean en el pre test y pos test los resultados son favorables para el adulto mayor y por ende al mejoramiento de la salud integral

DECISIÓN

En en base al análisis realizado y su interpretación se determina que la práctica de los Ejercicios Físicos Organizados en los adultos mayores del Centro Daniel Álvarez Sánchez incide significativamente en la planificación para la salud física integral, en su calidad de vida en el adulto mayor del Centro Daniel Álvarez Sanchez de Loja por lo tanto se APRUEBA LA HIPOTESIS PLANTEADA

HIPÓTESIS DOS

ENUNCIADO

La práctica de los Ejercicios Físicos Organizados en los adultos mayores de la UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IEES DE LOJA incide significativamente en la planificación para la salud física integral.

ANALISIS

En el análisis que se realizó en los adultos mayores de la Unidad del adulto mayor del IESS-loja tenemos los siguientes parámetros, en lo referente a la edad, el 60% tiene entre 60 y 70 años y el 40% entre 70 y 80 años. el 56% fueron de sexo masculino y 44%b de sexo femenino, con respecto a la talla el 48% tiene una talla entre 151 y 170 cm. Y el 36% tiene una talla de 141 y 150 cm, al peso tomado a los adultos mayores de la UJIEES de Loja, el 52% está entre 51 y 60 kilos de peso y el 36% en cambio tiene un peso de 40 a 50 kilos de peso, su envergadura tenemos la siguiente información proporcionada el 64% tiene una envergadura entre 141 150 cm. Y un 28% tiene 161 y 180 cm., y el índice de masa corporal el 64% están en un peso normal y un 28% tiene sobre peso.

En el test que se aplicó para valorar la autonomía de la persona para realizar las actividades básicas e imprescindibles de la vida diaria tales como comer, lavarse, vestirse, arreglarse, trasladarse del sillón o silla de ruedas a la cama, subir y bajar escaleras, en el adulto mayor de la UJIESS de loja el 60% tiene independencia Total, un 20% tiene dependencia leve y un 12% esta es moderada, para trasladarse e ir de un lugar a otro lo puede realizar de manera independiente o con ayuda de una persona u otro material de apoyo como el bastón, con respecto a este movimiento el 48% es independiente y el 52% requiere de mínima ayuda, para subir y bajar escaleras los valores son, el 60% es totalmente independiente, y el 40% requiere de una mínima ayuda

En la escala que permite valorar la capacidad de la persona para realizar las actividades instrumentales necesarias para vivir de manera independiente en la Comunidad (hacer la comprar, preparar la comida, manejar dinero, usar el teléfono, tomar medicamentos, etc.). Evalúa actividades más elaboradas y que, por tanto, se pierden antes que las actividades básicas de la vida diaria., en la Unidad del IESS de Loja en cambio se obtiene que el 100% de los adultos su dependencia es moderada para realizar las actividades básicas para vivir de manera independiente.

Al aplicar el test de levantarse de la silla tenemos en el pre test en la UDIEES_ Loja el 60% de 30 a 40 replicones y el 40% de 20 a 30 repeticiones, en cambio en el pos test aplicado en la UDIESS_ Loja se mantienen los porcentajes del pre test por lo que los Adultos mayores del IESS-Loja que mantienen un programa permanente de aeróbicos mantuvieron sus porcentajes del pre y pos test. En este test de fuerza los adultos mayores de la UDIESS Loja en el pre test el 60% lo hace de 21 a 30 repeticiones y un 40% de 31 a 40 repeticiones y en el post test tenemos los mismos resultado del pre test determinando que su trabajo les permite mantener su fortalecimiento muscular. En el estudio de flexión del tronco tenemos que en el pre test del grupo de adultos mayores del UIESS de Loja, el 64% tiene menos de 1 y el 36% más de uno de flexión, en el pos test tenemos en La UIESS de Loja el 44% tiene más de uno y el 66% menos de uno, determinándose un aumento en los dos grupos de adulto mayor. En el test de rascarse la espalda para medir la flexibilidad de brazos en el pre test tenemos que en la UIESS de Loja, el 68% tiene entre 21 y 30cm, y el 32% entre 11 y 20 cm, en el pos test tenemos que el 64% entre 21 y 30cm y el 36% entre 11 y 20 por lo que se puede concluir un mejoramiento sustantivo. Y como test final se trabajó los 12 minutos de caminata en el pre test tenemos que se obtiene que un 64% caminó de 451 a 500 metros y el 36% de 301 a 400 metros en el pos test el 64% de 451 a 600 metros y el 36% de 301 a 450 metros existiendo mejoría

INTERPRETACION

Para que un ser humano tenga un óptimo desarrollo es indispensable que posea salud, ya que con ella desarrolla capacidades y habilidades como persona individual y única. En la actualidad son varios los problemas que afectan la salud: obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, ansiedad, depresión, falta de adaptación al medio ambiente, etc., todos estos problemas, generalmente nosotros mismos los provocamos, por falta de ejercicio, una mala alimentación, o falta de atención integral hacia nuestro cuerpo, mente y espíritu y esto afecta directamente nuestra calidad de vida.

La verdadera medida de la salud no es la ausencia de enfermedad o invalidez, sino la capacidad de funcionar efectivamente dentro de un determinado medio ambiente; es el proceso de adaptación continua a los millares de microbios, estímulos, presiones y problemas que desafían diariamente al hombre. (Dubos& Pines, 1974).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “el estado de bienestar completo en los aspectos físicos, mentales y sociales del ser humano y no solo la ausencia de enfermedades o padecimientos”. (Organización Mundial de la Salud, 1948).

La salud como desarrollo personal y social parte de concebir la salud como una construcción del propio individuo pero también de la sociedad en la que está inmerso. Está basado en los factores determinantes de la salud propuestos por Lalonde en 1974, quién mencionó en su informe que los factores biológicos, del comportamiento, del medio ambiente y de los servicios de salud son los que influyen en la producción de la salud, y dentro de ellos el comportamiento de las personas y el medio ambiente físico y psicosocial son los que más pesan en la consecución de la misma (Lalonde, 1974. En: Málaga H, Restrepo H, 2001. p.25).

Es necesario entender que el centro del adulto mayor de la Unidad del IESS de Loja tiene un programa permanente de aeróbicos y cuyos

adultos vienen trabajando alrededor de cuatro años por lo tanto tiene un nivel de trabajo físico importante a través de un programa de aeróbicos con tres veces a la semana y por lo tanto ha contribuido a mantener su nivel de salud integral sin considerar que este grupo es muy joven en relación al grupo del Centro Daniel Alvares Sánchez.

DECISIÓN

Los resultados nos demuestran que la práctica de los ejercicios organizados a través de un programa de Aeróbicos en los adultos mayores de la Unidad del Adulto Mayor del IEES de Loja incidiendo significativamente en la planificación para la salud física integral en su la calidad de vida en el adulto mayor .POR LO QUE SE APRUEBA LA HIPOTESIS.

h. CONCLUSIONES

La práctica de los Ejercicios Físicos Organizados en los adultos mayores de la unidad del adulto mayor del centro Daniel Álvarez Sánchez incide significativamente en la planificación para la salud física integral.

La práctica de los ejercicios organizados a través de un programa de Aeróbicos en los adultos mayores de la Unidad del Adulto Mayor del IEES de Loja incidiendo significativamente en la planificación para la salud física integral en su la calidad de vida en el adulto mayor.

Que los ejercicios organizados permiten tonificar los músculos de las diferentes partes del cuerpo de manera localizada a través de una dosificación que responda a su necesidad orgánica funcional del adulto mayor del Centro Daniel Álvarez Sánchez

Que los ejercicios organizados para el mejoramiento de la coordinación contribuyen a mejorar la orientación temporo espacial, capacidad que se la pierde el adulto mayor.

Que los ejercicios flexibilidad implementados en la propuesta permite desarrollar y mantener la flexibilidad en el adulto mayor

i. RECOMENDACIONES

- Que las autoridades del Centro Daniel Álvarez Sánchez incorpore un programa de ejercicios organizados con la finalidad de contribuir a la salud integral.

- Que los jubilados del programa Adulto Mayor del instituto de seguridad social de Loja deben realizar actividades físicas planificadas para mejorar su calidad de vida de manera personal, y con la ayuda de especialistas

- Que se debe mantener en forma permanente el programa de aeróbicos en el programa del adulto mayor del IESS de Loja y ser trasladados a otros programas similares de ayuda al adulto mayor, de igual manera para el Centro Daniel Álvarez Sanchez con sus programa de ejercicios organizados

- Que debe existir mayor actividad física por parte de los jubilados en actividades dentro del hogar como fuera de ella con el fin de generar el desgaste calórico para mantener un equilibrio psicosomático adecuado.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

"EJERCICIOS ORGANIZADOS PARA EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DANIEL ALVAREZ SANCHEZ

AUTOR:

Juan Antonio Poma Morocho

LOJA- ECUADOR

2015

PROPUESTA ALTERNATIVA

EJERCICIOS ORGANIZADOS PARA EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DANIEL ALVAREZ SANCHEZ

JUSTIFICACIÓN

La posibilidad de llegar a ser adulto mayor es en nuestro contexto, el resultado de una decisión consciente, valorada en sus múltiples dimensiones en la vida donde la longevidad constituye un objetivo fundamental en la elevación de la calidad de vida del adulto mayor en la Ciudad de Loja. El conocimiento científico actual nos permite programar todo el proceso de vejez y ofrecer una atención físico-psicológica-educativa durante su desarrollo, permitiendo ofertar a los adultos mayores otras actividades variadas que los motiven y entusiasmen para atraerlos a la práctica sistemática.

En tales circunstancias es necesario buscar la salud integral del adulto mayor por lo que surge la necesidad de planificar y organizar ejercicios que permitan mejorar su salud por lo que considero necesario estructurar contenidos que permitan trabajar la tonificación muscular, la coordinación y la flexibilidad en el tren superior, inferior y tronco y todas las articulaciones de nuestro cuerpo.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Proponer una guía de ejercicios Físicos Organizados en los adultos mayores del centro DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ para mejorar su salud integral

Objetivos específicos:

- Desarrollar hábitos sobre la actividad física en el adulto Mayor
- Incentivar la actividad física en el adulto mayor como mecanismo para mantener una buena salud integral
- Propiciar la práctica de la actividad física en el adulto mayor para mantener un cuerpo saludable

INDICACIONES METODOLÓGICAS:

Métodos	Forma organizativa	Medios
Explicativo demostrativo Imitación Repetición Métodos Del ejercicio estrictamente reglamentado	Individual Frontal: círculos, filas, dispersos. Grupal (parejas, tríos)	Bastones. Balones deportivos Pelotas pequeñas. Cuerdas elásticas colchonetas bastones

APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

MATRIZ DE OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECIFICO	CONTENIDOS GENERALES
Proponer una guía de ejercicios Físicos Organizados en los adultos mayores del centro DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ para mejorar su salud integral	▪ Desarrollar hábitos sobre la actividad física en el adulto Mayor	TONIFICACION MUSCULAR
	▪ Incentivar la actividad física en el adulto mayor como mecanismo para mantener un cuerpo sano	TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION
	▪ Propiciar la práctica de la actividad física en el adulto mayor para mantener un cuerpo saludable	TONIFICACION MUSCULAR TREN SUPERIOR E INFERIOR

MATRIZ DE CONTENIDOS

CONTENIDO GENERAL	PERIODOS	CONTENIDOS ESPECIFICOS	PERIODOS
TONIFICACION MUSCULAR	**10**	EJERCCIOS DE LUBRICACION FLEXIBILIDAD EJERCICIOS DE COORDINACION EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y ARTICULAR	**3** **3** **4**
TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION	**12**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TONIFICACION MUSCULAR Y ARTICULAR MEDIANTE EL BALON	**6** **6**
TONIFICACION MUSCULAR TREN SUPERIOR E INFERIOR Y TRONCO	**12**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION MEDIANTE BASTONES. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACION MEDIANTE AROS. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR MEDIANTE LAS CUERDAS ELASTICAS EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN MUSCULAR HOMBROS ESPALDA COLCHONETA	**3** **3** **3** **3**

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 1

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 2 de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR.

OBJETIVO: - ambientar a los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
AMBIENTACION A LA ACTIVIDAD FISICA	EJERCCIOS DE LUBRICACION FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos	Sillas Silbato Salón	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

COORDINACION **COORDINACION**	EJERCICIOS DE COORDINACION	laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS DE AMBIENTACION De la posición de pie o sentado, elevar los hombros de		mayores en cada realización del ejercicio.

		arriba hacia abajo (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, rotar el hombro derecho hacia adelante y luego el izquierdo alternadamente (8 a 10rep.), luego realizamos hacia atrás. De la posición de pie o sentado, rotamos los dos hombros de forma simultánea al frente y luego hacia atrás (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, elevamos los brazos hacia arriba y mantenemos extendidos por 10seg. ,luego balanceamos los brazos hacia atrás alternadamente realizando (8 a 10rep.) en cada brazo. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos arriba, balancear lateralmente de derecha a izquierda y viceversa (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, los elevamos hacia arriba de la cabeza tocando las palmas de las manos y regresamos a la posición inicial(8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, con los brazos extendidos lateralmente o en cruz, llevamos los brazos al frente hasta topar las palmas de las manos y regresamos		

		a la posición inicial(8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, flexionamos el codo, formando el brazo y el antebrazo un ángulo de 90, realizamos circunduccion de hombros al frente realizando movimiento de remo (8 a 10rep.) y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos abajo unimos las manos como tomando un balón imaginario, y elevamos las manos arriba de la cabeza y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, el mismo procedimiento inicial anterior, ahora realizamos una circunferencia a lo largo del cuerpo con el balón imaginario de derecha a izquierda y luego en sentido contrario (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, flexionanamos el codo , formando el brazo y el antebrazo un ángulo de 90, mover las muñecas de arriba hacia abajo y viceversa (8 a 10rep.) La misma posición anterior, ahora movemos las muñecas uniformemente a la derecha y luego a la izquierda (8 a 10rep.)		

		De la posición de pie o sentado, balancear alternadamente los pies al frente (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 2

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja, 3** de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR.

OBJETIVO: - ambientar a los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
AMBIENTACION A LA ACTIVIDAD FISICA	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales,	Sillas Silbato Salón	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

COORDINACION **COORDINACION**	EJERCICIOS DE COORDINACION	realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS DE AMBIENTACION De la posición de pie o sentado, elevar los hombros de arriba hacia abajo (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, rotar el hombro derecho hacia adelante y luego el izquierdo alternadamente (8 a 10rep.), luego realizamos hacia atrás. De la posición de pie o sentado, rotamos los dos hombros de forma		mayores en cada realización del ejercicio.

		simultanea al frente y luego hacia atrás (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, elevamos los brazos hacia arriba y mantenemos extendidos por 10seg. ,luego balanceamos los brazos hacia atrás alternadamente realizando (8 a 10rep.) en cada brazo. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos arriba, balancear lateralmente de derecha a izquierda y viceversa (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, los elevamos hacia arriba de la cabeza tocando las palmas de las manos y regresamos a la posición inicial(8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, con los brazos extendidos lateralmente o en cruz, llevamos los brazos al frente hasta topar las palmas de las manos y regresamos a la posición inicial(8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, flexionamos el codo, formando el brazo y el antebrazo un ángulo de 90, realizamos circunduccion de hombros al frente realizando movimiento de remo (8 a 10rep.) y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos abajo unimos las manos como tomando un balón imaginario, y elevamos las manos arriba de la cabeza y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, el mismo procedimiento inicial anterior, ahora realizamos una circunferencia a lo largo del cuerpo con el balón imaginario de derecha a izquierda y luego en sentido contrario (8 a 10rep.)		

		De la posición de pie o sentado, flexionanamos el codo , formando el brazo y el antebrazo un angulo de 90, mover las muñecas de arriba hacia abajo y viceversa (8 a 10rep.) La misma posición anterior, ahora movemos las muñecas uniformemente a la derecha y luego a la izquierda (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, balancear alternadamente los pies al frente (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 3

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 4 de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR.

OBJETIVO: - ambientar a los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
AMBIENTACION A LA ACTIVIDAD FISICA	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales,	Sillas Silbato Salón	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

COORDINACION		realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, elevamos los pies rápidamente de una forma alternada por (15 seg.). De la posición de pie o sentado, elevar el talón del pie derecho hacia arriba, sin despegar la punta de pie del suelo (6 a 8 rep.), después pierna izquierda. De la misma posición anterior, ahora elevamos los talones uniformemente de los dos pies. (6 a 8 rep.)		mayores en cada realización del ejercicio.
COORDINACION	**EJERCICIOS DE COORDINACION**	FASE II EJERCICIOS DE AMBIENTACION De la posición de pie o sentado, elevamos los brazos hacia arriba y mantenemos extendidos por 10seg. luego balanceamos los brazos		

		hacia atrás alternadamente realizando (8 a 10rep.) en cada brazo. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos arriba, balancear lateralmente de derecha a izquierda y viceversa (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, con los brazos extendidos lateralmente o en cruz, llevamos los brazos al frente hasta topar las palmas de las manos y regresamos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, flexionamos el codo, formando el brazo y el antebrazo un ángulo de 90, realizamos circunduccion de hombros al frente realizando movimiento de remo (8 a 10rep.) y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, flexionanamos el codo, formando el brazo y el antebrazo un angulo de 90, mover las muñecas de arriba hacia abajo y viceversa (8 a 10rep.) La misma posición anterior, ahora movemos las muñecas uniformemente a la derecha y luego a la izquierda (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas realizar flexion profunda de las rodillas (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, pierna derecha extendida al frente levantamos el pie, subir y bajar el pie, (6 a 8 rep.) cambiamos a la pierna izquierda y finalmente con piernas juntas.		

		De la posición de pie o sentado, piernas extendidas al frente realizar balanceo de piernas alternadamente por (10seg.). De la posición sentado, piernas extendidas al frente, entrecruzar las piernas alternadamente por (10seg.). De la posición sentado, piernas extendidas al frente, separar y unir las piernas lateralmente (8 a 10rep.) De la posición sentado, piernas extendidas al frente, separamos lateralmente las unimos y regresamos a la posición inicial (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE №4

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 5 de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR.

OBJETIVO: - ambientar a los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
AMBIENTACION A LA ACTIVIDAD FISICA	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales,	Sillas Silbato Salón	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

COORDINACION		realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, elevamos los pies rápidamente de una forma alternada por (15 seg.) . De la posición de pie o sentado, elevar el talón del pie derecho hacia arriba, sin despegar la punta de pie del suelo (6 a 8 rep.), después pierna izquierda. De la misma posición anterior, ahora elevamos los talones uniformemente de los dos pies. (6 a 8 rep.)		mayores en cada realización del ejercicio.
COORDINACION	**EJERCICIOS DE COORDINACION**	FASE II EJERCICIOS DE AMBIENTACION De la posición de pie o sentado, elevamos los brazos hacia arriba y mantenemos extendidos por 10seg. ,luego balanceamos los brazos		

		hacia atrás alternadamente realizando (8 a 10rep.) en cada brazo. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos arriba, balancear lateralmente de derecha a izquierda y viceversa (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, con los brazos extendidos lateralmente o en cruz, llevamos los brazos al frente hasta topar las palmas de las manos y regresamos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, flexionamos el codo, formando el brazo y el antebrazo un ángulo de 90, realizamos circunduccion de hombros al frente realizando movimiento de remo (8 a 10rep.) y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, flexionanamos el codo, formando el brazo y el antebrazo un angulo de 90, realizar rotacionde muñeca pronación y supinación (8 a 10rep.) La misma posición anterior, ahora movemos las muñecas uniformemente a la derecha y luego a la izquierda (8 a 10rep.) De la posición sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, pierna derecha extendida al frente levantamos el pie, subir y bajar el pie, (6 a 8 rep.) cambiamos a la pierna izquierda y finalmente con piernas juntas. De la posición sentado, realizamos el mismo procedimiento anterior pero ahora realizamos el ejercicio con doble repiticion, en cada		

		pierna, (6 a 8 rep.) De la posición sentado, flexionamos la rodilla derecha hacia arriba, y la extendemos la pierna al frente y volvemos a la posición inicial (6 a 8 rep.), cambiamos pierna izquierda y luego con las dos piernas de una forma alternadamente. De la posición sentado, balancear pierna derecha al frente lateralmente, realizar flexion de la rodilla topando con el talon del pie el tobillo de la pierna izquierda, (6 a 8 rep.), luego cambiamos de pierna. De la posición sentado, separamos pie derecho lateralmente y volvemos a la posición inicial luego el pie izquierdo (6 a 8 rep.), Realizamos el mismo procedimiento anterior pero ahora con balanceo de brazos (6 a 8 rep.), Realizamos el mismo procedimiento anterior, ahora lo realizamos entrelazando las manos (6 a 8 rep.), y con codos flexionados. De la posición sentado, extender la pierna derecha al frente, topando con la planta del pie el suelo y volvemos a la posición inicial luego pierna izquierda, (6 a 8 rep.), después acompañamos con brazo extendido, brazos juntos, codos flexionados, manos en la cabeza. De la posición sentado, separamos los pies lateralmente elevando los pies y volvemos a la posición inicial (6 a 8 rep.), luego realizamos el mismo ejercicio con brazos laterales, brazos extendidos arriba, manos en la cabeza, codos flexionados topando con la palma de la		

		mano en los pechos. De la posición sentado, ahora elevamos los pies alternadamente realizando skiping bajo con coordinación de brazos (6 a 8 rep.), después con punta de pies , talones y combinados De la posición de pie o sentado, piernas extendidas al frente realizar balanceo de piernas alternadamente por (10seg.). De la posición sentado, piernas extendidas al frente, entrecruzar las piernas alternadamente por (10seg.). De la posición sentado, piernas extendidas al frente, separar y unir las piernas lateralmente (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 5

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 9 de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular de los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales,	Sillas Silbato Salón	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR **EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR**	realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR De la posición sentado, brazos extendidos al frente nos paramos y nos sentamos de la silla (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, flexionar el codo derecho haciendo puño con la mano, topando el hombro, brazo izquierdo extendido realizar flexión y extensión de los codos alternadamente (8 a 10rep.), atrás.		mayores en cada realización del ejercicio.

		De la posición de pie o sentado, separar los pies al ancho de los hombros, elevar los talones hacia arriba quedando en punta de pies (8 a 10rep.) luego el mismo ejercicio pero con determinado tiempo. De la posición sentado, pierna izquierda extendida al frente, realizar mantención de la pierna por c luego cambiamos de pierna y finalmente piernas juntas. De la posición de pie o sentado, elevamos punta del pie hacia arriba realizamos rotación del talon de izquierda a derecha y viceversa luego cambiamos pierna y finalmente piernas juntas (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente realizar mantención de brazos por 10seg. (3rep.) De la posición de pie o sentado, flexionar la rodilla derecha hacia arriba y la rotamos hacia afuera, luego cambiamos rodilla izquierda y finalmente las dos de una forma intercalada (8 a 10rep.) De la posición de pie, pies separados al ancho de los hombros, realizar flexión y extensión leve de rodillas con brazos extendidos al frente (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos lateralmente realizar balanceo de brazos entrecruzando o abrir y cerrar los brazos (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, codos flexionados rotar las muñecas y luego la extendemos los codos hacia arribarotar y nuevamente		

		rotamos las muñecas (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, flexionanamos el codo, formando el brazo y el antebrazo un angulo de 90, mover las muñecas de arriba hacia abajo y viceversa (8 a 10rep.) La misma posición anterior, ahora movemos las muñecas uniformemente a la derecha y luego a la izquierda (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, balancear alternadamente los pies al frente (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 6

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 10 de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular de los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR **EJERCICIOSPARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULA**	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR De la posición sentado, brazos extendidos al frente nos paramos y nos sentamos de la silla (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, flexionar el codo derecho haciendo puño con la mano, topando el hombro, brazo izquierdo extendido realizar flexión y extensión de los codos alternadamente (8 a		mayores en cada realización del ejercicio.

		10rep.), atrás. De la posición de pie o sentado, separar los pies al ancho de los hombros, elevar los talones hacia arriba quedando en punta de pies (8 a 10rep.) luego el mismo ejercicio pero con determinado tiempo. De la posición sentado, pierna izquierda extendida al frente, realizar mantención de la pierna por c luego cambiamos de pierna y finalmente piernas juntas. De la posición de pie o sentado, elevamos punta del pie hacia arriba realizamos rotación del talon de izquierda a derecha y viceversa luego cambiamos pierna y finalmente piernas juntas (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente realizar mantención de brazos por 10seg. (3rep.) De la posición de pie o sentado, flexionar la rodilla derecha hacia arriba y la rotamos hacia afuera, luego cambiamos rodilla izquierda y finalmente las dos de una forma intercalada (8 a 10rep.) De la posición de pie, pies separados al ancho de los hombros, realizar flexión y extensión leve de rodillas con brazos extendidos al frente (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos lateralmente realizar balanceo de brazos entrecruzando o abrir y cerrar los		

		brazos (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, codos flexionados rotar las muñecas y luego la extendemos los codos hacia arribarotar y nuevamente rotamos las muñecas (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, flexionanamos el codo , formando el brazo y el antebrazo un angulo de 90, mover las muñecas de arriba hacia abajo y viceversa (8 a 10rep.) La misma posición anterior, ahora movemos las muñecas uniformemente a la derecha y luego a la izquierda (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, balancear alternadamente los pies al frente (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 7

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 11 de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular de los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales,	Sillas Silbato Salón Cuerdas elasticas	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR MEDIANTE LAS	realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR De la posición sentado, brazos extendidos arriba cogemos la cuerda al ancho de los hombros, extender y cerrar la cuerda lateralmente (8		mayores en cada realización del ejercicio.

	CUERDAS ELASTICAS	a 10rep.). De la posición sentado, nos ponemos la cuerda detrás de los hombros, quedando con codos flexionados, realizar flexión y extensión de los codos lateralmente (8 a 10rep.), De la posición sentado, ubicamos la cuerda por abajo de los brazos brazos, detrás de la espalda, codos flexionados lateralmente, realizar flexion y extensión de los codos. (8 a 10rep.), El mismo procedimiento anterior, ahora con brazos extendidos lateralmente, balanceamos los brazos al frente hasta topar la palma de las manos con la cuerda (8 a 10rep.), El mismo procedimiento anterior, ahora extender los brazos al frente, y de forma intercalada (8 a 10rep.) De la posición sentado, con pies juntos pisamos la cuerda y cogiendo de las esquinas con las manos, realizar flexión y extensión de codos de una forma vertical (8 a 10rep.) El mismo procedimiento anterior, pero ahora con brazos extendidos al frente, realizar extensión de los brazos verticalmente (8 a 10rep.) De la posición sentado, nos amarramos la cuerda sobre los muslos , realizar rotación de la pierna derecha lateralmente, luego la izquierda y finalmente las dos (8 a 10rep.) De la posición sentado, pisar la cuerda y elevamos el pie subir y bajar la pierna realizando fuerza hacia abajo (8 a 10rep.),		

		cambiamos de piernay y finalmente las dos. De la posición de pie o sentado, amarramos la cuerda en la parte derecha de la codera de la silla y con la mano derecha álamos hacia arriba realizar flexion y extensión de codos luego cambiamos (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, amarramos la cuerda en la pata derecha de la silla el pie derecho, realizar balanceo de la pierna al frente, luego cambiamos (8 a 10rep.) Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora el balanceo lo hacemos diagonalmente (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, pies juntos nos amarramos la cuerda, separar los pies lateralmente (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, nos amarramos la cuerda a la altura de las muñecas, separarlas lateralmente (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE №8

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 12 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y coordinación.

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón bastones	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION MEDIANTE BASTONES.	De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y COORDINACION. De la posición pie o sentado, brazos extendidos verticalmente arriba cogemos el bastón un poco mas al ancho de los hombros, realizar flexión de los codos hasta llegar a la altura de los hombros y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora topamos el bastón detrás de los hombros De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, tomamos el baston un poco mas al ancho de los hombros, realizar flexion de los codos hasta llegar a la altura de los hombros y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, nos ubicamos el baston detrás del cuello sobre los hombros con los codos flexionados		

		lateralmente, realizar flexión y extensión del tronco lateralmente (8 a 10rep.) . De la posición de pie o sentado, cogemos el bastón a la altura de los hombros con manos separadas un poco mas al ancho de los hombros codos flexionados, realizar flexión y extensión de los codos verticalmente abajo (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, nos ubicamos el baston detrás de la cintura un poco mas al ancho de los hombros con los codos, realizar torsión del tronco de izquierda a derecha y viceversa (8 a 10rep.), De la posición de pie o sentado, cogemos el baston con la mano derecha y lo pasamos por detrás de la espalda y con la mano izquierda detrás de la misma la recibimos y pasamos a la a la mano derecha y continuamos con el procedimiento inicial (8 a 10rep.) luego cambiamos de mano. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente tomamos el bastón de las esquinas, realizar balanceo del bastón verticalmente (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, realizamos el mismo procedimiento inicial anterior, pero ahora balanceamos el bastón horizontalmente (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, cogemos el baston con las dos		

		manos separadas un poco mas al ancho de los hombros, realizar, balanceo de brazos verticalmente topando con el dorso el piso y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, vamos a realizar una combinación de los ejercicios anteriores, llevamos el baston verticalmente arriba codos extendidos, luego hombros codos flexionados y muslos codos extendidos v volvemos a la posición inicialn(8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, ubicamos el bastón en el piso horizontalmente y ponemos la planta de los pies sobre el mismo, realizar rotación del bastón de adelante hacia atrás y viceversa (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. y finalizamos con estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 9

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 18 de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y ARTICULAR.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y articular de los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales,	Sillas Silbato Salón	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR **EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y ARTICULAR**	realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y ARTICULAR De la posición sentado, elevamos los talones quedando en punta de		mayores en cada realización del ejercicio.

		pies, elevar alternadamente (8 a 10rep.), luego en talones y finalmente alternando punta de pies y talones. De la posición de pie, nos apoyamos con las manos en los espaldares de las sillas, elevamos los talones quedando en punta de pies, elevar las caderas simulando levantarnos (8 a 10rep.), luego en talones. De la posición de pie o sentado, rodillas semiflexionadas pies juntos, realizar saltos elevando la planta del pie a un 1centimetro del suelo. (8 a 10rep.), luego punta de pies y finalmente talones. El mismo procedimiento anterior, ahora elevamos el un pie y conel otro realizamos saltos a un centímetro del piso (8 a 10rep.), luego cambiamos de pie, punta de pies, talones y planta de pies. De la posición pie, nos apoyamos con las manos en las coderas de las sillas piernas semiflexionadas realizar flexión y extensión de las rodillas (8 a 10rep.) De la posición sentado, elevamos el talón quedando en punta de pies, extender la pierna al frente, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (8 a 10rep.) De la posición sentado, realizar circulos con la pierna extendida al frente (8 a 10rep.), cambiamos de pierna y finalmente alternados. El mismo procedimiento anterior, pero ahora realizamos el ejercicio con acompañamiento del brazo extendido, realizando círculos uniformemente(8 a 10rep.). De la posición sentado, brazos extendidos lateralmente realizar		

		balanceo de brazos entrecruzando o abrir y cerrar los brazos (8 a 10rep.). El mismo procedimiento anterior, pero ahora con la mano derecha topamos el hombro izquierdo y la mano izquierda topamos la espalda y viceversa (8 a 10rep.) y finalmente con balanceo de piernas De la posición de pie o sentado, flexionanamos el codo , formando el brazo y el antebrazo un ángulo de 90, mover las muñecas de arriba hacia abajo y viceversa (8 a 10rep.) La misma posición anterior, ahora movemos las muñecas uniformemente a la derecha y luego a la izquierda (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, balancear alternadamente los pies al frente (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 10

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 19 de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y ARTICULAR.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y articular de los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales,	Sillas Silbato Salón	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR **FUERZA MUSCULAR Y ARTICULAR**	realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y ARTICULAR De la posición sentado, elevamos los talones quedando en punta de		mayores en cada realización del ejercicio.

		pies, elevar alternadamente (8 a 10rep.), luego en talones y finalmente alternando punta de pies y talones. De la posición sentado, manos al frente, realizar flexión y extensión de las muñecas de adelante hacia atrás y viceversa (8 a 10rep.), tratando de topar el antebrazo. De la posición sentado, manos al frente palmas hacia abajo, realizar rotación de las manos de izquierda a derecha y viceversa (8 a 10rep.) luego con con manos cerradas. De la posición sentado, realizar pronación y supinación de las manos (8 a 10rep.), luego de una forma intercalada, luego puño. De la posición sentado, palmas de la mano hacia arriba dedos juntos realizar flexión y extensión de los dedos (8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos extendidos al frente abrir y cerrar las manos por un tiempo de 10s. varias repeticiones. De la posición sentado, brazos extendidos alfrente, manos abiertas unir los dedos hacia la palma de las manos realizando puño, luego las volvemos a separar, empezando desde el pulgar (8 a 10rep.) De la posición sentado, manos al frente dedos extendidos, unir las yemas de los dedos, realizar rotación de las manos de frente hacia atrás y viceversa (8 a 10rep.). luego palmas de las manos De la posición sentado, dedos juntos entrelazados, realizar flexión y extensión de los codos		

		De la posición sentado, dedos de la mano izquierda extendidos, con el índice y medio de la mano derecha recorremos los dedos dela mano izquierda (8 a 10rep.)cambio de mano De la posición sentado, manos al frente palmas hacia arriba realizar flexión y exensión de cada uno de los dedos (8 a 10rep.) De la posición sentado, palmas de las manos hacia abajo unir y separar los dedos lateralmente, después palmas hacia arriba (8 a 10rep.) De la posición sentado, palmas de la mano hacia arriba unir el dedo pulgar con el dedo meñique, anular, medio e índice y viceversa arriba (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 11

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 20 de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y ARTICULAR.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y articularde los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón balones	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TONIFICACION MUSCULAR Y ARTICULAR MEDIANTE EL BALON	FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y ARTICULAR De la posición sentado, tomar el balón con las dos manos lanzar hacia arriba sobre la altura de la cabeza, (8 a 10rep.) De la posición sentado, con las dos manos tomamos el balón a la altura del pecho, realizar flexion y extencion delos codos (8 a 10rep.) De la posición sentado, manos al frente, realizar flexión y extensión de las muñecas de adelante hacia atrás y viceversa (8 a 10rep.), tratando de topar el antebrazo. De la posición sentado, cogemos el balón con las dos manos a la altura de la cabeza, realizar flexion y extensión de los codos (8 a 10rep.) . De la posición sentado, cogemos el balón a la altura del abdomen, realizar flexion y extensión de codos elevando los brazos transversalmente de derecha a izquierda (8 a 10rep.), De la posición sentado, brazos extendidos al frente cogiendo las dos manos el balón , realizar flexion y extencion de los codos llevaqando el balón a la la altura de los hombros de		

		derecha a izquierda y viceversa (8 a 10rep.) De la posición sentado, ponemos el balon en medio de las rodillas, realizar elevación de las rodillas hacia arriba (8 a 10rep.), De la posición sentado, ponemos el balón éntre los tobillos , realizar elevación de los mismos hacia arriba , flexionando las rodillas (8 a 10rep.) De la posición sentado, elevamos la pierna derecha flexionando la rodilla y pasamos el balón por debajo de la pierna (8 a 10rep.), luego cambiamos. De la posición sentado, ponemos el balón en el piso y la planta del pie sobre el, realizar rotación del balón de adelante hacia atrás y viceversa , lateralmente (8 a 10rep.) luego pies juntos. FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 12

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 23 de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y coordinacion

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Aros	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACION MEDIANTE AROS.	De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACION TONIFICACIÓN MUSCULAR AROS De la posición de pie o sentado, cogemos el aro con manos separadas, realizar flexion y extensión de codos al frente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, nos ubicamos el aro a la altura de los hombros tomandolo con las dos manos, elevar los brazos hacia arriba extendemos y volvemos a la posición inicial (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos arriba, cogiendo con las dos manos el aro, realizar balanceo de brazos lateralmente de derecha a izquierda y luego de adelante hacia atrás y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, tomamos el aro de los extremos, realizar rotación del mismo de derecha izquierda y viceversa (6 a 8 rep.).		

		De la posición de pie o sentado, cogemos el aro con las manos al frente, y balanceamos hacia atrás sobre la cabeza (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, ubicamos el aro en el piso, pies juntos en el centro del mismo, separar las piernas lateralmente y volvemos a la posición inicial (6 a 8 rep.). Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora acompañamos el movimiento con brazos laterales. De la posición de pie o sentado, brazo derecho extendido arriba cogiendo con la mano el aro, balancear al frente hasta la altura de la cintura y pie izquierdo balanceamos hacia arriba hasta topar con la punta el aro y volvemos a la posición inicial (6 a 8 rep.). FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 13

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja,24** de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular de los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Cuerdas elasticas	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR MEDIANTE LAS	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR De la posición sentado, brazos extendidos arriba cogemos la cuerda		activa de cada uno de los adultos mayores en cada realización del ejercicio.

	CUERDAS ELASTICAS	al ancho de los hombros, extender y cerrar la cuerda lateralmente (8 a 10rep.). De la posición sentado, nos ponemos la cuerda detrás de los hombros, quedando con codos flexionados, realizar flexión y extensión de los codos lateralmente (8 a 10rep.), De la posición sentado, ubicamos la cuerda por abajo de los brazos brazos, detrás de la espalda, codos flexionados lateralmente, realizar flexion y extensión de los codos. (8 a 10rep.), El mismo procedimiento anterior, ahora con brazos extendidos lateralmente, balanceamos los brazos al frente hasta topar la palma de las manos con la cuerda (8 a 10rep.), El mismo procedimiento anterior, ahora extender los brazos al frente, y de forma intercalada (8 a 10rep.) De la posición sentado, con pies juntos pisamos la cuerda y cogiendo de las esquinas con las manos, realizar flexión y extensión de codos de una forma vertical (8 a 10rep.) El mismo procedimiento anterior, pero ahora con brazos extendidos al frente, realizar extensión de los brazos verticalmente (8 a 10rep.) De la posición sentado, nos amarramos la cuerda sobre los muslos , realizar rotación de la pierna derecha lateralmente, luego la izquierda y finalmente las dos (8 a 10rep.) De la posición sentado, pisar la cuerda y elevamos el pie subir y bajar la pierna realizando fuerza hacia abajo (8 a 10rep.),		

		cambiamos de piernay y finalmente las dos. De la posición de pie o sentado, amarramos la cuerda en la parte derecha de la codera de la silla y con la mano derecha álamos hacia arriba realizar flexion y extensión de codos luego cambiamos (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, amarramos la cuerda en la pata derecha de la silla el pie derecho, realizar balanceo de la pierna al frente, luego cambiamos (8 a 10rep.) Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora el balanceo lo hacemos diagonalmente (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, pies juntos nos amarramos la cuerda, separar los pies lateralmente (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, nos amarramos la cuerda a la altura de las muñecas, separarlas lateralmente (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE №14

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 25 de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y coordinación.

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón bastones	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y COORDINACION MEDIANTE BASTONES	De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y COORDINACION. De la posición pie o sentado, brazos extendidos verticalmente arriba cogemos el bastón un poco mas al ancho de los hombros, realizar flexión de los codos hasta llegar a la altura de los hombros y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora topamos el bastón detrás de los hombros De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, tomamos el baston un poco mas al ancho de los hombros, realizar flexion de los codos hasta llegar a la altura de los hombros y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, nos ubicamos el baston detrás del cuello sobre los hombros con los codos flexionados		

		lateralmente, realizar flexión y extensión del tronco lateralmente (8 a 10rep.) . De la posición de pie o sentado, cogemos el bastón a la altura de los hombros con manos separadas un poco mas al ancho de los hombros codos flexionados, realizar flexión y extensión de los codos verticalmente abajo (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, nos ubicamos el baston detrás de la cintura un poco mas al ancho de los hombros con los codos, realizar torsión del tronco de izquierda a derecha y viceversa (8 a 10rep.), De la posición de pie o sentado, cogemos el baston con la mano derecha y lo pasamos por detrás de la espalda y con la mano izquierda detrás de la misma la recibimos y pasamos a la a la mano derecha y continuamos con el procedimiento inicial (8 a 10rep.) luego cambiamos de mano. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente tomamos el bastón de las esquinas, realizar balanceo del bastón verticalmente (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, realizamos el mismo procedimiento inicial anterior, pero ahora balanceamos el bastón horizontalmente (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, cogemos el baston con las dos		

		manos separadas un poco mas al ancho de los hombros, realizar, balanceo de brazos verticalmente topando con el dorso el piso y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, vamos a realizar una combinación de los ejercicios anteriores, llevamos el baston verticalmente arriba codos extendidos, luego hombros codos flexionados y muslos codos extendidos v volvemos a la posición inicialn(8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, elevamos las rodillas flexionadas alternadamente y pasamos el bastón por medio de ellas (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, con la esquina derecha del bastón, topamos el borde interno del pie elevado (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. y finalizamos con estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 15

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 26 de Febrero del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y ARTICULAR.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y articularde los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón balones	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR Y COORDINACION MEDIANTE BALONES.	FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y ARTICULAR De la posición sentado, tomar el balón con las dos manos lanzar hacia arriba sobre la altura de la cabeza, (8 a 10rep.) De la posición sentado, con las dos manos tomamos el balón a la altura del pecho, realizar flexion y extencion delos codos (8 a 10rep.) De la posición sentado, manos al frente, realizar flexión y extensión de las muñecas de adelante hacia atrás y viceversa (8 a 10rep.), tratando de topar el antebrazo. De la posición sentado, cogemos el balón con las dos manos a la altura de la cabeza, realizar flexion y extensión de los codos (8 a 10rep.) . De la posición sentado, cogemos el balón a la altura del abdomen, realizar flexion y extensión de codos elevando los brazos transversalmente de derecha a izquierda (8 a 10rep.), De la posición sentado, brazos extendidos al frente cogiendo las dos manos el balón , realizar flexion y extencion de los codos llevaqando el balón a la la altura de los hombros de		

		derecha a izquierda y viceversa (8 a 10rep.) De la posición sentado, ponemos el balon en medio de las rodillas, realizar elevación de las rodillas hacia arriba (8 a 10rep.), De la posición sentado, elevamos la pierna derecha flexionando la rodilla y pasamos el balón por debajo de la pierna (8 a 10rep.), luego cambiamos. El mismo procedimiento anterior, pero ahora pasamos el balón por medio de las dos piernas formando un 8(8 a 10rep.) De la posición sentado, ponemos el balón en el piso y la planta del pie sobre el, realizar rotación del balón de adelante hacia atrás y viceversa , lateralmente (8 a 10rep.) luego pies juntos. FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 16

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 2 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y coordinacion

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Aros	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACION MEDIANTE AROS.	De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACION TONIFICACIÓN MUSCULAR AROS De la posición de pie o sentado, cogemos el aro con manos separadas, realizar flexion y extensión de codos al frente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, nos ubicamos el aro a la altura de los hombros tomandolo con las dos manos, elevar los brazos hacia arriba extendemos y volvemos a la posición inicial (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos arriba, cogiendo con las dos manos el aro, realizar balanceo de brazos lateralmente de derecha a izquierda y luego de adelante hacia atrás y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, tomamos el aro de los extremos , realizar rotación del mismo de derecha izquierda y viceversa (6 a 8 rep.).		

		De la posición de pie o sentado, cogemos el aro con las manos al frente, y balanceamos hacia atrás sobre la cabeza (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, ubicamos el aro en el piso al frente, pie derecho, ubicar el pie dentro del mismo y volvemos a la posición inicial, luego cambiamos de pie y finalmente con pies juntos, punta de pies, talones (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, colocamos el aro verticalmente en el piso pisando con pies juntos y con las dos manos lo cogemos de la parte superior, elevar el aro hacia arriba y volvemos a la posición inicial (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, ubicamos el aro en el piso, pies juntos en el centro del mismo, separar las piernas lateralmente y volvemos a la posición inicial (6 a 8 rep.). FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE №17

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 3 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y coordinación.

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Bastones	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR Y COORDINACION MEDIANTE BASTONES	De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y COORDINACION. De la posición pie o sentado, brazos extendidos verticalmente arriba cogemos el bastón un poco mas al ancho de los hombros, realizar flexión de los codos hasta llegar a la altura de los hombros y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora topamos el bastón detrás de los hombros De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, tomamos el baston un poco mas al ancho de los hombros, realizar flexion de los codos hasta llegar a la altura de los hombros y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, nos ubicamos el baston detrás del cuello sobre los hombros con los codos flexionados		

		lateralmente, realizar flexión y extensión del tronco lateralmente (8 a 10rep.) . De la posición de pie o sentado, cogemos el bastón a la altura de los hombros con manos separadas un poco mas al ancho de los hombros codos flexionados, realizar flexión y extensión de los codos verticalmente abajo (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, nos ubicamos el baston detrás de la cintura un poco mas al ancho de los hombros con los codos, realizar torsión del tronco de izquierda a derecha y viceversa (8 a 10rep.), De la posición de pie o sentado, cogemos el baston con la mano derecha y lo pasamos por detrás de la espalda y con la mano izquierda detrás de la misma la recibimos y pasamos a la a la mano derecha y continuamos con el procedimiento inicial (8 a 10rep.) luego cambiamos de mano. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente tomamos el bastón de las esquinas, realizar balanceo del bastón verticalmente (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, realizamos el mismo procedimiento inicial anterior, pero ahora balanceamos el bastón horizontalmente (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, cogemos el baston con las dos		

		manos separadas un poco mas al ancho de los hombros, realizar, balanceo de brazos verticalmente topando con el dorso el piso y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, vamos a realizar una combinación de los ejercicios anteriores, llevamos el baston verticalmente arriba codos extendidos, luego hombros codos flexionados y muslos codos extendidos v volvemos a la posición inicialn(8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, elevamos las rodillas flexionadas alternadamente y pasamos el bastón por medio de ellas (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, ubicamos el bastón en el piso horizontalmente y ponemos la planta de los pies sobre el mismo, realizar rotación del bastón de adelante hacia atrás y viceversa (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep.y finalizamos con ejercicios de estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE №18

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 4 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y coordinación mediante Circuito.

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Bastones Balones Aros	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.).	Canastos Mesa	mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y COORDINACIÓN MEDIANTE CIRCUITO	FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y COORDINACION MEDIANTE CIRCUITO. En una sola recta ubicamos dos filas de bastones, separados aun ancho de 50cm., paralelamente ubicamos los aros en forma de zic-zac uno tras otro, en otra esquina ubicamos dos canastas, una con balones, separados a una distancia de 3m. A los participantes se les va hacer caminar con pies separados sobre los bastones tratando de no pisar los mismos hasta llegar a la dirección de los aros, en donde al llegar van a desplazarse elevando rodillas arriba caminando sobre los aros tratando de pisar los mismos, y para finalizar al llegar a la canasta de balones, con las manos va tratar de encestar a la otra que esta vacía, realizar varias repeticiones. FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep.y finalizamos con ejercicios de estiramiento.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 19

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 5 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y ARTICULAR.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y articular de los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales,	Sillas Silbato Salón	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR **EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y ARTICULAR**	realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y ARTICULAR De la posición sentado, elevamos los talones quedando en punta de		mayores en cada realización del ejercicio.

		pies, elevar alternadamente (8 a 10rep.), luego en talones y finalmente alternando punta de pies y talones. De la posición de pie, nos apoyamos con las manos en los espaldares de las sillas, elevamos los talones quedando en punta de pies, elevar las caderas simulando levantarnos (8 a 10rep.), luego en talones. De la posición de pie o sentado, rodillas semiflexionadas pies juntos, realizar saltos elevando la planta del pie a un 1centimetro del suelo. (8 a 10rep.), luego punta de pies y finalmente talones. El mismo procedimiento anterior, ahora elevamos el un pie y con el otro realizamos saltos a un centímetro del piso (8 a 10rep.), luego cambiamos de pie, punta de pies, talones y planta de pies. De la posición pie, nos apoyamos con las manos en las coderas de las sillas piernas semiflexionadas realizar flexión y extensión de las rodillas (8 a 10rep.) De la posición sentado, elevamos el talón quedando en punta de pies, extender la pierna al frente, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (8 a 10rep.) De la posición sentado, realizar circulos con la pierna extendida al frente (8 a 10rep.), cambiamos de pierna y finalmente alternados. El mismo procedimiento anterior, pero ahora realizamos el ejercicio con acompañamiento del brazo extendido, realizando círculos uniformemente(8 a 10rep.). De la posición sentado, brazos extendidos lateralmente realizar		

		balanceo de brazos entrecruzando o abrir y cerrar los brazos (8 a 10rep.). El mismo procedimiento anterior, pero ahora con la mano derecha topamos el hombro izquierdo y la mano izquierda topamos la espalda y viceversa (8 a 10rep.) y finalmente con balanceo de piernas De la posición de pie o sentado, flexionanamos el codo , formando el brazo y el antebrazo un angulo de 90, mover las muñecas de arriba hacia abajo y viceversa (8 a 10rep.) La misma posición anterior, ahora movemos las muñecas uniformemente a la derecha y luego a la izquierda (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, balancear alternadamente los pies al frente (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 20

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 9 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR DE HOMBROS Y ESPALDA (CIFOSIS

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y de hombros y espalda

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6	Sillas Silbato Salón	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación

FUERZA **MUSCULAR** **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y		activa de cada uno de los adultos mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS DE TONIFICACION MUSCULAR DE HOMBROS Y ESPALDA	viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TONIFICACIÓN MUSCULAR DE HOMBROS Y ESPALDA (CIFOSIS De la posición sentado, separar los brazos lateralmente extendidos realizar rotación de los mismos , (8 a 10rep.) De la posición sentado, separamos los brazos lateralmente flexionamos los codos con los dedos al suelo realizar balanceo de las manos vertical de arriba hacia abajo (8 a 10rep.) La misma posición anterior, ahora realizar flexion y extencion de los codos lateralmente(8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos extendidos al frente haciendo las manos puños realizar flexión y extencion de los codos verticalmente (8 a 10rep.)		

		De la posición sentado, brazos laterales, flexionamos los codos con las manos a la altura de la cabeza hacemos puño, reaiizar balanceo de brazos horizontalmente (8 a 10rep.) . De la posición sentado, elevar los brazos extendidos hacia arriba realizar flexion leve de los codos (8 a 10rep.), De la posición sentado, brazos extendidos lateralmente realizar balanceo del tronco horizontal abriendo y cerrando las manos (8 a 10rep.) De la posición sentado, codos flexionados manos juntas al frente , realizar balanceo de brazos juntos verticalmente arriba de la cabeza con las palmas hacia afuera acompañando con la mirada (8 a 10rep.), De la posición sentado, brazos laterales codos flexionados palmas de las manos a la altura de la cabeza realizar rotación de los brazos(8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos pegados al cuerpo flexionamos codos palmas de las manos hacia arriba realizar rotación externa de hombros (8 a 10rep.) De la posición sentado, elevamos la pierna derecha flexionando la rodilla y pasamos el balón por debajo de la pierna (8 a 10rep.), luego cambiamos.		

		El mismo procedimiento anterior, pero ahora pasamos el balón por medio de las dos piernas formando un 8(8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 21

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 10 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR DE Y ESPALDA ESCOLIOSIS

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular de la espalda

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Colchoneta	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS DE TONIFICACION MUSCULAR HOMBROS ESPALDA COLCHONETA	De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TONIFICACIÓN MUSCULAR HOMBROS ESCOLIOSIS De la posición pie o sentado, brazos extendidos realizar balanceo de brazos alternadamente en círculos verticalmente al frente, (8 a 10rep.) Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora ralizamos el balanceo de los brazos hacia atras (8 a 10rep.) De la posición de cubito abdominal, brazos detrás de la espalda manos unidas en la caderas, realizar elevación del esternón hacia arriba (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas flexionadas brazos extendidos realizar balanceo de brazos verticalmente hacia atrás hasta topar con el dorso las manos y volvemos a la posición inicial. (8 a 10rep.) . De la posición de cubito dorsal, piernas flexionadas, balancear alternadamente hasta la altura del abdomen, donde con manos		

		entrelazadas tomamos las rodillas (8 a 10rep.), De la posición de cubito dorsal, piernas extendidas arriba, palmas de las manos en el piso a la altura de la cadera, realizar flexion y extensión de las rodillas (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas elevadas con rodillas flexionadas, realizar balanceo las mismas alternadamente topando con la punta de los pies el suelo y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas extendidas brazos extendidos palmas de las manos al piso a la altura de las caderas, realizar flexión y extensión de la rodilla derecha(8 a 10rep.) luego cambiamos. De la posición de cubito dorsal, cogemos el baston con las dos manos separadas un poco mas al ancho de los hombros, realizar, balanceo de brazos verticalmente topando con el dorso el piso y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de cubito abdominal, codos flexionados a la altura del pecho -, cabeza elevada, piernas extendidas al piso, realizar flexion y extensión de las rodillas (8 a 10rep.) De la posición sentado, codos flexionados manos juntas al frente , realizar balanceo de brazos juntos verticalmente arriba de la cabeza con las palmas hacia afuera acompañando con la		

		mirada (8 a 10rep.), De la posición sentado, brazos laterales codos flexionados palmas de las manos a la altura de la cabeza realizar rotación de los brazos(8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos pegados al cuerpo flexionamos codos palmas de las manos hacia arriba realizar rotación externa de hombros (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 22

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 11 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR DE PIERNAS Y BRAZOS

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular de piernas y brazos.

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Bandas elasticas	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN MUSCULAR PIERNAS Y BRAZOS MEDIANTE BANDA ELASTICA	De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR DE PIERNAS Y BRAZOS. De la posición pie o sentado, cogemos la banda con manos separadas extendidas al frente la llevamos detrás de la espalda con la mano derecha por encima de la cabeza y la izquierda sobre la cadera y la llevamos nuevamente al frente con la mano izquierda sobre la cabeza y la derecha al frente a (8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos extendidos al frente cogemos la banda a la anchura de los hombros, y la extendemos hasta quedar con los brazos laterales topando la banda el pecho y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos extendidos arriba cogiendo la banda al ancho de los hombros, separar los brazos lateralmente abajo hasta quedar a la altura de los hombros y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición sentado, ponemos la banda detrás de los hombros cogiéndola delante con brazos flexionados,		

		extendemos los brazos al frente y volvemos a la posición inicial. (8 a 10rep.) . De la posición sentado, con la mano izquierda cogemos la banda en el muslo izquierdo y con la mano derecha extendemos la banda lateralmente hasta quedar con el brazo extendido y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.), lugo cambiamos. De la posición pie, amarramos la cuerda el pie derecho con la pata derecha de la silla hacemos pateos hacia atrás luego diagonalmente (8 a 10rep.) y cambiamos de pie De la posición sentado, con las dos manos nos apoyamos en el espaldar de la silla y realizamos flexion de rodillas (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 23

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 12 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y ARTICULAR.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y articular de los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Balones	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON BALÓN	FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y ARTICULAR De la posición sentado, tomar el balón con las dos manos lanzar hacia arriba sobre la altura de la cabeza, (8 a 10rep.) De la posición sentado, con las dos manos tomamos el balón a la altura del pecho, realizar flexion y extencion delos codos (8 a 10rep.) De la posición sentado, manos al frente, realizar flexión y extensión de las muñecas de adelante hacia atrás y viceversa (8 a 10rep.), tratando de topar el antebrazo. De la posición sentado, cogemos el balón con las dos manos a la altura de la cabeza, realizar flexion y extensión de los codos (8 a 10rep.) . De la posición sentado, cogemos el balón a la altura del abdomen, realizar flexion y extensión de codos elevando los brazos transversalmente de derecha a izquierda (8 a 10rep.), De la posición sentado, brazos extendidos al frente cogiendo las dos manos el balón , realizar flexion y extencion de los codos llevaqando el balón a la la altura de los hombros de		

		derecha a izquierda y viceversa (8 a 10rep.) De la posición sentado, ponemos el balon en medio de las rodillas, realizar elevación de las rodillas hacia arriba (8 a 10rep.), De la posición sentado, ponemos el balón éntre los tobillos, realizar elevación de los mismos hacia arriba, flexionando las rodillas (8 a 10rep.) De la posición sentado, elevamos la pierna derecha flexionando la rodilla y pasamos el balón por debajo de la pierna (8 a 10rep.), luego cambiamos. De la posición sentado, ponemos el balón en el piso y la planta del pie sobre el, realizar rotación del balón de adelante hacia atrás y viceversa, lateralmente (8 a 10rep.) luego pies juntos. FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 24

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 16 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR DE PIERNAS Y BRAZOS

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular de piernas y brazos.

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Bandas elásticas	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS DE TONIFICACION MUSCULAR PIERNAS Y BRAZOS CON LA BANDA ELASTICA	De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR DE PIERNAS Y BRAZOS. De la posición pie o sentado, cogemos la banda con manos separadas extendidas al frente la llevamos detrás de la espalda con la mano derecha por encima de la cabeza y la izquierda sobre la cadera y la llevamos nuevamente al frente con la mano izquierda sobre la cabeza y la derecha al frente a (8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos extendidos al frente cogemos la banda a la anchura de los hombros, y la extendemos hasta quedar con los brazos laterales topando la banda el pecho y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos extendidos arriba cogiendo la banda al ancho de los hombros, separar los brazos lateralmente abajo hasta quedar a la altura de los hombros y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición sentado, ponemos la banda detrás de los hombros cogiéndola delante con brazos flexionados,		

		extendemos los brazos al frente y volvemos a la posición inicial. (8 a 10rep.) . De la posición sentado, con la mano izquierda cogemos la banda en el muslo izquierdo y con la mano derecha extendemos la banda lateralmente hasta quedar con el brazo extendido y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.), lugo cambiamos. De la posición sentado, nos ponemos la banda a la altura de los hombros con los codos flexionados al frente y extendemos hacia abajo los brazos y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición sentado, nos ponemos la banda debajo de las caderas cogiéndola a la altura del muslo, flexionamos los codos topando con las manos a los hombros (8 a 10rep.), De la posición sentado, amarramos con la banda a las dos piernas y separamos lateralmente el pie derecho luego cambiamos (8 a 10rep.) De la posición pie, amarramos la cuerda el pie derecho con la pata derecha de la silla hacemos pateos hacia atrás luego diagonalmente (8 a 10rep.) y cambiamos de pie De la posición sentado, con las dos manos nos apoyamos en el espaldar de la silla y realizamos flexion de rodillas (8 a		

		10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 25

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 17 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR DE Y ESPALDA ESCOLIOSIS

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular de la espalda

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón colchonetas	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**		De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN MUSCULAR HOMBROS ESPALDA COLCHONETA	De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TONIFICACIÓN MUSCULAR HOMBROS ESCOLIOSIS De la posición pie o sentado, brazos extendidos realizar balanceo de brazos alternadamente en círculos verticalmente al frente, (8 a 10rep.) Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora ralizamos el balanceo de los brazos hacia atras (8 a 10rep.) De la posición de cubito abdominal, brazos detrás de la espalda manos unidas en la caderas, realizar elevación del esternón hacia arriba (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas flexionadas brazos extendidos realizar balanceo de brazos verticalmente hacia atrás hasta topar con el dorso las manos y volvemos a la posición inicial. (8 a 10rep.) . De la posición de cubito dorsal, piernas flexionadas, balancear alternadamente hasta la altura del abdomen, donde con manos		

		entrelazadas tomamos las rodillas (8 a 10rep.), De la posición de cubito dorsal, piernas extendidas arriba, palmas de las manos en el piso a la altura de la cadera, realizar flexion y extensión de las rodillas (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas elevadas con rodillas flexionadas, realizar balanceo las mismas alternadamente topando con la punta de los pies el suelo y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas extendidas brazos extendidos palmas de las manos al piso a la altura de las caderas, realizar flexión y extensión de la rodilla derecha (8 a 10rep.) luego cambiamos. De la posición de cubito dorsal, cogemos el baston con las dos manos separadas un poco más al ancho de los hombros, realizar, balanceo de brazos verticalmente topando con el dorso el piso y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de cubito abdominal, codos flexionados a la altura del pecho -, cabeza elevada, piernas extendidas al piso, realizar flexion y extensión de las rodillas (8 a 10rep.) De la posición sentado, codos flexionados manos juntas al frente, realizar balanceo de brazos juntos verticalmente arriba de la cabeza con las palmas hacia afuera acompañando con la		

		mirada (8 a 10rep.), De la posición sentado, brazos laterales codos flexionados palmas de las manos a la altura de la cabeza realizar rotación de los brazos (8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos pegados al cuerpo flexionamos codos palmas de las manos hacia arriba realizar rotación externa de hombros (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE №26

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 18 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y coordinación.

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Bastones	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS PARA MEJORAR FUERZA Y COORDINACIÓN MEDIANTE EL BASTON	De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo más rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y COORDINACION. De la posición pie o sentado, brazos extendidos verticalmente arriba cogemos el bastón un poco mas al ancho de los hombros, realizar flexión de los codos hasta llegar a la altura de los hombros y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora topamos el bastón detrás de los hombros De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, tomamos el baston un poco mas al ancho de los hombros, realizar flexion de los codos hasta llegar a la altura de los hombros y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, nos ubicamos el baston detrás del cuello sobre los hombros con los codos flexionados lateralmente, realizar flexión y extensión del tronco lateralmente (8 a 10rep.).		

		De la posición de pie o sentado, cogemos el bastón a la altura de los hombros con manos separadas un poco más al ancho de los hombros codos flexionados, realizar flexión y extensión de los codos verticalmente abajo (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, nos ubicamos el baston detrás de la cintura un poco mas al ancho de los hombros con los codos, realizar torsión del tronco de izquierda a derecha y viceversa (8 a 10rep.), De la posición de pie o sentado, cogemos el baston con la mano derecha y lo pasamos por detrás de la espalda y con la mano izquierda detrás de la misma la recibimos y pasamos a la a la mano derecha y continuamos con el procedimiento inicial (8 a 10rep.) luego cambiamos de mano. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente tomamos el bastón de las esquinas, realizar balanceo del bastón verticalmente (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, realizamos el mismo procedimiento inicial anterior, pero ahora balanceamos el bastón horizontalmente (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, cogemos el baston con las dos manos separadas un poco más al ancho de los hombros, realizar, balanceo de brazos verticalmente topando con el		

		dorso el piso y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, vamos a realizar una combinación de los ejercicios anteriores, llevamos el baston verticalmente arriba codos extendidos, luego hombros codos flexionados y muslos codos extendidos v volvemos a la posición inicialn(8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, elevamos las rodillas flexionadas alternadamente y pasamos el bastón por medio de ellas (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, ubicamos el bastón en el piso horizontalmente y ponemos la planta de los pies sobre el mismo, realizar rotación del bastón de adelante hacia atrás y viceversa (8 a 10rep.) De la posición pie o sentado, pies separados ponemos el bastón verticalmente en medio de los mismos, entrecruzar los pies de forma horizontal c De la posición de pie o sentado, con la esquina derecha del bastón, topamos el borde interno del pie elevado (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba		

		inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep.y finalizamos con estiramientos.		

PLAN DE CLASE № 27

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 19 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y coordinacion

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales,	Sillas Silbato Salón Aros	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos mayores en cada

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas		realización del ejercicio.

	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACION MEDIANTE AROS.	rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACION TONIFICACIÓN MUSCULAR AROS De la posición de pie o sentado, cogemos el aro con manos separadas, realizar flexion y extensión de codos al frente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, nos ubicamos el aro a la altura de los hombros tomandolo con las dos manos, elevar los brazos hacia arriba extendemos y volvemos a la posición inicial (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos arriba, cogiendo con las dos manos el aro, realizar balanceo de brazos lateralmente de derecha a izquierda y luego de adelante hacia atrás y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, tomamos el aro de los extremos, realizar rotación del mismo de derecha izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, cogemos el aro con las manos		

		al frente, y balanceamos hacia atrás sobre la cabeza (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, ubicamos el aro en el piso al frente, pie derecho, ubicar el pie dentro del mismo y volvemos a la posición inicial, luego cambiamos de pie y finalmente con pies juntos, punta de pies, talones (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, ubicamos el aro en el piso, pies juntos en el centro del mismo, separar las piernas lateralmente y volvemos a la posición inicial (6 a 8 rep.). Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora acompañamos el movimiento con brazos laterales. De la posición de pie o sentado, brazo derecho extendido arriba cogiendo con la mano el aro, balancear al frente hasta la altura de la cintura y pie izquierdo balanceamos hacia arriba hasta topar con la punta el aro y volvemos a la posición inicial (6 a 8 rep.). FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. Luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep.y finalizamos con ejercicios de estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 28

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 23 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR DE Y ESPALDA ESCOLIOSIS

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular de la espalda

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Colchonetas	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS DE TONIFICACION MUSCULAR HOMBROS Y ESPALDA MEDIANTE COLCHONETAS	De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo más rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TONIFICACIÓN MUSCULAR HOMBROS ESCOLIOSIS De la posición pie o sentado, brazos extendidos realizar balanceo de brazos alternadamente en círculos verticalmente al frente, (8 a 10rep.) Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora ralizamos el balanceo de los brazos hacia atras (8 a 10rep.) De la posición de cubito abdominal, brazos detrás de la espalda manos unidas en la cadera, realizar elevación del esternón hacia arriba (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas flexionadas brazos extendidos realizar balanceo de brazos verticalmente hacia atrás hasta topar con el dorso las manos y volvemos a la posición inicial. (8 a 10rep.) . De la posición de cubito dorsal, piernas flexionadas, balancear alternadamente hasta la altura del abdomen, donde con manos		

		entrelazadas tomamos las rodillas (8 a 10rep.), De la posición de cubito dorsal, piernas extendidas arriba, palmas de las manos en el piso a la altura de la cadera, realizar flexion y extensión de las rodillas (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas elevadas con rodillas flexionadas, realizar balanceo las mismas alternadamente topando con la punta de los pies el suelo y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas extendidas brazos extendidos palmas de las manos al piso a la altura de las caderas, realizar flexión y extensión de la rodilla derecha (8 a 10rep.) luego cambiamos. De la posición de cubito dorsal, cogemos el baston con las dos manos separadas un poco más al ancho de los hombros, realizar, balanceo de brazos verticalmente topando con el dorso el piso y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de cubito abdominal, codos flexionados a la altura del pecho -, cabeza elevada, piernas extendidas al piso, realizar flexion y extensión de las rodillas (8 a 10rep.) De la posición sentado, codos flexionados manos juntas al frente, realizar balanceo de brazos juntos verticalmente arriba de la cabeza con las palmas hacia afuera acompañando con la		

		mirada (8 a 10rep.), De la posición sentado, brazos laterales codos flexionados palmas de las manos a la altura de la cabeza realizar rotación de los brazos (8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos pegados al cuerpo flexionamos codos palmas de las manos hacia arriba realizar rotación externa de hombros (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 29

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 24 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y ARTICULAR.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y articularde los adultos mayores en la actividad física

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Balones	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco de derecha a izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON BALÓN	FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y ARTICULAR De la posición sentado, tomar el balón con las dos manos lanzar hacia arriba sobre la altura de la cabeza, (8 a 10rep.) De la posición sentado, con las dos manos tomamos el balón a la altura del pecho, realizar flexion y extencion delos codos (8 a 10rep.) De la posición sentado, manos al frente, realizar flexión y extensión de las muñecas de adelante hacia atrás y viceversa (8 a 10rep.), tratando de topar el antebrazo. De la posición sentado, cogemos el balón con las dos manos a la altura de la cabeza, realizar flexion y extensión de los codos (8 a 10rep.) . De la posición sentado, cogemos el balón a la altura del abdomen, realizar flexion y extensión de codos elevando los brazos transversalmente de derecha a izquierda (8 a 10rep.), De la posición sentado, brazos extendidos al frente cogiendo las dos manos el balón, realizar flexion y extencion de los codos llevaqando el balón a la la altura de los hombros de		

		derecha a izquierda y viceversa (8 a 10rep.) De la posición sentado, ponemos el balon en medio de las rodillas, realizar elevación de las rodillas hacia arriba (8 a 10rep.), De la posición sentado, ponemos el balón éntre los tobillos, realizar elevación de los mismos hacia arriba, flexionando las rodillas (8 a 10rep.) De la posición sentado, elevamos la pierna derecha flexionando la rodilla y pasamos el balón por debajo de la pierna (8 a 10rep.), luego cambiamos. El mismo procedimiento anterior, pero ahora pasamos el balón por medio de las dos piernas formando un 8(8 a 10rep.) De la posición sentado, ponemos el balón en el piso y la planta del pie sobre el, realizar rotación del balón de adelante hacia atrás y viceversa , lateralmente (8 a 10rep.) luego pies juntos. De la posición sentado, cogemos el balón con la mano derecha, realizar extensión del brazo lateralmente a la derecha, luego cambiamos a la izquierda, (8 a 10rep.). Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora acompañamos desplazando el pie derecho lateralmente, (8 a 10rep.).		

		FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 30

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 25 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y coordinación.

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón bastones	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR Y COORDINACION MEDIANTE BASTONES	De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y COORDINACION. De la posición pie o sentado, brazos extendidos verticalmente arriba cogemos el bastón un poco mas al ancho de los hombros, realizar flexión de los codos hasta llegar a la altura de los hombros y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora topamos el bastón detrás de los hombros De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, tomamos el baston un poco mas al ancho de los hombros, realizar flexion de los codos hasta llegar a la altura de los hombros y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, nos ubicamos el baston detrás del cuello sobre los hombros con los codos flexionados		

		lateralmente, realizar flexión y extensión del tronco lateralmente (8 a 10rep.) . De la posición de pie o sentado, cogemos el bastón a la altura de los hombros con manos separadas un poco mas al ancho de los hombros codos flexionados, realizar flexión y extensión de los codos verticalmente abajo (8 a 10rep.). De la posición de pie o sentado, nos ubicamos el baston detrás de la cintura un poco mas al ancho de los hombros con los codos, realizar torsión del tronco de izquierda a derecha y viceversa (8 a 10rep.), De la posición de pie o sentado, cogemos el baston con la mano derecha y lo pasamos por detrás de la espalda y con la mano izquierda detrás de la misma la recibimos y pasamos a la a la mano derecha y continuamos con el procedimiento inicial (8 a 10rep.) luego cambiamos de mano. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente tomamos el bastón de las esquinas, realizar balanceo del bastón verticalmente (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, realizamos el mismo procedimiento inicial anterior, pero ahora balanceamos el bastón horizontalmente (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, cogemos el baston con las dos		

		manos separadas un poco mas al ancho de los hombros, realizar, balanceo de brazos verticalmente topando con el dorso el piso y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, vamos a realizar una combinación de los ejercicios anteriores, llevamos el baston verticalmente arriba codos extendidos, luego hombros codos flexionados y muslos codos extendidos v volvemos a la posición inicialn(8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, elevamos las rodillas flexionadas alternadamente y pasamos el bastón por medio de ellas (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, ubicamos el bastón en el piso horizontalmente y ponemos la planta de los pies sobre el mismo, realizar rotación del bastón de adelante hacia atrás y viceversa (8 a 10rep.) De la posición pie o sentado, pies separados ponemos el bastón verticalmente en medio de los mismos, entrecruzar los pies de forma horizontal c De la posición de pie o sentado, con la esquina derecha del bastón, topamos el borde interno del pie elevado (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 31

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA: Loja**, 26 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y coordinacion

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Aros	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

	TONIFICACIÓN MUSCULAR HOMBROS Y ESPALDA COLCHONETA	De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TONIFICACIÓN MUSCULAR HOMBROS ESCOLIOSIS De la posición pie o sentado, brazos extendidos realizar balanceo de brazos alternadamente en círculos verticalmente al frente, (8 a 10rep.) Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora ralizamos el balanceo de los brazos hacia atras (8 a 10rep.) De la posición de cubito abdominal, brazos detrás de la espalda manos unidas en la caderas, realizar elevación del esternón hacia arriba (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas flexionadas brazos extendidos realizar balanceo de brazos verticalmente hacia atrás hasta topar con el dorso las manos y volvemos a la posición inicial. (8 a 10rep.) . De la posición de cubito dorsal, piernas flexionadas, balancear alternadamente hasta la altura del abdomen, donde con manos		

		entrelazadas tomamos las rodillas (8 a 10rep.), De la posición de cubito dorsal, piernas extendidas arriba, palmas de las manos en el piso a la altura de la cadera, realizar flexion y extensión de las rodillas (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas elevadas con rodillas flexionadas, realizar balanceo las mismas alternadamente topando con la punta de los pies el suelo y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas extendidas brazos extendidos palmas de las manos al piso a la altura de las caderas, realizar flexión y extensión de la rodilla derecha(8 a 10rep.) luego cambiamos. De la posición de cubito dorsal, cogemos el baston con las dos manos separadas un poco mas al ancho de los hombros, realizar, balanceo de brazos verticalmente topando con el dorso el piso y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de cubito abdominal, codos flexionados a la altura del pecho -, cabeza elevada, piernas extendidas al piso, realizar flexion y extensión de las rodillas (8 a 10rep.) De la posición sentado, codos flexionados manos juntas al frente , realizar balanceo de brazos juntos verticalmente arriba de la cabeza con las palmas hacia afuera acompañando con la		

		mirada (8 a 10rep.), De la posición sentado, brazos laterales codos flexionados palmas de las manos a la altura de la cabeza realizar rotación de los brazos (8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos pegados al cuerpo flexionamos codos palmas de las manos hacia arriba realizar rotación externa de hombros (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. Luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 32

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 18 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR DE ESPALDA.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular de la espalda

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6	Sillas Silbato Salón Colchonetas	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR JUEGOS DE COORDINACIÓN CON BALÓN	a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de		activa de cada uno de los adultos mayores en cada realización del ejercicio.

		las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TONIFICACIÓN MUSCULAR HOMBROS ESCOLIOSIS De la posición pie o sentado, brazos extendidos realizar balanceo de brazos alternadamente en círculos verticalmente al frente, (8 a 10rep.) Realizamos el mismo procedimiento anterior, pero ahora ralizamos el balanceo de los brazos hacia atras (8 a 10rep.) De la posición de cubito abdominal, brazos detrás de la espalda manos unidas en la caderas, realizar elevación del esternón hacia arriba (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas flexionadas brazos extendidos realizar balanceo de brazos verticalmente hacia atrás hasta topar con el dorso las manos y volvemos a la posición inicial. (8 a 10rep.) .		

		De la posición de cubito dorsal, piernas flexionadas, balancear alternadamente hasta la altura del abdomen, donde con manos entrelazadas tomamos las rodillas (8 a 10rep.), De la posición de cubito dorsal, piernas extendidas arriba, palmas de las manos en el piso a la altura de la cadera, realizar flexion y extensión de las rodillas (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas elevadas con rodillas flexionadas, realizar balanceo las mismas alternadamente topando con la punta de los pies el suelo y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de cubito dorsal, piernas extendidas brazos extendidos palmas de las manos al piso a la altura de las caderas, realizar flexión y extensión de la rodilla derecha (8 a 10rep.) luego cambiamos. De la posición de cubito dorsal, cogemos el baston con las dos manos separadas un poco mas al ancho de los hombros, realizar, balanceo de brazos verticalmente topando con el dorso el piso y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de cubito abdominal, codos flexionados a la altura del pecho -, cabeza elevada, piernas extendidas al piso, realizar flexion y extensión de las rodillas (8 a 10rep.) De la posición sentado, codos flexionados manos juntas al		

		frente , realizar balanceo de brazos juntos verticalmente arriba de la cabeza con las palmas hacia afuera acompañando con la mirada (8 a 10rep.), De la posición sentado, brazos laterales codos flexionados palmas de las manos a la altura de la cabeza realizar rotación de los brazos(8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos pegados al cuerpo flexionamos codos palmas de las manos hacia arriba realizar rotación externa de hombros (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 33

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 30 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR Y COORDINACION.

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular y coordinacion

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.).	Sillas Silbato Salón Balones	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR JUEGOS DE COORDINACIÓN CON BALÓN	De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.).		mayores en cada realización del ejercicio.

		De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TONIFICACIÓN MUSCULAR Y COORDINACION De la posición pie o sentado, con el balón en la mano derecha, balanceamos el brazo derecho lateralmente y volvemos a la posición inicial y cambiamos de mano (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, con el balón en la mano derecha, realizar flexión y extensión del codo, luego cambiamos de mano (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, cogemos el balón con las dos manos y lo hacemos botear en el piso (8 a 10rep.) . De la posición de pie o sentado, con la mano derecha lanzamos el balón hacia arriba y volvemos a coger y con la mano izquierda nos tapamos el ojo izquierdo (8 a 10rep.), De la posición de pie o sentado, mano derecha lanzamos el balón arriba dos veces y cambiamos mano izquierda (8 a		

		10rep.) De la posición de pie o sentado, cogemos el balón con la mano derecha, brazo verticalmente extendido arriba, elevar pierna izquierda arriba y topamos con el balón el borde interno del pie y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, ponemos el balón en medio de los dos pies los elevamos dejamos caer y volvemos a coger el balón con los pies juntos (8 a 10rep.) De la posición de pie o sentado, elevamos las piernas alternadamente y pasamos el balón por medio de ellas (8 a 10rep.) De la posición de cubito abdominal, codos flexionados a la altura del pecho -, cabeza elevada, piernas extendidas al piso, realizar flexion y extensión de las rodillas (8 a 10rep.) De la posición sentado, codos flexionados manos juntas al frente , realizar balanceo de brazos juntos verticalmente arriba de la cabeza con las palmas hacia afuera acompañando con la mirada (8 a 10rep.), De la posición sentado, brazos laterales codos flexionados palmas de las manos a la altura de la cabeza realizar rotación de los brazos(8 a 10rep.)		

		De la posición sentado, brazos pegados al cuerpo flexionamos codos palmas de las manos hacia arriba realizar rotación externa de hombros (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

PLAN DIDACTICO DE CLASE PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE CLASE № 34

DATOS INFORMATIVOS:

AREA: CULTURA FISICA **TIEMPO:** UN PERIODO (1hora.)

INSTITUCION: HOGAR DE ANCIANOS DANIEL ALVAREZ SANCHEZ **FECHA:** **L**oja, 31 de Marzo del 2015.

RESPONSABLES: Dr. MILTON MEJIA Y JUAN POMA

GRUPO DE TRABAJO **ASPECT. A TRABAJAR:** TONIFICACION MUSCULAR DE PIERNAS Y BRAZOS

OBJETIVO: - Mejorar la fuerza muscular de piernas y brazos.

TEMA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR	EJERCCIOS DE LUBRICACIO FLEXIBILIDAD EJERCICIOS	FASI I CALENTAMIENTO De la posición de pie o sentado, realizar rotación del cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión del cuello de adelante hacia atrás con doble empuje y lateral (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas unidas brazos laterales, realizar circunduccion de brazos al frente y atrás (6 a 8 rep.). De la posición sentado, realizar balanceo de los brazos	Sillas Silbato Salón Bandas elasticas	EVALUAR LA AMBIENTACION EN LA ACTIVIDAD FISICA Se evaluara con la participación activa de cada uno de los adultos mayores en cada realización del ejercicio.

FUERZA MUSCULAR **COORDINACION**	PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR JUEGOS DE COORDINACIÓN CON BALÓN	alternadamente de una forma vertical, horizontal y brazos juntos. De la posición sentado, realizar rotación de los hombros adelante y luego hacia atrás. De la posición de pie o sentado, brazos extendidos al frente, realizar en (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y las manos. De la posición de pie o sentado, manos en el cuello, realizar extensión de brazos laterales y hacia arriba (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión lateral del tronco derecha, izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, manos en los muslos, realizar flexión profunda del tronco y extensión del mismo (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar torsión del tronco cruzando la mano derecha horizontalmente a la izquierda y viceversa (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente (6 a 8 rep.). De la posición de pie o sentado, movemos los pies, lo mas rápidamente posible en un tiempo de 15 seg. (3 rep.). De la posición de pie o sentado, piernas juntas separamos y		

		unimos las piernas lateralmente. (6 a 8 rep.). FASE II EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR DE PIERNAS Y BRAZOS. De la posición pie o sentado, cogemos la banda con manos separadas extendidas al frente la llevamos detrás de la espalda con la mano derecha por encima de la cabeza y la izquierda sobre la cadera y la llevamos nuevamente al frente con la mano izquierda sobre la cabeza y la derecha al frente a (8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos extendidos al frente cogemos la banda a la anchura de los hombros, y la extendemos hasta quedar con los brazos laterales topando la banda el pecho y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición sentado, brazos extendidos arriba cogiendo la banda al ancho de los hombros, separar los brazos lateralmente abajo hasta quedar a la altura de los hombros y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición sentado, ponemos la banda detrás de los hombros cogiéndola delante con brazos flexionados, extendemos los brazos al frente y volvemos a la posición inicial. (8 a 10rep.) . De la posición sentado, con la mano izquierda cogemos la		

		banda en el muslo izquierdo y con la mano derecha extendemos la banda lateralmente hasta quedar con el brazo extendido y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.), lugo cambiamos. De la posición sentado, nos ponemos la banda a la altura de los hombros con los codos flexionados al frente y extendemos hacia abajo los brazos y volvemos a la posición inicial (8 a 10rep.) De la posición sentado, con las dos manos nos apoyamos en el espaldar de la silla y realizamos flexion de rodillas (8 a 10rep.) FASE III VUELTA A LA CALMA Ejercicio de respiración: De la posición de pie o sentado, elevar los brazos hacia arriba inspirando y por 5 seg. luego bajamos los brazos expiramos el aire 3rep. De la posición de pie o sentado, realizamos estiramientos.		

j. BIBLIOGRAFÍA

ADDISON Wesley Longman.Goetz, J. LeCompte, M. 1988. *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa.* Madrid:

ATRIA, Raúl, Estructura ocupacional, estructura social y clases sociales, chile, 2000

BALLESTERO, C. 1999. "Las modificaciones del estado físico, anímico, calidad de vida y auto-estima en adultas mayores por medio de un programa de actividad sistemática de karate do". Tesis. Universidad de Costa Rica.

BUENDÍA, J. 1997. *Gerontología y Salud.* Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.

BUENDIA, Manuel, La funcionalidad del hombre en la sociedad, Universidad Católica de Quito, Ecuador, 2006

CONTRERAS, Z. 2000. "Factores determinantes que inciden en la calidad de vida en adultos mayores que residen en condiciones de pobreza". Tesis. Universidad de Costa Rica.

Coopersmith, S. 1978. *The Antecedentes of SelfEsteem. San Francisco: H. Freeman.* Disponible en: http://anteriores/13-14/13.pdf. (15 de junio de 2007).

FINKELSTEIN, S. POCHTAR, N. PSZEMIAROWER, S. 2001. *Adultos mayores y sus derechos.* Disponible en: http://www.apdh.com.ar/comisiones/adultos_mayores/principal.htm. (5 de junio de 2007).

GALINDO, J. (coord). 1998. *Técnicas de investigación en Sociedad, cultura y comunicación.* México, C.N.C,

GONZÁLEZ Flores. Informe final. Escuela de enfermería. Facultad de Medicina. Universidad de Costa Rica.

MORATO. GUERRERO, E. HERNÁNDEZ, G. RODRÍGUEZ, A. 1999. *Taller de capacitación para la atención de necesidades básicas del adulto mayor, dirigido al personal y familia Hogar de Ancianos Alfredo y Delia*

NOYA, Javier, Teorías de la sociología contemporánea, editorial Océano, Santiago de Chile, 1999.

RUBIO, Pedro, Victimología forense, editorial Mexicana, MÉXICO 2001

Referencia virtual

http://sucesosyvidacristiana.blogspot.com/2013/03/vejez-o-tercera-edad.html

http://vejez.galeon.com/page2.html

http://designblog.uniandes.edu.co/blogs/dise2101/files/2011/04/Cambio-y-socializacion.pdf

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TEMA

"ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS ORGANIZADOS, Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD FÍSICA INTEGRAL, DE LAS Y LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DANIEL ALVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA, PERIODO 2014-2015".

Proyecto de tesis previo a la obtención del grado de Licenciado en ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física.

AUTOR:

Juan Antonio Poma Morocho

2014

a. TEMA

“ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS ORGANIZADOS, Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD FISICA INTEGRAL, DE LAS Y LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DANIEL ALVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA, PERIODO 2014-2015*”.*

b. PROBLEMÁTICA

En el contexto universal y en todas las sociedades, la práctica del Ejercicio Físico planificado tiene un doble fin, primero le proporciona los elementos básicos necesarios al adulto mayor para enfrentar con dignidad las adversidades que la disminución de sus capacidades físicas producto de la edad avanzada le obligó a resistir durante su existencia; segundo permite que el ser humano aproveche al máximo los años de vida ratificando el adagio popular de: “Dando vida a los años y no cargándole de años a la vida”.

En nuestro país la esperanza de vida se ha incrementado gracias a la innovación en las Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas propias de la Cultura Física; mitigando los efectos del deterioro específicamente del sistema muscular óseo; además potencia y propicia el cambio de estado de ánimo liberándolo de la ansiedad, el estrés; lo que ha incidido en el promedio de esperanza de vida, rebasando las expectativas previstas dentro del desarrollo humano.

En la ciudad de Loja las personas asisten al IESS, luego de un proceso productivo de haber aportado a la sociedad y a la familia, pasan a engrosar las filas de los jubilados y de la vida pasiva, en esta etapa del ciclo vital se producen el declive de las estructuras y funciones corporales con las respectivas secuelas en el funcionamiento biológico, físico y social; realidad que es importante abordarla considerando que este grupo en muchos de los casos se encuentra abandonado, en su mayoría desatendido sin una guía de Ejercicios Físicos Planificados. En algunos casos, la práctica de esta actividad ha sido concentrada en el accionar del ámbito Educativo, enfatizando el trabajo con niños/as y adolescentes de niveles de Educación Básica y Bachillerato también se amplía su práctica a los clubes deportivos con sus disciplinas de básquet, voleibol, fútbol, atletismo, natación entre otras. Se observa en la actualidad que el trabajo con las personas adultas viene manifestándose esporádicamente con enfoque preventivo implementado la bailo-terapia en los espacios comunitarios; sin embargo, existe el grupo poblacional de las y los adultos mayores que por lo general ha sido relegado a pesar de conocer que la práctica del Ejercicio Físico tiene un impacto preventivo y muchas veces

curativo. En el contexto local, existe escasa iniciativa y aportes para la práctica planificada del Ejercicio Físico con este sector poblacional, invisibilizando el impacto positivo para la vida de las y los adultos mayores negándoles la oportunidad de poder afrontar situaciones que supongan un reto físico sistemático y que aumente las probabilidades de vivir más con mejor salud física y mental.

Es así que para abordar la problemática con respecto a la práctica del Ejercicio Físico en este grupo poblacional, se procedió a realizar un sondeo previo con dos realidades sociales desde los centros: Daniel Álvarez Sánchez y la Unidad del Adulto y Mayor del IESS-Loja que atienden a población adulta mayor, que a continuación se la describe:

El centro Daniel Álvarez Sánchez abrió sus puertas con la finalidad de brindarles un hogar a las/os adultos mayores en la ciudad, con modalidad de internamiento para las y los adultos mayores que concurren por: decisión propia; abandono de sus familiares, muerte de su pareja, crisis económica severa, mendicidad; enfermedades, entre otros; garantizando de alguna forma a la salud integral del adulto mayor, ya que reciben atención de carácter asistencial como: alimentación, espacio para dormir, cuidado personal, control ambulatorio de las enfermedades y actividades manuales como terapia ocupacional.

Así mismo algunos presentan cuadros patológicos como: arteriosclerosis, hipertensión, infarto del miocardio, obesidad y alteraciones en los procesos metabólicos, diabéticos y asmáticos, entre otros, requiriendo se complemente la atención que reciben con aspectos esenciales en la vida de una persona, como es el ejercicio Físico organizado.

En este centro, se puede apreciar las limitaciones en la adecuación de los espacios para realizar Ejercicios Físicos de tipo individual, grupal y otras actividades de esparcimiento; de esta manera las actividades propias del Ejercicio Físico han sido obviadas. Por otra el presupuesto no les permite atender con un equipo que incluya un profesional de Cultura Física y Deportes, en donde este pueda considerar las diferencias individuales y las enfermedades psicosomáticas que traen consigo las y los adultos mayores.

Las diferentes actividades que se realizan el centro Daniel Álvarez Sánchez, de diversas especialidades y profesiones, se han convertido en espacios recreativos y paliativos, que en parte han ayudado a continuar a su ciclo de vida; pero no se ha logrado los resultados que se requiere.

Tampoco se ha considerado implementar un programa de Ejercicio Físico organizado destinado a mitigar los procesos dolorosos de las enfermedades, y demás efectos propios de la edad; pues a pesar de conocer el rol preponderante que juega la práctica del Ejercicio Físico no se la ha visibilizado como una prioridad. Peor aún en invertir en un programa con rutinas de Ejercicio Físico organizado, dirigido y priorizado en función de garantizar la Salud Física e Integral a los adultos mayores.

La Unidad del Adulto Mayor del IESS-Loja, en la ciudad de Loja fue creado por el año de 1972, para realizar actividades físicas, recreativas, manuales, y sociales; estas actividades han sufrido cambios por los diferentes puntos de vista de quienes lo administran desde la dirección nacional.

En la actualidad la cobertura se ha incrementado especialmente en lo que respecta a las prácticas del Ejercicio Físico.

En la Unidad del Adulto Mayor del IESS-Loja los usuarios son jubilados de las instituciones públicas y privadas cuyas edades oscilan entre 65 y 85 años de edad, asisten de manera voluntaria e ininterrumpida por lo menos 3 veces a la semana con dos horas de práctica en cada sesión de Ejercicio Físico; y de ocupar el tiempo libre.

El usuario/a que acude padece de enfermedades como: alzhéimer, cáncer prostático, diabetes, hipertensión arterial, depresión, párkinson producto del stress, soledad, abandono, alimentación inadecuada; enfermedades que producen deterioro de la memoria, disminución del sistema inmunológico, crónica degenerativa, estado emocional y psicológico, buscando así superar su problemática a nivel de su salud ya sea, física, psicológica y mental; para ello el Estado a través de sus políticas a delineado y puntualizado lo que debe hacer el equipo técnico especializado en trabajo gerontológico, se incluye profesionales de: Cultura Física, Tecnologías de la comunicación,

manualidades y otras esferas, que a través del monitoreo y seguimiento constante pueden medir logros, retrocesos, afecciones en un momento determinado. Sin embargo el proceso de esta planificación es direccionado desde la matriz en Quito para adaptarla a la realidad local; pero lo lógico y pertinente es que se programe desde lo local para dar respuesta a los requerimientos del adulto mayor en su problemática tomando como punto de partida el aporte que puede brindar el Ejercicio Físico a mitigar o retardar los efectos del envejecimiento.

El adulto mayor que acude a este centro escoge en cambio las actividades que desean practicar, previa una valoración médica y del profesionista; sin embargo al ser actividades programadas desde lo nacional, no han permitido implementar un Ejercicio Físico equilibrado y adaptado a las diferencias individuales; pero a pesar de esta limitación se visibiliza que es un aporte valioso del Ejercicio Físico a la salud Física integral de los adultos mayores, realidad que supera totalmente a la descrita y conocida del centro Daniel Álvarez Sánchez.

Las dos realidades descritas de los dos centros de Atención al Adulto Mayor se constituyen en sujetos de análisis y verificación, pues la Realidad del centro Daniel Álvarez Sánchez y de la Unidad del Adulto Mayor IESS, evidencian las desigualdades en la práctica del Ejercicio Físico organizado al que deben tener acceso estos grupos de acuerdo a sus requerimientos para brindarles la oportunidad de alcanzar y potenciar la salud integral en esta etapa de la vida; Además es una opción terapéutica que ayuda, mantiene y retrasa las secuelas del envejecimiento del ser humano. De este análisis surge la necesidad de realizar la siguiente interrogación:

¿CÓMO LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO ORGANIZADO INCIDE EN LA SALUD FÍSICA INTEGRAL DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA, PERIODO 2014-2015?

c. JUSTIFICACION

El Ejercicio Físico es una demanda de los seres humanos en todas las etapas de su vida, es útil desde todos los puntos de vista puesto que organizado y bien dirigido, permite disminuir una serie de afecciones comunes y malestar, lo que contribuye a mejorar los estilos de vida y por ende la salud Física integral del ser humano incluso los adultos mayores.

La presente investigación se justifica desde el ámbito académico, en razón de que la Universidad Nacional de Loja, Área de la Educación El Arte y La Comunicación, Carrera de Cultura Física y Deportes , forma profesionales científica y técnicamente capacitados para planificar, administrar, evaluar y ejercer la Actividad física en todos los niveles sociales y educativos, desplegando aptitudes proactivas para realizar un trabajo organizado, recreativo y planificado de la profesión a través de la vinculación con la colectividad a nivel nacional, regional y local; en este contexto el proyecto permitirá la graduación y consecuentemente la obtención del título profesional en Cultura Física y Deportes facultándolo para que en la práctica e inserción laboral, aplique los conocimientos adquiridos durante el proceso de formación académica.

Desde lo social, pues el tema reviste de importancia y actualidad puesto que enfoca una de las problemáticas existentes en el medio, poco visibilizada por los profesionales de Cultura Física y Deportes como es el deterior de la salud integral de los adultos mayores, por la escasa o nula Actividad Física a la que tienen acceso estos seres humanos; pues presenta una serie de dificultades motrices, psicológicas, sociales, emocionales que se hacen evidentes en la cotidianidad. Inclusive existen cuadros depresivos que afectan la memoria y la capacidad de concentración; es importante resaltar que los profesionales en el área de Cultura física con su intervención pueden mitigar los efectos de esta edad, mediante la práctica de la Ejercicios Físicos organizados y dirigida a los adultos mayores como es el caso de quienes se encuentran vinculados a los centros Daniel Álvarez Sánchez y Unidad del Adulto Mayor-IESS que se puede constituir en terapia recreativa, que permita

prevenir el sedentarismo, la inmovilidad, la diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, entre otros.

Finalmente como estudiante de la carrera de Cultura Física, la presente investigación permitirá ahondar y profundizar los conocimientos y estructurar un nivel de intervención apropiado con las/os adultos mayores; realizando una contribución cognoscitiva, metodológica, pedagógica que se revista de relevancia social, creando en mi perspectiva investigativa de la práctica de la profesión con relación a las problemáticas existentes en el medio y de esta forma ampliar el campo de intervención.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Analizar la práctica del Ejercicio Físico Organizado, y su incidencia en la salud física integral de los Adultos Mayores en los centros Daniel Álvarez Sánchez y en la Unidad del Adulto Mayor del IESS-Loja.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Identificar las prácticas del Ejercicio Físico Organizado implementadas en cada uno de los centros Daniel Álvarez Sánchez y en la Unidad del Adulto Mayor del IESS-Loja con los adultos mayores.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la salud física integral de los adultos mayores de manera efectiva en los centros Daniel Álvarez Sánchez y la Unidad del Adulto Mayor del IESS-Loja.

ESQUEMA DEL MARCO TEORICO

EL EJERCICIO FISICO, conceptos y teorías

TIPOS DE EJERCICIO

- Entrenamiento para mejorar la capacidad aerobia
- Entrenamiento para mejorar la fuerza
- Entrenamiento para mejorar la flexibilidad
- Entrenamiento para mejorar el equilibrio

LA PRÁCTICA Y LA ORGANIZACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO

- Niveles de práctica del ejercicio Físico

INCIDENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO, concepto

- A nivel cardiovascular
- A nivel respiratorio
- A nivel metabólico
- A nivel articular
- A nivel muscular.

SECUENCIACIÓN DE TAREAS QUE HAY QUE REALIZAR SI HACEMOS EJERCICIO

- Aeróbico
- Anaeróbico

DIRECCIONALIDAD DE LAS TAREAS EN EL EJERCICIO FISICO

- Horizontal
- Vertical

EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO

EFECTOS BIOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO

LA SALUD, conceptos y teorías

- Salud física
- Salud integral
- Ejercicio físico y la salud en la persona adulta mayor
- Deportes, esparcimiento y salud de las personas adultas mayores
- Efectos del ejercicio en la salud del adulto mayor

EL ADULTO MAYOR, conceptos y teorías

- La jubilación
- Políticas sobre vejez

- Políticas públicas
- Centros de acogimiento, conceptos y teorías
- Principios regidores de la atención profesional a los adultos mayores, investigados.
- Criterios sobre el trabajo con los adultos mayores de los centros.
- Procesos en un centro de acogimiento para personas mayores
- El estado y los adultos mayores del IESS

e. MARCO TEORICO

EL EJERCICIO FISICO

Pues más de 15 millones de personas en todo América Latina son miembros de un gimnasio, según cifras presentadas en el 2012 por IHRSA (International Meath, Raqueta & Sportsclub Association), la Asociación Internacional al servicio de la salud y los gimnasios, y un informe presentado por Gallup en el 2007 da cuenta que sólo el 53% de los latinoamericanos se dedican a la actividad física al menos una vez a la semana y tres de cada cinco jóvenes latinoamericanos persiguen objetivos de pérdida de peso, esto demuestra que el Ejercicio Físico es considerado parte de la vida. Es así que es importante partir por su definición.

Así, el ejercicio físico según la Fisiología del Ejercicio Físico (pág. 2) "es una actividad que desarrollan todos los seres humanos, en distinto grado, durante su existencia. Como fundamento de su conocimiento y significado es necesario conocer los mecanismos fisiológicos que le sirven de base. La tendencia al ejercicio y actos locomotores rítmicos es una tendencia natural que tiene rico tono afectivo y produce placer. Esos y otros factor fisiológicos tienen gran importancia en el ejercicio".

Otra definición del Ejercicio Físico puede ser un **conjunto de movimientos corporales** que se realizan con el objetivo de mejorar la condición física: *"Desde que hago ejercicios por las mañana, he logrado bajar siete kilos"*. Este es el uso más usual del término: por eso, cuando alguien dice simplemente *"voy a hacer ejercicios"*.

Otra definición que se encuentra en la Biblioteca del Deporte señala "Toda actividad física planificada, debe ser estructurada y repetitiva que tenga por objetivo estar en forma o la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la condición física".

Pues el Ejercicio Físico sin lugar a dudas y al ser analizado desde los conceptos antes expuestos, se puede considerar como placer; el ejercicio que mantiene la agilidad corporal, ejerce una influencia psicológica y social profunda para un estilo de vida; su deficiencia predispone a la obesidad y afecciones metabólicas degenerativas. En síntesis, el ejercicio favorece la salud física y psíquica del ser humano.

Constituye un aspecto esencial en la vida de los animales y humanos, sin el cual, sería imposible la supervivencia, es una obligación fisiológica de nuestro organismo impuesta por los genes.

En definitiva, según el pensamiento de Darwin expuesto en el trabajo de Mayr (1997), quienes poseían un fenotipo capaz de soportar la Actividad Física diaria, con el objeto de producir la cantidad necesaria de energía que en sus trabajos habituales consumían, podrían sobrevivir más fácilmente y transferir sus genes a los descendientes. Esto es, lo que parece haber sucedido.

En las edades avanzadas de los humanos el Ejercicio Físico puede conseguir enormes beneficios sobre el organismo, entre los que destacan: reducir la fatiga, aumentar el humor, mejorar la función física, reducir las limitaciones relacionadas con el movimiento, disminuir las caídas, atenuar las pérdidas de la densidad mineral ósea (DMO), promover la disminución del peso graso corporal y modificar los factores de riesgo cardiovasculares. En lo que se refiere al cáncer, el ejercicio produce beneficios físicos y mentales. Penedo y Cols (2004).

No obstante, en la realidad nacional se presentan deficiencia en las distintas ofertas para la realización de ejercicios físicos, lo que demanda se estructure condiciones en las cuales se pueda crear una alternativa que pueda lograr llenar de satisfacción a sus practicantes desde un punto de vista creativo, seguro y autóctono, donde mezclen varios deportes convencionales que contribuyan a garantizar una Salud Física e Integral.

TIPOS DE EJERCICIO

1º.- Entrenamiento para mejorar la capacidad aerobia

Los mejores beneficios para la salud se consiguen cuando se pasa del sedentarismo a la actividad ligera, aunque bien es cierto que, a mayor intensidad, duración y frecuencia, los resultados son más satisfactorios. (Williams.1997).

En algunas ocasiones, especialmente cuando se trata de personas sedentarias maduras o de mayores, los resultados pueden retrasarse algunas semanas, respecto a las más jóvenes y entrenadas, debido a que necesitan mayor tiempo para adaptarse al esfuerzo. Entre 15 y 20 semanas son suficientes para comprobar los efectos producidos por el ejercicio.

En opinión de Raguso y sus asociados (2005), la Actividad Física realizada en el tiempo libre no es suficiente para evitar el declive de la masa muscular, ni la acumulación de grasa en el cuerpo de las personas mayores sanas estudiadas durante tres años. Sin embargo, los niveles más elevados de ejercicio sí parecen ser efectivos.

No obstante, la Actividad Física recreacional disminuye substancialmente el riesgo a padecer el cáncer de colon y el de recto. Dicha disminución se relaciona directamente con el número de horas semanales dedicadas al ejercicio (7 horas máximo) (Chao y Cols 2004).La duración del ejercicio puede oscilar entre los 20 y 60 minutos de actividad continua o intermitente.

Todos los tipos de actividad son igualmente efectivos para conseguir buenos resultados, siempre que el consumo de energía sea el mismo. Para las personas mayores, los ejercicios en los que existen desplazamientos verticales o longitudinales rápidos, como los saltos o la carrera, están menos indicados, dada su mayor tendencia a producir lesiones en los miembros inferiores. Las personas poco entrenadas y con exceso de peso son más proclives a padecerlas.

Nadar, andar, correr lentamente, montar en bicicleta, o subir escaleras son muy beneficiosos para mantener una buena salud. (Kasch y Cols.1995).

El envejecimiento y la inactividad producen efectos regresivos sobre la estructura y función de los capilares del músculo esquelético (Harris.2005) (Koch y cols.2005).

2º.- Entrenamiento para mejorar la fuerza

La mayoría de los autores considera al entrenamiento de fuerza (EF) como un procedimiento muy importante para conservar la salud, o recuperarla cuando se ha perdido (Marcos Becerro. 2005), lo que resulta más evidente en las personas mayores (Marcos Becerro y Frontera. 1995). Desde hace algunos años, los encargados de realizar los programas de actividad física en los ancianos vienen interesándose, cada vez más, por incluir en los mismos un mayor número de ejercicios para mejorar la fuerza (Marcos Becerro.1994).

En el entrenamiento de fuerza posee dos objetivos fundamentales: activar el mayor número de unidades motrices, y conseguir una masa muscular que permita un desarrollo adecuado de las actividades que intervienen en la vida cotidiana, cosa que resulta esencial en las personas mayores (Marcos Becerro.2008).

3º.- **Entrenamiento para mejorar la flexibilidad**

La flexibilidad es una cualidad, sin cuya colaboración sería imposible el movimiento y en consecuencia la vida (Marcos Becerro y M.D. Rubio.2006).

La flexibilidad es específica para cada articulación y varía considerablemente con la edad, sexo y con el grado de entrenamiento. En las mujeres y en las personas mejor entrenadas es mayor durante las primeras etapas de la vida, y también en la edad avanzada (Adrian.1981).

A medida que pasan los años se produce una disminución progresiva de la flexibilidad. Parece ser que tal disminución tiene mucho que ver con algunas modificaciones que acaecen en el tejido conectivo y con la sustitución de las

fibras musculares por grasa y por fibras de colágeno. Con la edad, las alteraciones originadas en el colágeno disminuyen la fuerza tensora y aumentan la rigidez del tendón. A la disminución de la flexibilidad contribuyen de algún modo los cambios degenerativos articulares.

A pesar de que mucha gente cree que la fuerza y la flexibilidad son incompatibles, sin embargo, lo cierto, es que el entrenamiento conjunto de ambas cualidades mejora las dos.

El entrenamiento orientado a mejorar la flexibilidad aumenta la amplitud de los movimientos articulares y el rendimiento muscular. Del mismo modo, previene la aparición de las lesiones, disminuye su gravedad (Smith.1994) y ayuda a su rehabilitación, a la vez que atenúa la intensidad de los síntomas (Worrell.1994).

El estiramiento es un procedimiento a través del cual, los tejidos sometidos a una fuerza horizontal (tensora) utilizada en sentido opuesto al lugar donde se produce su fijación, superan la longitud que tenían en reposo. Una vez finalizado el estiramiento, el tejido afectado recupera la dimensión que poseía en reposo. A la condición que permite al tejido recobrar su estado anterior se la denomina elasticidad. Cuanto mayor es la elasticidad de un tejido más elevada es su protección contra el daño originado por las fuerzas tensoras.

4º. Entrenamiento para mejorar el equilibrio

El equilibrio constituye una destreza motora compleja que describe la dinámica de la postura del cuerpo con el fin de prevenir las caídas (Punakallio.2005). Los términos equilibrio, estabilidad postural y control postural se utilizan como sinónimos del control del equilibrio (Karlsson and Frykberg. 2000).

En el mantenimiento del equilibrio intervienen dos tipos de procesos: los neurofisiológicos y los biomecánicos. En los primeros se encuentran implicados varios sistemas sensoriales: el visual, el propioceptivo y el sistema vestibular. La propio percepción nos permite conocer las relaciones entre las distintas

partes de nuestro cuerpo y el espacio, por lo que gracias a ella, podemos caminar en la obscuridad sin perder el equilibrio. El sistema vestibular está encargado de enviar al cerebro la información de los movimientos de nuestro cuerpo y de su posición en el espacio. En respuesta al funcionamiento de los mecanismos anteriores, los ojos y los músculos ajustan su trabajo, con el fin de mantener al cuerpo derecho y equilibrado (Punakallio.2005).

LA PRÁCTICA Y LA ORGANIZACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO

La OMS recomienda a las personas la practica desde 18 años o más, un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física vigorosa para mantener en buen estado las funciones cardio respiratorias y musculares, la salud ósea así como para evitar la depresión. De acuerdo con la misma OMS, de las personas de 18 años y más, sólo el 21.5% cumple con el nivel suficiente de actividad física deportiva

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. El aumento de inactividad física en muchos países ha influido considerablemente en la prevalencia de 4 tipos de enfermedades: cardiovasculares, respiratorias crónicas, hipertensión y diabetes.

“La práctica deportiva debe ser organizada, libre, individualizada, cualquier tipo de ejercicio Físico como la carrera, gimnasia, en bicicleta, natación, y si se trata de competición la organización es superior; por ello, es importante analizar las diferentes formas de ejercicios Físicos.

La planificación, programación y realización del Ejercicio Físico dependen en gran medida de aspectos como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, y la cultura. La calidad de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, mejorando la salud mental y física de cada persona, preparándolo para el pleno disfrute de la vida.

La programación y oferta del Ejercicio Físico, deben ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses tanto individuales como de la colectividad, lo cual contribuye a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

Niveles de práctica del ejercicio Físico

"Un estudio global realizado en los 25 países de la Unión Europea (European Commission, 2004) indica que en 2004, el 38% de los ciudadanos europeos declaró que realiza deporte al menos una vez a la semana.

Por países se indica que los países Escandinavos son los que más practican. En 2004, más del 70% de los finlandeses y el 75% de los suecos indicaron que practican deporte al menos una vez a la semana. Sin embargo, esta proporción tiende a ser significativamente más baja en algunos países del sur y en bastantes de los nuevos países miembros la Unión Europea. Así, solo el 20% de los Húngaros, el 22% de los Portugueses, y el 24% de los Eslovacos practican deporte al menos una vez a la semana.

La organización de los ejercicios Físicos conlleva a planificar, prever con suficiente anticipación los hechos, las acciones, etc., de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsible en el futuro.

La planificación es la herramienta fundamental para tratar todos los requerimientos del individuo, y en ella se depositarán todas las características necesarias para el logro de todos los objetivos propuestos. Para hablar de planificación de la actividad física, tenemos que hablar de componentes del entrenamiento, que para este caso se utilizarán en ámbitos saludables y no de rendimiento.

Antes de organizar las rutinas de ejercicios Físicos, existen unos referentes ideológicos llamados principios, estos se deben seguir para hacer más entendible el proceso de observan las características propias de cada persona,

para saber de qué manera se utilizan todos estos elementos relacionados con la carga, y adaptarlos a las necesidades específicas; teniendo en cuenta los métodos a utilizar (continuos o intermitentes) y el espacio en el que se desarrolla la tarea.

INCIDENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

A nivel cardiovascular

- Aumentos del volumen sistólico por incrementos de la masa muscular miocárdica y la cavidad ventricular. En situaciones de esfuerzo, el sujeto dispondrá de una mayor perfusión sanguínea al músculo que trabaja, circunstancia que mejora su eficiencia.
- Disminución de la frecuencia cardiaca, tanto en reposo como en ejercicio, provocado por el incremento del volumen sistólico y la acción de neurotransmisores sobre los receptores muscarínicos del nódulo sinusal cardíaco.
- Incrementos de la cantidad de sangre movilizada por el corazón en un minuto.
- Irrigación miocárdica: aumentan las arteriolas, venas y capilares; es un factor que disminuye la tensión arterial.
- Aumento del número de glóbulos rojos, circunstancia que favorece la elevación de los niveles de hemoglobina y consecuentemente incrementa la captación de oxígeno.
- Regulación de la tensión arterial debido a las mejoras en la motilidad de los vasos y al incremento de la red arterial de bajo calibre (responsable de las resistencias periféricas).
- Reducción de los riesgos de acumulación de placas de ateroma, dada la gran movilización de los depósitos de grasas en el organismo y la reducción de los niveles de colesterol (LDL colesterol).
- Reducción del riesgo coronario por mejoras circulatorias locales en el corazón, reducción de trombos y aumento de la potencialidad miocárdica.

- Mejora los procesos de recuperación tras la realización del esfuerzo debido a la intensa actividad aeróbica.
- Beneficios de oxigenación en zonas externas corporales (hipodermis), debido a la mejora de la circulación periférica, circunstancia que previene el deterioro de células de la piel y alteraciones tales como la temida celulitis.
- Mejoras globales en el sistema de retorno venoso, evitando trastornos por insuficiencia venosa y estancamientos sanguíneos que den lugar a procesos de tromboflebitis en etapa adulta.
- Mejora la redistribución del flujo: se produce el vaso-constricción y vaso-dilatación, es decir, se cierran o abren las venas que se usan o no; esto es importante en el ejercicio físico. Las personas no acostumbradas se ponen coloradas debido a la inadecuada redistribución de flujo. Toda la actividad de contracción muscular causa efectos ineficaces en el corazón.

A nivel respiratorio

- Ventilación y oxigenación de las bases pulmonares, manteniendo activos espacios ventilatorios y evitando su colapso con el transcurso del tiempo y la inactividad.
- Mejoras en la mecánica de contracción de la musculatura respiratoria, circunstancia que incrementa las posibilidades de ventilación y otorga una sensación de comodidad en el desarrollo de la actividad física.
- Disminución del trabajo inspiratorio por reducción de resistencias alveolares, aumento de la superficie de contacto y disminución de la permeabilidad a la absorción de oxígeno.
- Reducción de la frecuencia respiratoria debido a los aumentos de volumen.
- Aumento de los volúmenes de ventilación: en cada ventilación se pueden tomar 500 ml de aire, lo normal son 12-15 respiraciones en reposo y 35-40 en ejercicio. Se recomienda que el aire se inhale por la nariz porque así es filtrado por los pelitos del epitelio, calienta el aire (tiene más capacidad de difusión al pasar a la capacidad ventricular) y

se produce la humidificación (el aire humidificado no daña el tracto respiratorio). La pituitaria amarilla se daña con aire frío y se pierde la capacidad de oler.

Cuando una persona lleva una alimentación inadecuada, fuma y no hace

Ejercicio, se produce ateroesclerosis (depósitos de unas placas llamadas ateromas) puede provocar un infarto de miocardio o ACV (accidente cerebro vascular) que ocasionaría una trombosis cerebral ya que la placa de ateromas se suelta y el corazón con los bombeos la puede dirigir al cerebro.

A nivel metabólico

- Combate el sobrepeso y la obesidad.
- Utilización de sustratos energéticos.
- Producción de HDL-colesterol.
- Liberación de beta-endorfina: genera una situación placentera.
- Regulación de la insulina.
- Gasto energético y ejercicio.

A nivel articular

- ✓ Mejor irrigación de las cápsulas articulares que mejoran su funcionalidad dentro de la articulación.
- ✓ Regulación en la producción de líquido sinovial que mejora los movimientos articulares.
- ✓ Aumentos de la movilidad articular y, consecuentemente mayor amplitud de movimientos.
- ✓ Mejora del estado funcional de los cartílagos articulares, que retrasa la aparición de procesos artríticos en etapas posteriores.

A nivel muscular

- Mayor tono muscular e incremento de la fuerza debido al aumento del número de miofibrillas sarcoplasmáticas. De igual forma, la ausencia de

movimiento acarrea una pérdida de miofibrillas pudiéndose producir el fenómeno de atrofia muscular.

- Refuerzos articulares por la acción de coaptación de las fuerzas musculares. Este aspecto es utilizado en gran medida para la recuperación de la mayoría de lesiones articulares.
- Modificación en la forma y geometría corporal, que posee un fuerte influjo en los modelos estéticos de la sociedad actual.
- Mejoras en el reclutamiento de fibras para el desarrollo de las acciones musculares (coordinación intramuscular).
- Mejoras en los procesos de coordinación intermuscular, circunstancia que otorga fluidez y economía a los movimientos.
- Incremento de las reservas energéticas locales (depósitos de ATP y PC), aumento del glucógeno muscular y reducción de los depósitos de grasas intramusculares, aumentando el peso magro corporal y reduciendo el peso total por reducción de grasa.
- Mejora de los procesos oxidativos intramusculares por incremento del número de mitocondrias y por aumento de la capilarización, aumentándose de esta forma el consumo de oxígeno y reduciéndose así el cansancio y fatiga en la actividad.
- Mejoras en los procesos de transmisión de los impulsos musculares, circunstancia que reduce el tiempo de reacción en la contracción.
- Incrementos en la elasticidad muscular, consiguiendo una mayor amplitud de movimientos que previene lesiones musculares en movimientos bruscos e indeseados.

SECUENCIACIÓN DE TAREAS QUE HAY QUE REALIZAR SI HACEMOS EJERCICIO

Aeróbico

- 1º Movilidad articular
- 2º Estiramientos
- 3º Locomoción

Un ejemplo de ejercicio aeróbico sería el esquí de fondo, o la maratón. Primero se realiza la movilidad articular porque se consigue la redistribución de flujo, lo que supone procesos metabólicos que retrasan el punto de ruptura.

Anaeróbico

- 1º Locomoción (para aumentar la temperatura corporal).
- 2º Movilidad articular
- 3º Estiramientos

Los deportes anaeróbicos serían el lanzamiento de peso, la halterofilia, todos aquello que son muy cortos de tiempo y requieren mucha intensidad.

DIRECCIONALIDAD DE LAS TAREAS EN EL EJERCICIO FÍSICO

- **Horizontal**: en este tipo de direccionalidad encontramos la concéntrica que empieza por las extremidades y termina en la cintura lumbo-abdominal; y la excéntrica que empieza en la zona lumbo-abdominal y termina en las extremidades.
- **Vertical:** aquí encontramos la direccionalidad caudo-craneal que se empieza por los pies y se acaba en la cabeza y el cráneo-caudal de la cabeza a los pies.

EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico provoca:

- Sensaciones de competencia, control y autosuficiencia.
- Proporciona distracción y evasión de pensamientos.
- Posee un alto refuerzo social.
- Positivo en fases leves de ansiedad y pequeñas depresiones.

Consideraciones

- El bienestar psicológico es mayor en mujeres que en hombres.
- Las mejoras en neurotransmisores influyen sobre la memoria y procesos cognitivos.

- Se mejora la capacidad subjetiva de afrontar el estrés.
- Los efectos positivos se relacionan con una práctica recreativa y no de rendimiento.

EFECTOS BIOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico produce los siguientes efectos biológicos:

- Incrementos de la temperatura: produce en el sistema nervioso simpático y central un efecto sedoso por lo que produce mejoras psicológicas.
- Adaptación favorable al estrés por regulación de la actividad adrenal y aumento de las reservas de esteroides; al sujeto sedentario le afecta mucho más.
- Reducción del potencial nervioso muscular por gasto de neurotransmisores lo que favorece la liberación de tensiones.
- Incrementos de endorfinas, serotonina, encefalinas, dopamina, norepinefrina; provocando una sensación placentera al finalizar el ejercicio.

LA SALUD CONCEPTOS Y TEORIAS

Salud física

Se ha dicho que "el cuerpo es el templo del alma. Si usted lo cree, o no, es indudable que la salud física, que incluye la salud del cerebro, son bases fundamentales para el bienestar y una buena vida.

Cuando hablamos de la salud física, no queremos decir estar libre de enfermedades, lo cual ni siquiera es una opción para las personas que tienen condiciones médicas crónicas. Queremos decir un nivel de salud física apropiado dentro de las limitaciones del cuerpo de cada persona. Es algo a lo cual todos pueden esforzarse y lograr"[1]

[1] http://www.vivirmejor.org/que-es-salud-fisica

La salud física es un estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima. Es la ausencia de enfermedades en tu cuerpo y el buen funcionamiento fisiológico de nuestro organismo. Estar sano y saludable es muy indispensable para poder disfrutar de los otros aspectos de salud como lo son el emocional y el mental.

La salud física es la condición general de las personas en todos los aspectos. Es también un nivel de eficacia funcional y/o metabólica del organismo. La explicación de *que es salud física* puede ser también que se está a punto de tener éxito en mantenerse totalmente saludable.

Otra Definición de Salud Física, es el estado general de un organismo vivo en un momento dado. La solidez del cuerpo, la ausencia de enfermedad o anomalía, y el estado de bienestar óptimo. Es cuando el cuerpo está funcionando como se diseñó para funcionar.

En este contexto de Información la salud física, es donde la gente quiere ser y estar sano o saludable, pero las fuerzas ambientales pueden atacar el cuerpo o las personas pueden tener fallos genéticos. Las principales preocupaciones en materia de salud son la prevención de enfermedades y el daño causado por la cicatrización de heridas y ataques biológicos.

Salud integral

“Para que un ser humano tenga un óptimo desarrollo es indispensable que posea salud, ya que con ella desarrolla capacidades y habilidades como persona individual y única. En la actualidad son varios los problemas que afectan la salud: obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, ansiedad, depresión, falta de adaptación al medio ambiente, etc., todos estos problemas, generalmente nosotros mismos los provocamos, por falta de ejercicio, una mala alimentación, o falta de atención integral hacia nuestro cuerpo, mente y espíritu y esto afecta directamente nuestra calidad de vida.

La verdadera medida de la salud no es la ausencia de enfermedad o invalidez, sino la capacidad de funcionar efectivamente dentro de un determinado medio ambiente; es el proceso de adaptación continua a los millares de microbios, estímulos, presiones y problemas que desafían diariamente al hombre. (Dubos & Pines, 1974).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como "el estado de bienestar completo en los aspectos físicos, mentales y sociales del ser humano y no solo la ausencia de enfermedades o padecimientos". (Organización Mundial de la Salud, 1948).

La salud integral es el bienestar físico, psicológico y social y va mucho más allá del sistema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo (Oblitas, 2004)."[2]

La salud como desarrollo personal y social parte de concebir la salud como una construcción del propio individuo pero también de la sociedad en la que está inmerso. Está basado en los factores determinantes de la salud propuestos por Lalonde en 1974, quién mencionó en su informe que los factores biológicos, del comportamiento, del medio ambiente y de los servicios de salud son los que influyen en la producción de la salud, y dentro de ellos el comportamiento de las personas y el medio ambiente físico y psicosocial son los que más pesan en la consecución de la misma (Lalonde, 1974. En: Málaga H, Restrepo H, 2001. p.25).

Ejercicio físico y la salud en la persona adulta mayor

La actividad física se define "como cualquier movimiento del cuerpo producido por la actividad muscular y que provoca consumo de energía"[3], es decir el ejercicio físico son aquellos movimientos del cuerpo que se realizan

[2] B*iblioteca.itson.mx/oa/psicologia/oa10/**salud_integral_***

[3] Ministerio de Salud Pública. Guía Clínica Gerontológica Geriátrica. 2008

para mejorar la condición física de tal forma que a manera de más repeticiones el consumo de energía es elevado. Los objetivos del ejercicio físico son:

- Aumentar la capacidad aeróbica máxima para mejorar así la resistencia a la fatiga.
- Mejorar la potencia de la musculatura de las extremidades para favorecer y mantener la independencia en la deambulación.

El ejercicio físico regular se caracteriza por:

8. Aumenta la fuerza muscular, la flexibilidad y la capacidad para el ejercicio.
9. Disminuye la mortalidad de origen cardiovascular.
10. Disminuye la pérdida de masa ósea.
11. Mejora el perfil lipídico y metabolismo de carbohidratos.
12. Disminuye el porcentaje de grasa corporal y favorece el control de peso.
13. Disminuye la ansiedad, insomnio, depresión.
14. Mejora la sensación de bienestar y la percepción de la propia imagen.

Es importante evaluar a la persona adulta mayor para reconocer si es portador de patologías, si hace dieta o si consume medicamentos se debe incluir la valoración del estado neurológico, el estado de las articulaciones la estabilidad y potencia muscular además el estado oftalmológico y cardiovascular siendo necesario tener especial cuidado con los adultos mayores sin patología cardiovascular porque pueden iniciar un programa de ejercicios de intensidad moderada.

Deportes, esparcimiento y salud de las personas adultas mayores

El practicar un deporte constituye un factor de prevención frente al envejecimiento acelerado previo a realizarlo se debe contar con un chequeo médico y una prueba de esfuerzo con la “finalidad de buscar las fallas

orgánicas eventuales que pueden constituir una contraindicación. Los deportes más conocidos en el medio son: la marcha, natación”[4].

Cabe mencionar que se debe ser cuidadoso al practicar estos deportes porque pueden producir “contracturas, calambres, traumatismos articulares y óseos, tendinitis en las articulaciones artríticas o artrósicas”[5].

Efectos del ejercicio en la salud del adulto mayor

- ✓ Mejora la capacidad aerobia
- ✓ Mejora el rendimiento físico
- ✓ Previene contra las enfermedades cardiacas
- ✓ Disminuye la presión arterial
- ✓ Disminuye la masa
- ✓ Aumenta la sensibilidad
- ✓ Protege contra la diabetes
- ✓ Protege contra algunos tipos de cánceres
- ✓ Aumenta la fuerza y la resistencia muscular
- ✓ Aumenta la masa ósea
- ✓ Mejora la función inmunitaria
- ✓ Disminuye las complicaciones
- ✓ Aumenta la longevidad
- ✓ Previene contra las caídas y las fracturas
- ✓ Previene contra las lesiones
- ✓ Mejora la memoria
- ✓ La depresión y la ansiedad
- ✓ Mejora el aspecto físico

EL ADULTO MAYOR, CONCEPTOS Y TEORIAS

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

[4] Ministerio de Salud Pública. Guía Clínica Gerontológica Geriátrica. 2008
[5] Ministerio de Salud Pública. Guía Clínica Gerontológica Geriátrica. 2008

denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

Actualmente hay 4.86 millones de ancianos en el país. En 1970 el porcentaje de adultos mayores de 65 años correspondía al cuatro por ciento; para el año 2025, el porcentaje aumentará hasta el 10 por ciento, con alrededor de 12.5 millones de adultos mayores; para el año 2050, con una población de 132 millones, uno de cada cuatro habitantes será considerado adulto mayor. (INEGI, 2000)

Marcia Morales, catedrática de la Facultad de Psicología de la UNAM señala que en la actualidad, con la ayuda de los avances de la ciencia médica, la esperanza de vida en México se ha incrementado de manera considerable: en 1900 era de 37 años; en 1960 de 58; en 1995 de 69, y el 2005 de entre 75 y 78 años.

La vejez es una etapa de la vida como cualquier otra. Hay definiciones científicas, biológicas, médicas, geriátricas, psicológicas, de la vejez. Además de todas las definiciones que encontremos, es igual de importante tomar en cuenta las percepciones y definiciones de la sociedad; de los mismos ancianos, familiares, nietos, etc.

El enfoque biológico del envejecimiento se basa en dos teorías: la del envejecimiento programado, que sostiene que los cuerpos envejecen de acuerdo a un patrón de desarrollo normal establecido en cada organismo, y que este programa está sujeto solamente a modificaciones menores. Y la teoría del desgaste natural, que afirma que los cuerpos envejecen debido al uso continuo, es decir, que la vejez es el resultado de agravios acumulados en el cuerpo (Papalia y Wendkos, 1998). Según los argumentos de los autores de la primera de estas teorías este patrón es determinado e innato, mientras que quienes adhieren a la teoría del desgaste natural comparan el cuerpo con una máquina cuyas partes finalmente se gastan debido al uso (Papalia y Wendkos, La unidad de análisis del enfoque psicológico del envejecimiento es el conjunto de individuos que envejecen y la forma en que encaran este proceso.

Envejecer se conceptualiza, desde esta perspectiva, como un proceso individual de adaptación a los cambios que ocurren en esta etapa en el propio organismo y en el entorno social. El énfasis analítico se pone en el modo en que los individuos enfrentan y responden a las condiciones personales que les toca vivir buscando solución a los problemas que tienen, aceptando y asumiendo las pérdidas inevitables, para poder seguir sintiéndose satisfechos e interesados en su existencia (Comisión Nacional para el Adulto Mayor, Chile, 1995)Página 8

Dentro de este enfoque se encuentra la noción de envejecimiento satisfactorio introducida por John Rowe en 1987, que sería el resultado del mantenimiento de las capacidades funcionales, físicas, cerebrales, afectivas y sociales; un buen estado nutricional; un proyecto de vida motivante; empleo de paliativos apropiados que permitan compensar las incapacidades, etc. (Vellas, 1996). Esto significa, según la teoría de la actividad, que cuanta más dinámica se mantenga la gente mayor, podrá envejecer de manera más satisfactoria (Papalia y Wendkos, 1998).

Una visión diferente al envejecimiento satisfactorio se encuentra en la teoría de la desvinculación, de acuerdo a la cual la vejez se caracteriza por un alejamiento mutuo. La persona mayor reduce voluntariamente sus actividades y compromisos, mientras que la sociedad estimula la segregación generacional presionando, entre otras cosas, a que se retire (Papalia y Wendkos, 1998).

Algunos críticos de esta teoría sostienen que la desvinculación parece estar menos asociada con la edad que con factores relacionados al envejecimiento, tales como la mala salud, la viudez, la jubilación, el empobrecimiento, entre otros (Papalia y Wendkos, 1998).

La teoría psicosocial de Erikson (1985) también se enmarca dentro de este enfoque. El autor asocia a esta etapa de la vida la octava y última crisis en el desarrollo psicosocial del yo: "integridad versus desesperación". La primacía de la integridad permite la emergencia de la sabiduría, descrita por Erikson como una especie de preocupación informada y desapegada por la vida frente a la

muerte. En contrapartida aparece el desdén, como reacción ante el sentimiento de un creciente estado de acabamiento, confusión y desamparo (Huenchuan, 2003).

La Ley del Anciano expedida en el año 1991, tiene como objetivo primordial garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológica integral y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa; actualmente tiene un proyecto de que se encuentra en revisión por la Asamblea Constituyente, razón por la cual se la hace constar en el presente documento

La jubilación

Uno de los grandes problemas del ciclo vital en el hombre moderno es la jubilación, ya que constituye un cambio en el cual la persona deja de realizar actividades en las cuales siempre basó su seguridad. El estilo de vida que uno desarrolla durante un historial de trabajo de 40 o tal vez 50 años, en el cual la vida de uno está completamente estructurada alrededor de 9 ó 5 horas de trabajo al día y mucho de lo que queda de la vida social de la persona está directa o indirectamente conectada con colegas o amistades que se obtuvieron en el trabajo; todo esto no es fácil de olvidar en el momento de la jubilación.

Al momento de la jubilación nos damos cuenta que el trabajo y los numerosos incentivos para que el individuo sea productivo durante su edad adulta no parecen ser la preparación adecuada para elegir actividades para el tiempo libre en los años de jubilación.

Cuando se trabaja existe tiempo libre. Este tiempo libre generalmente se ocupa conviviendo con la familia, arreglando la casa, tal vez estudiando algo, etc. En el momento de la jubilación se tiene aún este tiempo libre, pero también el tiempo para sí mismo.

La jubilación y posteriormente (Estes, 1986). Los críticos de esta teoría sostienen que, aun cuando resulte una aproximación útil, debe convenirse que tal continuidad (antes y después de la jubilación) no existe, por lo menos en la esfera económica (nivel de ingreso) y en el plano de las relaciones sociales (entendidas como relaciones de producción), y que tampoco resulta satisfactoria la alternativa de considerar a las personas mayores como una categoría social única, caracterizada por la desinserción del sistema productivo y la tributación de la seguridad social (Redondo, 1990).

La teoría de la dependencia estructurada intenta llamar la atención sobre el sistema social en general, en vez de dirigirla a las características de los individuos, enfatizando la creación social de la dependencia. Propone que la estructura y la organización de la producción son el origen de las características de la dependencia (Mouzelis, 1991). Esta postura ilumina cuestiones importantes, en especial las reglas y recursos que influyen y limitan la vida cotidiana de las personas viejas, a la vez que funciona como un correctivo del individualismo de anteriores teorías del envejecimiento (Bury,1995). Sin embargo, tal como señala McMullin (1995), estas teorías no cuestionan los supuestos que subyacen a las corrientes sociológicas dominantes, que examinan la vida de las personas en el contexto de los marcos establecidos por las sociedades occidentales. Además, la vida productiva y reproductiva de las personas jóvenes es el ideal respecto del cual se juzga a los adultos mayores, lo que resulta del todo inapropiado.

Por último, el enfoque cultural del envejecimiento puede aportar en el conocimiento e interpretación de la vejez. Esta aproximación parte de considerar que los individuos que componen la sociedad se encuentran atravesados por múltiples diferencias, que se construyen positiva o negativamente en la cultura. Según esta perspectiva, el género, la edad, el origen étnico y la clase social constituyen un insumo básico para la construcción de las identidades y experiencias de las personas de edad. De este modo permite indagar, además, sobre la construcción del sujeto y sus identidades en diferentes contextos culturales (Huenchuan, 1999).

Políticas públicas y políticas sobre vejez

Políticas públicas no existe un significado unívoco del concepto de política pública, como tampoco una única forma que ésta pueda adquirir a nivel programático. Hay definiciones que describen sus contenidos en términos operativos y otras que intentan homogeneizar algunos criterios básicos para su distinción y significación (Subirats, 1989 y HogwoodGunn, 1984, en Ferri, s/f).

En general se concuerda en que la definición de política pública dependerá del tipo de análisis que se realice y de los fines de tal ejercicio (por ejemplo, en un estudio tradicional la atención se centra en el motivo por el cual se adoptó la política, mientras que en un estudio de impacto lo principal es su finalidad).

Asimismo, existe consenso con respecto a que no se trata de un acto o respuesta aislado. Para los fines de analizar el proceso político de una política pública (juego de intereses), Oszlack y ODonell (1990) la definen como —un conjunto de acciones u omisiones que, manifiestan una determinada modalidad de intervención del Estado en relación a una cuestión que concita atención, interés o movilización de otros actores sociales. Puede inferirse una cierta discrecionalidad, una determinada orientación normativa que previsiblemente afectará el curso del proceso social hasta entonces desarrollado en torno a la cuestión‖. Otros autores (Meny y Thoening en Ferri, s/f), en vez de proponer una definición de política concisa y cerrada, prefieren atribuirle determinadas características.

Una mirada a los diccionarios de ciencia política permite identificar los siguientes componentes comunes:

• Institucional: la política es elaborada o decidida por una autoridad formal legalmente constituida, en el marco de su competencia, y es colectivamente vinculante.

• Decisorio: la política es un conjunto secuencia de decisiones relativas a la elección de fines, medios o ambos, de largo y corto alcance, en una situación específica y en respuesta a problemas y necesidades.

• Conductual: la política implica acción o inacción, hacer o no hacer nada, pero es, sobre todo, un curso de acción y no solo una acción singular (Aguilar, 1996).

De lo anterior se deduce que una política no es un fenómeno que se autodefina, sino una categoría analítica. Es un comportamiento propositivo, intencional, planeado, no simplemente reactivo o casual. Una lectura atractiva de las políticas es la de concebirlas como teorías tentativas, relacionadas con la naturaleza de los procesos sociales y el funcionamiento de las instituciones; esto es lo que Luis Aguilar (1996) llama —analogías institucionales de las teorías sociales.

Para los fines de este artículo se propone entender que una política es una toma de posición por parte del Estado con respecto a un problema que ha causado interés público (agenda pública) y que se ha logrado instalar como tema en la agenda de gobierno

Centros de acogimiento, conceptos y teorías

Lo centros de acogimiento representan el recurso más extremo dentro de la gama de servicios a disposición de las personas usuarias. A su vez, internamente, los perfiles atendidos actualmente en Gipuzkoa recomiendan la diversificación de los siguientes tipos de plazas residenciales, que se presentan graduadas respecto a su nivel de especialización y complejidad:

El desarrollo de los servicios de atención social a las personas mayores en nuestro país, se ha venido caracterizando por un importante predominio del modelo de atención residencial.

Todavía hoy día, a pesar de ser objeto de un amplio consenso apostar por el desarrollo de recursos y servicios que permitan a la persona mayor permanecer en su propio entorno, el recurso más extendido siguen siendo las plazas de alojamiento permanente, y dentro de ellas las residencias.

En este sentido los datos oficiales presentados por el Observatorio de personas mayores referidos a enero de 2005 (IMSERSO, 2006) muestran que aun siendo claramente insuficiente el nivel actual de desarrollo de los distintos recursos de atención a los mayores, el índice de cobertura (nº de plazas para cada 100 personas de 65 y más años) de plazas de alojamiento se sitúa en el 3,86, frente a otros recursos que, teniendo gran importancia de cara a apoyar la permanencia de las personas mayores en su medio habitual de vida.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que el conjunto de centros residenciales destinados a la atención de personas mayores existentes en todo el territorio nacional no responde a un modelo uniforme, existiendo importantes diferencias en lo que atañe a su conceptualización.

Desde el impulso que en los años ochenta recibió la construcción de residencias para personas mayores no dependientes (las entonces denominadas “residencias para válidos”), gran parte de las actuales plazas residenciales de nuestro país siguen centrando sus servicios a este perfil de usuarios, cumpliendo una función básicamente hostelera. Aunque paulatinamente estos centros van adaptándose al paso del tiempo y a las necesidades que acompañan las situaciones de dependencia funcional, según los datos del Observatorio de Personas Mayores, en enero de 2005, sólo el 48,6 de la oferta se destinaba a la atención de las personas mayores dependientes.

En ésta visión del centro residencial es pertinente recordar la definición de residencia para personas mayores ofrecida por Pilar Rodríguez a finales de los 90, “centro gerontológico abierto de desarrollo personal de atención sociosanitaria interprofesional en el que viven temporal o Por otro lado, hay que tener en cuenta que el conjunto de centros residenciales destinados a la atención de personas mayores existentes en todo el territorio nacional no responde a un modelo uniforme, existiendo importantes diferencias en lo que atañe a su conceptualización.

Principios regidores de la atención y criterios profesionales de intervención con adultos mayores investigados.

Además de que la intervención psicosocial se fundamente en modelos avalados empíricamente, debe sustentarse en una serie de principios básicos que permitan explicitar tanto los criterios de actuación profesional como los aspectos de la intervención que se reconocen como valores.

Por ello, todos los recursos que se dirigen a proporcionar atención a las personas deben estar basados en una serie de principios explícitos y compartidos por los integrantes del sistema de intervención (Consejería de Asuntos Sociales del Principado de Asturias, 2000, 2001, 2003; Gobierno Francia 2003; Rodríguez 2006).

Los principios hacen referencia a las personas a las que se dirigen los programas y sientan la filosofía de la atención. Constituyen el eje alrededor del cual deben girar las intervenciones que se desarrollen y, por tanto, éstas han de estar siempre supeditadas al cumplimiento de los principios. Los criterios tienen que ver con el desarrollo profesional, con la calidad de los programas y con la idoneidad de los apoyos que se desarrollan para hacer posible el cumplimiento de los principios sustentadores. Los principios y los criterios están estrechamente interconectados; diríamos que se reclaman recíprocamente: al enunciado de un principio, se adscriben uno o varios criterios. Así se logra que los principios inspiradores se concreten y afiancen para posibilitar mejor su cumplimiento efectivo.

Todos los agentes y actores del proceso de intervención (la persona mayor, el equipo profesional y las familias) deben tener conocimiento y sentirse partícipes de esta filosofía de atención para el cumplimiento de sus fines y para poder consensuar objetivos y desarrollar actuaciones significativas y coordinadas. Éste es uno de los aspectos de la intervención, que en ocasiones se obvia, y que es básico para mantener actuaciones profesionales coherentes y evitar que se produzcan conflictos de intereses (como por ejemplo cuando en la toma de decisiones colisionan argumentos o alternativas derivadas de una

orientación hacia las personas usuarias del centro con otros centrados exclusivamente en las condiciones laborales).

A continuación, se enuncian los principios básicos que deben guiar el diseño y organización de los recursos gerontológicos: a) competencia y autonomía; b) participación; c) integralidad; d) individualidad; e) integración social; f) independencia y bienestar; y g) dignidad. Para cada uno de ellos se incluyen los principales criterios de intervención, que de ellos se derivan, a tener en cuenta en los centros residenciales de personas mayores.

Criterios sobre el trabajo con los adultos mayores de los centros

Es importante considerar algunos criterios que el profesional de Cultura Fisica y Deportes debe considerar antes de implementar un programa dirigido a las personas adultas mayores, por las consideraciones biológicas, patológicas y la edad misma. Es por ello que **Villalobos, (2012)** consideran tres variables que se las citan:

- Cuidado de la salud
- Respuesta adecuada a las actividades
- Grado de satisfacción

Es importante considerar que toda modificación es objeto de entrenamiento a través de ejercicios variados donde los estímulos lo sean también, incidiendo sobre la audición, tacto, propio-sección, el fomentar el dialogo corporal de las personas mayores consigo mismas que les permita mejorar su esquema corporal, realizando movimiento inusuales y variados en coordinaciones que les permita seguridad y equilibrio; control y estabilidad muscular, de tal forma que se aporte recobrar y fortalecer la seguridad en sí mismo mejorando su motricidad.

Se debe enfatizar en un proceso cognitivo que permita la capacitación para sus quehaceres cotidianos, su desenvolvimiento natural, así como para

actividades de relación social que, en definitiva, mejoren su calidad de vida de una forma integral considerando que incluye la salud física y mental.

La motivación para el entrenamiento adecuado del adulto mayor deportista mejora las funciones esenciales demorando el deterioro físico y dependencia de 10 a 15 años. Ello quiere decir que los estímulos deben tener una intensidad adecuada a las posibilidades funcionales según la ley del umbral, principio de todo o nada, de individualidades y diferencias, que contribuyan a conseguir la autonomía de las personas mayores y que está íntimamente relacionadas con su calidad de vida.

Además se debe considerar que el ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo-esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz y su auto imagen.

Lograr que la sociedad, la familia y quienes trabajan con adultos mayores adquieran conciencia del problema y conozca las vías para poder contribuir a resolverlo, es un verdadero reto en especial para quien pretenda laborar en la atención a este sector de la población.

Es por ello que es importante implementar un Plan de actividades físicas educativas y recreativas que prevean la incorporación del adulto mayor a la práctica de ejercicios; se debe considerar estudios ya existentes que orienten, puedan ser adaptados a las realidades que se investigan.

Procesos en un centro de acogimiento para personas mayores

La metodología de los procesos cada vez tiene una mayor presencia en el campo de los servicios sociales, y progresivamente, los centros van optando por una gestión orientada hacia la calidad total. Sin embargo, en los centros de atención social está muy extendido el enfoque de trabajo desde la definición y diseño de programas de intervención, y por ello, en ocasiones, se aprecia una dificultad a la hora de integrar ambas metodologías. Al respecto considero

importante realizar algunas reflexiones y propuestas. Procesos y programas son miradas diferentes y pueden manejarse de forma complementaria en la gestión de un centro. La óptica de los procesos pone el peso en cómo los distintos recursos del centro se ordenan eficientemente desde una secuencia determinada, siendo necesario delimitar para cada proceso tanto la entrada como la salida, mostrando el flujo de la organización y el modo de lograr una dinámica eficiente en los aspectos que se han considerado principales en la gestión del recurso y básicos para garantizar el cumplimiento de la misión del centro.

La metodología de intervención basada en el diseño de programas debe entenderse desde la integración en una óptica más general de gestión de procesos. Para facilitar esto propongo acotar el término programa, cuya acepción general es amplia y puede llegar a altos niveles de complejidad, y circunscribirlo en el nivel de diseño de centro a la descripción del conjunto de actuaciones técnicas coordinadas, así como de los recursos necesarios, para cumplir objetivos específicos de intervención, de modo que a su vez, están relacionados y formen parte de algunos de los procesos (o en su caso subprocesos) definidos.

El estado y los adultos mayores del IESS

El Estado considera que quienes cumplen los requisitos para jubilarse por invalidez, discapacidad o vejez; cónyuges o convivientes con derecho, hijos e hijas de hasta 18 años de edad y los de cualquier edad que se encuentren incapacitados para el trabajo; el padre y la madre de los asegurados, tienen derecho a recibir una pensión mensual vitalicia o temporal. Los pensionistas están protegidos con prestaciones asistenciales y económicas de los Seguros de Salud, de Pensiones y de Riesgos del Trabajo, las prestaciones a cargo del Sistema de Seguridad Social en el caso de Ecuador son:

a) La pensión por vejez e invalidez;
b) El subsidio transitorio por incapacidad parcial;

c) Las pensiones de montepío por viudez y orfandad;

d) El subsidio para auxilio de funerales; y,

e) La pensión asistencial por vejez o invalidez, financiada obligatoriamente por el Estado

f) Atención de salud

Una de las prestaciones más importantes es la jubilación, que implica interrumpir una actividad profesional remunerada, desarrollada durante una gran parte de la vida y el correspondiente pago de una renta mensual vitalicia.

El afiliado o afiliada que reúna los requisitos exigidos por la Ley de Seguridad Social tiene derecho a pensiones mensuales vitalicias, que se pagan a partir del primer día del mes siguiente al que el asegurado(a) cesó en el o los empleos.

f. METODOLOGIA

La metodología a utilizar en el desarrollo de la Investigación denominada: ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO ORGANIZADO Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD FISICA INTEGRAL DE LAS Y LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA, PERIODO 2014-2015, estará basada en la aplicación del Método Científico, que es un procedimiento ordenado y sistemático a utilizar para conseguir los objetivos propuestos, se considera de vital importancia el trabajo de campo que consistirá en: recolectar, organizar, presentar, analizar e interpretar la información recopilada, que servirá para comprobar o refutar la hipótesis planteada en el trabajo investigativo.

Así mismo es importante resaltar la utilización de los métodos auxiliares como:

Método deductivo que busca llegar a conclusiones a partir de indicios, de manera que se garantiza la veracidad de las conclusiones, con respecto a la realidad de la práctica del Ejercicio Físico en los centros de atención de Adultos Mayores citados.

Método inductivo generaliza los comportamientos y hechos observados en el entorno en el que se desenvuelven los adultos mayores. Este método permitirá observar el impacto de la práctica de la Cultura Física.

El método hipotético-deductivo o de contrastación se utilizara para validar o no la hipótesis planteada.

Así mismo se utilizará el método Histórico comparativo, para entender el comportamiento y la agrupación, de un sin número de factores y acontecimientos, que se plantean en el problema de la investigación, objetivos, justificación, y posteriormente analizar la información recopilada, con el propósito de explicar y detectar posibles limitantes en la capacidad de análisis y explicación de cada una de las teorías que se consideren. Además será útil

para identificar los pequeños eventos, su evolución, para plantear una propuesta que logre cambios positivos en la vida de los adultos mayores.

Durante el proceso metodológico se utilizaran también algunas técnicas necesarias en la investigación:

Técnica de la Observación.- reside en la comprobación del fenómeno que se tiene frente a la vista, con la única preocupación de evitar y prever los errores de observación que podrían alterar la percepción de un fenómeno o la correcta expresión permitiendo observar y advertir los hechos como espontáneamente se presentan en los centros DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA

Este proyecto de investigación intentará llegar a un análisis profundo de los problemas que se presentan a diario con los Adultos Mayores de los centros DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA, sin dejar pasar por elementos que contribuyan en la verificación de la hipótesis.

Técnica de la Entrevista.- Permite acceder a la parte cognoscitiva y vivencial de las personas, cotidianidad y la interrelación social. En este contexto, la entrevista como instrumento de investigación estará dirigido a los Adultos Mayores de los centros DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DE EL ADULTO MAYOR DE EL IESS-LOJA y el equipo técnico, se ve pertinente la aplicación de esta técnica en razón de la edad cronológica de la población con la cual se va a trabajar.

POBLACIÓN

La población con la que se pretende llevar a cabo el presente trabajo investigativo son hombres y mujeres adultos mayores que asisten a los centros DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DE EL ADULTO MAYOR DE EL IESS-LOJA, población que se ve afectada por la práctica o no de la Cultura Física, población que presenta afecciones emocionales, físicas y familiares;

así mismo se precisa abordar a la equipo técnico- profesional que laboran directamente con los/las adultas mayores y que tiene lineamientos establecidos desde diferentes perspectivas. Está compuesta por 50 adultos mayores de ambos sexos, 25 adultos mayores del Centro Daniel Álvarez Sánchez y 25 adultos mayores de la Unidad del IESS de Loja

HIPOTESIS GENERAL

La práctica de los Ejercicios Físicos Organizados incide en La salud Física integral de los adultos mayores de los centros de atención DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DE EL ADULTO MAYOR DE EL IESS-LOJA

HIPOTESIS 1

La identificación de la práctica de los Ejercicios Físicos Organizados de adultos mayores de los centros DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ incide significativamente en la planificación para la salud física integral.

HIPOTESIS 2

La práctica organizada de los Ejercicios Físicos comparada entre los centros DE LA UNIDAD DE EL ADULTO MAYOR DE EL IESS-LOJA incide significativamente para mejorar la salud de los adultos mayores.

TEMA	PROBLEMA	JUSTIFICACION	OBJETIVOS	MARCO TEORICO	HIPOTESIS
ANÁLISIS DE LA PRACTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS ORGANIZADOS, Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD FISCA INTEGRAL DE LAS Y LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DANIEL ALVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA, PERIODO 2014-2015".	**¿CÓMO LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO ORGANIZADO INCIDE EN LA SALUD FISICA INTEGRAL DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA , PERIODO 2014-2015?.**	**SE JUSTIFICA EN LOS ÁMBITOS: ACADÉMICO, SOCIAL LOCAL REGIONAL PERSONAL DE LA PERSONA QUE INVESTIGA**	**OBJETIVO GENERAL** **ANALIZAR LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO ORGANIZADO, Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD FISICA INTEGRAL DE LOS ADULTOS MAYORES EN LOS CENTROS DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y EN LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA.** **OBJETIVO ESPECÍFICO: 1** **IDENTIFICAR LAS PRÁCTICAS DEL EJERCICIO FÍSICO ORGANIZADO IMPLEMENTADAS EN CADA UNO DE LOS CENTROS DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y EN LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA. CON LOS ADULTOS MAYORES.**	**1- EL EJERCICIO FISICO, CONCEPTOS Y TEORÍAS** **TIPOS DE EJERCICIO** • **ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBIA** • **ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA FUERZA** • **ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD** • **ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO** **LA PRÁCTICA Y LA ORGANIZACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO** • **NIVELES DE PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO**	**HIPOTESIS GENERAL** **LA PRÁCTICA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS ORGANIZADOS INCIDE EN LA SALUD FÍSICA INTEGRAL DE LOS ADULTOS MAYORES DE LOS CENTROS DE ATENCIÓN DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DE EL ADULTO MAYOR DE EL IESS-LOJA** **HIPOTESIS#1** LA IDENTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS

			OBJETIVO ESPECÍFICO: 2 COMPARAR EL IMPACTO DE LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD INTEGRAL DE LOS ADULTOS MAYORES EN LOS CENTROS DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y EN LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA. **OBJETIVO ESPECÍFICO: 3 ELABORAR UNA PROPUESTA ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA SALUD FISICA INTEGRAL DE LOS ADULTOS MAYORES DE MANERA EFECTIVA EN LOS CENTROS DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y EN LA UNIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL IESS-LOJA.** **.**	**INCIDENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO, CONCEPTO** • **A NIVEL CARDIOVASCULAR** • **A NIVEL RESPIRATORIO** • **A NIVEL METABÓLICO** • **A NIVEL ARTICULAR** • **A NIVEL MUSCULAR** **SECUENCIACIÓN DE TAREAS QUE HAY QUE REALIZAR SI HACEMOS EJERCICIO** • **AERÓBICO** • **ANAERÓBICO** **DIRECCIONALIDAD DE LAS TAREAS EN EL EJERCICIO FISICO** **EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO** **2- LA SALUD, CONCEPTOS Y TEORÍAS** **SALUD FÍSICA** **SALUD INTEGRAL** **EJERCICIO FISICO Y LA**	ORGANIZADOS DE ADULTOS MAYORES DE LOS CENTROS DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DE EL ADULTO MAYOR DE EL IESS-LOJA INCIDE SIGNIFICATIVAMENTE EN LA PLANIFICACIÓN PARA LA SALUD FÍSICA INTEGRAL. **HIPOTESIS#2** LA PRÁCTICA ORGANIZADA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS COMPARADA ENTRE LOS CENTROS DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ Y DE LA UNIDAD DE EL ADULTO MAYOR DE EL IESS-LOJA INCIDE

				SALUD EN LA PERSONA ADULTA MAYOR **DEPORTES, ESPARCIMIENTO Y SALUD DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES** **EFECTOS DEL EJERCICIO EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR** **3- EL ADULTO MAYOR, CONCEPTOS Y TEORÍAS** **LA JUBILACION** **POLÍTICAS PÚBLICAS Y POLÍTICAS SOBRE VEJEZ** **CENTROS DE ACOGIMIENTO, CONCEPTOS Y TEORIAS** **PRINCIPIOS REGIDORES DE LA ATENCIÓN Y CRITERIOS PROFESIONALES DE INTERVENCIÓN CON ADULTOS MAYORES** **PROCESOS EN UN CENTRO DE ACOGIMIENTO PARA PERSONAS MAYORES.** **EL ESTADO Y LOS ADULTOS MAYORES DEL IESS**.	SIGNIFICATIVAMENTE PARA MEJORAR LA SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES.

g. CRONOGRAMA

2015

ACTIVIDADES	ENERO				FEBRERO			MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
Presentación del Proyecto de Tesis																															
Aprobación del proyecto de Tesis																															
Recopilación de información teórica y científica																															
Elaboración de instrumentos de investigación																															
Aplicación de los instrumentos de Investigación, trabajo de campo																															
Tabulación y análisis de resultados																															
Construcción de la Revisión de la Literatura																															
Presentación del borrador de tesis																															
Corrección del borrador de tesis																															
Sustentación y Defensa de la Tesis																															

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS	DETALLE	VALOR DÓLARES
HUMANOS	Investigador Personas adultas mayores Directivo y técnicos de las instituciones	
MATERIALES	Esferográficos, lápices, borradores, papelógrafos, fotocopias. Material de oficina	100.00
EQUIPOS	Portátil 11', impresora, adquisición de bibliografía (libros, poligrafiados, etc.)	1.220.00
Varios		120.00
Total		$ 1,540.00

FINANCIAMIENTO

El Costo final de la investigación será asumido por el investigador.

I. BIBLIOGRAFIA

Adrian.1981

Biblioteca Deporte, donde estudiar el profesorado

Comisión Nacional para el Adulto Mayor, Chile, 1995) Página 8

Consejería de Asuntos Sociales del Principado de Asturias, 2000, 2001, 2003; Gobierno Francia 2003; Rodríguez 2006).

Chao y Cols 2004

Definición de ejercicio - Qué es, Significado y Concepto

Dubos & Pines, 1974

Harris.2005

Karlsson and Frykberg. 2000.

Kasch y Cols.1995

Lalonde, 1974. En: Málaga H, Restrepo H, 2001. p.25).

Marcos Becerro y Frontera. 1995

Marcos Becerro y M.D. Rubio.2006

Marcos Becerro. 2005

Mayr (1997)

Ministerio de Salud Pública. Guía Clínica Gerontológica Geriátrica. 2008

Oblitas, 2004

Organización y Gestión de actividades deportivas: Los grandes eventos. Año Vicente. Inde

Oszlack y ODonell 1990

Papalia y Wendkos, 1998

Penedo y cols.2004

Punakallio.2005

Raguso y sus asociados 2005

Smith.1994

Williams.1997

Worrell.1994

Páginas de internet

B*iblioteca.itson.mx/oa/psicologia/oa10/**salud_integral**_*

http://www.vivirmejor.org/que-es-salud-fisica

Fisiología del Ejercicio Físico www.intermedicina.com, pág. 2

Villalobos, 2012.

ANEXOS **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

ESCALAS DE VALORACIÓN FUNCIONAL, PSICOAFECTIVA Y SOCIOFAMILIAR

1. ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA DE BARTHEL

DESCRIPCIÓN

• Escala que permite valorar la autonomía de la persona para realizar las actividades básicas e imprescindibles de la vida diaria tales como comer, lavarse, vestirse, arreglarse, trasladarse del sillón o silla de ruedas a la cama, subir y bajar escaleras, etc.

• **Características de recogida:** Puede realizarse autoadministrado, por observación directa, preguntando al paciente o a su cuidador.

• Tiempo estimado de administración: 5 minutos.

Institución_____ **fecha**_____

ALIMENTACIÓN		
10	Independiente	Come solo en un tiempo razonable. Es capaz de poder utilizar cubiertos si lo necesita, de cortar el alimento, usar sal, extender mantequilla, etc.
5	Necesita ayuda	Necesita ayuda para alguna de las actividades previas.
0	Dependiente	Necesita ser alimentado.
BAÑO		
5	Independiente	Es capaz de bañarse o ducharse, incluyendo salir o entrar de la bañera y secarse.
0	Dependiente	Necesita alguna ayuda.
VESTIRSE		
10	Independiente	Es capaz de ponerse, quitarse y colgar la ropa, atarse los cordones, abrocharse botones o utilizar cremalleras (o braguero o corsé). Se excluye la utilización de sujetador.
5	Necesita ayuda	Necesita ayuda para al menos la mitad del trabajo de estas actividades. Debe de hacerlo en un tiempo razonable.
0	Dependiente	Necesita alguna ayuda.
ARREGLARSE		
5	Independiente	Es capaz de lavarse las manos y cara, peinarse, maquillarse, limpiarse los dientes y afeitarse.
0	Dependiente	Necesita alguna ayuda.
DEPOSSICIONES		
10	**Continente**	Es capaz de controlar deposiciones. Es capaz de colocarse un supositorio o un enema
5	**Incontinencia ocasional**	Tiene incontinencia ocasional o requiere ayuda para supositorio o enema.
0	**incontinente**	Necesita alguna ayuda.
MICCION		
10	**Continente**	Es capaz de controlar micción día y noche. Es capaz de cuidar la sonda y cambiar la bolsa de orina
5	**Incontinencia ocasional**	Tiene incontinencia ocasional o no le da tiempo a llegar al baño o necesita ayuda ocasional para cuidar la sonda uretral.
0	**incontinente**	
RETRETE		
10	Independiente	Es capaz de bajarse y subirse la ropa, de no mancharla, sentarse y levantarse de la taza, de usar papel higiénico.

		Si lo requiere puede apoyarse sobre una barra. Si requiere cuña, debe ser capaz de colocarla, vaciarla y limpiarla.
5	Necesita ayuda	Necesita ayuda para guardar el equilibrio, en el manejo de la ropa o en la utilización del papel higiénico.
0	Dependiente	
TRASLADARSE		
15	**independiente**	Es capaz de realizar con seguridad, el traslado del sillón a la cama, tanto con andador o silla de ruedas –levantando reposapiés, cerrando la silla-, conseguir sentarse o tumbarse en la cama, e igualmente volver de la cama al sillón.
10	**Minima ayuda**	Necesita ayuda mínima para algún paso de esta actividad o ser supervisado física o verbalmente en los distintos pasos
5	**Gran ayuda**	Necesita gran ayuda para levantarse de la cama o para trasladarse al sillón. Puede permanecer sentado sin ayuda.
0	**dependiente**	
DEAMBULAR		
15	**independiente**	Puede caminar 45 metros sin ayuda o supervisión, espontáneamente o con muletas (no andador). Si utiliza prótesis es capaz de ponérsela y quitársela solo.
10	**Necesita ayuda**	Necesita ayuda o supervisión para caminar 45 metros. Deambula con andador.
5	**En silla de ruedas**	Puede empujar la silla 45 metros y manejarla con soltura (doblar esquinas, girar, maniobrarla por la casa, etc.)
0	**dependiente**	Camina menos de 45 metros. Si utiliza silla de ruedas debe ser empujada por otra persona.
SUBIR Y BAJAR ESCALERAS		
10	Independiente	Es capaz de subir y bajar un piso sin ayuda ni supervisión. Puede usar bastones o muletas o apoyarse en la barandilla.
5	Necesita ayuda	Necesita ayuda física o verbal.
0	Dependiente	

VALORACIÓN:

• La escala se debe realizar para valorar dos situaciones:

• La situación actual del paciente.

• La situación basal, es decir la situación previa al proceso que motiva una consulta cuando se realiza durante un ingreso o un proceso agudo.

• La valoración se realiza según la puntuación de una escala de 0 a 100 (dependencia absoluta e independencia, respectivamente) siendo 90 la puntuación máxima si va en silla de ruedas. Los diferentes tramos de puntuación son interpretados luego con una valoración cualitativa. Han sido propuesta diferentes interpretaciones para una misma puntuación. Por ejemplo un resultado de 70 puede ser interpretado como una dependencia leve o moderada según diferentes publicaciones. Por ello **es muy importante que el resultado sea registrado en valores absolutos** y no en una escala cualitativa.

• Es también de gran utilidad el registro de las puntuaciones parciales de cada actividad, para conocer las deficiencias específicas de cada persona.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTE
INDICE PARA ACTIVIDADES INSTRUMENTALEAS DE LA VIDA DIARIA DE LAWTOPN Y BRODDY

DESCRIPCIÓN:
• Escala que **permite valorar la capacidad de la persona para realizar las actividades instrumentales necesarias para vivir de manera independiente en la comunidad** (hacer la comprar, preparar la comida, manejar dinero, usar el teléfono, tomar medicamentos, etc.). Evalúa actividades más elaboradas y que, por tanto, se pierden antes que las actividades básicas de la vida diaria.
• Características de recogida: Debe de realizarse heteroadministrado preguntando al paciente o a su cuidador.
• Desarrollo: Para evaluar correctamente los ítems de estas escalas resulta importante diferenciar si el paciente podría llevar a cabo, previamente, esa actividad. Esta escala da mucha importancia a las tareas domésticas, por lo que en nuestro entorno los hombres suelen obtener menor puntuación. La disponibilidad de electrodomésticos y otros utensilios pueden influir también en la puntuación
.Tiempo estimado de administración: 5-10 minutos.

Institución_____ **fecha**_____ **sexo**_____

CAPACIDAD PARA USAR EL TELÉFONO	
Utiliza el teléfono por iniciativa propia	1
Es capaz de marcar bien algunos números familiares	1
Es capaz de contestar al teléfono, pero no de marcar	1
No es capaz de usar el teléfono	0
HACER COMPRAS	
Realiza independientemente todas las compras necesarias	1
Realiza independientemente pequeñas compras	0
Necesita ir acompañado para hacer cualquier compra	0
Totalmente incapaz de comprar	0
PREPARACIÓN DE LA COMIDA	
Organiza, prepara y sirve las comidas por sí solo adecuadamente	1
Prepara adecuadamente las comidas si se le proporcionan los ingredientes	0
Prepara, calienta y sirve las comidas, pero no sigue una dieta adecuada	0
Necesita que le preparen y sirvan las comidas	0
CUIDADO DE LA CASA	
Mantiene la casa solo o con ayuda ocasional para trabajos pesados	1
Realiza tareas ligeras, como lavar los platos o hacer las camas	1
Realiza tareas ligeras, pero no puede mantener un adecuado nivel de limpieza	1
Necesita ayuda en todas las labores de la casa	1
No participa en ninguna labor de la casa	0
LAVADO DE LA ROPA	
Lava por sí solo toda su ropa 1	1
Lava por sí solo pequeñas prendas 1	1
Todo el lavado de ropa debe ser realizado por otra persona	0
USO DE MEDIOS DE TRANSPORTE	
Viaja solo en transporte público o conduce su propio coche 1	1
Es capaz de coger un taxi, pero no usa otro medio de transporte 1	1

Viaja en transporte público cuando va acompañado por otra persona 1	1
Sólo utiliza el taxi o el automóvil con ayuda de otros 0	0
No viaja 0	0
RESPONSABILIDAD RESPECTO A SU MEDICACIÓN	
Es capaz de tomar su medicación a la hora y con la dosis correcta 1	
Toma su medicación si la dosis le es preparada previamente 0	
No es capaz de administrarse su medicación	
MANEJO DE SUS ASUNTOS ECONÓMICOS	
Se encarga de sus asuntos económicos por sí solo. 1	1
Realiza las compras de cada día, pero necesita ayuda en las grandes compras, bancos... 1	1
Incapaz de manejar dinero	0

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTE

TEST: LEVANTARSE DE LA SILLA EN 30 SEGUNDOS

OBJETIVO.- Muchos estudios muestran que el rendimiento en el test sentarse-levantarse de una silla se correlaciona bastante bien con mediciones de fuerza de las extremidades inferiores en laboratorio (fuerza de los extensores de la rodilla) y con otros indicadores de interés como la velocidad al caminar, la capacidad de subir escaleras o el equilibrio. También se ha encontrado que es efectivo el rendimiento en este test para detectar los declives normales relacionados con la edad' para discriminar entre los ancianos que sufren caídas y los que no las sufren y para detectar los efectos de un programa de ejercicio físico para personas mayores. Otros estudios indican que los resultados en esta prueba están asociados con el riesgo de sufrir caídas.

PROCEDIMIENTO.- Para la valoración de la fuerza de las extremidades inferiores en las personas mayores la principal prueba diseñada es la de "sentarse y levantarse" de una silla con los brazos cruzados sobre el pecho. A la hora de cuantificar el resultado se proponen dos variantes: medir el tiempo que tarda en sentarse y levantarse 5 veces o 10 veces

EVALUACION.- medir el número de repeticiones que hace en 30 segundos

INSTITUCION_____
FECHA_____

	NOMINA	PRE TEST	POS TEST
		REPETICIONES	REPETICIONES
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTE

TEST: FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DEL BRAZO CON PESA, EN 30”

OBJETIVO.- medir la capacidad de fuerza del tren superior

PROCEDIMIENTO.- La tarea que proponen las pruebas diseñadas para la valoración de la fuerza de las extremidades superiores es la de "flexiones completas de brazos", con un determinado peso: 4 o 5 libras mujeres y 8 libras hombres.

EVALUACION.- Se contabiliza el número de repeticiones durante 30 seg. El test de flexiones de brazos con peso también resultó ser útil para detectar la disminución de fuerza esperada en relación con la edad.

INSTITUCION_____
FECHA_____

	NOMINA	PRE TEST	POS TEST
		REPETICIONES	REPETICIONES
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTE

TEST: LEVANTARSE Y RECORRER E MINUTOS DE CAMINATA

OBJETIVO.- Es evaluar la resistencia aeróbica en personas mayores

PPROCEDIMIENTO.- El test consiste en caminar continuamente para recorrer la mayor distancia posible durante un tiempo fijo de 6 minutos[6] o una distancia fija, que puede ser media milla (804 m), una milla (1610 m) o 2 km. Varios estudios muestran que los tests de caminar (1 milla, 12 min, media milla) son unos buenos indicadores de resistencia aeróbica tanto en jóvenes adultos como en mayores con alta capacidad funcional. También se ha demostrado que los test de caminar de duración corta (5 o 6 min) correlacionan bien con la resistencia cardiorrespiratoria en personas mayores con diferente estado de salud. Rikli y Jones (2001)

EVALUACIÓN.- se considerara la distancia recorrida en metros

INSTITUCION_____
FECHA_____

	NOMINA	PRE TEST	POS TEST
		DISTANCIA	DISTANCIA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTE

TEST: EXTENSIÓN DEL TRONCO PARA TOCAR LA PUNTA DE LOS PIES

OBJETIVO.- medir la flexión de tronco

PROCEDIMIENTO.- el sujeto está sentado en el borde de una silla y estira una pierna. Las manos intentan alcanzar los dedos de la pierna extendida que está con una flexión de tobillo de 90 grados.

EVALUACION.- El examinador mide la distancia entre la punta de los dedos de la mano y la punta del pie (esta distancia será positiva si los dedos de la mano sobrepasan los dedos del pie o será negativa si los dedos de la manos no alcanzan a tocar los dedos del pie).

INSTITUCION_____
FECHA_____

	NOMINA	PRE TEST	POS TEST
		DISTANCIA	DISTANCIA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTE

TEST: RASCARSE LA ESPALDA

OBJETIVO- Medir la flexibilidad de hombros
PROCEDIMIENTO.- El test "alcanzar las manos tras la espalda" modificado por Rikli y Jones (2001), para la valoración de la flexibilidad del tren superior en ancianos, es una versión modificada del Apley scratch test que ha sido utilizado durante años en campo terapéutico y además la validez de contenido del Apley está bien demostrada en bibliografía por el uso tan extendido entre terapeutas y médicos como herramienta en la evaluación del rango de movimiento de hombros.
EVALUACIÓN.- se toma en cuenta la distancia entre los dedos de cada mano de arriba hacia abajo

INSTITUCION_____
FECHA_____

	NOMINA	PRE TEST	POS TEST
		DISTANCIA Cm.	DISTANCIA EN Cm.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTE

TEST: RECORRIDO EN 2.4 METROS

OBJETIVO.- El test de ida y vuelta se utiliza para valorar la agilidad y equilibrio dinámico general.

PROCEDIMEIENTO.- El test consiste en hacer en el menor tiempo posible un recorrido de ida y vuelta partiendo y terminando desde una posición de sentado en una silla. Rikli y Jones (2001) proponen para la población anciana una distancia de 8 pies (2,44m).

EVALUACION.- el tiempo que realiza en ejecutar

	NOMINA	PRE TEST	POS TEST
		TIEMPO	TIEMPO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTE

MEDIDAS CORPORALES

INSTITUCION_____ FECHA_____SEXO_____

EDAD	TALLA	PESO	EMBERGADURA	IMC

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTE

TIPOS DE ENFERMEDADES MAS SIGNIFICATIVAS QUE PADECEN

INSTITUCION_____ FECHA_____

	SEXO	DIABETES	HIPERTENSOS	ENFERMEDADES SENILES	SORDERA	DISCAPACIDAD FISICA
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
|4						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						

GRUPO DEL ADULTO MAYOR DE LA UNIDAD DEL IESS DE LOJA

CENTRO DEL ADULTO MAYOR DANIEL ALVAREZ SANCHEZ

ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO	viii
ESQUEMA DE CONTENIDOS	ix
a. Título	1
b. Resumen	2
Summary	3
c. Introducción	4
d. Revisión de Literatura	7
El Ejercicio Físico	7
Tipos de Ejercicio	9
Entrenamiento para mejorar la fuerza	10
Entrenamiento para mejorar la flexibilidad	10
Entrenamiento para mejorar el equilibrio	11
La práctica y la organización del ejercicio físico	12
Niveles de práctica del ejercicio Físico	13
Incidencia del Ejercicio Físico	14
La Salud Integral	17
El Adulto Mayor	21
e. Materiales y Métodos	28
f. Resultados	30
g. Discusión	49
h. Conclusiones	57
i. Recomendaciones	58
PROPUESTA ALTERNATIVA	59

j.	Bibliografía	215
k.	Anexos PROYECTO APROBADO	217
a.	Tema	218
b.	Problemática	219
c.	Justificación	223
d.	Objetivos	225
e.	Marco Teórico	228
	EL EJERCICIO FISICO	228
	TIPOS DE EJERCICIO	230
	LA PRÁCTICA Y LA ORGANIZACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO	233
	INCIDENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO	235
	SECUENCIACIÓN DE TAREAS QUE HAY QUE REALIZAR SI HACEMOS EJERCICIO	238
	DIRECCIONALIDAD DE LAS TAREAS EN EL EJERCICIO FÍSICO	239
	EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO	239
	EFECTOS BIOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO	240
	LA SALUD CONCEPTOS Y TEORIAS	240
	EL ADULTO MAYOR, CONCEPTOS Y TEORIAS	244
f.	Metodología	257
g.	Cronograma	263
h.	Presupuesto y Financiamiento	264
i.	Bibliografía	265
	Anexos	267
	Índice	282