



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

**LA FLEXIBILIDAD Y EL EQUILIBRIO PARA
CONSERVAR LA FUNCIONALIDAD DEL ADULTO
MAYOR DEL PROGRAMA “ABUELITOS EN
MOVIMIENTO” DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA
CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2018-2019.**

Tesis previa a la obtención del grado
de Licenciado en Ciencias de la
Educación; Mención: Cultura Física y
Deportes

AUTOR: JAMIL ARCECIO JIMÉNEZ CAMPOVERDE.

DIRECTORA: MG. SC. YINDRA FLORES CALA.

LOJA - ECUADOR

2019



CERTIFICACIÓN

MG. YINDRA FLORES CALA

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

CERTIFICA

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física y Deportes: **LA FLEXIBILIDAD Y EL EQUILIBRIO PARA CONSERVAR LA FUNCIONALIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL PROGRAMA “ABUELITOS EN MOVIMIENTO” DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2018-2019**, de autoría del Sr. **JAMIL ARCECIO JIMÉNEZ CAMPOVERDE**, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 19 de agosto de 2019

f.)


MG. YINDRA FLORES CALA
DIRECTORA DE TESIS

AUTORIA

Yo, JAMIL ARCECIO JIMÉNEZ CAMPOVERDE 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 y acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de la tesis en el repositorio institucional - biblioteca virtual.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

Firma:.....

Cedula de identidad: 1105404451

Fecha: Loja 20 de Noviembre de 2019


MG. YINDRA FLORES CALA
DIRECTORA DE TESIS

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

Yo, Jamil Arcecio Jiménez Campoverde, declaro ser el autor de la tesis titulada **LA FLEXIBILIDAD Y EL EQUILIBRIO PARA CONSERVAR LA FUNCIONALIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL PROGRAMA “ABUELITOS EN MOVIMIENTO” DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2018-2019**, como requisito para optar el Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad Nacional de Loja, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repertorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de la información del país y del exterior, con los 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 veinte días del mes de Noviembre del dos mil diecinueve.

Firma:.....



Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde
Cédula N°: 1105404451
Dirección: Loja, Época; Calle Filipinas y Guatemala
Correo electrónico: camilitojc@hotmail.com
Celular: 0980934121

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de tesis: Mg. Yindra Flores Cala

TRIBUNAL DE GRADO

PRESIDENTE: Lic. José Gregorio Picoita Quezada. Mg. Sc.
PRIMER VOCAL: Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.
SEGUNDO VOCAL: Dr. Luis Montesinos Guarnizo. Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud eterna a la Universidad Nacional de Loja por proporcionarme la oportunidad de formarme en sus aulas y de esta manera conseguir el título profesional.

Deseo expresar mi sincero y afectuoso agradecimiento a todas las personas que han contribuido en mi formación profesional y al desarrollo de mi proyecto de tesis.

A mi directora de tesis, Mgs Yindra Flores Cala por su entrega, paciencia y dedicación lo que permitió culminar mi trabajo de investigación, infinitas gracias a cada uno de los docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación por dedicarse a brindarnos formación ética, humana y científica. Y por supuesto al personal administrativo por su amabilidad y servicio en todo momento de mi formación profesional.

A todos los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” por su valiosa disponibilidad y voluntad de cooperación para llevar a cabo la ejecución del proyecto.

A mis compañeros y amigos por tantos recuerdos y experiencias que compartimos durante los cuatro años de carrera.

Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

DEDICATORIA

A Dios por regalarme la vida y por brindarme sabiduría en todo momento para saber que a través de ello se logran los más grandes deseos y objetivos.

Mis queridos hermanos que con su amor y apoyo han permitido que me mantenga constante y perseverante, gracias por preocuparse por su hermano, por compartirme sus experiencias.

A mis sobrinos por contagiarme en todo momento de su alegría, energía y por su gran cariño.

A mis adorables padres gracias por estar en todo momento de mi vida, en especial a mi madre por ese ejemplo de lucha, fortaleza, firmeza, valentía, por sus sabios consejos los que me han llevado a ser el hombre que hoy soy, son mis héroes y mi mayor admiración va para ustedes.

A mi querido y entrañable abuelito que desde algún lugar del cielo me está bendiciendo y guiando en cada escalón que voy alcanzando.

Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	<p>JAMIL ARCECIO JIMÉNEZ CAMPOVERDE</p> <p>La flexibilidad y el equilibrio para conservar la funcionalidad del adulto mayor del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapia de la ciudad de Loja, período 2018-2019.</p>	UNL	2019	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	OBRAPIA	CD	<p>LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN; MENCION: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES</p>

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA



Fuente: <http://www.gifex.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja/Politicos.html>

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN PROGRAMA “ABUELITOS EN MOVIMIENTO”



Fuente: <https://www.google.com.ec/maps/@-3.9991865,-79.2226023,359m/data=!3m1!1e3>

ESQUEMA DE TESIS

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

a. TITULO

LA FLEXIBILIDAD Y EL EQUILIBRIO PARA CONSERVAR LA FUNCIONALIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL PROGRAMA “ABUELITOS EN MOVIMIENTO” DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2018-2019.

b. RESUMEN

La presente investigación titulada: **LA FLEXIBILIDAD Y EL EQUILIBRIO PARA CONSERVAR LA FUNCIONALIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL PROGRAMA ABUELITOS EN MOVIMIENTO DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2018-2019**. Siendo el problema central ¿Cómo influye la flexibilidad y el equilibrio en la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía?, cuyo objetivo general fue: Determinar un programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, período 2018-2019. Durante el proceso se aplicó el método científico, inductivo - deductivo, descriptivo, estadístico. Referente a las técnicas e instrumentos: ficha de observación, pre y post test entre ellos: test de flexibilidad de hombros, extensión del tronco y piernas para tocar la punta de los pies, extensión de espalda, asimismo se emplearon test de equilibrio estático y dinámico. Con la ayuda de los elementos investigativos mencionados se pudo llegar a la siguiente conclusión: La ejecución de ejercicios planificados de flexibilidad y equilibrio permitieron mejorar la capacidad funcional, postura corporal de los adultos mayores, como también su independencia al realizar actividades diarias, en cuanto a la recomendación es necesario que se implementen ejercicios enfocados a mejorar las capacidades de flexibilidad y equilibrio en el programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja.

ABSTRACT

The present research entitled: FLEXIBILITY AND BALANCE TO PRESERVE THE FUNCTIONALITY OF THE ELDERLY ADULT OF THE GRANDPARENTS PROGRAM IN MOVEMENT OF THE OBRAPIA NEIGHBORHOOD OF THE CITY OF LOJA, PERIOD 2018-2019. Being the central problem ¿How does flexibility and balance influence the functionality of older adults in the “Grandparents in movement ” program of the Obrapia neighborhood?, whose general objective was: Determine a program of physical exercises of flexibility and balance, that preserve the functionality of older adults of the program "Grandparents on the movement" of the Obrapia neighborhood of the city of Loja, period 2018-2019. During the process the scientific method was applied, inductive - deductive, descriptive, statistical. Regarding techniques and instruments: observation sheet, pre and post test among them: flexibility test of shoulders, trunk extension and legs to touch the toes, back extension, Likewise, static and dynamic equilibrium tests were used. With the help of the mentioned investigative elements, the following conclusion could be reached: The execution of planned exercises of flexibility and balance allowed to improve the functional capacity, body posture of the elderly, as well as their independence when performing daily activities, Regarding the recommendation, it is necessary to implement exercises focused on improving the capacity for flexibility and balance in the program “Grandparents on the movement” from the Obrapia neighborhood of the city of Loja.

c. INTRODUCCIÓN

La flexibilidad es una capacidad física que permite al individuo la amplitud máxima de sus músculos, y que a medida que pasan los años empieza a disminuir, por lo cual es necesario la práctica de ejercicio físico que retrasará esta disminución que está dado por el envejecimiento.

En cuanto al equilibrio es una cualidad física indispensable para la ejecución y realización de actividades básicas en las personas (caminar, girar, correr, saltar, desplazarse), esta capacidad empieza a perderse en edades avanzadas y más aún en personas de tercera edad.

Las personas que tienen una edad superior a 65 años son consideradas como adultos mayores, es una etapa en la cual las funciones del cuerpo humano empiezan a disminuir, lo que conlleva a cambios físicos, emocionales y sociales, existen factores que determinan la funcionalidad del ser humano y en este caso del adulto mayor como son: el estado mental, presencia de enfermedades, sin dejar al lado el deterioro físico que va avanzando progresivamente en estas edades y va reduciendo la movilidad y funcionalidad de las capacidades de estas personas.

La presente investigación titulada LA FLEXIBILIDAD Y EL EQUILIBRIO PARA CONSERVAR LA FUNCIONALIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL PROGRAMA ABUELITOS EN MOVIMIENTO DEL BARRIO OBRAPIA DE LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERÍODO 2018-2019, cuyo problema es ¿Cómo influye la flexibilidad y el equilibrio en la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía?

El objetivo general se describe de la siguiente manera: Determinar un programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja,

período 2018-2019. Los objetivos específicos: Fundamentar teóricamente los procesos relacionados con la flexibilidad y el equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores, Diagnosticar el estado actual de la flexibilidad y el equilibrio de los adultos mayores, Elaborar, aplicar y evaluar el programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento”

La investigación se efectuó en el programa del adulto mayor denominado “Abuelitos en Movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, existe una población de adultos mayores que asisten al centro de salud de este barrio, el número de personas que se tomó en cuenta para el proceso de investigación es de 15 integrantes entre hombres y mujeres los cuales tienen edades comprendidas de 65 hasta 87 años de edad.

En el subcentro de salud del barrio Obrapía funciona el programa “abuelitos en movimiento”, en el que se evidenció que los adultos mayores requerían la ayuda de otra persona para poder llegar al centro de salud y a las actividades que realizan en el programa, además para la realización de las actividades los adultos presentaban dolores de espalda, falta de flexibilidad y no lograban un mantenimiento adecuado del equilibrio, por lo que no les permitía desarrollar debidamente las actividades que tienen que realizar.

Los métodos de investigación utilizados fueron el método científico permitió obtener procedimientos que se utilizaron para la obtención de conocimientos científicos o teorías que orientaron en el proceso de la investigación, Método deductivo permitió llevar los procesos de la investigación de lo general a lo particular, posibilitando sacar conclusiones y recomendaciones, método inductivo se recopiló datos a través de la observación para la elaboración de los conceptos principales de la investigación, que habilitaron la elaboración de teorías personales del investigador, Método descriptivo se utilizó para describir las actividades que se llevaron a cabo en este caso ejercicios de flexibilidad y equilibrio para

fortalecer la funcionalidad del organismo de los adultos mayores. Método estadístico fue fundamental porque permitió obtener los resultados del trabajo de campo mediante la utilización de tablas de frecuencia y lograr la interpretación de datos.

El enfoque que se utilizó en la investigación es el cualitativo - cuantitativo ya que nos ayudó a alcanzar los objetivos propuestos en la investigación y dar contestación a las interrogantes o preguntas planteadas.

El tipo de investigación es descriptivo, se enmarca en la representación de conceptos para establecer relaciones. El diseño de la investigación que se procedió a utilizar es el pre-experimental ya que se trabajó con un grupo al que se les aplicó un pre y post-test físicos.

Las técnicas e instrumentos utilizados fueron la ficha de observación inicial y final asimismo, los pre y post test de flexibilidad y equilibrio a los 15 adultos mayores del programa abuelitos en movimiento para conocer su estado inicial y final y evidenciar las mejorías al aplicar la propuesta alternativa direccionada a mejorar las capacidades de flexibilidad y equilibrio, por lo tanto, los resultados proporcionaron cambios satisfactorios en los adultos mayores manifestando un gran interés y cooperación en las actividades llevándonos a concluir que la aplicación de ejercicios orientados a la flexibilidad y equilibrio permitieron mejorar la capacidad funcional y la postura corporal de los adultos mayores, así como su independencia al realizar actividades diarias, en cuanto a la recomendaciones, es necesario que se implementen ejercicios enfocados a mejorar las capacidades de flexibilidad y equilibrio que proporcionen independencia en el grupo de abuelitos en movimiento del barrio Obrapía de la ciudad de Loja.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Flexibilidad

Di Santo (2015) manifiesta que:

La flexibilidad es la capacidad psicomotora responsable de la reducción y minimización de todos los tipos de resistencias que las estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización ofrecen al intento de ejecución voluntaria de movimientos de amplitud angular óptima, producidos tanto por la acción de agentes endógenos (contracción del grupo muscular) como exógenos (propio peso corporal, compañero, sobrecarga, inercia, otros implementos, etc.) (p. 72).

Manso (1994) agrega que:

“la flexibilidad es la capacidad de realizar gestos usando la capacidad articular más amplia posible tanto de forma activa como pasiva” (p.40).

Por otro lado, Jordá, (2010) afirma:

“La flexibilidad se define como la capacidad para realizar movimientos con la máxima amplitud en una articulación determinada gracias también a la elasticidad muscular. A medida que la persona envejece, se produce un retroceso de esta cualidad física” (p.66).

Para estos autores la flexibilidad es el rango de movimiento de una o varias articulaciones para poder extenderse o flexionarse sin llegar a romperse o lesionarse permitiendo al sujeto realizar diferentes acciones a lo largo del día.

Clases de flexibilidad

Encarnación (2016) en cuanto a las clases de flexibilidad:

pasiva: “refiere a la amplitud de movimiento sin cambiar la posición del cuerpo, o sea, se efectúa desde una posición fija.

activa: es la amplitud de los movimientos que se realiza desplazando el cuerpo” (p. 32).

Referente a lo que los autores opinan, la flexibilidad es la capacidad corporal que permite realizar movimientos de máxima amplitud sin ayudas externas, evitando producir algún tipo de daño para lo cual es necesario llevar ciertas rutinas con el fin de conservar esta capacidad realizando ejercicios pasivos y activos. La flexibilidad nace con nosotros y se va perdiendo con el crecimiento, de manera más acelerada si no se ejercita frecuentemente.

Aspectos de la flexibilidad

La flexibilidad en el envejecimiento tiene una variedad de cambios en todo el cuerpo. La piel, los huesos, las articulaciones, y los músculos se ven debilitados con la edad. El ejercicio físico previene muchas de estas alteraciones. El ejercicio físico en los ancianos es la mejor forma de combatir los cambios en músculos y huesos a causa de la edad. Cuanto la capacidad de nuestros músculos sea mayor para extenderse o alargarse, su rango de movimiento articular será mayor.

A continuación Tabarez, (2009) expone los siguientes aspectos:

Flexibilidad limitada

Esta condición puede ser ocasionada por varios factores. Una posible causa, aquellas posturas inapropiadas habituales y el trabajo fatigoso. La inactividad física e inmovilización afecta la flexibilidad. Definitivamente la edad es un determinante no controlable. En términos generales, la flexibilidad disminuye gradualmente desde el nacimiento hasta la senectud. Por otro lado, los ejercicios de estiramiento ayudan a retrasar la pérdida gradual de flexibilidad

que le ocurre al individuo al avanzar en edad. Sin embargo, programas de entrenamiento con resistencias (por ejemplo: pesas) para el desarrollo de volumen muscular (principalmente mediante alta resistencia y baja repetición) que no incorpora una sesión de estiramiento después del ejercicio, pueden ser determinables para el nivel de flexibilidad.

El género o las diferencias entre sexos influye en el grado de flexibilidad del individuo. Hacia una misma edad, las niñas y las mujeres son, por término medio/promedio, más flexibles que los varones, ya que las mujeres no desarrollan la cantidad de volumen muscular que se observa en los hombres (p.47).

Para el autor la capacidad de flexibilidad tiende a la involución desde edades muy tempranas, la flexibilidad siempre queda en segundo plano al realizar ejercicios, no se le da la debida importancia y que por medio de esta se logra mantener o mejorar la coordinación, la técnica de los ejercicios y prevenir lesiones.

Efectos de la flexibilidad

Además, Tabarez, (2009) nos habla también de los efectos de:

La flexibilidad tiene consecuencias adversas para el rendimiento deportivo.

Limita el entrenamiento y la práctica de deportes competitivos y recreativos.

En términos clínicos, una mala flexibilidad limita la corrección voluntaria de los defectos posturales.

Un problema de flexibilidad crónico (a largo plazo) puede resultar (o agravar) ciertas condiciones óseo-articulares. Durante cierto número de años, la falta de flexibilidad tiende a convertirse en permanente o irreversible, especialmente a medida que el desarrollo de la artrosis provoca la calcificación de los tejidos cercanos de las articulaciones.

Flexibilidad excesiva o hiperlaxitud

Como todos sabemos, los extremos son dañinos para la salud. Mucha flexibilidad va en detrimento de la estabilidad y sostén deseado de la articulación. Y puede predisponer a lesiones articulares.

Buena flexibilidad

La apropiada flexibilidad permite a la articulación moverse de forma segura en diferentes posiciones. Esto previene lesiones (musculares y ligamentosas) cuando la articulación se lleva forzadamente hasta el extremo de su amplitud de movimiento. Además, un buen nivel de flexibilidad ayuda a la eficiencia en la ejecutoria de las destrezas. Para poder alcanzar esta condición se debe poseer también estabilidad muscular y ligamentosa de las articulaciones envueltas (p.49).

Recalcando lo que la autora menciona la flexibilidad se va perdiendo a medida que pasan los años y con ello va disminuyendo la movilidad en los adultos mayores, como también las posiciones inadecuadas, la obesidad, la falta de actividad, la presencia de enfermedades en las edades adultas provoca daños en esta capacidad.

Importancia de la flexibilidad

Un programa de flexibilidad o estiramientos realizado de forma regular puede retrasar la pérdida de flexibilidad que el envejecimiento y el sedentarismo tienden a disminuir el rango de movilidad de nuestras articulaciones. Con el tiempo, esta pérdida puede afectar a la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria como flexionarse o estirarse a coger cosas. Una movilidad articular insuficiente limita el nivel de los índices de fuerza, velocidad y coordinación, y suele ser causa de lesiones musculares. Por lo tanto, un mal nivel de

desarrollo de esta cualidad disminuye el resultado del entrenamiento para desarrollar otras capacidades.

Cuando el trabajo de la flexibilidad es dirigido y cuidado por personas que conocen del tema aporta beneficios como la prevención ante posibles lesiones, mejora de la coordinación y favorece el desarrollo de las demás cualidades físicas y de la ejecución técnica de los ejercicios, pero si se realiza sin ningún tipo de control y de forma inapropiada podrá llegar a producir efectos negativos e incluso lesiones a nivel articular y muscular.

Beneficios de tener una buena flexibilidad

El sitio wed Málaga entrena (2018) se refiere a los beneficios de tener buena flexibilidad:

Evitar la pérdida de movilidad articular y flexibilidad con el paso de los años: ya que conforme envejecemos la elasticidad es una de las cualidades que va perdiendo nuestra musculatura.

Mayor amplitud de movimiento: Mayor comodidad, aumento de la capacidad para moverse libremente y disminución de la susceptibilidad de los músculos y los tendones a sufrir lesiones.

Aumento de la potencia: Al aumentar la longitud muscular, estamos aumentando la distancia sobre la que nuestros músculos pueden contraerse.

Reducción del dolor muscular después del ejercicio: Al alargar las fibras musculares, aumenta la circulación sanguínea y se eliminan productos de desecho producidos en el ejercicio.

Mejorar la postura.

Mejorar la coordinación y la circulación.

Aumentar la energía, la relajación y aliviar el estrés.

Prevención de lesiones como contracturas y sobrecargas (p.62).

Es importante reiterar acerca de los beneficios que presenta la flexibilidad, para lograr estos beneficios lo recomendable es realizar ejercicios de estiramiento que permitan mantener en óptimas condiciones esta capacidad y disminuir los riesgos de que se presenten problemas.

Principales factores que influyen en la flexibilidad

Por su parte Lara (2014) manifiesta acerca de los factores que influyen en la flexibilidad:

Edad: si no trabajamos la flexibilidad, esta comienza a perderse desde edades tempranas. Es sobre todo en la pubertad cuando comienza a perderse de forma apreciable, cuando hay un crecimiento significativo de los huesos.

Sexo: en general, las mujeres tienen mayor flexibilidad que los hombres, por cuestiones genéticas y hormonales. Una mujer no suele perder tanta flexibilidad con el paso de los años y, si la trabaja, mejora en mayor medida que en el hombre.

Hora del día: Por la mañana los músculos son menos flexibles tras pasar la noche en reposo, de ahí que tengamos que tener cuidado con los estiramientos matutinos. También, antes de entrenar, seremos más flexibles que después de entrenar, al tener mayor temperatura corporal y estar el músculo mejor vascularizado.

Temperatura ambiente: la temperatura es importante a la hora de hacer ejercicios de estiramiento. En ambientes más calurosos y húmedos, el grado de flexibilidad es mayor, al estar el músculo con mayor riego sanguíneo. Evita hacer estiramientos en ambientes fríos, sobre todo si llevas mucho tiempo sentado o sin hacer ejercicio.

Ejercicios de musculación: Los ejercicios de musculación, con un rango adecuado de movimiento, pueden ayudar a mejorar la flexibilidad. Por el

contrario, un gran volumen muscular, también puede reducirlo, sobre todo si descuidamos los ejercicios de estiramiento.

Entrenamiento de flexibilidad: sin duda, lo que más influye en la flexibilidad. Al igual que entrenamos la fuerza o la resistencia, si hacemos ejercicios de flexibilidad con frecuencia, no solo la mantendremos, sino que la podemos mejorar, algo muy importante para no perder calidad de movimiento y para blindarnos contra las lesiones (p.149).

En algunos de estos factores no podemos influir, como el sexo o la edad, pero sí que podemos tener en cuenta la hora a la que estiramos, dónde y la planificación para la mejora de la flexibilidad.

Argumentando lo que los autores dicen esta capacidad es altamente deseada por todos, ya que tener unas articulaciones flexibles es un buen indicador de que nos mantenemos bien y, además, implica que no tenemos dolor al movernos. Para poseer una flexibilidad saludable es necesario conocer sobre los factores influyentes y a partir de ello iniciar con planificaciones adecuadas para cada grupo de personas.

Importancia de realizar ejercicios de flexibilidad

La página Geosalud (2018) nos expone sobre la importancia de realizar ejercicios de flexibilidad:

Es una de las cualidades físicas más importantes si queremos tener y mantener un adecuado nivel de condición física.

Nos permite proteger nuestros músculos y articulaciones de posibles lesiones.

Nos provee de un mayor y mejor rango de movimiento, lo que influye positivamente en nuestra postura física, en la forma en que nos movemos y desplazamos.

Un músculo relajado tiene mayor facilidad de realizar una contracción rápida y por ende mayor posibilidad de desarrollar una mayor fuerza en forma más vertiginosa.

Existe una relación directa entre la flexibilidad a la capacidad de ejecutar movimientos con potencia, la potencia es la mezcla de velocidad y fuerza en el movimiento, se dice que un músculo flexible tiene una adecuada capacidad para ejercer toda su potencia.

Está directamente relacionada con la capacidad de movernos con soltura y de realizar movimientos con una adecuada amplitud, por eso para ejecutar movimientos coordinados y amplios hay que ser flexible (p.65).

Influye a un mejor rendimiento muscular ya que no solo se ocupa fuerza y velocidad para contraer el músculo sino también un buen nivel de coordinación para que el músculo trabaje con libertad y aproveche así toda su amplitud.

De acuerdo a lo que el autor expone podemos agregar que los ejercicios de flexibilidad deben hacerse antes y después de cualquier ejercicio físico o actividad deportiva, ya que permiten prevenir lesiones, mejorar la postura, alargar los músculos, tener mayor capacidad para la ejecución de actividades cotidianas.

Ejercicios de estiramientos

La manera adecuada de mejorar la flexibilidad es hacerlo a través de estiramientos específicos para trabajar y extender el arco de movimiento articular en cada parte del cuerpo, estos ejercicios funcionan por medio de adquirir que los principales grupos musculares se relajen de tal manera que puedan ser elongados hasta el máximo. Hay que efectuarlos de una manera beneficiosa, sin apresurarse, ya que los movimientos rápidos son perjudiciales, por lo que pueden producir tirones musculares o calambres. Los ejercicios de flexibilidad y

estiramientos en adultos mayores también reducen las posibles consecuencias de una caída como también reducen el tiempo de convalecencia. A continuación, los ejercicios de estiramientos.

De pie elevar los brazos hacia arriba hasta quedarse en punta de pies.

Extensión de brazos a los costados derecha – izquierda.

Flexión y extensión al frente de tronco y brazos uniendo los dedos.

Flexión del tronco al frente y extensión de brazos hacia debajo, sin flexionar las piernas.

Sentados, extensión de piernas y brazos adelante tocando con las manos la punta de los dedos de los pies.

Sentados piernas extendidas y separadas, llevando el tronco y los brazos hacia el frente.

Extensión de pierna derecha adelante y la izquierda flexionada, llevar las manos hasta tocar la punta del pie extendido, se realiza con la otra pierna el mismo procedimiento.

En posición dorsal con piernas extendidas y unidas se realiza elevación.

En posición ventral tocarse los talones flexionando piernas y extendiendo brazos.

Métodos para ejercitar la flexibilidad

Gottau (2008) se refiere a continuación: Entre los métodos para ejercitar la flexibilidad se encuentran:

Método de flexibilidad estática: consiste en que el mismo individuo, sin ayuda externa, realice el ejercicio manteniendo una posición fija mientras siente que los músculos y tendones se estiran. La posición debe durar aproximadamente 20 o 30 segundos.

Método de flexibilidad asistida: hay una fuerza externa que ayuda a la persona que ésta elongando. Por ejemplo, una persona ayuda a otra a realizar los ejercicios, lo cual permite al individuo que está trabajando, relajarse más y mejorar los movimientos.

Método de flexibilidad dinámica: se ejercita utilizando los movimientos de los miembros corporales. Algunos la incluyen como una subcategoría dentro de la flexibilidad activa. Se inicia de forma leve y la velocidad se va incrementando lentamente a medida que avanza el número de repeticiones.

Método Balístico: se realiza con un movimiento ejercido por fuerzas internas en donde la articulación es llevada a su máximo estiramiento. Este método es desaconsejado por muchos especialistas debido a que el estiramiento del músculo es muy rápido y por ello, no cuenta con el tiempo necesario para adaptarse a la nueva elongación (p.94).

En contraste a lo anterior expuesto se debe valorar los métodos empleados para tener un mejor resultado del entrenamiento de la flexibilidad, al trabajar los diferentes grupos musculares estamos protegiéndolos de sufrir lesiones se suelen ser muy frecuentes en las edades adultas, al realizar ejercicios de flexibilidad se está acrecentando un mejor rango de movimiento lo que es indispensable porque de esta manera se logra un desplazamiento apropiado.

Equilibrio

Fernández (2002) menciona que:

“el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad” (p.70).

El blog Fisioterapia (2015) añade que:

El equilibrio se define como el proceso por el cual controlamos el centro de masa (CDM) del cuerpo respecto a la base de sustentación, sea estática o dinámica. Cuando estamos de pie en el espacio, nuestro objetivo primario es mantener el centro de masa en los confines de la base de sustentación, mientras que cuando caminamos, desplazamos continuamente el centro de masa respecto a la base de sustentación, la cual restablecemos a cada paso. (p.63)

A su vez Santamaria (2004) expone que el equilibrio es:

Capacidad de orientar correctamente el cuerpo en el espacio, se consigue a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior. El equilibrio es un estado por el cual una persona, puede mantener una actividad o un gesto, quedar inmóvil o lanzar su cuerpo en el espacio, utilizando la gravedad o resistiéndola. (p.83)

En cuanto a lo que los autores manifiestan, el equilibrio es la capacidad que tiene una persona para mantener la estabilidad de su segmento corporal ya sea al mantenerse estático o en movimiento. A través del correcto funcionamiento del equilibrio se logra tener una movilidad autónoma en las personas. En los adultos mayores la pérdida de equilibrio suele ser el detonante de males mayores, como las caídas y la rotura de la cadera. Por lo tanto, en estas edades se tiene que trabajar esta capacidad.

Tipos de equilibrio

Tomás (2013)

Equilibrio estático: es la capacidad del cuerpo para conservar una posición sin desplazarse del sitio.

Relacionado propiamente con la motricidad de estabilización o dominio corporal estático).

Equilibrio dinámico: es la capacidad que permite el control y el mantenimiento de la estabilidad durante el desplazamiento del cuerpo (p.47).

Función del equilibrio

Cabe señalar que el equilibrio tiene una función esencial, es la de mantener estable el centro de gravedad del cuerpo o de masa en el interior de la superficie de apoyo en el suelo, más aún si una persona se encuentra en la posición de pie. Es así que, en todas las actividades físicas o deportivas, el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal. De la misma forma, la base fundamental de una buena coordinación y de cualquier actividad libre sea de los miembros superiores e inferiores está estrechamente relacionada a un buen equilibrio.

Factores biomecánicos

El sitio Doble Karma (2014) menciona sobre:

Existen cuatro factores biomecánicos a la hora de intervenir en el equilibrio, estos son:

Fuerza de gravedad: Es el punto en el que se puede considerar concentrada toda la masa de un cuerpo. Generalmente se encuentra cerca del ombligo estando de pie y en reposo. Cambia de posición según se muevan los

segmentos corporales y hasta puede encontrarse fuera del cuerpo en algún instante determinado. Centro de gravedad: es el punto por donde pasan todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo.

Base de sustentación: es el lugar donde se apoya el sujeto en el movimiento. Cuanto mayor sea, mayor y mejor será el equilibrio.

Línea de gravedad: es una línea imaginaria que debe pasar siempre por la base de sustentación para que el equilibrio se mantenga. Es la línea que une el centro de gravedad con el centro de la tierra (p.78).

Con respecto a lo que el autor expone el equilibrio mejora substancialmente, al considerar los factores biomecánicos que influyen en la postura o la posición, fuerza de gravedad, centro de gravedad, la base de sustentación y la línea de gravedad, pues son los que inciden directamente al estado de equilibrio y sobre todo al mayor o menor esfuerzo del trabajo.

Para Greenberg (2004) el equilibrio requiere la participación de diferentes estructuras biológicas y neurológicas:

Músculos, tendones y articulaciones: El músculo posee receptores que detectan información sobre la longitud del músculo, de acuerdo con el estado de estiramiento / acortamiento. De manera similar a los músculos, los tendones y las articulaciones cuentan con receptores que detectan la tensión, la presión y el estiramiento de estas estructuras.

Ojo: Los estímulos provenientes de la vista a través del nervio óptico, se integran por determinados centros nerviosos con el propósito de regular el equilibrio.

El oído: esencial para la audición, pero también para el equilibrio. El oído está constituido por: “oído externo”, “oído medio” y “oído interno”. El oído externo es la parte visible que dirige las ondas de sonido a su interior, como si fuese un embudo. En el extremo del cuello de este hipotético embudo se encuentra una membrana denominada “tímpano”, desde donde comienza el oído medio. El tímpano transforma las ondas sonoras en vibraciones mecánicas de una estructura particular constituida por tres huesos articulados uno con el otro: martillo, yunque y estribo (p.153).

Después del estribo, comienza el oído interno, que comprende el laberinto óseo y membranoso. En el laberinto óseo se reconocen dos partes: la cóclea, que es un órgano de la audición, y el aparato vestibular, que está relacionado con el equilibrio y el control espacial.

De igual manera creemos que para alcanzar una capacidad de equilibrio óptima es imprescindible tomar en consideración los factores que determinan el equilibrio como son los factores biomecánicos, neurológicos y biológicos. Por ejemplo, Las sensaciones visuales son las referencias que tomamos del entorno a través de nuestros ojos, En el oído se encuentran órganos encargados de transmitir al cerebro la información sobre la inclinación de la cabeza y el cuerpo, agrego además que el factor psicológico juega un papel importante que es la confianza que se debe tener en uno mismo y las capacidades.

Trastornos del equilibrio

Pescador (2017) afirma que:

También existen algunas enfermedades que conllevan trastornos en el equilibrio, por eso cualquier alteración o infección podría alterar la percepción del equilibrio. La infección del oído interno puede causar vértigo repentino, zumbido, o incluso pérdida temporal de la audición.

Algunas de las causas posibles de trastornos del equilibrio son las siguientes:

Mareos en caso de movimiento (cinetosis).

Caída de la tensión arterial y tensión arterial baja.

Hipertensión arterial.

Falta de líquidos (deshidratación).

Trastornos metabólicos (como trastornos electrolíticos o hipoglucemia).

Enfermedades cardiovasculares (como arritmias cardíacas).

Heridas en la cabeza (como conmoción cerebral, traumatismo craneoencefálico).

Insolación y golpe de calor.

Síndrome de hiperventilación.

Inflamación del oído interno.

Trastornos circulatorios en el oído (como pérdida de oído, acúfenos).

Inflamación de los nervios del equilibrio (neuritis vestibular).

Enfermedad de Meniere (enfermedad del oído interno).

Vértigo posicional paroxístico benigno (vértigo posicional benigno).

Efectos secundarios de medicamentos (como antibióticos o diuréticos).

Venenos y estimulantes (como el alcohol).

Enfermedades oculares.

Meningitis y encefalitis.

Trastornos circulatorios en el cerebro (como la apoplejía).

Tumores en el oído y en el cerebro (como la neurinoma del nervio acústico).

Enfermedades neurológicas (como Parkinson, demencia, esclerosis múltiple o epilepsia) (p.69).

Con la reseña anteriormente expuesta agregamos que las enfermedades y trastornos influyen negativamente en el equilibrio y que esto llega a presentarse en los adultos mayores

con más frecuencia porque las capacidades van declinando con el pasar de los años y es en esta edad que se presentan mayores dificultades.

Caídas en los adultos mayores

El problema de las caídas en los adultos mayores se debe a la debilidad muscular y pérdida del equilibrio, se conoce que mientras la edad en el adulto mayor es más avanzada se reduce su rendimiento físico y equilibrio, para lo cual es necesario la práctica de ejercicios que será de gran importancia y ayuda en los adultos mayores, a medida que contribuye en el mejoramiento su reintegración social y familiar. Alrededor de uno de cada tres ancianos sufren caídas en el transcurso del año, a partir de los 65 años el riesgo de una caída es más inminente. Una de cada diez caídas, aproximadamente, provocan lesiones como luxaciones y fracturas; que pueden generar consecuencias importantes como la inmovilidad prolongada y una dependencia. Las consecuencias de estas caídas suelen ser fracturas en los puntos débiles del adulto mayor: cadera, muñeca.

Existen factores tales como: disfunciones sensoriales (disminución de visión y audición, alteraciones de la propiocepción), alteraciones cognitivas (demencias), alteraciones neurológicas, patología articular, etc.

Entrenamiento del equilibrio

Para iniciar es necesario hacerlo con ejercicios de equilibrio estático, aunque el adulto mayor no permanezca totalmente estático, debido a que siempre debe corregir su postura mediante pequeños movimientos en el tren inferior, es decir: tobillos, rodillas y cadera, así también ligeros movimientos en los brazos y en el tronco. Conforme el adulto mayor va mejorando su rendimiento del equilibrio estático, se recomienda que se utilice apoyos para evitar algún tipo de caída y posiblemente lesión, luego se continua con la ejecución de

actividades de equilibrio dinámico de igual manera con la ayuda de apoyos, para luego realizar una combinación de ejercicios de equilibrio estático y dinámico.

Ejercicios de equilibrio

Diabetes (2014) agrega que los ejercicios de equilibrio permiten:

Mejorar su equilibrio lo ayuda a conservar un paso seguro y puede reducir el riesgo de caerse y lastimarse. Es particularmente importante que las personas adultas mayores incorporen ejercicios de equilibrio a su rutina de ejercicio. Son ejemplos de ejercicios de equilibrio:

Caminar hacia atrás o los lados.

Caminar haciendo que el talón toque los dedos del otro pie, en línea recta.

Pararse en un solo pie y mantener la posición.

Ponerse de pie tras haber estado sentado.

También mejoran el equilibrio los ejercicios de las extremidades inferiores y para fortalecer los músculos del abdomen (p. 86).

Contribuyendo a lo anterior mencionado la única forma de contrarrestar la pérdida del equilibrio, es trabajarlo mediante la ejecución de ejercicios direccionados a esta capacidad y que permitan a las personas tener un estilo de vida autónomo en el que puedan desenvolverse sin dificultad.

Funcionalidad del adulto mayor

Según el consejo cantonal de protección de derechos de Manta CCPD, (2010) manifiesta que adulto mayor:

Es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etario que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los

adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos (p.61).

Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida.

Según lo que el autor expresa, adulto mayor es un término que se utiliza para referirse a las personas de la tercera edad mayores de 65 años, es la última etapa del ser humano en la cual se dan cambios muy importantes a nivel físico, psicológico, emocional y social, los cambios pueden ser positivos o negativos dependiendo de la situación en la que viven estas personas.

El envejecimiento

La organización mundial de la salud OMS (2018) expresa que:

El envejecimiento es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte (p.11).

De modo similar la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile (2015) agrega que:

El envejecimiento es un proceso normal, irreversible, continuo y progresivo que solo concluye con la muerte del individuo y ocurre en todos los seres vivos. El envejecimiento lleva al organismo a un estado de disminución de la reserva funcional, lo que aumenta su labilidad ante situaciones de estrés. El envejecimiento es universal, encontrándose en todos los seres vivos y es irreversible por lo que no puede detenerse ni revertirse. La declinación funcional varía de sujeto a sujeto y de órgano a órgano dentro de la misma

persona. El envejecimiento se caracteriza porque lleva a una progresiva pérdida de función (p.58).

Envejecimiento activo

A la vez esta página Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile (2015) revela que:

“El Envejecimiento Activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud del adulto mayor, y comprende aspectos de participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen (p.58).

Envejecer no es una enfermedad

Llegar a la etapa de envejecimiento no es una enfermedad, sino un cambio inseparable de la vida. Se considera que se inicia al finalizar la fase de crecimiento y madurez de los individuos; al principio sus efectos son imperceptibles y van siendo más visibles con el paso del tiempo.

Para la organización mundial de salud OMS (como se citó en Serrano, 2013)

Son tres los pilares del envejecimiento activo. En primer lugar, el bienestar físico, mental y social; en definitiva, la salud. En segundo lugar, la participación en la sociedad de acuerdo con las necesidades, capacidades y deseos de las personas mayores, tanto individual como colectivamente y, por último, la seguridad y la protección; es decir los cuidados de las personas que necesitan de asistencia (p.10).

Según lo que los autores manifiestan: el envejecimiento es un proceso biológico inevitable y por el cual todas las personas atrevesamos y en el que se presenta una variedad de cambios los cuales en la mayoría de los casos afectan de manera considerable por el aumento de las enfermedades y disminución de las capacidades.

Tipos de envejecimiento

A continuación el Blog envejecimiento sano (2013) expone los tipos de envejecimiento:

El envejecimiento normal, es aquella forma de envejecer sin que se den las enfermedades mentales o psicológicas ni que padezcan patologías del tipo físico a pesar de su avanzada edad.

El envejecimiento patológico; se caracteriza por un envejecimiento que viene marcado de distintas enfermedades físicas y/o mentales.

El envejecimiento óptimo; implica una estrategia general de ser selectivo con los esfuerzos que uno hace y de usar estrategias y actividades alternativas para compensar las pérdidas que conlleva el proceso de envejecimiento. El buen envejecimiento necesita a la vez mantenimiento razonable de la funcionalidad y apoyos sociales adecuados. Las bases para un envejecimiento óptimo se encuentran en los estilos de vida que mantienen el cuerpo saludable y una mente sana mediante buenos hábitos alimenticios, ejercicios y de implicación de actividades interesantes que suponen un reto a la mente, (estudiar algo nuevo, actualizarse y continuar educándose) (p.31).

En relación con el autor, el envejecimiento se puede dar en los diferentes tipos, normal, patológico y óptimo, pero depende de la calidad de vida que los seres humanos lleven se determinará su sobrevivencia.

Aspectos sociales del envejecimiento

El envejecimiento es un proceso inevitable que afecta a todo el organismo del ser humano, etapa que produce cambios como la jubilación y la escasa participación en la comunidad, la jubilación puede conllevar una disminución de los ingresos económicos y, al mismo tiempo, un aumento considerable del tiempo libre, el adulto mayor se percata de que su papel de vida cambia de forma radical cuando se jubila, y pasa de ser un sujeto activo a uno más pasivo, a

lo que se suman problemas de salud que puede necesitar de cuidados específicos. Ésta suele ser una de las causas del cambio de vivienda y, en algunos casos, supone el ingreso en una institución.

Factores protectores o estilos de vida saludables en el adulto mayor

Fonseca (2010) a su vez presenta algunos de factores protectores o estilos de vida saludables pudieran ser:

Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.

Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.

Mantener la autodecisión y la autogestión y el deseo de aprender.

Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.

Tener satisfacción con la vida.

Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.

Capacidad de auto cuidado.

Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, alcoholismo, tabaquismo, abuso de medicamentos, estrés y alguna patología como Hipertensión o Diabetes.

Ocupación del tiempo libre y disfrute del ocio.

Comunicación a nivel familiar y social.

Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales y recreativos entre otros.

Seguridad económica (p.82).

Por el contrario, los estilos de vida en la madurez que llevan a la debilidad en la vejez incluyen el beber de forma intensiva, fumar, la inactividad física, depresión, el aislamiento social y la prevalencia de enfermedades crónicas, su descuido o falta de atención médica.

Desde mi punto de vista, el envejecimiento sano es aquel que se presenta sin ninguna anormalidad mediante el cual se puede realizar las actividades que se llevan a cabo a diario sin depender de otras personas y tener una vida sana. El envejecimiento sano también dependerá de la calidad de vida que tuvo durante las etapas de vida pasadas.

Cuidados corporales en los adultos mayores

Implica mucho el llevar una higiene adecuada de la piel, al envejecer pierde elasticidad, se seca y es más frágil. Los cuidados inician con una ducha diaria empleando jabones neutros y un buen secado de las zonas de pliegues, y finalizan con la aplicación de una crema hidratante para evitar la sequedad. Es necesario hacer un seguimiento estricto de las pequeñas heridas y de los lunares (observar si cambian de tamaño y color), y prestar atención a las zonas de pliegues por si aparecen enrojecimientos. Asimismo, La exposición solar es más perjudicial a estas edades debido a la fragilidad de la piel, por lo que las precauciones que deben tomarse son máximas. Debe recomendarse un factor de protección alto, y beber mucha agua.

Clasificación de los grupos de adultos mayores

Para Badillo (2014) comenta acerca de la clasificación de los grupos de adultos mayores:

Ancianos jóvenes: 60 a 74 años

Ancianos viejos: 75 a 84 años

Ancianos longevos: 85 a 99 años

Centenarios: mayores de 100 años (p.76).

Características de la tercera edad

Es importante recalcar que el anciano puede presentar menor deterioro de sus facultades intelectuales siempre y cuando se mantenga activo, en cualquiera que sea la

actividad laboral que realice. El papel de la familia es primordial en cualquier etapa de la vida de las personas, es el recurso con el que siempre se va a contar. Entonces tenemos que preguntarnos cuánto podemos hacer para apoyar al adulto mayor, para que viva esta etapa desde una perspectiva positiva y enriquecedora.

Acera (2015) presenta lo siguientes cambios:

Cambios fisiológicos: las células envejecen, cambia la estructura corporal, se pierde elasticidad e hidratación en la piel (aparecen las arrugas).

Cambios en la salud: aumenta la prevalencia de enfermedades (morbilidad y mortalidad).

Cambios nutricionales: las necesidades metabólicas ya no son las mismas, y por tanto la alimentación debe ser más específica.

Cambios en la eliminación: pueden aparecer incontinencias, que tienen consecuencias psíquicas y sociales muy importantes para el anciano.

Cambios en la actividad: el ritmo de ejercicio disminuye, si bien es más necesario que el individuo se mantenga activo.

Cambios en el sueño: el patrón de descanso cambia, el individuo no sigue rutinas.

Cambios en la percepción: los órganos de los sentidos pueden verse afectados, lo que lleva a problemas sensoriales (sordera, problemas de visión).

Cambios sociales: las relaciones sociales y los roles son distintos, incluso dentro de la familia. Muchas veces la persona tampoco se implica activamente en la sociedad.

Cambios sexuales: por limitaciones físicas en órganos sexuales, y pensamientos erróneos arraigados en la sociedad.

Cambios en autoconcepto: la actitud, la identidad, así como la imagen corporal de uno mismo cambia, y suele ser negativa. Disminuye la autoestima (p.68).

Conforme a lo que el autor expresa, con el pasar de los años en la vejez se presentan varios cambios entre ellos: físicos, psicológicos, sociales, los cuales influirán el estilo de vida, la calidad de la nutrición, el ejercicio, la utilización de los servicios de salud entre otros.

Beneficios del ejercicio en la vejez

Por otra parte Bacigalupi, (2013) expone acerca de los:

Es normal que cuando las personas llegan a la etapa de la vejez se sientan desanimadas por los problemas de salud, dolores o molestias mismas de la edad. Beneficios de realizar ejercicios en la vejez superan ampliamente sus riesgos. Entre estos beneficios podemos destacar:

Reduce problemas cardiovasculares.

Ayuda a mantener o reducir peso y reducir problemas de salud como la obesidad.

Mejora la capacidad de las funciones biológicas.

Preserva la densidad ósea y la fuerza del músculo esquelético (previene enfermedades como la osteoporosis).

Mejora la movilidad, la flexibilidad y el equilibrio (ayuda a equilibrar, coordinar y reducir el riesgo de caídas).

Mejora de la sensación de bienestar.

Previene situaciones de estrés.

Ayuda a mantener mayor control sobre la respiración.

Previene enfermedades como la diabetes, colesterol y cáncer de colon.

Mejora el estado de ánimo y la capacidad de autoconfianza.

Puede ayudar a prevenir la pérdida de memoria, el deterioro cognitivo y enfermedades como el Alzheimer.

Previene trastornos mentales, como: depresión, trastornos de ansiedad o ataques de pánico.

Evita los trastornos del sueño y mejora la calidad del sueño (p.146).

Es necesario agregar que la práctica de ejercicios en la vejez ayuda a evitar que estas personas adquieran enfermedades, porque se están manteniendo activos y están retrasando el riesgo de mortalidad, además es necesario tomar en cuenta la capacidad de los adultos mayores para realizar actividades físicas.

Capacidad funcional del adulto mayor

Aula fácil (2017)

“Las capacidades funcionales son todas aquellas habilidades de una persona que le permiten llevar a cabo actividades de la vida diaria sin supervisión ni asistencia por parte de terceras personas. Están estrechamente relacionadas con el concepto de autonomía” (p.21).

Gómez (1995) menciona que la capacidad funcional es la:

Facultad presente en una persona, para realizar las actividades de la vida diaria sin necesidad de supervisión, dirección o asistencia, es decir, la capacidad de ejecutar tareas y desempeñar roles sociales en la cotidianidad, dentro de un amplio rango de complejidad (p.8).

Funcionalidad en los adultos mayores

Con el proceso de envejecimiento, la capacidad funcional se ve condicionada a múltiples factores, lo cual lleva a que el adulto mayor pierda paulatinamente su nivel de independencia, lo que puede impactar en su calidad de vida y, por ende, en el contexto donde se desenvuelve.

la capacidad funcional es uno de los determinantes del estado de salud del adulto mayor. En esta población se presenta una mayor dependencia que conlleva a cambios significativos en los estilos de vida, y en la interacción social y familiar. En la actualidad el problema más importante en la etapa de vida del adulto mayor es la pérdida de su capacidad funcional, que se evidencia en la reducción de actividades habituales y necesarias para la vida de la persona. Esto implica que la persona no funcione como lo desea y no tome sus propias decisiones, por lo tanto, se refleja la pérdida de su independencia y la necesidad constante de ayuda.

Rivas (2011) anuncia que la funcionalidad:

En general, los factores de riesgo de perder funcionalidad física son los niveles alterados de glucosa y lípidos, la obesidad y la hipertensión a lo que los factores protectores que pueden contrarrestar dichos riesgos son los hábitos alimentarios y la actividad física (p.59).

Es importante mencionar, que la funcionalidad es parte de la autonomía que una persona tiene al momento de realizar las actividades de la vida diaria, es por ello que se debe mantener en estado activo para evitar perder la funcionalidad, y aumentar el bienestar. El deterioro de la funcionalidad es poco frecuente en personas jóvenes, se muestra mayormente en personas de la tercera edad por la aparición de enfermedades que evitan llevar una vida activa.

Tipos de funcionalidad del adulto mayor

Lazcano (2007) divide a la funcionalidad de la siguiente manera:

Funcional o independiente: tiene la capacidad de cuidar de sí mismo y mantiene lazos sociales.

Inicialmente dependiente: requiere de cierta ayuda externa, como transporte o para las compras.

Parcialmente dependiente: necesita ayuda constante en varias de las actividades de la vida cotidiana, pero aún conserva cierta función. Dependiente funcional: requiere de ayuda para la mayor parte de las actividades de la vida cotidiana y necesita que alguien le cuide todo el tiempo (p.83).

Respecto a lo que el autor afirma, si una persona es capaz de valerse por sí misma o tiene la capacidad de vivir de manera independiente, entonces los órganos de su cuerpo estarán funcionando adecuadamente, por lo que se deberá mantener activo para que la vitalidad de su organismo se mantenga en óptimas condiciones.

Factores de riesgo de perder la funcionalidad de los adultos mayores

La capacidad funcional del adulto mayor puede terminar afectada o disminuida por factores como: enfermedades crónicas, hipertensión arterial, diabetes, dislipidemias, insuficiencia cardiaca, osteoporosis, artrosis, artritis. Por otro lado, hay que considerar factores de riesgos de discapacidades y se consideran los siguientes: pérdida de equilibrio, incontinencia urinaria, inestabilidad al caminar, mareos, déficits sensoriales: audición, vista, deformidades en los pies.

Factores para mantener la funcionalidad de los adultos mayores

Entre estos están mejorar hábitos alimentarios, el realizar actividades productivas, no necesariamente generadoras de ingreso, sino que sean consideradas socialmente valiosas, relacionarse con otros intercambiando apoyo emocional y hacer a lo menos un nivel moderado de ejercicio físico y la capacidad de enfrentar las situaciones estresantes, de modo que ellas tengan el menor impacto posible en el

nivel de bienestar y en la capacidad de desempeñar por sí mismo las actividades de la vida diaria.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Para la realización de la tesis utilizamos los siguientes materiales: escritorio, computadora, cronómetro, reloj, cámara “celular”, hoja de papel boom, cuadernos, tableros, esferos, reglas, flash memory, bibliografía. En la aplicación del programa se utilizaron diferentes implementos: Sillas, platillos, aros, balones, ligas elásticas, silbato, goniómetro, cinta métrica, bastones de madera, bancos de madera, galletas acolchonadas, botellas.

Métodos

Tipo de enfoque

El presente proyecto de investigación titulado la flexibilidad y el equilibrio para conservar la funcionalidad del adulto mayor del programa abuelitos en movimiento del barrio Obrapia de la ciudad de Loja durante el período 2018-2019, el enfoque que se va a utilizar en la investigación es el cualitativo - cuantitativo ya que nos ayudó a alcanzar los objetivos propuestos en la investigación y dar contestación a las interrogantes o preguntas planteadas.

El enfoque mixto es un proceso mediante el cual permite la recolección, análisis de datos tanto cuantitativos y cualitativos y acceder a una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno de estudio.

Tipo de estudio de la investigación

La investigación es de tipo descriptiva tiene como prioridad medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables de estudio, su función principal es profundizar en la descripción y medición de conceptos de estudio.

Tipo de diseño

El diseño de la investigación es el pre- experimental ya que se trabajó con un grupo al que se le aplicó un pre y post - test físicos. Se llaman pre- experimental, porque su grado de

control es mínimo, al compararse con un diseño experimental real.

Método Científico: Permitió acceder a la información específica en la parte teórica, como de campo para analizarla y estructurarla en la formulación del tema, y construcción del marco teórico.

Método Inductivo- Deductivo: Inductivo se utilizó este método para plantear soluciones al problema, para generalizar todos los conocimientos particulares sobre la temática, la deducción permitió la aplicación de las técnicas de la investigación como fichas de observaciones, pre y pots test, luego determinar conclusiones y recomendaciones que ayudaron a mejorar el desarrollo del proyecto.

Método descriptivo: Me permitió procesar y descubrir la información de campo compilada a través del registro, análisis, interpretación de los resultados, para llegar a realizar las conclusiones finales, las mismas que son detalladas de forma cualitativa y cuantitativa.

Método estadístico: Permitió obtener los resultados en el trabajo de campo, en el procesamiento de tablas de frecuencia y representaciones gráficas, utilizando la estadística descriptiva.

Fases de la investigación

1ra fase. Precisión del problema

¿Cómo influye la flexibilidad y el equilibrio en la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía? se profundizó en el análisis de los referentes teóricos de la temática mediante la utilización de bibliografía.

2da fase. Diagnóstico del estado actual de la flexibilidad y el equilibrio de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” Se diagnosticó por medio de una Ficha de

observación y pres test de flexibilidad y equilibrio su manera de realizar los ejercicios para evidenciar si existe una buena capacidad de flexibilidad y equilibrio de su cuerpo.

3ra fase. Aplicación de la propuesta alternativa a través de un programa de ejercicios de flexibilidad y equilibrio para conservar la funcionalidad del adulto mayor del programa “abuelitos en movimiento”.

4ta. Fase. Evaluación del programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, para conservar la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja.

Técnicas e instrumentos

Observación

Mediante la ficha de observación se logró la compilación de información que nos permitió detectar las falencias en cuanto se refiere a las capacidades de flexibilidad y equilibrio de los adultos mayores.

Test

A través de este instrumento se valoró la condición o rendimiento acerca de las capacidades físicas (flexibilidad y equilibrio) considerando el calentamiento previo a la realización del pre test y post test.

Población y muestra

La investigación se llevó a cabo en el programa del adulto mayor denominado “Abuelitos en Movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, existe una población de adultos mayores que asisten al centro de salud del barrio, el grupo que se va a considerar para la investigación es de 15 personas entre hombres y mujeres que oscilan de 65 hasta 87 años de edad.

POBLACIÓN	SEXO
ADULTOS MAYORES	MUJERES: 13
	HOMBRES: 2
TOTAL	15

Fuente: Club del adulto mayor abuelitos en movimiento, barrio Obrapía Loja
 Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde Año: 2018

f. RESULTADOS

Ficha de observación aplicada a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja.

1. Asisten solos a las actividades físicas del programa “Abuelitos en movimiento”.

Tabla 1

Asisten solos

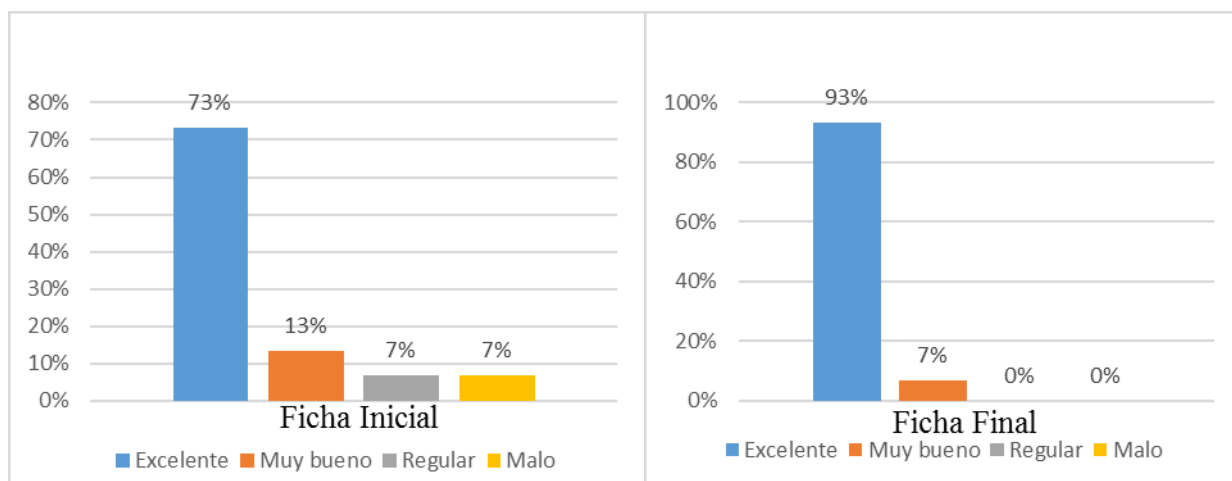
Ficha inicial			Ficha final		
Indicadores	f	%	Indicadores	f	%
Excelente	11	73	Excelente	14	93
Muy bueno	2	13	Muy bueno	1	7
Regular	1	7	Regular	0	0
Malo	1	7	Malo	0	0
Total	15	100	Total	15	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 1 Asisten solos



Análisis e interpretación

Cada persona se siente en la facilidad de trasladarse de un lugar a otro sin la necesidad de depender de otra persona que le acompañe, esta situación cambia a medida que las personas van alcanzando una edad más adulta y por ende las capacidades se van perdiendo poco a poco, por eso es necesario llevar una vida activa realizando actividad física.

Con respecto al indicador de si asisten solos a las actividades del programa “abuelitos en movimiento” en la ficha inicial 11 personas correspondiente al 73% lo hace excelente, mientras que 2 personas representan el 13% lo hacen con una valoración de muy bueno, 1 persona pertenece al 7% que de manera regular necesita ayuda, 1 persona que es el 7% tiene una valoración de malo. Al aplicar la ficha de observación final 14 personas es decir el 93% asisten solos a las actividades con valoración de excelente, 1 persona que representa al 7% tiene una apreciación de muy bueno.

En los resultados podemos evidenciar que un grupo de adultos mayores asisten solos a las actividades, otro grupo pequeño en menor porcentaje tiene una capacidad muy buena para asistir y otra parte de los adultos tienen dificultades para asistir solos, pero más adelante en la ficha final se logró aumentar el número de adultos que asisten solos a las actividades y un número pequeño de ellos está en una valoración de bueno, recalcando que el grupo de adultos que dependían de ayuda para llegar a las actividades desapareció.

2. Suben y bajan las gradas sin ayuda.

Tabla 2

Subir y bajar gradas

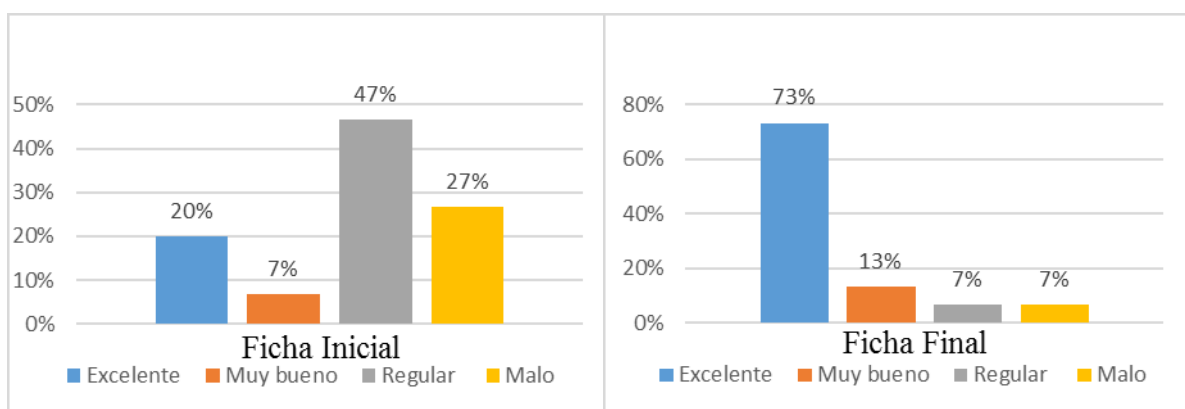
Ficha inicial			Ficha final		
Indicadores	f	%	Indicadores	f	%
Excelente	3	20	Excelente	11	73
Muy bueno	1	7	Muy bueno	2	13
Regular	7	47	Regular	1	7
Malo	4	27	Malo	1	7
Total	15	100	Total	15	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapia.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 2 subir y bajar gradas



Análisis e interpretación

Al subir y bajar escaleras, estamos practicando una actividad aeróbica, en la que se queman grasas y se trabajan los músculos de las piernas. Por tanto, practicado de manera regular, ayuda a bajar de peso. También mejora la frecuencia cardíaca y la capacidad pulmonar.

Refiriéndonos al criterio sobre subir y bajar gradas en la ficha inicial 3 adultos que corresponden al 20% realizan la actividad de manera excelente, 1 adulto es decir el 7% lo realiza con valoración de muy bueno, 7 adultos pertenecen al 47% efectúan esta actividad con apreciación de regular, 4 personas que corresponden al 27% realizan esta actividad con valoración de malo. Para la ficha final los resultados proporcionaron los siguientes resultados 11 adultos se encuentran en el 73% es decir realizan esta actividad excelente, 2 adultos

corresponden al 13% con una valoración de muy bueno, 1 adulto que pertenece al 7% tiene una valoración de regular, 1 adulto que corresponde al 7% tiene una estimación de malo al ejecutar la actividad.

Relatando de acuerdo a los resultados en la ficha inicial un grupo de adultos mayores lograban subir y bajar las gradas sin ningún problema y un porcentaje mayor se encontraban con dificultades para hacer esta actividad, después de aplicar la ficha final el número de adultos que tenían dificultades descendió a un porcentaje mínimo en el transcurso de la aplicación de la propuesta.

3. Necesitan ayuda para sentarse y levantarse de la silla.

Tabla 3

Sentarse y levantarse de la silla.

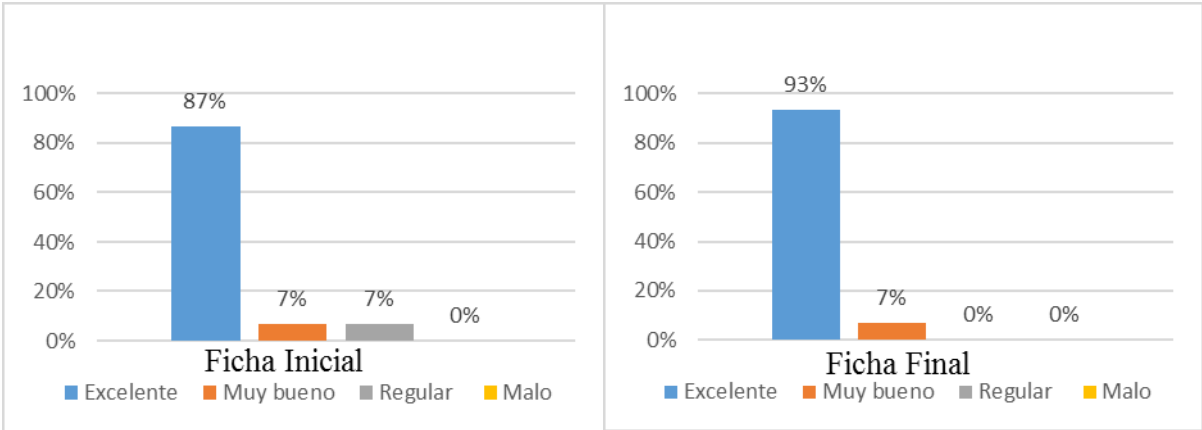
Indicadores	Ficha inicial		Indicadores	Ficha final	
	f	%		f	%
Excelente	13	87	Excelente	14	93
Muy bueno	1	7	Muy bueno	1	7
Regular	1	7	Regular	0	0
Malo	0	0	Malo	0	0
Total	15	100	Total	15	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapia.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 3 Sentarse y levantarse.



Análisis e interpretación

Al estar sentados (postura en sedestación) ya estamos modificando anormalmente las curvas naturales de la espalda. Sentarse incorrectamente puede crear hábitos posturales perjudiciales. Puede proporcionar fatiga a la musculatura creando tensiones y contracturas. También producir dolores de espalda y favorecer posibles desviaciones de la columna vertebral, es por ello que se debe mejorar la posición al sentarse y tener cuidado al levantarse de la silla para evitar caídas.

De esta manera los resultados en la ficha inicial indican que 13 adultos perteneciente al 87% lo realizan excelente, 1 adulto que es 7% lo hace con una apreciación de muy bueno, 1 persona que corresponde al 7% tiene una valoración de regular. En la ficha final 14 personas es decir el 93% lo realiza excelente, 1 persona que pertenece al 7% lo efectuó con una estimación de muy bueno.

Con referencia a los resultados en la aplicación de la ficha inicial el mayor porcentaje de adultos realizaba la acción de sentarse y levantarse de la silla excelente, un pequeño grupo lo hacía con una valoración de muy bueno y regular, con la aplicación de la ficha final esta actividad mejoro notablemente.

4. Utilizan apoyos (bastones, andadores).

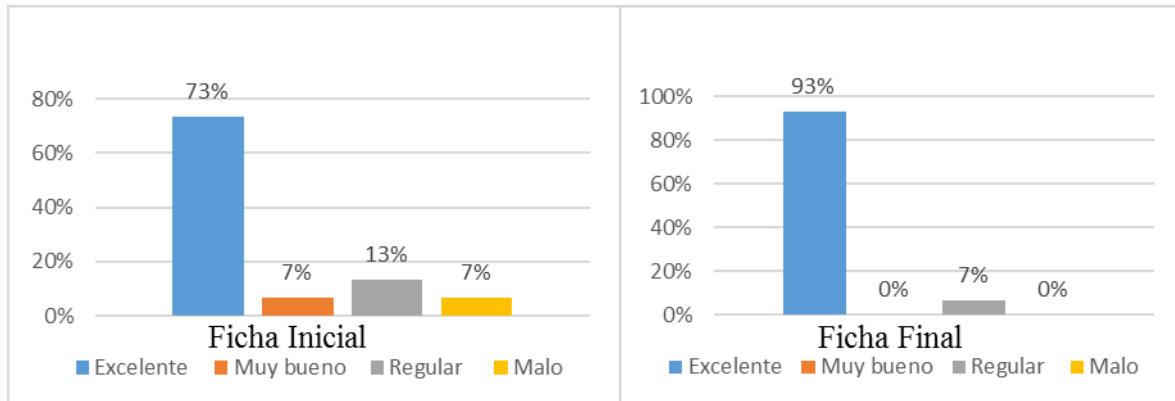
Tabla 4

Utilizan apoyos

Ficha inicial			Ficha final		
Indicadores	f	%	Indicadores	f	%
Excelente	11	73	Excelente	14	93
Muy bueno	1	7	Muy bueno	0	0
Regular	2	13	Regular	1	7
Malo	1	7	Malo	0	0
Total	15	100	Total	15	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapia.

Gráfico 4 apoyos



Análisis e interpretación

Muchas personas mayores no pueden caminar sin ayuda por el peligro que tienen de caerse. Eso se da porque existen problemas físicos, neurológicos o psicológicos que les impiden caminar con facilidad. Entonces, dependiendo del caso, pueden necesitar ayuda de muletas o andadores para adultos, además del acompañamiento del cuidador o cuidadora.

En cuanto a los resultados de la ficha inicial 11 personas es decir el 73% camina excelente, 1 adulto que corresponde al 7% lo hace con una apreciación de muy bueno, 2 personas que pertenecen al 13% tienen una valoración de regular y 1 persona que es el 7% lo realiza con una estimación de malo. Asimismo, en los resultados finales 14 adultos que indica el 93% lo hace excelente, y 1 adulto es decir el 7% posee una apreciación de regular.

Acorde a los resultados se notó que más de la mitad de adultos camina excelente, un grupo lo hace regular, pero al aplicar la ficha final se comprobó que los adultos mejoraron en este aspecto.

5. Camina de manera independiente sobre una línea recta.

Tabla 5

Camina independiente

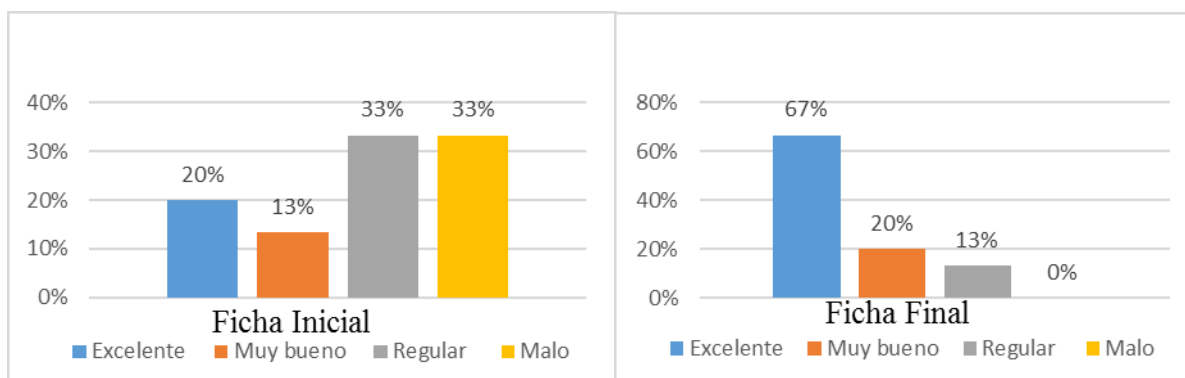
Ficha inicial			Ficha final		
Indicadores	f	%	Indicadores	f	%
Excelente	3	20	Excelente	10	67
Muy bueno	2	13	Muy bueno	3	20
Regular	5	33	Regular	2	13
Malo	5	33	Malo	0	0
Total	15	100	Total	15	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapia.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 5 camina independiente



Análisis e interpretación

Caminar proporciona una serie de beneficios que son tan importantes para la salud en general con sólo 30 minutos al día. Se puede hacer a cualquier hora del día y realizar a tu propio ritmo, todo el mundo puede salir a caminar independientemente de su edad. además, es una gran forma de hacer ejercicio para personas con sobrepeso, ancianos o personas que no han hecho ejercicio en mucho tiempo.

En relación a los resultados de la ficha inicial 3 adultos correspondiente al 20% lo realiza excelente, 2 adultos que representa el 13% lo hacen con una valoración de muy bueno, 5 adultos que concierne al 33% lo efectúan con estimación de regular y 5 adultos es decir el

33% lo hace con una apreciación de malo. En la ficha final 10 personas que expresan el 67% lo hacen excelente, 3 adultos que es el 20% se encontraron en una valoración de muy bueno y 2 adultos que son el 13% efectúan la actividad con una consideración de regular.

Conforme a los resultados una minoría de adultos tiene dificultad de caminar independientemente sobre una línea y una mayoría lo hace con valoración de regular y malo es por esto que luego de la aplicación de la ficha final, la gran mayoría de adultos realiza la acción excelente lo que supone un buen progreso.

6. Pierde el paso (tropieza) o pierde el equilibrio.

Tabla 6

Pierde el paso o equilibrio

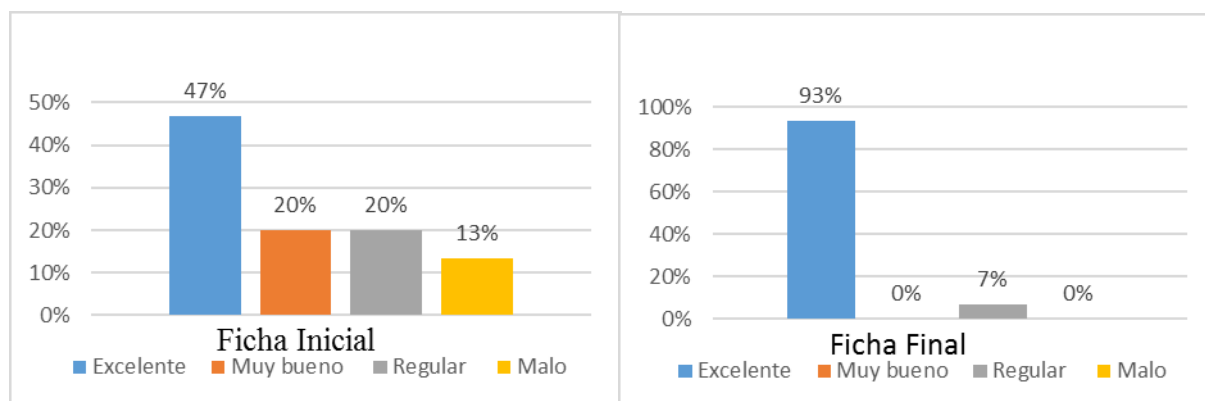
Ficha inicial			Ficha final		
Indicadores	f	%	Indicadores	f	%
Excelente	7	47	Excelente	14	93
Muy bueno	3	20	Muy bueno	0	0
Regular	3	20	Regular	1	7
Malo	2	13	Malo	0	0
Total	15	100	Total	15	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapia.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 6 Pierde el paso o equilibrio



Análisis e interpretación

En los adultos mayores se produce además de la pérdida del equilibrio, la falta de coordinación por lo que muchas de las veces los adultos tienden a tropezar y con ello la pérdida del equilibrio en actividades como bailar, caminar, sentarse o levantarse.

Enfocándonos en los resultados de la ficha inicial, 7 adultos que corresponden al 47% tiene una valoración de excelente, 3 adultos pertenecientes al 20% tienen una apreciación de muy bueno, 3 adultos que indica el 20% tiene una estimación de regular y 2 adultos que es el 13% realiza la acción con una consideración de malo. En la ficha final 14 adultos que concierne al 93% lo hacen excelente, un adulto que representa el 7%, lo ejecuta con valoración de regular.

Según los resultados de la ficha inicial existió la mitad de adultos que padecían de pérdida del paso o equilibrio al caminar, posteriormente en la aplicación de la ficha final se pudo verificar que el porcentaje de adultos que tenían esta dificultad disminuyó logrando que los adultos mejoren su paso y equilibrio.

7. Caminan con la espalda encorbada.

Tabla 7

Espalda encorbada

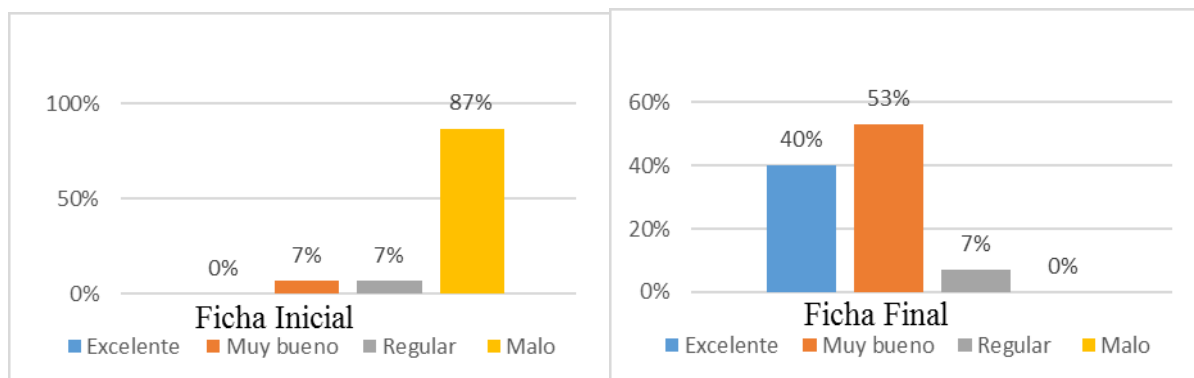
Ficha inicial			Ficha final		
Indicadores	f	%	Indicadores	f	%
Excelente	0	0	Excelente	6	40
Muy bueno	1	7	Muy bueno	8	53
Regular	1	7	Regular	1	7
Malo	13	87	Malo	0	0
Total	15	100	Total	15	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapia.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 7 espalda encorbada



Análisis e interpretación

La columna vertebral sufre básicamente tres tipos de deformidades: la cifosis, cuando se presenta una desviación "hacia adelante", lo que popularmente se conoce como "torso redondeado"; la escoliosis, consiste en una curvatura lateral (hacia uno de los dos lados, fundamentalmente el derecho); y la hiperlordosis, cuando se produce "hacia atrás" el arqueamiento de la columna en su parte inferior.

Refiriéndonos a los resultados de la ficha inicial 1 adulto que concierne al 7% tiene una valoración de muy bueno, 1 adulto perteneciente al 7% tienen una apreciación de regular, 13 adultos que corresponden al 87% tienen una estimación de malo. En la ficha final 6 adultos que es 40% tiene una estimación de excelente, 8 adultos que indican el 53% tienen una valoración muy bueno.

En cuanto a los resultados iniciales la gran mayoría de los adultos tenían problemas con una estimación de regular y malo de la posición de su espalda, mientras que muy pocos tenían una valoración de muy buena, posterior a la aplicación de la ficha final se logró un mejoramiento en su postura.

8. Pueden recoger objetos del piso sin perder el equilibrio.

Tabla 8

Recoger objetos del piso

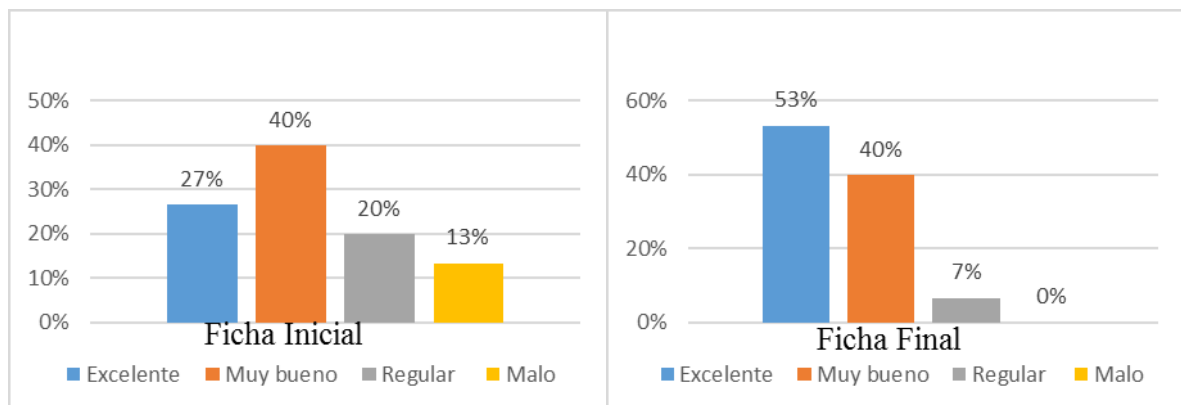
Ficha inicial			Ficha final		
Indicadores	f	%	Indicadores	f	%
Excelente	4	27	Excelente	8	53
Muy bueno	6	40	Muy bueno	6	40
Regular	3	20	Regular	1	7
Malo	2	13	Malo	0	0
Total	15	100	Total	15	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapia.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 8 recoger objetos



Análisis e interpretación

En muchas personas se presenta el mareo al momento de flexionarse y recoger un objeto del suelo, lo que se ocasiona en varias de las veces por hacer movimiento bruscos o rápidos y en ocasiones por alguna lesión en el oído ya que este órgano tiene mucho que ver en la capacidad de equilibrio de los seres humanos.

En relación a la ficha inicial 4 adultos que indican el 27% tiene una valoración de excelente, 6 adultos que concierne al 40% lo hacen con una apreciación de muy bueno, 3

adultos es decir el 20% tienen una estimación de regular, 2 adultos que es el 13% lo hacen con una consideración de malo. En cuanto a la ficha final 8 adultos que pertenecen al 53% tienen una valoración de excelente, 6 adultos que pertenecen al 40% se encontraron en una estimación de muy bueno, y 1 persona que es el 7% efectúa la actividad con una estimación de regular.

En correspondencia a los resultados de los adultos mayores de recoger un objeto del suelo, en la ficha inicial 10 de ellos se encuentran en valoración de excelente y muy bueno, mientras que 5 de ellos tienen deficiencia regular y malo ya que por la edad se ha disminuido su capacidad de equilibrio, pero luego de la aplicación de la ficha final estos resultados fueron positivos ya que un gran porcentaje realizan esta actividad excelente.

9. Mantiene una buena orientación temporo espacial.

Tabla 9

Orientación temporo espacial

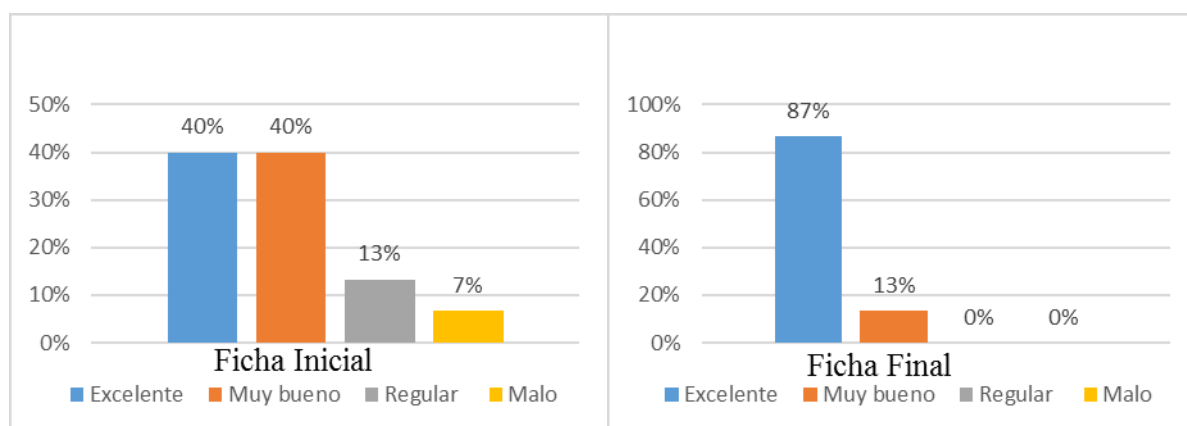
Ficha inicial			Ficha final		
Indicadores	f	%	Indicadores	f	%
Excelente	6	40	Excelente	13	87
Muy bueno	6	40	Muy bueno	2	13
Regular	2	13	Regular	0	0
Malo	1	7	Malo	0	0
Total	15	100	Total	15	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapia.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 9 orientación



Análisis e interpretación

La orientación espacial se refiere a la ubicación del cuerpo en relación con las otras personas, objetos, ambientes etc. La orientación temporal es la orientación en el tiempo, la hora, día, semana.

Con respecto a los resultados de la ficha inicial 6 adultos que pertenecen al 40% tiene una valoración de excelente, 6 adultos que es el 40% lo hacen con apreciación de muy bueno, 2 adultos que expresa el 13% lo hacen con una consideración de regular, 1 adulto que es el 7% tiene una estimación de malo. Refiriéndonos a la ficha final 13 adultos que concierne al 87% se encuentran en una valoración de excelente, 2 personas que representa el 13% se encontraron en una estimación de muy bueno.

En la ficha inicial un grupo de adultos la mitad mantiene su ubicación temporo espacial entre excelente y muy bueno, otro grupo menor se encuentra entre regular y malo, para la aplicación de la ficha final el grupo de regular y deficiente desapareció agregándose un gran número al porcentaje de excelente.

10. Son capaces de mantenerse de pie durante las actividades que realizan.

Tabla 10

Mantenerse de pie

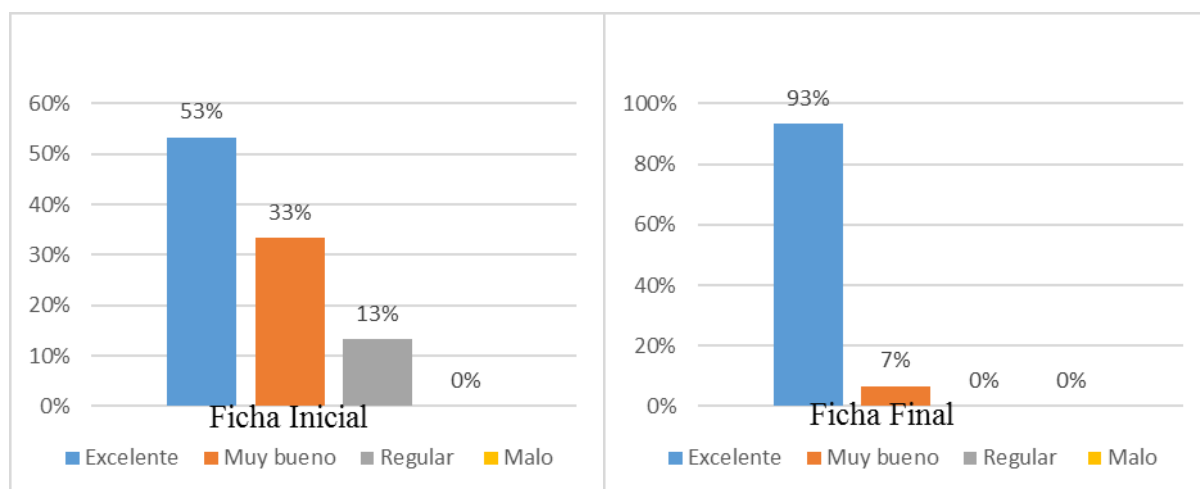
Ficha inicial			Ficha final		
Indicadores	f	%	Indicadores	f	%
Excelente	8	53	Excelente	14	93
Muy bueno	5	33	Muy bueno	1	7
Regular	2	13	Regular	0	0
Malo	0	0	Malo	0	0
Total	15	100	Total	15	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapia.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 10 mantenerse de pie



Análisis e interpretación

La mayoría de las actividades físicas se realizan de pie, por lo que los pies son una de las partes del cuerpo a las que habría que prestar especial atención a lo largo de la vida. Son básicos para el equilibrio, la buena postura del cuerpo y un elemento esencial para poder movernos y realizar actividades como caminar, correr, saltar, etc.

Acerca de los resultados de la ficha inicial 8 adultos pertenecientes al 53% se encuentran en una valoración de excelente, mientras que 5 adultos correspondiente al 33% tienen una apreciación de muy bueno, 2 adultos que pertenecen al 13% están con una consideración de regular. Los resultados de la ficha final 14 adultos que es el 93% se encontraron en valoración de excelente y 1 adulto perteneciente al 7% tiene una estimación de bueno.

Considerando los resultados de la ficha inicial notamos que más de la mitad de los adultos si se mantienen de pie durante la realización de las actividades, por tanto, en la ficha final se constató que la mayoría de adultos se mantienen de pie durante el tiempo que duran las actividades.

Test de flexibilidad y equilibrio aplicados a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja.

11. Unir las manos tras la espalda.

Tabla 11

Unir las manos

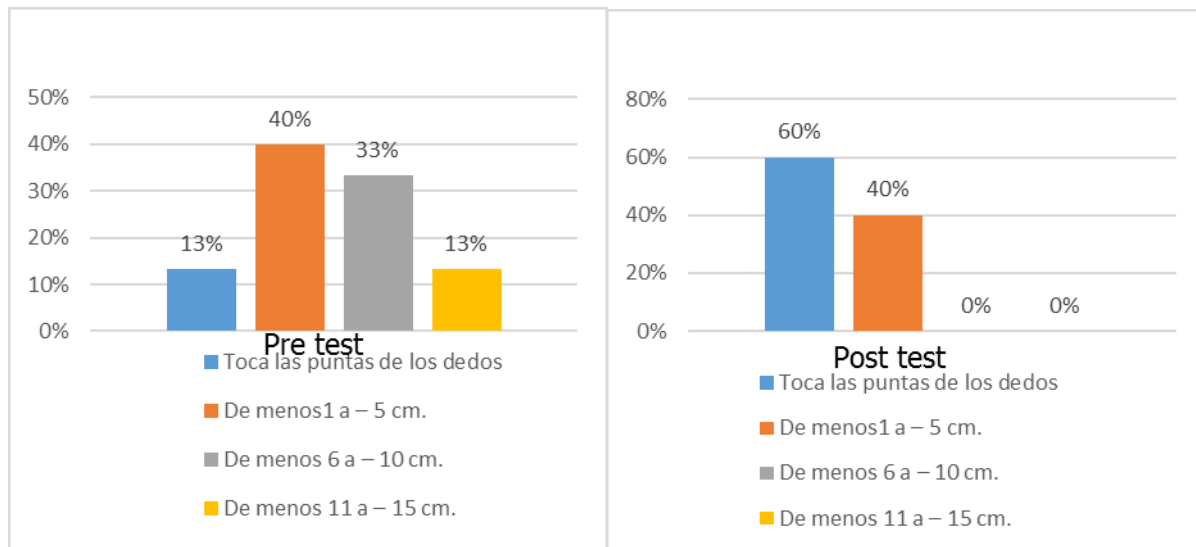
Indicadores	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Toca las puntas de los dedos	2	13	9	60
De menos 1 a – 5 cm.	6	40	6	40
De menos 6 a – 10 cm.	5	33	0	0
De menos 11 a – 15 cm.	2	13	0	0
Total	15	100	15	100

Fuente: Test de flexibilidad aplicado a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 11 unir las manos



Análisis e interpretación

Es importante trabajar la flexibilidad de brazos a través de ejercicios enfocados a mejorar esta capacidad, ya que permiten una mejor movilidad, estas extremidades son utilizadas para realizar todo tipo de actividades diarias como: apoyo para tomar un objeto, alimentarse, aseo personal, practicar deportes, etc.

Los resultados del pre test son: 2 adultos es decir el 13% que sin dificultad unen las manos, 6 adultos que pertenecen al 40% no tocan y se encuentran en medida de menos 1 a menos 5cm, 5 adultos que corresponden al 33% se encuentran entre menos 6 a menos 10cm y 2 adultos que concierne al 13% están entre menos 11 a menos 15cm por tanto no existe contacto entre sus manos. En el post test 9 adultos que representan el 60% logran tocar las puntas de los dedos entre sus manos, 6 adultos que es el 40% se encuentra entre menos 1 a menos 5cm.

Los adultos mayores en el pre test una minoría de ellos lograba que sus manos se unan, otro grupo de adultos tenía dificultad al ejecutar el ejercicio ya que les faltaba centímetros para lograr unir las manos, los resultados del post test la mayoría mejoró realizando el ejercicio correctamente.

12. Flexión de tronco en silla.

Tabla 12

Flexión de tronco

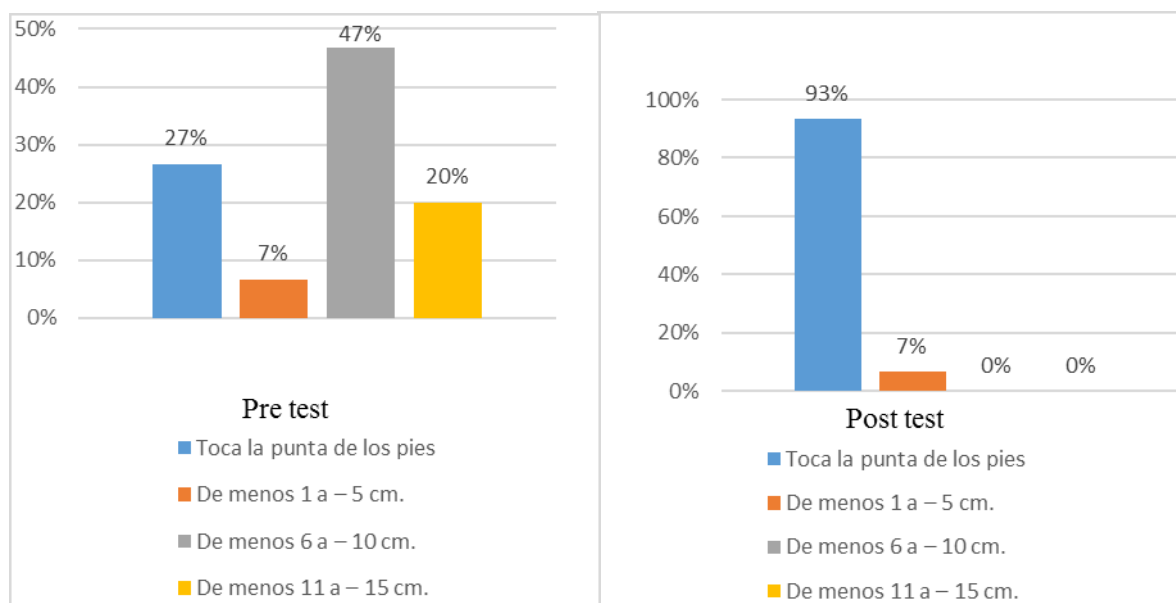
Indicadores	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Toca la punta de los pies	4	27	14	93
De menos 1 a – 5 cm.	1	7	1	7
De menos 6 a – 10 cm.	7	47	0	0
De menos 11 a – 15 cm.	3	20	0	0
Total	15	100	15	100

Fuente: Test de flexibilidad aplicado a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 12 flexión de tronco



Análisis e interpretación

Fortalecer el tronco a través de ejercicios de flexibilidad es esencial para proteger la columna vertebral y mediante estos ejercicios se disminuye el dolor, ayuda a mejorar el equilibrio, la coordinación, la postura de la espalda. Esta zona del cuerpo en la tercera edad presenta dificultades como: cifosis, cuando se presenta una desviación "hacia adelante", lo

que se conoce como "torso redondeado"; la escoliosis, consistente en una curvatura lateral (hacia uno de los dos lados, fundamentalmente el derecho); y la hiperlordosis, cuando se produce "hacia atrás"

Examinando los resultados del pre test 4 adultos que representan el 27% tocan la punta de los pies con sus manos, 1 adulto que es el 7% no lo logra y se encuentra en valoración de menos 1 a menos 5cm, 7 adultos es decir el 47% están entre menos 6 a menos 10cm y 3 adultos que corresponde al 20% se encuentran en una estimación de menos 11 a menos 15cm es decir no tocan la punta de los pies. Mientras que en el post test los resultados son: 14 adultos que indica el 93% tocan las puntas de los pies y 1 adulto correspondiente al 7% posee una puntuación entre menos 1 a menos 5cm.

De acuerdo a los resultados iniciales un pequeño grupo de los adultos pueden tocar la punta de los pies con sus manos, pero el mayor grupo no logra tocar las puntas, en la aplicación del post test el grupo de adultos mayores dominó esta actividad mejorando su capacidad al efectuar el ejercicio.

13. Flexibilidad elevación de pierna.

Tabla 13

Elevación de pierna

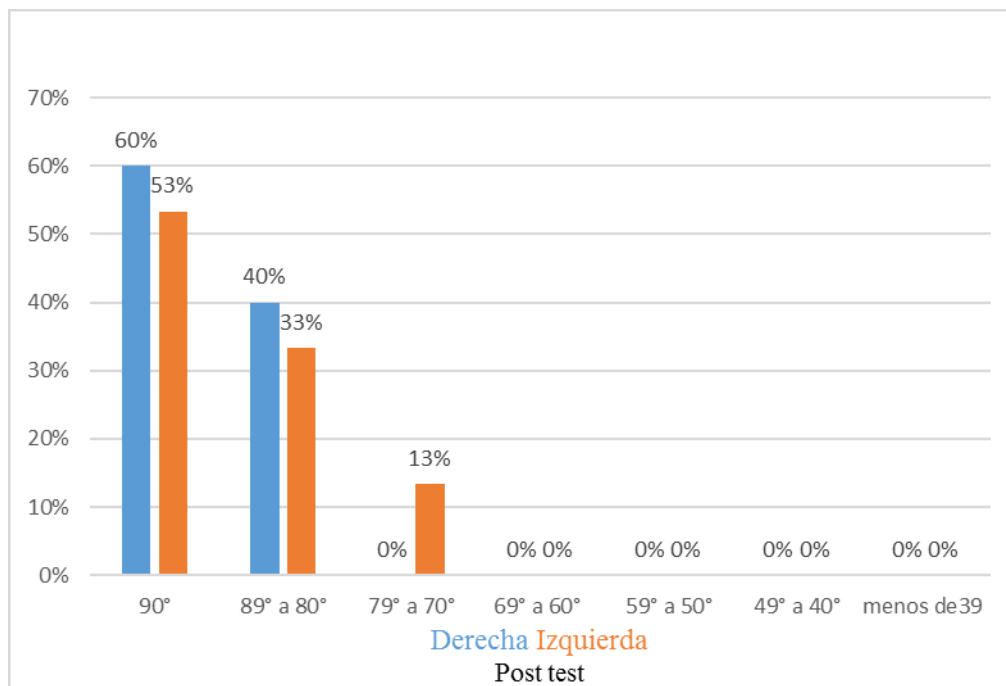
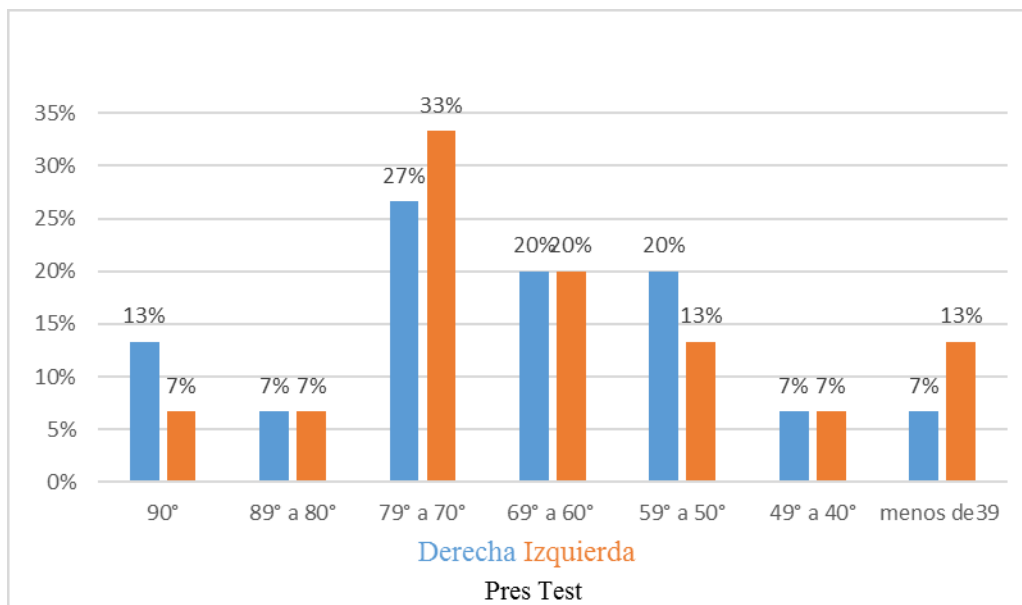
Indicadores	Pres test				Post test			
	f		%		f		%	
	Der.	Izq.	Der	Izq.	Der.	Izq	Der.	Izq
90°	2	1	13	7	9	8	60	53
89° a 80°	1	1	7	7	6	5	40	33
79° a 70°	4	5	27	33	0	2	0	13
69° a 60°	3	3	20	20	0	0	0	0
59° a 50°	3	2	20	13	0	0	0	0
49° a 40°	1	1	7	7	0	0	0	0
menos de 39	1	2	7	13	0	0	0	0
Total	15	15	100	100	15	15	100	100

Fuente: Test de flexibilidad aplicado a los adultos mayores del programa "Abuelitos en movimiento" del barrio Obrapía.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 13 elevación de la pierna



Análisis e interpretación

El tren inferior es otra de las partes importantes del cuerpo, mediante las piernas logramos desplazarnos de un lugar a otro sin problema, un plan de actividades enfocadas a mejorar la flexibilidad del tren inferior permitirá disminuir en gran medida los múltiples dolores que se presentan en la tercera edad y con ello se mejora su movilización.

En resumen los resultados del pre test de elevación de pierna derecha 2 adultos es decir el 13% tienen una elevación de 90° que es adecuado, 1 adulto que es el 7% está en 89° a 80°, 4 adultos pertenecen al 27% se encuentran en 79° a 70°, 3 adultos corresponden al 20% se posesionan en 69° a 60°, 3 adultos que concierne al 20% corresponden a la valoración de 59° a 50°, 1 adulto que pertenece al 7% ubicado entre 49° a 40° y 1 adulto que representa el 7% situado entre menos 39° es decir no realiza el ejercicio de manera correcta. En lo que corresponde a elevación de pierna izquierda en el pre test 1 adulto es decir el 7% realiza la elevación a 90° que es excelente, 1 adulto que corresponde al 7% está en 89° a 80° es decir tiene que mejorar, 5 adultos que pertenecen al 33% se sitúan entre 79° a 70°, 3 adultos que indica el 20% están entre 69° a 60°, 2 adultos que representa el 13% se encuentran en 59° a 50°, 1 adulto es decir el 7% está en 49° a 40°, y 2 adultos que concierne al 13% se encuentran en menos de 39° de elevación de pierna. Continuando con el post test en elevación de pierna derecha 9 adultos que corresponden al 60% logran elevar la pierna de forma adecuada a 90°, un grupo de 6 personas pertenecientes al 40% están dentro de la valoración de 89° a 80° hubo mejoría, en lo que se refiere a la pierna izquierda 8 adultos que indica el 53% pueden elevar su pierna izquierda a 90°, mientras que 5 adultos es decir el 33% se encuentran entre 89° a 80° y un grupo de 2 adultos que pertenecen al 13% se posesionan en la valoración de 79° a 70° existiendo una valiosa mejoría.

Según el pre test existió un mayor porcentaje de adultos que no conseguía elevar las piernas a 90° un gran número se encontraba en un nivel medio, pero en la aplicación del post test se evidenció una mejoría en ambas extremidades al practicar el ejercicio.

14. Extensión de espalda.

Tabla 14

Extensión de espalda

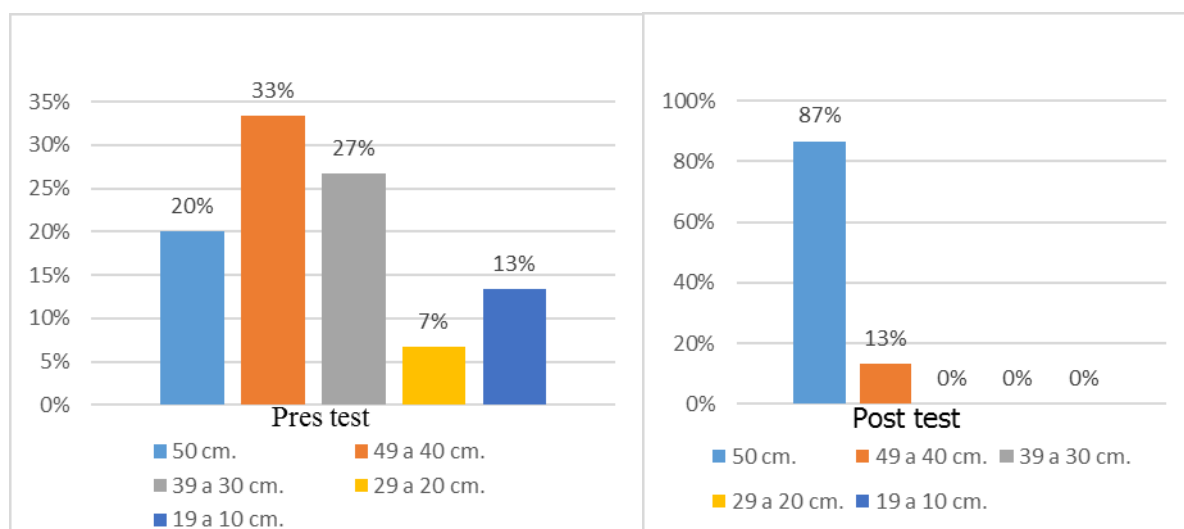
Indicadores	Pres test		Post test	
	F	%	f	%
50 cm.	3	20	13	87
49 a 40 cm.	5	33	2	13
39 a 30 cm.	4	27	0	0
29 a 20 cm.	1	7	0	0
19 a 10 cm.	2	13	0	0
Total	15	100	15	100

Fuente: Test de flexibilidad aplicado a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 14 extensión de espalda



Análisis e interpretación

Cuando existe una buena flexibilidad del tronco las personas tenemos la capacidad de poder flexionar el tronco hacia adelante, atrás, a los costados y realizar actividades que comprometen esta parte del cuerpo, evitando de así los dolores que se presentan en esta zona que con el paso de los años son mas frecuentes por la falta de actividad física.

En el pre test 3 adultos que son el 20% tienen una extensión de 50cm que es lo normal, un grupo de 5 adultos que pertenece al 33% se encuentran entre 49 a 40 cm, 4 adultos que

concierno al 27% están en 39 a 30 cm, 1 adulto que representa el 7% se posesiona en 29 a 20 cm y 2 adultos es decir el 13% se colocan entre 19 a 10 cm por lo tanto tenían que mejorar. Con respecto al post test 13 adultos el 87% se encuentran entre los 50 cm que es lo adecuado y 2 adultos es decir 13% se posecionan en 49 a 40 cm por tanto existió mejora.

Acotando a los resultados del pre test los adultos tenían dificultad al realizar este ejercicio ya que no lograban alcanzar su mayor capacidad, al realizar el post test, en su mayoría los adultos mayores mejoraron notablemente.

15. Romberg equilibrio estático.

Tabla 15

Equilibrio estático

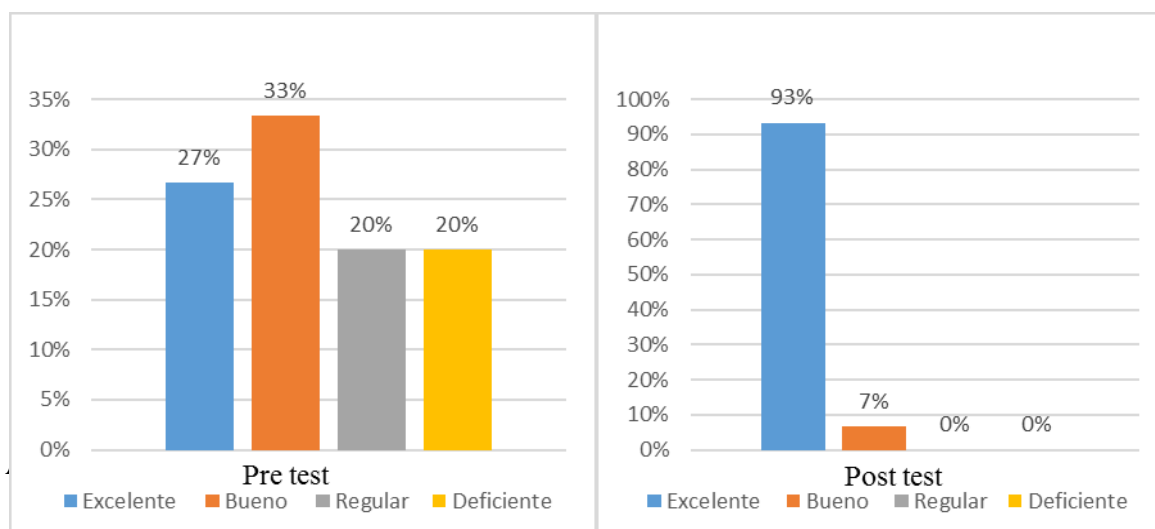
Indicadores	Pres test		Post test	
	f	%	f	%
Excelente	4	27	14	93
Bueno	5	33	1	7
Regular	3	20	0	0
Deficiente	3	20	0	0
Total	15	100	15	100

Fuente: Test de equilibrio aplicado a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 15 equilibrio estático



El equilibrio estático es el estado en el que el cuerpo se mantiene quieto, para la ejecución de las tareas diarias y físicas el equilibrio desempeña un papel fundamental, no habiendo un equilibrio estático en buenas condiciones sería difícil que una persona pueda mantenerse estable.

Respecto a los resultados del test inicial 4 adultos que concierne al 27% tienen un excelente equilibrio estático, 5 adultos es decir 33% se encuentran con equilibrio de valoración bueno, 3 adultos que expresa el 20% tienen un equilibrio estático con apreciación de regular y 3 adultos que indica el 20% poseen un equilibrio deficiente, los resultados del post test proporcionaron que 14 adultos el 93% tienen un equilibrio estático excelente y 1 adulto que es 7% se encuentra en la valoración de bueno.

Es cierto que la mayoría del grupo se encontraba en una valoración de bueno y el resto entre regular y deficiente, al ejecutar el post test la mayoría de los adultos se ubicó en el indicador de excelente por lo que su mejora fue considerable.

16. Equilibrio unipodal.

Tabla 16

Equilibrio unipodal

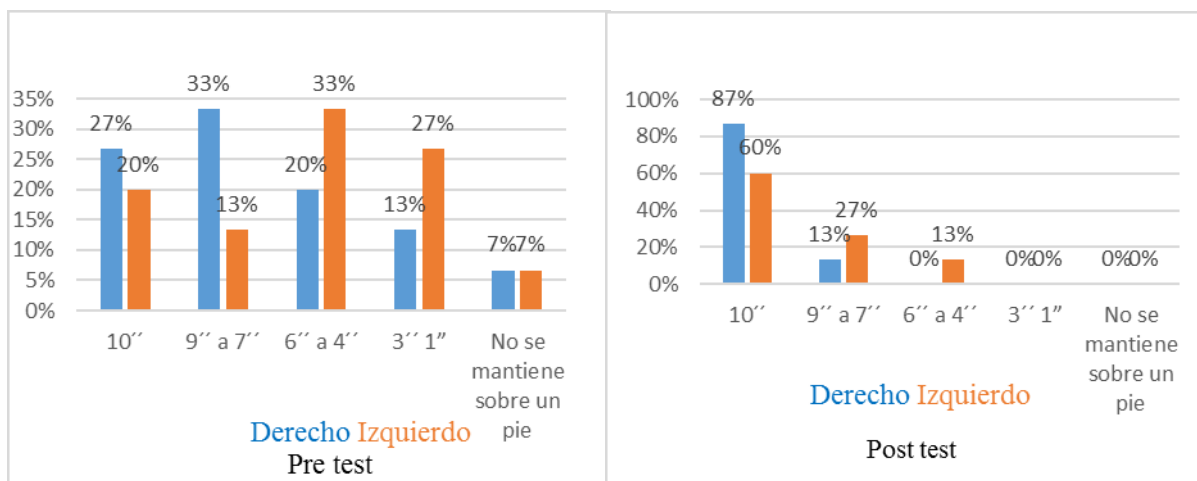
Indicadores	Pre test				Post test			
	f		%		f		%	
	Der.	Izq	Der.	Izq	Der.	Izq	Der.	Izq
10''	4	3	27	20	13	9	87	60
9'' a 7''	5	2	33	13	2	4	13	27
6'' a 4''	3	5	20	33	0	2	0	13
3'' a 1''	2	4	13	27	0	0	0	0
No se mantiene sobre un pie	1	1	7	7	0	0	0	0
Total	15	15	100	100	15	15	100	100

Fuente: Test de equilibrio aplicado a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapia.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 16 equilibrio unipodal



Análisis e interpretación

Los ejercicios de equilibrio estático permiten mejorar la postura del cuerpo al estar de pie y al llevar a cabo otras actividades, manteniendo un equilibrio estático adecuado se logrará mejorar en gran medida el equilibrio dinámico y con ello una autonomía en la ejecución de actividades diarias.

De acuerdo a los resultados del pre test con pierna derecha 4 adultos que indica el 27% logran mantenerse durante los 10'' segundos que es lo normal, 5 adultos que es el 33% están entre los 9'' a 7'', otro grupo de 3 adultos que pertenece al 20% se ubican entre 6'' a 4'', mientras que 2 adultos que representa el 13% se encuentran entre 3'' a 1'' y 1 adulto que es el 7% no se mantiene sobre un pie por lo que existe deficiencia, en el pre test con pierna izquierda 3 adultos es decir el 20% se mantienen los 10'' que es normal, 2 adultos que concierne al 13% se encuentran entre 9'' a 7'', otro grupo de 5 adultos que expresa el 33% están en 6'' a 4'', mientras que 4 adultos que es el 27% se ubican entre 3'' a 1'' y 1 adulto que indica el 7% no se mantiene sobre un pie de la pierna izquierda deben mejorar. Continuando con los resultados del post test 13 adultos que representan el 87% se mantienen los 10'' que dura la prueba, otro grupo de 2 adultos que equivale al 13% están en 9'' a 7'', mientras que con pierna izquierda 9 adultos que corresponden al 60% se mantienen los 10'', 4 adultos es decir el 27% se encuentran en los 9'' a 7'' y 2 adultos que expresa el 13% se colocan entre 6'' a 4''.

En relación a los resultados del pre test los adultos no podían mantenerse sobre un pie los 10” que duraba el test, un porcentaje de ellos lo podían realizar, cuando se aplicó el post test el porcentaje aumento en la práctica de esta actividad.

17. Test tándem de equilibrio dinámico.

Tabla 17

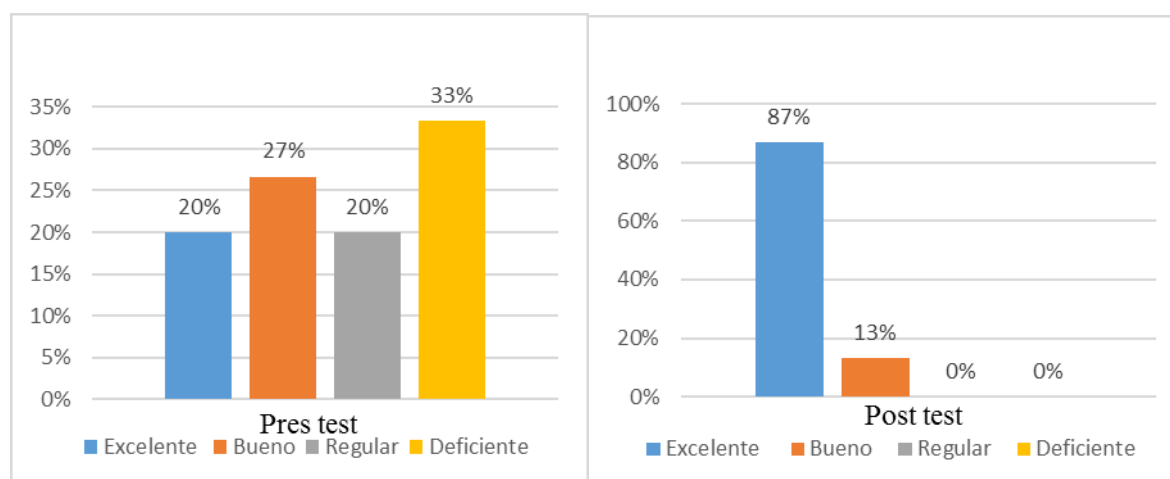
Tándem equilibrio dinámico

Indicadores	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Excelente	3	20	13	87
Bueno	4	27	2	13
Regular	3	20	0	0
Deficiente	5	33	0	0
Total	15	100	15	100

Fuente: Test de equilibrio aplicado a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde **año:** 2019

Gráfico 17 tanden equilibrio dinámico



Analisis e interpretación

El equilibrio dinámico es aquel en el que mediante los desplazamientos somos capaces de realizar cualquier habilidad como: elevar extremidades, saltar, transportar objetos, el equilibrio dinámico además permite controlar el cuerpo ante movimientos bruscos.

Considerando los resultados del pre test 3 adultos que equivale al 20% se encuentran en un estado excelente, 4 adultos que indican el 27% tienen una valoración de bueno, 3 adultos es decir el 20% se encuentran con una apreciación de regular y un grupo de 5 adultos correspondiente al 33% poseen una consideración de deficiente. Analizando el post test 13 adultos es decir el 87% es excelente, mientras que 2 adultos que pertenece al 13% tienen una estimación de bueno.

Destacando los resultados del pre test un mayor porcentaje de adultos realizó la acción regular y deficiente, luego de efectuar el post test estos resultados mejoraron ubicándose entre excelente y bueno.

18. Test timed up and go (tiempo arriba y vaya).

Tabla 18

Tiempo arriba y vaya

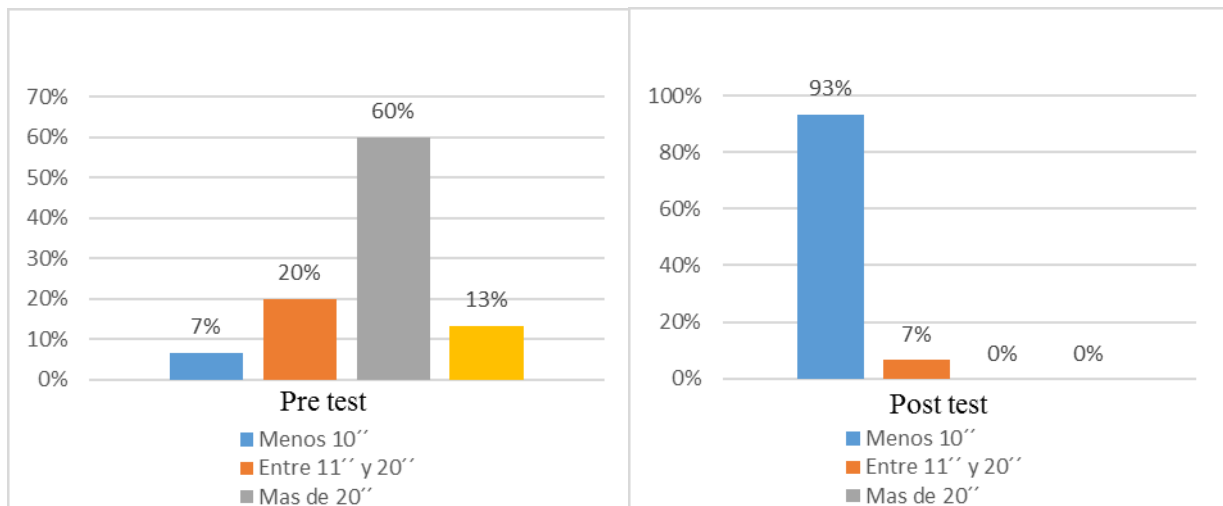
Indicadores	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Menos 10''	1	7	14	93
Entre 11'' y 20''	3	20	1	7
Más de 20''	9	60	0	0
Más de 30''	2	13	0	0
Total	15	100	15	100

Fuente: Test de equilibrio aplicado a los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía.

Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde

año: 2019

Gráfico 18 tiempo arriba y vaya



Análisis e interpretación

Los ejercicios de equilibrio dinámico permiten al adulto mayor mantener su capacidad de movilidad y por ende su autonomía, en la tercera edad la estabilidad al caminar o realizar otras tareas va disminuyendo y puede provocar caídas, causar que el individuo termine imposibilitado.

Describiendo los resultados del pre test 1 adulto que concierne al 7% corresponde al indicador de menos 10'' lo que representa una movilidad normal, 3 adultos que es el 20% están entre 11'' a 20'' límites normales para personas de tercera edad o que padezcan discapacidad, 9 adultos que expresa el 60% se encuentran en más de 20'' es decir necesitan ayuda para realizar el ejercicio y 2 adultos el 13% se encuentran en más de 30'' o sea es necesario apoyo ya que puede existir riesgo de caída . Por tanto, en el post test 14 adultos que representa el 93% están en menos 10'' y 1 adulto que pertenece al 7% se encuentra entre 11'' a 20'' movilidad normal.

Acotando sobre los resultados del pre test se logró distinguir que unos pocos adultos mayores realizan la actividad correctamente y que la mayoría tenían que mejorar, esto se pudo constatar en la aplicación del post test en donde se evidenció que hubo un progreso adecuado.

g. DISCUSIÓN

Objetivo N° 2: Diagnosticar el estado actual de la flexibilidad y el equilibrio de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obra pía de la ciudad de Loja.

INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA				
Información	Criterios	Deficiencia	Obsolencias	Necesidades
Suben y bajan las gradas sin ayuda				
Adultos mayores	El 47% realiza la actividad de subir o bajar gradas con apreciación de regular y el 7% lo hace con valoración de muy bueno.	Inseguridad de los adultos mayores al realizar esta actividad por temor a caer.	Los doctores no realizan actividades para mejorar la seguridad y autonomía.	Realizar actividades enfocadas a mejorar la autonomía de los adultos.
Camina de manera independiente sobre una línea recta				
Adultos mayores	El 33% camina sobre una línea con valoración de malo y el 13% lo hace con una apreciación de muy bueno.	Son dependientes al realizar actividades de mínima dificultad, además son sedentarios no caminan a diario.	No existe conocimiento sobre actividades adecuadas para la edad que tiene el grupo.	Variar y mejorar las actividades considerando la edad y capacidad de los adultos mayores.

Caminan con la espalda encorvada

Adultos mayores	El 87% lo hace con valoración de malo y un 7% lo ejecuta con una estimación de muy bueno.	No se corrige la postura, ni se aplican ejercicios para mejorarla.	Desconocimiento de actividades físicas que ayuden a fortalecer la postura.	Aplicar ejercicios enfocados a mejorar la postura de la espalda.
-----------------	---	--	--	--

Pueden recoger objetos del piso sin perder el equilibrio

Adultos mayores	El 40 % es muy bueno realizándolo y el 13% tiene una denominación de malo.	Falta mejorar el equilibrio para que el grupo llegue a un nivel excelente, ya que existe inestabilidad en el momento de recoger los objetos del piso.	No aplican ejercicios para mejorar el equilibrio.	Aplicar ejercicios de equilibrio que contribuyan a su mejoramiento.
-----------------	--	---	---	---

Test de flexibilidad

INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA				
Información	Criterios	Deficiencia	Obsolencias	Necesidades
Unir las manos tras la espalda				
Adultos mayores	El 40% no logran unir los dedos de las manos tras la espalda y el 13% toca la punta de los dedos.	El adulto mayor no tiene flexibilidad en sus extremidades superiores.	No se aplican ejercicios de flexibilidad de extremidades superiores.	Aplicar ejercicios que permitan mejorar la flexibilidad de extremidades superiores.
Flexión de troco en silla				
Adultos mayores	El 47% no toca la punta de los pies con las manos al flexionar el tronco.	Los adultos mayores carecen de flexibilidad del tronco.	No se realizan ejercicios para la flexibilidad del tronco.	Implementar ejercicios para fortalecer la flexibilidad del tronco.
Flexibilidad elevación de la pierna				
Adultos mayores	El 27% no eleva la pierna derecha a 90°, mientras que el 33% no eleva la pierna	Existe en los adultos mayores escasa flexibilidad de piernas.	Insuficiente ejecución de ejercicios de flexibilidad de extremidades	Planificar ejercicios que permitan mejorar la flexibilidad de

	izquierda a los 90°.		inferiores.	extremidades inferiores.
Extensión de espalda				
Adultos mayores	El 33% tiene una limitada extensión de espalda.	Falta de extensión de espalda en los adultos mayores.	Deficiente aplicación de actividades para trabajar la extensión de la espalda.	Programar ejercicios en los cuales se permita mejorar la extensión de la espalda.

Test de equilibrio

Romberg equilibrio estático				
Adultos mayores	El 20% de los adultos tienen dificultades para mantenerse en equilibrio estático.	A los adultos mayores les falta mejorar en cuanto al equilibrio estático.	No se aplican ejercicios de equilibrio estático.	Planificar ejercicios que permitan mejorar el equilibrio estático.
Equilibrio unipodal				
Adultos mayores	El 33% no logra mantenerse de pie	No tienen equilibrio	No se aplican ejercicios de	Realizar e Incrementar

	con pierna derecha, durante los 10 segundos del test, otro 33% no logra mantenerse sobre la pierna izquierda.	estático sobre una pierna.	equilibrio estático.	ejercicios que promuevan la mejora del equilibrio estático.
--	---	----------------------------	----------------------	---

Tándem equilibrio dinámico

Adultos mayores	El 33% tienen un equilibrio dinámico deficiente y el 20% regular.	Existe escaso equilibrio dinámico en los adultos mayores.	No practican ejercicios enfocados al equilibrio dinámico.	Planificar ejercicios que permitan la mejora del equilibrio dinámico.
-----------------	---	---	---	---

Timed up and go (tiempo arriba y vaya)

Adultos mayores	El 60% de los adultos poseen un equilibrio dinámico de más de 20 segundos y otro grupo más de 30 segundos por	Existe escaso equilibrio dinámico en los adultos mayores.	No practican ejercicios direccionados al equilibrio dinámico.	Planificar ejercicios que permitan la mejora del equilibrio dinámico.
-----------------	---	---	---	---

tanto no es
normal

Objetivo N°3: Elaborar un programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja.

Objetivo N°4: Aplicar un programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja.

Objetivo N°5: Evaluar el un programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja.

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

Teneres	Innovación	Satisfacción
Suben y bajan las gradas sin ayuda		
Conjunto de actividades para mejorar la autonomía de los adultos mayores al realizar la actividad de subir y bajar las gradas.	Aplicación de ejercicios para la mejora de la autonomía en los adultos mayores al realizar la actividad.	El 93% de los adultos realizan excelente la actividad de subir y bajar las gradas.
Camina de manera independiente sobre una línea recta		
Plan de ejercicios adecuados que permitan la	Ejecución del plan de actividades para que los	El 67% de los adultos mayores mejoró al realizar

independencia.	adultos mayores sean independientes.	esta actividad.
----------------	--------------------------------------	-----------------

Caminan con la espalda encorvada

Plan de ejercicios encaminados a la mejora de la postura de la espalda.	Realización de ejercicios para mejorar la postura de la espalda.	El 40% de los adultos mayores mejoró y tienen una postura de la espalda excelente.
---	--	--

Pueden recoger objetos del piso sin perder el equilibrio

Plan de ejercicios enfocados a mejorar la capacidad de equilibrio.	Ejecución de los ejercicios de equilibrio para mejorar esta capacidad en los adultos mayores.	El 53% de los adultos mayores realizan excelente la acción de recoger objetos del suelo sin perder el equilibrio.
--	---	---

Test de flexibilidad

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

Teneres	Innovación	Satisfacción
Unir las manos tras la espalda		
Programa de ejercicios de flexibilidad del tren superior.	Aplicación de los ejercicios orientados a mejorar la flexibilidad del tren superior.	El 60% unen las manos tras la espalda ya que mejoraron su flexibilidad.

Flexión de tronco en silla

Programa de ejercicios de flexibilidad del tronco.	Aplicación de los ejercicios para fortalecer la flexibilidad del tronco.	El 93% de los adultos mayores tuvieron un progreso de la flexibilidad del tronco.
--	--	---

Flexibilidad elevación de la pierna

Programa de ejercicios para mejorar la elevación de piernas (derecha – izquierda)	Realización de ejercicios encaminados a mejorar el tren inferior.	El 60% mejoraron la elevación de pierna derecha y el 53% tienen un progreso en la elevación de pierna izquierda
---	---	---

Extensión de espalda

Programa de ejercicios para trabajar la extensión de espalda.	Ejecución de los ejercicios para mejorar la extensión de la espalda.	El 87% de los adultos se beneficiaron de una mejora en la extensión de la espalda.
---	--	--

Test de equilibrio

Romberg equilibrio estático

Programa de ejercicios para mejorar la capacidad de equilibrio estático.	Aplicación de los ejercicios direccionados a optimizar el equilibrio estático.	El 93% de los adultos realizaron el equilibrio estático de manera excelente.
--	--	--

Equilibrio unipodal		
Programa de ejercicios de equilibrio estático para piernas derecha e izquierda.	aplicación de los diferentes ejercicios enfocados al equilibrio estático.	El 87% alcanzaron una mejora en cuanto a pierna derecha, el 60% un progreso con pierna izquierda.
Test tándem		
Programa de ejercicios para el mejoramiento del equilibrio dinámico.	Ejecución del plan de ejercicios que beneficiaran el equilibrio dinámico.	El 87% del grupo de adultos dominan de forma excelente.
Timed up and go (tiempo arriba y vaya)		
Programa de ejercicios para trabajar el equilibrio dinámico.	Realización de ejercicios que permitieron el progreso del equilibrio dinámico.	El 93% de los adultos mayores lograron una mejora en cuanto al equilibrio dinámico.

Interpretación

Los adultos mayores del programa abuelitos en movimiento que asisten continuamente a las actividades, han tenido una mejora considerable, puesto que ahora son capaces de realizar actividades que los seres humanos cumplen a diario autónomamente y que les permite su permanencia activa dentro de su familia y de la sociedad, están en las condiciones de llevar a cabo acciones como caminar o movilizarse a las actividades del programa, subir o bajar gradas sin dificultad tomando en cuenta la postura adecuada del cuerpo, lo que se logró con

la aplicación de los ejercicios de flexibilidad para tren superior y tren inferior de cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, rodillas, tobillos en posiciones de sentados, de pie, con la utilización de materiales como: sillas, bancos de madera, ligas elásticas, galletas acolchadas.

Para mejorar la independencia se aplicaron ejercicios de equilibrio estático utilizando sillas, pared y equilibrio dinámico en parejas, aros, cintas colocadas en el piso, platillos, balones, bastones de madera, bancos de madera aplicación de ejercicios individuales y en grupos.

Se logró este trabajo por medio de la planificación ordenada y considerando la capacidad del grupo de adultos mayores, llevando un control y evaluación orientado a mejorar las capacidades de flexibilidad y equilibrio del cual quedarán hábitos de salud física para su senectud.

h. CONCLUSIONES

La realización de actividades dirigidas a mejorar la flexibilidad y equilibrio proporcionaron que los adultos mayores puedan tener mayor independencia cuando se movilizan y con ello un desenvolvimiento adecuado.

Luego de la aplicación de la propuesta alternativa mediante la planificación de ejercicios de flexibilidad y equilibrio se consiguió corregir en los adultos mayores la postura inapropiada que mantenían.

Los ejercicios de elevar, flexionar y extender brazos, elevar, flexionar y extender piernas, flexionar y extender el tronco en los adultos mayores, permitieron mejorar la capacidad de flexibilidad en tren superior y en tren inferior.

La programación de ejercicios de equilibrio estático y dinámico contribuyeron a la mejora de acciones independientes que los adultos mayores realizan diariamente como: caminar solos, subir y bajar gradas, recoger objetos, sentarse y levantarse.

Se concluye además la importancia que tiene la realización de ejercicios de equilibrio, ya que a través de estas actividades se está manteniendo la estabilidad corporal y también la funcionalidad de los adultos mayores.

i. RECOMENDACIONES

Es necesario que se empleen actividades que vayan orientadas a mejorar la independencia considerando las capacidades de los adultos mayores del programa abuelitos en movimiento.

Implementar actividades que permitan el fortalecimiento y corrección de la postura corporal de los adultos mayores del programa abuelitos en movimiento.

Diseño de planes con contenidos orientados a fortalecer la capacidad de flexibilidad del tren superior e inferior de los adultos mayores del programa abuelitos en movimiento.

Planificar ejercicios de equilibrio estático y dinámico que permitan a los adultos mayores la autonomía para la ejecución de actividades diarias.

Profundizar acerca de la importancia y beneficios que tienen la capacidad de equilibrio en la estabilidad corporal de los adultos mayores.



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO
PARA CONSERVAR LA FUNCIONALIDAD DEL ADULTO MAYOR
DEL PROGRAMA “ABUELITOS EN MOVIMIENTO” DEL BARRIO
OBRAPIA DE LA CIUDAD DE LOJA, 2019.

ALUMNO:

JAMIL ARCECIO JIMENEZ CAMPOVERDE

ASESOR (A):

Dra. YINDRA FLORES CALA.

LOJA – ECUADOR

2019

DATOS INFORMATIVO	TEMA
TÍTULO	PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO PARA CONSERVAR LA FUNCIONALIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL PROGRAMA “ABUELITOS EN MOVIMIENTO” DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA
UBICACIÓN	Obrapia
BENEFICIARIOS	Adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento”
TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCIÓN	Meses: febrero, marzo, abril Días: lunes, miércoles y viernes
RESPONSIBLE	Jamil Arcecio Jiménez Campoverde
TUTORA	Dra. Yindra Flores Cala Mg. Sc.

TEMA

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO PARA CONSERVAR LA FUNCIONALIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL PROGRAMA “ABUELITOS EN MOVIMIENTO” DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2018-2019

ANTECEDENTES

Un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando.

Es frecuente que hoy día nos encontremos con muchísimas personas de esta edad que presentan una vida sumamente activa en todo sentido: trabajan, practican deportes, viajan, estudian, entre otras actividades que normalmente desempeñan individuos más jóvenes.

Pero también vale mencionar que existe una contracara y para algunas personas esta etapa de la vida es ciertamente compleja y difícil de sobrellevar, especialmente en aquellos casos en los que el cuerpo empieza a deteriorarse. Porque en esta situación el individuo no puede trabajar, su actividad social disminuye y entonces se empiezan a experimentar estados negativos como los de exclusión y postergación.

El proceso del envejecimiento es diferente en todas las personas, dependiendo de las circunstancias que debieron enfrentar en la vida y de sus características innatas. El proceso implica cambios simultáneos de pérdida y de ganancia, de deterioro y de crecimiento, tal como ocurre en todas las etapas de la vida.

El envejecimiento es un proceso irreversible, una experiencia única e individual que afecta a todas las dimensiones del ser humano y que incluye la aceptación. Es una etapa en la que se producen muchos cambios vitales (además de los fisiológicos y biológicos), como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas y la muerte de amigos y pareja.

El envejecimiento activo se define como el «proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, que tiene como fin mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. El objetivo es extender la calidad y la esperanza de vida a edades avanzadas, es decir, disfrutar de un envejecimiento activo y saludable, lo que conlleva participar en la sociedad de acuerdo con nuestras necesidades, deseos y capacidades, y aprovechar las oportunidades de tener buena salud física, sentirse bien emocionalmente y vivir en un entorno social favorable.

Realizar una adecuada actividad física diaria fortalece los músculos, mejora la salud ósea, el peso, equilibrio, flexibilidad y disminuye el riesgo de caídas. Además, la salud mental, ayuda a dormir mejor, previene y alivia enfermedades como infartos, hipertensión, diabetes mellitus, etc.

El riesgo de caídas y accidentes aumenta con la edad, debido tanto a la pérdida de los órganos sensoriales, los reflejos y la fuerza muscular, como al efecto de enfermedades. Para prevenirlo, es importante mantener una actividad física regular con el fin de no perder flexibilidad y equilibrio, realizar los movimientos con cuidado y emplear apoyos si es necesario.

La flexibilidad es una capacidad física que permite al individuo la amplitud máxima de sus músculos, y que a medida que pasan los años empieza a disminuir, para lo cual es necesario la práctica de ejercicio físico que retrasará esta disminución que está dado por el envejecimiento.

Por otro lado, el equilibrio es una capacidad física indispensable para la ejecución y realización de actividades básicas en las personas (caminar, girar, correr, saltar, desplazarse), esta capacidad empieza a perderse en edades avanzadas y más aún en personas de tercera edad.

Los entornos también tienen una influencia importante en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables. El mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular llevar una dieta equilibrada, realizar actividad física periódica y abstenerse de fumar, ingerir alcohol, entre otros, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales.

Los médicos encargados comentaron que los adultos mayores presentan rigidez, dolor de cuello, espalda y piernas, el dolor disminuye la capacidad funcional por lo que los adultos

mayores realizan sus movimientos lentamente, el equilibrio es otro de los factores que incide en la movilidad y en la práctica diaria de las actividades de los adultos mayores ya que presentan dificultad para movilizarse solos, sensación de que van a caerse, tambaleo para caminar por lo que necesitan de ayuda para poder hacerlo.

Adicionalmente los doctores que se encargan de controlar el estado de los ancianos comentaron, que presentan dificultad al subir en los vehículos que los transportan hacia sus viviendas y esto se debe a la pérdida de flexibilidad y equilibrio.

Con estos antecedentes y observaciones mencionadas antes, se plantea el siguiente problema investigativo: **¿Cómo influye la flexibilidad y el equilibrio en la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía?**

JUSTIFICACIÓN

La realización de ejercicios físicos en la etapa del envejecimiento es muy importante, ya que por medio de ello se logra trabajar y mantener un adecuado funcionamiento de los diferentes sistemas musculares y articulares del organismo.

Considerando que el envejecimiento es un proceso natural que se da en el ser humano, por lo cual la población vulnerable de los adultos mayores, muchas de las veces se encuentran limitada a desarrollar normalmente sus tareas cotidianas, viéndose afectados en su movilidad y motricidad, perturbando su calidad de vida, este trabajo pretende contribuir en la mejora de la flexibilidad y el equilibrio y con ello al mejoramiento de la funcionalidad de este grupo de adultos mayores.

Creo conveniente la realización del presente proyecto porque existe en los adultos mayores múltiples dificultades en cuanto a la flexibilidad para realizar diferentes movimientos que en el cuerpo son normales como flexionar o extender extremidades superiores o inferiores, no hay una postura adecuada del cuerpo específicamente en la espalda, y al caminar.

En cuanto al equilibrio, al hacer énfasis en el mantenimiento de esta cualidad se logrará que en los adultos mayores disminuya el riesgo de caídas muchas de las veces este factor implica que estas personas se limiten a realizar sus funciones.

Además, el impacto que tendrá el proyecto con la creación y aplicación de un programa de actividades permitirá fortalecer y mantener el buen estado de la flexibilidad, el equilibrio y la funcionalidad personal en los adultos mayores del club, se lograra mejorar y disminuir los riesgos de enfermedades que son muy frecuentes en esta etapa de la vida del ser humano.

OBJETIVOS:

GENERAL

Aplicar un programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, período 2019.

ESPECÍFICOS

Mejorar la flexibilidad a través de ejercicios físicos que ayuden a conservar la funcionalidad del adulto mayor.

Mejorar el equilibrio a través de ejercicios físicos que ayuden a conservar la funcionalidad del adulto mayor.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Flexibilidad

Robles (2013) define a la flexibilidad: “como el rango de movimiento que tienen las articulaciones y la habilidad que tienen las articulaciones de moverse libremente. También se refiere a la movilidad de los músculos, lo que permite más movimiento alrededor de las articulaciones” (p.43).

Herber (2002) expresa lo siguiente sobre:

La flexibilidad, se define como la capacidad para desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimiento completo, sin restricciones ni dolor, influenciada por músculos, tendones, ligamentos, estructuras óseas, tejido graso, piel y tejido conectivo asociado (p.146).

En relación a lo que los autores expresan sobre la flexibilidad corporal, es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos de amplitud de manera natural sin que exista dolor o lesión.

Aspectos de la flexibilidad

La flexibilidad en el envejecimiento tiene una variedad de cambios en todo el cuerpo. La piel, los huesos, las articulaciones, y los músculos se ven debilitados con la edad. El ejercicio físico previene muchas de estas alteraciones. Además, el ejercicio físico en los ancianos es la mejor forma de combatir los cambios en músculos y huesos a causa de la edad. Cuando la capacidad de nuestros músculos sea mayor para extenderse o alargarse, su rango de movimiento articular será mayor.

Componentes de la flexibilidad

Hernández (2015) habla sobre:

Movilidad: Propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.

Extensibilidad, Distensibilidad: Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal.

Elasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción.

Plasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante.

Maleabilidad: Propiedad de la piel de ser plegada repetidamente con facilidad, retomando su apariencia anterior al retornar a la posición original (p.92).

Según el autor, es necesario conocer sobre los componentes de la flexibilidad, lo que resulta importante, ya que al momento de ponerlos en práctica va a mejorar la flexibilidad y con ellos la movilidad del individuo.

Factores que determinan la flexibilidad

El blog denominado Flexibility Training and wellness (2016) propone algunos:

Edad: los más jóvenes son más laxos que los adultos, por lo que es fundamental el desarrollo de la flexibilidad en edades tempranas.

Sexo: generalmente las mujeres tienen mayor flexibilidad que los hombres. Esto es debido básicamente a dos causas; por un lado, la mayor viscosidad muscular que les permite adaptarse mejor al entrenamiento de la elasticidad, y

por otro, el hombre desde la infancia realiza ejercicios de fuerza que aumentan el tono muscular produciendo un acortamiento del músculo.

Herencia: las características genéticas del individuo condicionan en gran medida su flexibilidad.

Temperatura ambiente. El calor favorece la vasodilatación y el frío produce vasoconstricción. Por ello el calor facilita la elasticidad.

Hora del día: dependiendo de cada individuo.

Estado mental y físico: un músculo fatigado está menos predispuesto a ser extendido que un músculo descansado, por ello a veces resulta muy difícil el trabajo de flexibilidad tras entrenamientos intensos, aunque podemos pensar que al estar más calientes será más fácil. De igual forma una mente poco despejada, nerviosa y con temor a las lesiones provocara contracciones involuntarias que coartaran el eficaz estiramiento muscular (p.129).

Con respecto lo expuesto, la flexibilidad está dada por varios factores que determinan si la personas tiene una buena flexibilidad, tomarlos en cuenta es importante porque conoceremos hasta donde nuestro cuerpo es capaz de permitir realizar ejercicios de flexibilidad.

Beneficios de la flexibilidad

En el blog denominado para el adulto mayor (2013) argumenta, que una buena flexibilidad permite obtener múltiples beneficios para la salud de los individuos, dentro de los cuales están:

Limitar, disminuir y evitar el número de lesiones, no sólo musculares, sino también articulares.

Incrementar las posibilidades de otras capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia (un músculo antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad y aumenta la eficiencia del movimiento).

Garantizar la amplitud de los gestos técnicos específicos y de movimientos más naturales.

Realizar y perfeccionar movimientos aprendidos; economizar los desplazamientos y las repeticiones.

Desplazarse con mayor rapidez cuando la velocidad de desplazamiento depende de la frecuencia y amplitud de zancada.

Reforzar el conocimiento del propio cuerpo.

Llegar a los límites de cualquier región corporal sin deterioro de ésta y de forma activa; aumentar la relajación física.

Estar en forma y reforzar la salud (p.76).

Asimismo, recalcando los beneficios que la flexibilidad nos permite obtener y, que son múltiples, como poder desplazarnos de manera segura, igualmente fortalecer otras capacidades como fuerza, coordinación, velocidad, equilibrio, fortalecer los músculos que son parte esencial en la amplitud de los movimientos,

La pagina wed Salud y deporte (2015) plantea las siguientes interrogantes sobre la flexibilidad en los adultos mayores:

¿A qué se debe la pérdida de la flexibilidad que se observa con la edad?

La disminución de los valores de flexibilidad que se observa con la edad se debe a la osteoporosis, a la disminución de la elasticidad de los ligamentos y de la lubricación de las articulaciones, a la degeneración de los tendones y a la rigidez muscular.

¿Qué consecuencias tiene la disminución de la flexibilidad que se observa a partir de los 50 años de edad?

La principal consecuencia que se observa con la edad, especialmente en las personas que no hacen ejercicio físico, es que puede llegar a limitar la realización de las tareas de la vida diaria, en el sentido de que la persona se da cuenta de que cada vez tiene más dificultad a la hora de andar, entrar en un coche, peinarse o ponerse una chaqueta. Otra consecuencia de la pérdida de flexibilidad es que puede favorecer la aparición de dolores de espalda y de lesiones articulares y musculares.

¿Por qué es importante la flexibilidad?

Ser flexible es importante. Estirarse regularmente es la mejor manera de mejorar la flexibilidad. La flexibilidad es importante en el ejercicio físico ya que permite que se tenga un mejor rendimiento cuando se juegan deportes o se hace un ejercicio. Adicionalmente mejora las actividades del día a día; hace que caminar, flexionarse para tomar algo, o levantar objetos sea más sencillo (p. 8).

Sin una flexibilidad adecuada, las actividades rutinarias pueden ser más difíciles de realizar. Una flexibilidad inadecuada también puede afectar el rendimiento atlético al impedir que un individuo alcance el potencial completo, la fuerza y el poder de sus músculos.

Con respecto a lo que el autor expresa acerca de la pérdida de la flexibilidad, el principal factor causante es llegar a la tercera edad porque a medida que avanzamos en edad el cuerpo va perdiendo su vitalidad, además empiezan a presentarse enfermedades propias de esta edad, las cuales por su agravamiento impiden que el sujeto pueda realizar actividad física, actividades de la vida diaria, también en esta edad se presentan dolores musculares, espalda,

piernas. Ser flexible es muy necesario, a través de esta capacidad el individuo se puede movilizar, realizar actividad física, y ejecutar las tareas de la vida diaria.

Estiramientos

Según el sitio wed Medical exercise (2018) el siguiente punto trata de los:

Estiramientos: “son técnicas basadas en el incremento de la movilidad por medio de la elongación de los músculos acortados y de los tejidos conectivos adyacentes (tendones)” (p.94).

En el ámbito del entrenamiento y de la salud, los estiramientos son importantes y deben realizarse de forma regular para mantener la flexibilidad y movilidad

Además, este sitio wed Medical exercise (2018) presenta la finalidad del estiramiento:

La finalidad del estiramiento es dar elasticidad al sistema músculo-tendinoso. Cuando la movilidad está limitada se dificulta el desarrollo de la fuerza, de la coordinación, así como de la velocidad y resistencia, existiendo además mayor riesgo de lesión. Se debe estirar haciendo una fuerza suave y mantenida que tendrá una repercusión favorable sobre la elongación del tejido conectivo. Debemos evitar la fuerza rápida y brusca (p.73).

Mantilla (2014) afirma que:

El estiramiento activa el movimiento de los fluidos en las articulaciones, lo que reduce el desgaste y desgarre causado por el entrenamiento. Si además de estirar, hidrata su cuerpo de manera adecuada, contribuirá a que la movilidad de sus tejidos y las coyunturas que han permanecido rígidas, vuelvan a ser elásticas. Estirar de forma frecuente es la mejor manera de mantener la masa muscular y la flexibilidad y reducir la tensión muscular general (p.58).

Por lo tanto, enfatizamos en que los estiramientos aplicados a la flexibilidad son un componente que permiten mejorarla, asimismo disminuyen la rigidez muscular, mejoran la postura del cuerpo, disminuye la tensión muscular.

Importancia de realizar ejercicios de flexibilidad

Geosalud (2018) menciona sobre la importancia de realizar ejercicios de flexibilidad:

Es una de las cualidades físicas más importantes si queremos tener y mantener un adecuado nivel de condición física.

Nos permite proteger nuestros músculos y articulaciones de posibles lesiones.

Nos provee de un mayor y mejor rango de movimiento, lo que influye positivamente en nuestra postura física, en la forma en que nos movemos y desplazamos.

Un músculo relajado tiene mayor facilidad de realizar una contracción rápida y por ende mayor posibilidad de desarrollar una mayor fuerza en forma más vertiginosa.

Existe una relación directa entre la flexibilidad a la capacidad de ejecutar movimientos con potencia, la potencia es la mezcla de velocidad y fuerza en el movimiento, se dice que un músculo flexible tiene una adecuada capacidad para ejercer toda su potencia.

Está directamente relacionada con la capacidad de movernos con soltura y de realizar movimientos con una adecuada amplitud, por eso para ejecutar movimientos coordinados y amplios hay que ser flexible (p.65).

Influye a un mejor rendimiento muscular ya que no solo se ocupa fuerza y velocidad para contraer el músculo sino también un buen nivel de coordinación para que el músculo trabaje con libertad y aproveche así toda su amplitud.

Hay que mencionar que realizar ejercicios de flexibilidad, nos permite conservar esta capacidad, a la vez evitar posibles lesiones, mejorar el rango de movimiento, movilizarnos de un lugar a otro, fortalecer los músculos y mejorar la coordinación tren superior e inferior

Equilibrio

Rabanelli (2013)

“el equilibrio es la capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute” (p.91).

Villar (1987) anuncia lo siguiente sobre:

“El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico)” (p.80).

Tipos de equilibrio

La pagina educación física para infantil y primaria (2014) argumenta acerca:

El equilibrio estático: Es aquel en el que mediante el control del cuerpo y estando quietos o en movimiento, pero en el mismo sitio, no perdemos el equilibrio, no nos caemos. Equilibrio Estático es estar de pie, estar sentado en un sitio, agacharse o levantarse

El equilibrio dinámico: Es aquel en el que mediante los desplazamientos somos capaces de realizar cualquier habilidad y no caernos, no perder el equilibrio. Equilibrio Dinámico es andar, correr, saltar de un lado a otro. (p.82).

Referente a esta capacidad se afirma que el equilibrio, es la forma de mantener el cuerpo en el ambiente, controlando cada uno de sus movimientos en cualquier tipo de equilibrio en el que se encuentre, mediante esta capacidad nos permite movilizarnos y realizar las tareas diarias de la vida de las personas.

Signos y síntomas de los problemas del equilibrio

Según la pagina wed Mayo clinic (2016) el siguiente punto trata de:

Los signos y síntomas de los problemas del equilibrio incluyen los siguientes:

Sensación de movimiento o vueltas (vértigo).

Sensación de aturdimiento o desmayo.

Pérdida del equilibrio o inestabilidad.

Sensación de estar flotando o mareos.

Cambios en la visión, como visión borrosa.

Desorientación (p.59).

Los puntos anteriores tratan sobre los problemas que causan la pérdida del equilibrio, y que personalmente le agregaría otro problema que contribuye a la pérdida del equilibrio y es la tercera edad, este factor también tiene su influencia y es necesario controlar la pérdida de esta capacidad a través de ejercicios enfocados a mejorar el equilibrio.

Trastornos de equilibrio

La pagina Grupo casa verde (2018) enuncia:

Mediante el equilibrio podemos realizar, sin caernos, distintas actividades de la vida diaria tales como levantarnos por la mañana, mantenernos sentados sin apoyos o de pie, caminar, correr, subir-bajar escaleras, etc., el equilibrio nos permite tener estabilidad. Por el contrario, un trastorno del equilibrio es todo aquello que nos provoque una situación de inestabilidad, no siendo capaces de

realizar correctamente estas actividades, tan básicas y necesarias para funcionar en nuestra rutina diaria (p.62).

Causas de los trastornos del equilibrio

El sitio web National institute on deafness and other communication disorders (2018) nos dice:

Las causas de los problemas de equilibrio incluyen ciertos medicamentos, una infección del oído, una lesión en la cabeza, o cualquier otra cosa que afecta el oído interno o el cerebro. La presión arterial baja puede causar mareos cuando la persona se pone de pie demasiado rápido. Los problemas que afectan los sistemas esqueléticos o visuales, como la artritis o un desequilibrio de los músculos del ojo, también pueden causar trastornos del equilibrio. Su riesgo de tener problemas de equilibrio aumenta con la edad. Desafortunadamente, muchos trastornos del equilibrio comienzan de repente y sin causa aparente (p.41).

El sentido del equilibrio se basa en una serie de señales al cerebro, que provienen de varios órganos y estructuras del cuerpo, específicamente los ojos, los oídos, y los músculos y sensores del tacto en las piernas. La parte del oído que ayuda con el equilibrio se conoce como el sistema vestibular o el laberinto, una estructura en el oído interno compuesta por hueso y tejido blando.

Fernández (1980) dice que:

“La función de equilibrio consiste en mantener relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo a pesar de las influencias del medio” (p.89).

El equilibrio forma parte de la vida cotidiana de todo ser humano, a cada segundo, a cada momento y en cada movimiento, la estructura corporal necesita de estabilidad.

Como lo han mencionado los sitios web anteriores, otras de las formas en que el equilibrio se puede ver afectado es a través de sufrir algún tipo de lesión en el odio interno, un golpe en la cabeza, ingerir sustancias como alcohol, drogas lo que altera aún más la posibilidad de sufrir desequilibrio.

Ejercicios de equilibrio

La pagina Diabetes (2014) considera que los ejercicios para:

Mejorar su equilibrio lo ayuda a conservar un paso seguro y puede reducir el riesgo de caerse y lastimarse. Es particularmente importante que las personas mayores de edad incorporen ejercicios de equilibrio a su rutina de ejercicio. Son ejemplos de ejercicios de equilibrio:

Caminar hacia atrás o los lados.

Caminar haciendo que el talón toque los dedos del otro pie, en línea recta.

Pararse en un solo pie y mantener la posición.

Ponerse de pie tras haber estado sentado.

También mejoran el equilibrio los ejercicios de las extremidades inferiores y para fortalecer los músculos del abdomen (p.137).

Todas esto permite que la práctica de ejercicios, ayude a mantener el equilibrio en un estado positivo y estable, de esta manera evitar situaciones como caídas o mareos y poder llevar a cabo y sin dificultad alguna, las actividades que las personas realizan.

Funcionalidad del adulto mayor

Eduka vital (2013) expresa acerca del adulto mayor:

Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etáreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera

que los adultos mayores, sólo por haber alcanzada este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos (p.96).

Agregando a lo que el autor dice este término hace referencia a las personas mayores o ancianos, en esta etapa el cuerpo va perdiendo sus diferentes capacidades físicas, intelectuales, sociales. En esta edad les queda la satisfacción de haber concluido con los proyectos de vida que se plantearon alguna vez.

Características de la tercera edad

Acera (2015) manifiesta las siguientes:

Los cambios que se pueden producir en la vejez comportan varios aspectos:

Cambios fisiológicos: las células envejecen, cambia la estructura corporal, se pierde elasticidad e hidratación en la piel (aparecen las arrugas).

Cambios en la salud: aumenta la prevalencia de enfermedades (morbilidad y mortalidad).

Cambios nutricionales: las necesidades metabólicas ya no son las mismas, y por tanto la alimentación debe ser más específica.

Cambios en la eliminación: pueden aparecer incontinencias, que tienen consecuencias psíquicas y sociales muy importantes para el anciano.

Cambios en la actividad: el ritmo de ejercicio disminuye, si bien es más necesario que el individuo se mantenga activo.

Cambios en el sueño: el patrón de descanso cambia, el individuo no sigue rutinas.

Cambios en la percepción: los órganos de los sentidos pueden verse afectados, lo que lleva a problemas sensoriales (sordera, problemas de visión).

Cambios sociales: las relaciones sociales y los roles son distintos, incluso dentro de la familia. Muchas veces la persona tampoco se implica activamente en la sociedad.

Cambios sexuales: por limitaciones físicas en órganos sexuales, y pensamientos erróneos arraigados en la sociedad.

Cambios en autoconcepto: la actitud, la identidad, así como la imagen corporal de uno mismo cambia, y suele ser negativa. Disminuye la autoestima (p. 68).

Es necesario recalcar que a esta edad se presentan una serie de cambios en todos los aspectos, y que estos a su vez pueden influir positiva o negativamente en el tiempo de vida de este grupo de personas, son cambios a los que las personas deben estar preparados.

Envejecimiento

Biegel y Asnar 1998) agregan lo siguiente:

El envejecimiento se define como: "la serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales, y bioquímicas que origina el paso del tiempo sobre los seres vivos" (p.57).

Se caracteriza por la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación y de reserva del organismo ante los cambios.

Tipos de envejecimiento

El geriatra Giner (2016) clasifica a la vejez en tres tipos:

Vejez normal: la que implica una serie de cambios graduales biológicos, psicológicos asociados a la edad, intrínsecos e inevitables, que ocurren como consecuencia del paso del tiempo. Por tanto, una persona vieja normal sería la que presenta la "media" de los parámetros correspondientes a su funcionamiento biológico, psicológico y social.

Vejez patológica: aquella que cursa con alguna enfermedad y discapacidad asociada a cambios que no son una parte necesaria del envejecimiento. Está confirmada la relación de a mayor edad, mayor probabilidad de enfermar. La mayor parte de los programas para la “tercera edad” van dirigidos a este tipo de vejez.

Vejez activa, satisfactoria, con éxito o competente: es aquella que cursa en las mejores condiciones posibles con baja probabilidad de enfermar, con alto funcionamiento físico funcional, cognitivo y afectivo y gran compromiso con la sociedad. Este tipo de vejez es la más deseable (p.147).

Acotando a lo que los autores exponen, existen diferentes tipos de vejez en las personas y que todos ellos representan cambios pueden ser positivos o negativos según la vida que llevaron, la vejez se podrá definir de forma favorable o desfavorable.

Factores que influyen en el envejecimiento saludable

OMS (2018) expone acerca de los:

Aunque algunas de las variaciones en la salud de las personas mayores son genéticas, los entornos físicos y sociales revisten gran importancia, en particular las viviendas, vecindario y comunidades, así como sus características personales, como el sexo, la etnia o el nivel socioeconómico (p.79).

Dicho de otra manera, la presencia de estos factores empieza a influir en el proceso de envejecimiento. Influyen mucho los entornos en los que se vive durante la niñez o incluso en la fase embrionaria junto con las características personales, tienen efectos a largo plazo en la forma de envejecer.

Parra (2003) define a la:

Funcionalidad se refiere a la capacidad que tiene un adulto mayor para realizar de manera independiente o autónoma las actividades de la vida diaria o cotidiana (básicas [alimentación, continencia, transferencia, uso del sanitario, vestido y bañado] e instrumentales [cocinar, realizar las compras, labores domésticas limpieza de la casa, utilización del teléfono, lavado de la ropa, viajar, toma de medicamentos, administración de los gastos personales]) (p.88).

Barker (2009) expresa:

Esta pérdida de la independencia y autonomía afecta inicialmente a las actividades complejas (por ejemplo, desplazamientos fuera del hogar), pero, si se mantiene en el tiempo y no se actúa sobre ella, progresa y llega a afectar la independencia y autonomía para actividades básicas de la vida diaria que afectan al autocuidado: levantarse, lavarse, vestirse, comer y desplazamientos dentro del hogar (p.52).

Alfonso (2006) consideran que:

Para la capacidad funcional hay que tomar en cuenta la propia evolución de patologías múltiples superpuestas, procedimientos diagnósticos y terapéuticos, entre ellos la polifarmacia y la automedicación, por un lado, y por otro la presencia de afecciones crónicas e invalidantes y hasta la influencia de factores sociales y psicológicos (p.13).

Tipos de funcionalidad

Lazcano (2007) divide a la funcionalidad de la siguiente manera:

Funcional o independiente: tiene la capacidad de cuidar de sí mismo y mantiene lazos sociales.

Inicialmente dependiente: requiere de cierta ayuda externa, como transporte o para las compras.

Parcialmente dependiente: necesita ayuda constante en varias de las actividades de la vida cotidiana, pero aún conserva cierta función.

Dependiente funcional: requiere de ayuda para la mayor parte de las actividades de la vida cotidiana y necesita que alguien le cuide todo el tiempo (p.83).

En otras palabras, la funcionalidad es la capacidad que las personas poseen para llevar a cabo las diferentes funciones que desempeña a diario, de una forma autónoma sin la ayuda de otros y que se puede ver afectada si no se lleva un estilo de vida adecuado. Al igual que las capacidades físicas la funcionalidad va disminuyendo si la persona no realiza actividad, por esta razón es indispensable que las personas de la tercera edad comprendan sobre la etapa a la que han llegado y se mantengan ocupados para así evitar las situaciones de ansiedad.

Metodología

Para la aplicación de nuestra propuesta alternativa nos hemos valido de métodos, instrumentos y técnicas que nos servirán para guiarnos de la manera correcta a la realización de nuestra propuesta aportándonos a la creación de actividades, para esto se tomará a consideración los objetivos que nos hemos planteado con anterioridad, los cuales están encaminados a mejorar la flexibilidad y equilibrio para conservar la funcionalidad de los adultos mayores.

Forma Organizativa

Las actividades que se llevarán a cabo serán individuales y grupales, las clases estarán basadas en la ejecución de ejercicios físicos para los adultos mayores de flexibilidad y equilibrio, previo a ello se iniciará con el calentamiento respectivo al grupo.

Durante las clases el estudiante investigador realizará la explicación de los ejercicios físicos, para posteriormente demostrar y los adultos mayores los imitarán, por último, se realizará la corrección pertinente de los ejercicios.

Procedimiento

Se aplicó una ficha de observación, cuatro test de flexibilidad entre tren superior e inferior, además cuatro test entre equilibrio estático y dinámico a los adultos mayores, para poder aplicar nuestra propuesta alternativa en beneficio de la mejora de la flexibilidad y el equilibrio, al tener los resultados, se notó que es importante mejorar la flexibilidad y el equilibrio.

Desarrollo

La metodología de trabajo será de 8 contenidos, 1 contenido para trabajar la flexibilidad pasiva tren superior, 1 contenido para trabajar la flexibilidad pasiva del tren inferior, 1 contenido para trabajar la flexibilidad del tren superior – inferior, 1 contenido para la flexibilidad activa del tren superior, 1 para trabajar la flexibilidad activa del tren inferior, 1 para trabajar conjuntamente la flexibilidad pasiva y activa a través de ejercicios aplicados al tren superior e inferior, además 1 contenido para trabajar el equilibrio estático y un contenido para trabajar el equilibrio dinámico, por un tiempo de 3 meses, con una frecuencia de 3 veces por semana los días lunes, miércoles y viernes, con un tiempo de 60 minutos.

Al llegar al término del trabajo de campo se aplicará nuevamente los posts test de flexibilidad y equilibrio a los adultos mayores.

Métodos

Método analítico

Se utilizará para facilitar el proceso de enseñanza – aprendizaje, como también para desempeñar la función en la realización de las actividades físicas que se las efectuará paulatinamente.

Método descriptivo

Permitirá realizar una descripción previa de los ejercicios a los adultos mayores y posteriormente a la ejecución de cada una de las actividades programadas.

Método de repetición

Se lo considerará para la aplicación de las actividades propuestas en cada plan, ya que en la mayoría de los ejercicios es necesario repetir la acción varias veces ya sea por número de repeticiones o por tiempo.

Método global

Este método será también de uso en la aplicación del programa, dado que habrá ejercicios que, con su descripción, fácilmente podrán ser llevados a ejecución.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Actividad	¿Que se hará?	¿Cómo se hará?	¿con quién se hará?	¿Quiénes lo hacen?	¿Cuándo o lo hacen?	¿Dónde se hace?
Aplicar un programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio	Ficha de observación de Test de flexibilidad Test de equilibrio	Mediante la aplicación de la ficha de observación y los test	Con los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio	Investigador	02 – 2019	En el programa “Abuelitos en movimiento” de la ciudad de Loja

Obra pía de la ciudad de Loja, período 2019.

Mejorar la flexibilidad a través de ejercicios físicos que ayuden a conservar la funcionalidad del adulto mayor.	Se enseñará diferentes ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio para adultos mayores	Mediante actividades individuales	Con los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio	Investigador	04 – 2019	En el programa “Abuelitos en movimiento” de la ciudad de Loja
Mejorar el equilibrio a través de ejercicios físicos que ayuden a conservar la funcionalidad del adulto mayor.			Obra pía de la ciudad de Loja			

MATRIZ OPERATIVA DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

MATRIZ DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECIFICO	CONTENIDOS GENERALES
Aplicar un programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obra pía de la ciudad de Loja, período 2019.	Mejorar la flexibilidad a través de ejercicios físicos que ayuden a conservar la funcionalidad del adulto mayor.	Flexibilidad pasiva Flexibilidad activa
	Mejorar el equilibrio a través de ejercicios físicos que ayuden a conservar la funcionalidad del adulto mayor.	Equilibrio estático Equilibrio dinámico

MATRIZ DE CONTENIDOS

CONTENIDO GENERAL	CONTENIDO ESPECIFICO	ACTIVIDADES	PERIODOS
FLEXIBILIDAD	Flexibilidad pasiva	Ejercicios de flexibilidad del tren superior	5
	Flexibilidad pasiva	Ejercicios de flexibilidad del tren inferior	5
	Flexibilidad pasiva	Ejercicios de flexibilidad del tren superior – inferior	2
	Flexibilidad activa	Ejercicios de flexibilidad tren superior	2
	Flexibilidad activa	Ejercicios de flexibilidad tren inferior	2
	Flexibilidad pasiva y activa	Ejercicios de flexibilidad tren superior - inferior	4
EQUILIBRIO	Equilibrio estático	Ejercicios de equilibrio estático	10
	equilibrio dinámico	Ejercicios de equilibrio estático	10

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	FECHAS	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Aplicación de Ficha de observación y pre test		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Flexibilidad pasiva tren superior		X	X												
Flexibilidad pasiva tren inferior			X	X	X										
Flexibilidad pasiva tren superior – inferior					X										
Flexibilidad activa tren superior						X									
Flexibilidad activa tren inferior						X	X								
Flexibilidad pasiva y activa tren superior tren inferior							X	X							
Equilibrio estático								X	X	X	X				
Equilibrio dinámico												X	X	X	X
Aplicación del post test															X

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 1	Fecha: 01/02/2019	Mes: febrero	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
--------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad pasiva, “ejercicios del tren superior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad pasiva del tren superior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Extensión de la cabeza. Nos colocamos en posición erguida mirando al frente, flexión de la cabeza hacia el lado derecho tocando el hombro con la cabeza, lo repetimos hacia el otro lado	5'	2	Método: analítico, de repetición Materiales: Propio cuerpo	Formación en fila	Realizar adecuadamente la flexión de la cabeza hacia el lado derecho tocando el hombro y luego hacia lado izquierdo.
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Colocación del brazo, flexionado por el codo, por encima de la cabeza tocando la espalda, de forma que se flexiona y extiende. Realizarlo con ambos brazos	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Realizar adecuadamente la flexión y extensión de brazos por encima de la cabeza.
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Colocaremos el brazo extendido y aprieta contra el pecho haciendo fuerza con el otro brazo en la parte del codo, de modo que se note la presión que ejercemos en el hombro. Solamente tiene que notarse el estiramiento en la zona del hombro. Mantiene esta postura en torno a 20 o 30 segundos. Realizar este ejercicio con cada brazo.	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Colocar adecuadamente el brazo extendido y se aprieta contra el pecho Es importante mantener la espalda recta y la

					cabeza
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Coloque las manos unidas en la espalda, entrelazando los dedos de manera que las palmas estén una frente a la otra. Gire las muñecas en dirección opuesta al cuerpo de manera que las palmas queden orientadas hacia abajo mantenga 20 o 30 segundos. Luego regrese a la posición inicial,	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	Brazos tras la espalda manos unidas entrelazando los dedos
	Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila Hidratación después de las actividades
	A continuación, el entrenador realizara el conjunto de los ejercicios aplicados a la flexibilidad pasiva de tren superior de manera que los adultos los vayan también ejecutando.	10'	1	Método: repetición, global,	Ubicación conforme a cada ejercicio Trabajar los ejercicios propuestos en la clase
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.	5'	1	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
--	---	----	---	---	----------------------------	---

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 2	Fecha: 04/02/2019	Mes: febrero	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
--------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad pasiva, “ejercicios del tren superior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad pasiva del tren superior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal de la clase
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.
PARTE PRINCIPAL	Colocados tras de la silla agarrando con las manos el respaldo, realiza flexión y extensión de brazos tocar el pecho con el filo de la silla	5´	2	Método: de repetición Materiales: Propio	Formación en círculo De pie	Flexión y extensión de brazos, mantener una posición adecuada de la

				cuerpo, silla		espalda
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca	
Sentados en una silla, con ambas manos entrelazadas por detrás de la cabeza y los codos a la altura de los hombros. Haga que un compañero, situado detrás de usted, le sujete los codos. Deberá avisar a su compañero en caso de sentir un estiramiento excesivo o dolor	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	De sentados, ubicados en fila	Entrelazar las manos flexionadas por detrás de la cabeza, con ayuda de un compañero	
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca	
Colóquese sentado, extender los brazos al frente y flexionar de manera que los dedos lleguen a tocar los hombros. Flexión y extensión	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	sentados, ubicados en fila	Realizar flexión y extensión, al flexionar tocar los hombros.	
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca.	

	Colóquese de pie con los brazos por detrás de la espalda, de forma que uno de ellos esté flexionado con el reverso de la mano hacia el tronco y la otra mano sujete el codo. Lleve suavemente el codo hasta la mitad de la espalda, realizar el ejercicio con los dos brazos	5´	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo.	De pie, ubicados en fila.	Realice el ejercicio correcto, colocando los brazos por detrás de la espalda para luego flexionar uno de ellos.
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	A continuación, el entrenador realizara el conjunto de los ejercicios aplicados a la flexibilidad pasiva de tren superior de manera que los adultos los vayan también ejecutando.	10´	2	Método: analítico, repetición, global. Material: propio cuerpo, silla	Ubicación conforme a cada ejercicio	Trabajar el conjunto de ejercicios propuestos en la clase para mejorar la flexibilidad del tren superior.
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo relajar y recuperar músculos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 3	Fecha: 06/02/2019	Mes: febrero	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
--------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad pasiva, “ejercicios del tren superior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad pasiva del tren superior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.
PARTE PRINCIPAL	Con bastones de madera tomándolos a cada uno de un extremo y apoyados la otra punta en el suelo, brazos extendidos de forma lateral para	5´	2	Método: de repetición Materiales: Propio cuerpo, bastones de	Formación en fila De pie	Extensión total de brazos llevarlos al frente tomando la punta de los

luego llevarlos hasta el frente, repetir varias veces			madera		bastones
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
En la misma posición, pero partiendo con brazos extendidos al frente tomando un bastón de madera por las puntas lo elevamos por arriba de la cabeza y nuevamente al frente	5´	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, bastón de madera	De pie, ubicados en fila	Elevar el bastón de madera por arriba de la cabeza y al frente repetirlo continuo
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
En posición erguida se realiza movimientos del tronco de derecha a izquierda, brazos flexionados colocados en la cintura	5´	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, bastón de madera	De pie, ubicados en fila	Mantener una posición correcta del cuerpo, giro del tronco derecha e izquierda
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	Brazos extendidos hacia abajo por sus costados realizar movimientos de torción lateral del tronco de derecha a izquierda e izquierda y derecha lentamente	5´	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo,	De pie, ubicados en fila	Llevar los brazos extendidos por sus costados, realiza torción de tronco.
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	A continuación, el entrenador realizara el conjunto de los ejercicios aplicados a la flexibilidad pasiva de tren superior de manera que los adultos los vayan también ejecutando.	10´	2	Método: analítico, repetición, global, Material: propio cuerpo, bastones de madera	Ubicación conforme a cada ejercicio	Realizar los ejercicios adecuadamente para mejorar la flexibilidad del tren superior
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 4	Fecha: 08/02/2019	Mes: febrero	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
--------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad pasiva, “ejercicios del tren superior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad pasiva del tren superior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formación en círculo De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.
PARTE PRINCIPAL	Brazos extendidos al frente llevar los brazos hacia atrás y adelante manteniendo su extensión total (balanceo)	5´	2	Método: de repetición Materiales: Propio	Formación en círculo De pie	Mantener la espalda en posición adecuada, para trabajar deltoides,

				cuerpo		bíceps, tríceps
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en circulo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca	
Con un brazo extendido adelante y el otro hacia atrás realiza movimientos simultáneos combinados de brazos hacia adelante y atrás	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Mantener la espalda en posición, adecuada y realizar balanceo de los brazos	
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca	
Iniciando de posición de pie brazos horizontales llevándolos hacia arriba y luego abajo, ejecutando el movimiento despacio	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	ubicados en fila de pie	Mantener posición adecuada del cuerpo para trabajar extensión de brazos	
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca	
Tomando un balón con las manos, brazos extendidos al frente realiza movimientos de derecha a izquierda y viceversa, manteniendo la	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio	De pie, ubicados en fila	Realice el ejercicio correcto, llevando los brazos de derecha a izquierda	

	posición correcta de la espalda			cuerpo, balón		con balón
	Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	A continuación, el entrenador realizara el conjunto de los ejercicios aplicados a la flexibilidad pasiva de tren superior de manera que los adultos los vayan también ejecutando.	10'	2	Método: analítico, repetición, globa. Material: propio cuerpo, balón.	De pie, ubicados en fila	Realizar los ejercicios adecuadamente para mejorar la flexibilidad del tren superior
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo.	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

clase: N° 5	Fecha: 11/02/2019	Mes: febrero	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
--------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad pasiva, “ejercicios del tren superior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad pasiva del tren superior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.
PARTE PRINCIPAL	Colóquese de pie, a una distancia aproximada de un metro de una silla sujetarse con las manos. Del respaldar de la silla, Realizar flexión adelante de manera que la cabeza queda en el medio de los	5´	2	Método: de repetición Materiales: Propio	Formación en círculo De pie	Mantener posición erguida del cuerpo, para trabajar extensión de espalda

brazos realizando extensión total de los mismos			cuerpo, silla		y brazos
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Con ubicación de brazos extendidos al frente la palma de la mano derecha al frente, mientras que con la mano izquierda se hace presión sobre la yema de los dedos hacia atrás, mantener unos segundos conforme soporte y luego se efectúa el mismo ejercicio con mano izquierda	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Mantener la posición indicada para trabajar los músculos de los dedos
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Cerrar lentamente la mano, todo lo que sea posible hasta lograr hacer puño aprieta y extiende los dedos de la mano varias repeticiones haciendo pausas	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	ubicados en fila de pie	Ejecutar la extensión y flexión de los dedos de las manos
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	Región lumbar siéntese en una silla, con las piernas ligeramente separadas. durante el ejercicio procure contraer los abdominales para ayudar a relajar la región lumbar, mientras extiende el tronco superior y lo flexiona a la altura de las caderas.	5´	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	Sentados, ubicados en fila	Trabajar la región lumbar del cuerpo manteniendo una postura adecuada
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	A continuación, el entrenador realizara el conjunto de los ejercicios aplicados a la flexibilidad pasiva de tren superior de manera que los adultos los vayan también ejecutando.	10´	2	Método: analítico, repetición, global, Material: propio cuerpo, silla	Ubicación conforme a cada ejercicio	Realizar los ejercicios adecuadamente para mejorar la flexibilidad del tren superior
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 6	Fecha: 13/02/2019	Mes: febrero	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
--------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad pasiva, “ejercicios del tren inferior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad pasiva del tren superior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Sentados realizar flexión y extensión de la pierna derecha de manera que la rodilla llegue hasta la altura del abdomen, luego se continua con la pierna izquierda realizando el mismo procedimiento	5'	2	Método: de repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila sentados	Realizar adecuadamente la extensión pierna derecha hasta la altura del abdomen
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Sentados al igual que en el ejercicio anterior se realiza la flexión y extensión de piernas unidas, de manera que estas logren su mayor extensión, sin sobrepasar con las rodillas la altura del abdomen	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie, ubicados en fila	Realizar adecuadamente la extensión de las piernas al frente
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Sentados cruzar una pierna sobre la rodilla opuesta: Sujete la pierna por encima del tobillo con la mano correspondiente y la parte superior del pie, un poco más atrás de los dedos, con la otra mano. mientras empuja los dedos del pie con la mano, hasta su extensión mantener varios segundos. Repetir el ejercicio con el otro pie. volver a la posición inicial	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	sentados, ubicados en fila	Ejecutar correctamente el ejercicio flexionando la pierna sobre la otra rodilla con la mano realizar extensión de los dedos del pie
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

			cuerpo		
	Realizar sentadillas, para el cual el apoyo será una silla a través de este ejercicio, permitirá la flexión y extensión de las piernas.	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie, ubicados en fila Realice el ejercicio correctamente, haciendo la flexión y extensión de piernas
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila Hidratación después de las actividades
	A continuación, el entrenador realizara el conjunto de los ejercicios aplicados a la flexibilidad pasiva de tren superior de manera que los adultos los vayan también ejecutando.	10´	2	Método: repetición, global, Material: propio cuerpo, silla	Ubicación conforme a cada ejercicio Realizar los ejercicios adecuadamente para mejorar la flexibilidad del tren superior
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo Elongación para recuperar y relajar r los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 7	Fecha: 15/02/2019	Mes: febrero	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
--------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad pasiva, “ejercicios del tren inferior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad pasiva del tren inferior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Elevación de pierna derecha atrás, el movimiento es simple, comenzar de pie y realizar elevaciones de pierna atrás, regresa a posición inicial y luego ejecuta el ejercicio con la otra pierna	5'	2	Método: de repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila, de pie	Ejecute correctamente extensión de pierna derecha atrás luego izquierda
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	A continuación, efectúa el ejercicio con las piernas unidas haciendo elevación de talones de manera que se quede de pie con el metatarso apoyando en el suelo, tomándose de la silla	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie, ubicados en fila	Ejecute correctamente el ejercicio, elevando talones
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realizar elevación de la parte delantera del pie transmitiendo todo el peso corporal hacia los talones. Importante contraer los tibiales al realizar la elevación	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie, ubicados en fila	Ejecute correctamente el ejercicio, extensión de los músculos de las piernas
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

PARTE FINAL	Elevación combinada de talones y metatarso, con apoyo de la silla	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie, ubicados en fila	Realizar de forma combinada la elevación de metatarso y talones
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	A continuación, el entrenador realizara el conjunto de los ejercicios aplicados a la flexibilidad pasiva de tren superior de manera que los adultos los vayan también ejecutando.	10´	2	Método: repetición, global Material: propio cuerpo, silla	Ubicación conforme a cada ejercicio	Realizar los ejercicios adecuadamente para mejorar la flexibilidad del tren superior
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 8	Fecha: 18/02/2019	Mes: febrero	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
--------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad pasiva, “ejercicios del tren inferior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad pasiva del tren superior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Sentados se realiza extensión total de las piernas unidas para luego realizar separación lateral de las mismas hasta donde nos permita realizar la separación	5'	2	Método: de repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila, sentados	Realizar adecuadamente la extensión y separación de piernas
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	De pie elevación lateral de piernas, tomándose de la silla inicia con pierna derecha, culmina en posición inicial y continua con la otra pierna	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie, ubicados en fila	Ejecutar el ejercicio para mejorar la flexibilidad del tren inferior
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	De la posición de pie, realiza flexión y extensión lateral con pierna derecha, luego continua el ejercicio con la pierna izquierda ejerciendo el mismo procedimiento	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie, ubicados en fila	Realizar flexión y extensión de pierna lateral iniciando con pierna derecha
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	Realizar flexión y extensión de piernas manteniendo un balón con los pies, llevando las rodillas a la altura del abdomen	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla, balón	sentado, ubicados en fila	Ejecutar el ejercicio adecuado haciendo flexión y extensión de piernas
	Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	A continuación, el entrenador realizara el conjunto de los ejercicios aplicados a la flexibilidad pasiva de tren superior de manera que los adultos los vayan también ejecutando.	10'	2	Método: repetición, global, Propio cuerpo, sillas	Ubicación conforme a cada ejercicio	Realizar los ejercicios adecuadamente para mejorar la flexibilidad del tren superior
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Programa: N° 9	Fecha: 20/02/2019	Mes: febrero	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde		Categoría: Adultos Mayores		Número de adultos: 15

Tema: flexibilidad pasiva, “ejercicios del tren inferior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad pasiva del tren inferior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		Tiempo	Repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Realizar elevación de pierna derecha hacia atrás, volvemos a posición inicial para continuar con pierna izquierda, apoyándose de la silla	5'	2	Método: de repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila, de pie	Ejecutar la elevación de pierna derecha e izquierda simultáneamente
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Acostados realizar elevación de pierna iniciando con derecha realizar varias repeticiones y luego continuar con izquierda elevar la pierna lo más alto posible, con apoyo de un compañero	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, galletas acolchadas,	Acostados, ubicados en filas	Ejecutar de manera adecuada el ejercicio elevando piernas derecha – izquierda en parejas
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	sentados, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Acostados sobre el costado derecho elevación de pierna derecha alcanzando la mayor amplitud que se pueda, luego cambia hacia el costado izquierdo para continuar con el ejercicio, con ayuda de un compañero	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, galletas acolchadas	Acostados sobre el costado, ubicados en fila	Realizar el ejercicio adecuadamente haciendo elevación de pierna derecha – izquierda
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	De posición ventral con apoyo de las palmas de las manos en el suelo extensión de brazos sin despegar del suelo la cadera mantiene unos segundos y regresa a la posición de salida	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla, balón	sentado, ubicados en fila	Realizar adecuadamente extensión del tronco sin despegar la cadera del suelo
	Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Colocando la liga en las piernas realiza separación de piernas derecha - izquierda simultáneamente haciendo que la liga se extienda Realizar los ejercicios aplicados en la clase con apoyo del profesor	10'	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, liga	De pie, ubicados en fila	Ejecutar correctamente el ejercicio de separación de piernas con liga
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie y en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 10	Fecha: 22/02/2019	Mes: febrero	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde		Categoría: Adultos Mayores		Número de adultos: 15
Tema: flexibilidad pasiva, “ejercicios del tren inferior, tren superior”				
Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”				
Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad pasiva del tren inferior y superior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.				

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		Tiempo	Repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	En posición de pie, cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos. inspire aire mientras extiende los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás. espire el aire lentamente, mientras vuelve a la posición de partida.	5'	2	Método: de repetición Materiales: Propio cuerpo	Formación en fila, de pie	Efectúe correctamente la extensión de los brazos hacia arriba entrelazando las manos
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Siéntese en el suelo con las rodillas flexionadas, y las plantas de los pies unidas mientras los codos hacen presión en las rodillas hacia abajo, mantiene la presión unos segundos relaja y repite nuevamente el ejercicio	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, galletas acolchadas	Sentados en el suelo, ubicados en círculo	Ejecutar adecuadamente el ejercicio para trabajar el tren inferior y mejorar la flexibilidad
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Sentados en el suelo piernas extendidas al frente, mientras que los brazos se llevan adelante hasta tocar las puntas de los pies	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, galletas acolchadas	Sentados en el suelo, ubicados en fila	Ejecutar el ejercicio tocando con las manos la punta de los pies
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

			cuerpo			
	Sentados con las piernas extendidas realizar movimientos lentos hacia arriba y hacia abajo manteniendo la posición corporal adecuada, colocando las palmas de las manos atrás para apoyarse.	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, galletas acolchadas	sentado, ubicados en fila	Realizar adecuadamente el ejercicio, eleva pierna derecha arriba izquierda abajo
	Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Realizar los ejercicios aplicados en la clase con apoyo del profesor para mejorar la flexibilidad del tren superior y tren inferior.	10'	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, sillas, galletas acolchadas	Ubicación conforme a cada ejercicio	Realizar los ejercicios adecuadamente manteniendo el control de la postura
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las partes del cuerpo para relajar y los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 11	Fecha: 25/02/2019	Mes: febrero	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
---------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad pasiva, “ejercicios del tren inferior, tren superior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad pasiva del tren inferior y superior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		Tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Apoyados frente a la pared colocar las palmas de las manos para realizar flexión y extensión de los brazos, para lo cual el participante deberá estar separado de la pared un metro	5'	2	Método: de repetición Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila, de pie	Efectuar correctamente el ejercicio colocando las manos en la pared realizar flexión y extensión de brazos
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	El cuerpo erguido sujetar una barra de madera con las dos manos juntas al frente, realiza flexión y extensión de brazos la barra de madera llega hasta la altura del pecho y regresa al frente	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, barra de madera	De pie, ubicados en fila	Brazos extendidos al frente flexionándolos hasta la altura del pecho.
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Colocando las manos frente a la pared a la altura de los hombros separando los pies a un metro de la pared extiende brazos y espalda llevando la cabeza hasta el intermedio de los brazos	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, pared	Sentados en el suelo, ubicados en fila	Separar los pies a un metro de la pared y extender brazos y espalda.
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	De la posición sentados en el suelo realizar flexión de pierna derecha el talón hacia adentro, mientras que la pierna izquierda se extiende haciendo que las manos hagan contacto con la punta del pie, mantenemos unos segundos y luego cambiamos realizando la extensión con la otra pierna El profesor realiza el conjunto de ejercicios	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, galletas acolchadas	Sentados, ubicados en círculo	Ejecutar correctamente el ejercicio flexionando pierna derecha y extendiendo la izquierda
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	En posición de cubito ventral flexión de piernas de manera que los talones hagan contacto con los glúteos, se agarra con las manos los tobillos procede a mantener unos segundos El profesor realiza el conjunto de ejercicios ejecutados en la clase para mejorar la capacidad de flexibilidad en tren superior y tren inferior	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo	acostados, ubicados en fila	Realizar el ejercicio correctamente para trabajar la zona lumbar y el conjunto de ejercicios dirigidos por el docente
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	1	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 12	Fecha: 27/02/2019	Mes: febrero	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
---------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad activa “ejercicios del tren superior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad activa del tren superior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		Tiempo	Repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Colóquese de rodillas y, con el tronco horizontal, apoye las palmas de las manos en el suelo, con las muñecas giradas de forma que los dedos apunten hacia las rodillas, mientras intenta llevar los glúteos hacia las pantorrillas. para volver a la posición inicial, hágalo lentamente	5'	2	Método: de repetición Materiales: Propio cuerpo	Formación en fila, De rodillas	Ejecutar el ejercicio colocar correctamente las muñecas para ejecutar el ejercicio
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	flexores de la muñeca coloque las manos al frente, a la altura y cerca del tronco, con los dedos hacia arriba, de forma que con la base de una muñeca pueda presionar sobre los dedos de la mano contraria, repita el ejercicio con la otra mano. Caminar lentamente mientras realiza el ejercicio.	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columnas caminando lentamente	Ejecutar correctamente el ejercicio
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	en parejas ayudar al compañero flexione el tronco hacia adelante manteniendo espalda recta y dando un paso al frente en cada repetición del ejercicio hasta llegar al platillo 3m. regresa de la misma forma, culmina su recorrido e inicia el compañero	5'	2	Método: analítico, repetición Material: en parejas	De pie, ubicados en columnas	Mantener la posición correcta del cuerpo en la ejecución flexión de tronco y paso al frente
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material:	De pie, ubicados en	Inhalamos por la nariz exhalamos por

			propio cuerpo	fila	la boca	
	Tomando el balón con las manos realizamos desplazamientos cortos y a la vez soltamos el balón hacia arriba haciendo extensión total de brazos	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, balón	De pie, ubicados en columna	Colocar el balón al frente y lanzarlo arriba mientras realizan desplazamiento corto
	Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Seguidamente en parejas realiza extensión de brazos a través de lanzamiento hacia el otro compañero, a su vez este lo devuelve de la misma forma, para lo cual deben separarse dos metros Con ayuda del docente realiza el conjunto de ejercicios	10'	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, balón	De pie, ubicados en dos filas iguales.	Ejecutar correctamente el conjunto de ejercicios orientados por el docente.
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo relajar y recuperar músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 13	Fecha: 01/03/2019	Mes: marzo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad activa “ejercicios del tren superior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad activa del tren superior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		Tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Colóquese de pie, de espaldas a una silla, flexione una pierna hacia atrás y coloque la parte superior del empeine del pie correspondiente sobre el borde de la silla, flexione ligeramente la rodilla en que apoya el peso del cuerpo apoyarse de un compañero. Repita el ejercicio con la otra pierna. Durante el ejercicio mantenga en todo momento la región lumbar sin arquear	5´	2	Método: analítico de repetición Materiales: Propio cuerpo, sillas	Formación en fila, De pie	Realizar el ejercicio adecuadamente tomando como apoyo un compañero, asimismo mantener una postura correcta
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Zancada hacia adelante con liga colocada en los tobillos, con apoyo de un compañero llega al platillo y regresa para que continúe con el ejercicio el siguiente compañero	5´	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, liga, platillos	De pie, ubicados en columnas	Ejecutar el ejercicio correctamente realizando zancada adelante con liga
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Continúa con zancada lateral en la misma formación anterior con apoyo de otro compañero, desplazándose hasta la altura del platillo culmina su recorrido y continúa el compañero	5´	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, platillo	De pie En columnas	Ejecutar el ejercicio correctamente realizando zancada lateral con liga
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	Elevación y extensión de la pierna al frente con apoyo del compañero llevando la pierna derecha a 90° da la vuelta al platillo y regresa al lugar de salida, para que la otra persona continúe, culmina su compañero continúa con pierna izquierda	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, platillos	De pie, ubicados en columna	Ejecutar el ejercicio correctamente en parejas elevación y extensión de la pierna derecha luego izquierda
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Desplazamiento pausado con flexión de piernas a 90° cada tres pasos flexionan toca el platillo y regresa caminando normal Realiza el conjunto de ejercicios con orientación del docente	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, platillo	De pie, ubicados en fila	Realizar los ejercicios con ayuda del docente.
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las partes del cuerpo para relajar y los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 14	Fecha: 06/02/2019	Mes: marzo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde		Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15	
Tema: flexibilidad activa “ejercicios del tren inferior”				
Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”				
Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad activa del tren inferior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.				

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		Tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Colóquese en posición ventral con los brazos extendidos hacia adelante y con extensión de las piernas, realice extensión total del cuerpo y relaje repetir y mantener extendido por unos segundos	5'	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo, suelo, galletas acolchadas	Formación en fila, Acostados ventral	Ejecute correctamente el ejercicio, extienda brazos y piernas en posición ventral
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Sentados en el suelo, con las piernas extendidas, inclínese hacia adelante y extienda con una liga brazos y piernas, agarrando con las manos la liga sujeta a los pies	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, liga, galletas acolchadas	sentados, ubicados en columnas	Ejecute correctamente el ejercicio sentados con ayuda de una liga extensión de brazos y piernas
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Caminando se realiza elevación de rodilla a 90° lentamente piernas flexionadas hasta llegar a los platillos, regresan ejecutando el ejercicio manteniendo el cuerpo en buena posición.	5'	2	Método: analítico, repetición Material: platillos, propio cuerpo	En columnas De pie	Ejecute correctamente el ejercicio elevando rodillas a 90° caminando lentamente
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	De pie llevar el tronco hacia adelante suavemente, realizando un estiramiento suave de la parte inferior de la misma. Caminar lentamente mientras desarrolla el ejercicio	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Ejecute correctamente el ejercicio flexión de tronco hacia adelante caminando despacio
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Extensión de talón hacia atrás mientras el alumno se desplaza hacia adelante hasta llegar a los conos y regresa nueva mente hacia el lugar donde inicio Realice los ejercicios de la clase en conjunto con el docente	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, platillos	De pie, ubicados en columnas	Ejecute el ejercicio Desplazarse adelante elevando talón, hasta llegar a los platillos, realizar el conjunto de ejercicios
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 15	Fecha: 06/02/2019	Mes: marzo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad activa “ejercicios del tren inferior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad activa del tren inferior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		Tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.
PARTE PRINCIPAL	Zancada hacia delante de pierna derecha, antebrazos apoyados en la rodilla anterior, pelvis muy baja y rodilla anterior flexionada y tocando el suelo realizarlo simultáneamente con ambas	5´	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo	Formación columna, De pie	Ejecute correctamente el ejercicio para trabajar la extensión

piernas, apoyados con un compañero					de cadera en gran abertura
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Combinar movimientos de piernas en extensión realizándolos hacia adelante, atrás, lateral brazos extendidos lateral, con apoyo de un compañero	5´	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo,	De pie, ubicados en columnas	Ejecute correctamente el ejercicio Extensión de piernas adelante, atrás, lateral
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Zona lumbar plana y separar los codos al máximo alargando el cuello. Bajar los glúteos manteniendo la separación de los codos y el estiramiento de cuello. Desplazamiento adelante hasta el cono	5´	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	En columnas De pie	Flexión de rodillas, separación de codos extensión de cuello, desplazar hacia adelante
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Desplazamiento en punta de pie (metatarso) hacia adelante elevando los talones, todo el peso del cuerpo pasara a los metatarsos	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Trabajar pantorrillas ejecutando adecuadamente el ejercicio
Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de	Sentados en	Hidratación después

				agua	fila	de las actividades
	Realizar el conjunto de ejercicios realizados con ayuda del docente para que los adultos puedan ir ejecutándolos	10'	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Realizar los ejercicios para mejorar la flexibilidad activa del tren superior
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 16	Fecha: 08/02/2019	Mes: marzo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad pasiva y activa “ejercicios del tren superior - inferior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad activa del tren superior - inferior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	Repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.
PARTE PRINCIPAL	Realizar zancada con mayor amplitud hacia delante, antebrazos apoyados en la rodilla anterior, pelvis muy baja y rodilla anterior flexionada y tocando el suelo, mantener erguida	5´	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo	Formación en fila, De pie	Ejecute correctamente el ejercicio extensión de cadera en gran

la posición del cuerpo, puede realizarlo con ayuda					abertura
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Elevación y flexión y extensión de rodilla hacia delante de manera que se logre tocar los tobillos al momento de elevar la rodilla	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo,	De pie, ubicados en columnas	Ejecute correctamente el ejercicio realizando flexión y extensión de la pierna
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Desplazarse hacia adelante con brazos arriba y piernas extendidas sin flexionar al momento de dar el paso, dar la vuelta el platillo y regresar aplicando el ejercicio	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	En columnas De pie	Ejecute correctamente el ejercicio extendiendo brazos y piernas
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Con ayuda de dos sillas coloca una pierna (derecha) arriba del asiento de manera que se encuentre totalmente extendida mantener unos segundos, continua la pierna izquierda realizando el mismo procedimiento.	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, sillas	De pie, ubicados en fila	Colocar pierna derecha arriba de la silla en extensión y mantener unos segundos

	Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	El profesor va a ir indicando los pasos y conjunto de ejercicios los adultos deben ir siguiendo los movimientos para mejorar la flexibilidad.	10'	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo	Las ubicaciones se realizan según los ejercicios	Realizar todos los ejercicios planteados por el profesor
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior.	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo.	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 17	Fecha: 11/02/2019	Mes: marzo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad activa y pasiva “ejercicios del tren superior - inferior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad activa del tren superior - inferior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.
PARTE PRINCIPAL	Con un brazo extendido adelante y el otro hacia atrás realiza movimientos simultáneos combinados de brazos hacia adelante y atrás con	5´	2	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo	Formación en fila, De pie	Realizar el ejercicio con extensión total de brazos

extensión total de brazos					
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Brazos extendidos al frente llevar los brazos hacia atrás y adelante manteniendo su extensión total	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo,	Flexión de rodillas, ubicados en columnas	Llevar posición correcta para trabajar el deltoides
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Trabajar la parte superior de la espalda colóquese de pie, a una distancia aproximada de un metro de una silla sujetarse con las manos del respaldo, flexión de tronco al frente llevando la cabeza al medio de los brazos extendidos	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	En columnas De pie	Ejecute el ejercicio tener el cuerpo en adecuada posición para trabajar la espalda.
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Cerrar lentamente la mano, todo lo que sea posible hasta lograr hacer puño, luego abrir lentamente hasta que los dedos queden en total extensión	5'	2	Método: analítica repetición Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto para trabajar los músculos de los dedos
Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de	Sentados en	Hidratación después

				agua	fila	de las actividades
	El profesor va a ir indicando los pasos y conjunto de ejercicios los adultos deben ir siguiendo los movimientos para mejorar la flexibilidad	10'	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, silla	Las ubicaciones se realizan según los ejercicios	Realizar todos los ejercicios planteados por el profesor
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 18	Fecha: 13/03/2019	Mes: febrero	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad activa y pasiva “ejercicios del tren superior - inferior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad activa del tren superior - inferior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.
PARTE PRINCIPAL	Con el puño cerrado abrir los dedos lentamente, una vez abiertos al máximo posible mantenemos la extensión unos segundos.	5´	2	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo	Formación en fila, De pie	Ejecute el ejercicio correcto extensión total de los dedos

Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Con la ayuda de dos bastones de madera tomándolos a cada uno de un extremo y apoyados la otra punta en el suelo, brazos extendidos de forma lateral para luego llevarlos hasta el frente	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, bastones de madera	De pie, ubicados en filas	Ejecute el ejercicio correcto para trabajar el deltoides
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
En la misma posición se realiza movimientos del tronco de derecha a izquierda, brazos semiflexionados, haciendo énfasis en los músculos oblicuos	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	En columnas De pie	Ejecute el ejercicio correcto para trabajar los músculos oblicuos.
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Elevación de talón con pierna derecha, de manera que la pierna izquierda estará flexionada el movimiento es simple, comenzar de pie y realizar elevaciones de talón concentrando el gemelo, regresa a posición inicial y luego ejecuta el ejercicio con la otra pierna	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto elevación de talón y se queda apoyado del metatarso derecho, concentrando el gemelo
Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades

	El profesor va a ir indicando los pasos y conjunto de ejercicios los adultos deben ir siguiendo los movimientos para mejorar la flexibilidad	10'	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, silla	Las ubicaciones se realizan según los ejercicios	Realizar todos los ejercicios planteados por el profesor
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Programa: N° 19	Fecha: 15/02/2019	Mes: marzo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
------------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: flexibilidad activa y pasiva “ejercicios del tren superior - inferior”

Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad activa del tren superior - inferior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.
PARTE PRINCIPAL	Colóquese sentado, con uno de los brazos flexionado por delante del cuerpo, el codo a la altura del pecho y el antebrazo vertical, mientras	5´	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo	Formación en fila, De pie	Ejecute el ejercicio correcto flexionar el brazo por delante del

con la otra mano apoya en el codo					cuerpo
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Llevar los brazos abajo realizar flexión lateral del tronco de derecha a izquierda e izquierda y derecha lentamente, manteniendo una postura corporal adecuada	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en filas	Ejecute el ejercicio correcto colocar correctamente la posición del cuerpo
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
De pie realiza flexión y extensión lateral iniciando con pierna derecha y luego izquierda ejecutando el movimiento despacio con ayuda de un compañero, desplazando hacia adelante hasta rodear el platillo	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, platillos	En columnas De pie	Ejecute el ejercicio correcto con flexión y extensión lateral de pierna derecha y continua con izquierda
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Realizar elevación de pierna derecha hacia atrás, volvemos a posición inicial para continuar con pierna izquierda, apoyándose de la silla hacerlo lentamente	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto elevación pierna derecha atrás y extensión total, luego izquierda

	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	El profesor va a ir indicando los pasos y conjunto de ejercicios los adultos deben ir siguiendo los movimientos para mejorar la flexibilidad	10´	2	Método: analítico, repetición, global, material: Propio cuerpo, silla	Las ubicaciones se realizan según los ejercicios	Realizar todos los ejercicios planteados por el profesor
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 20	Fecha: 18/03/2019	Mes: marzo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde		Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15	
Tema: flexibilidad activa y pasiva “ejercicios del tren superior - inferior”				
Objetivo específico: mejorar la flexibilidad, para que posibilite la funcionalidad de los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”				
Objetivo educativo: mejorar la flexibilidad activa del tren superior - inferior conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.				

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.
PARTE PRINCIPAL	Tomando un balón con las manos realiza movimientos de derecha a izquierda y viceversa, manteniendo la espalda erguida	5´	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo	Formación en fila, De pie	Ejecute el ejercicio correcto posición de la espalda totalmente

						vertical
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca	
Siéntese en una silla, con las piernas separadas. durante el ejercicio procure contraer los abdominales para ayudar a relajar la región lumbar. espire el aire lentamente, mientras extiende el tronco y lo flexiona a la altura de las caderas, lentamente, mientras toma aire.	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo,	sentados, ubicados en columnas	Ejecute el ejercicio correctamente para trabajar la zona lumbar	
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca	
Realizando flexión y extensión de piernas manteniendo un balón con los pies, las rodillas llegan a la altura del abdomen ejecutar el movimiento lentamente	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	En columnas De pie	Ejecute el ejercicio correcto colocar un balón en medio de las piernas realizar flexión y extensión	
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca	
Elevación lateral de piernas iniciando con pierna derecha, culmina en posición inicial y continua con la otra pierna el mismo proceso	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto elevación de pierna derecha para trabajar aductores	

	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	El profesor va a ir indicando los pasos y conjunto de ejercicios los adultos deben ir siguiendo los movimientos para mejorar la flexibilidad	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo	Las ubicaciones se realizan según los ejercicios	Realizar todos los ejercicios planteados por el profesor
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 21	Fecha: 20/03/2019	Mes: marzo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio estático

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio estático conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.
PARTE PRINCIPAL	Coloque el vaso de plástico, boca abajo, entre medio de sus pies. Comenzando con la pierna derecha, levante la pierna hasta golpear suavemente la parte superior del vaso con los	5´	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo, vaso,	Formación en fila, sentados	Ejecute el ejercicio correcto colocar la punta del pie sobre

dedos, después, coloque el pie al otro lado (izquierda) del vaso. Levante su pie derecho hacia atrás sobre el vaso y descánselo sobre el lado derecho.			silla		el vaso de plástico
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Levantamiento de Piernas Sentado: Levante la pierna derecha con su rodilla flexionada. Mantenga elevados la pierna y el pie entre 6 a 10 centímetros del piso durante cinco segundos. Repita 10 veces y luego cambie de pierna y haga 10 repeticiones con el otro lado.	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	Sentados Ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correctamente elevar pierna derecha flexionada y mantener cinco segundos
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
marcha sentados: Mientras está sentado, marcha con las piernas 20 veces, levantando los pies a 10 cm. del piso. Enfocarse en mantener una buena postura mientras realiza la acción.	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla	Sentados Ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto de posición de sentado realizar marcha con las piernas
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Elevación de Brazos Sentado: Mientras está sentado, levante simultáneamente su brazo derecho y levante la pierna izquierda, la rodilla flexionada. Mantenga esta posición durante unos	5'	2	Método: repetición Material: propio	Sentados, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto elevar simultáneamente el brazo derecho y la

	segundos, luego cambie de lado. Repita el procedimiento hasta lograr un total de 20 repeticiones			cuerpo, silla		pierna izquierda, luego cambiar brazo y pierna
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Equilibrio de Manos y Ojos: Coloque un vaso de plástico (boca abajo) sobre la mano derecha. Extienda su brazo hacia delante de usted mientras balancea el vaso con la mano abierta. Mueva lentamente el brazo de un lado al otro y hacia el centro. Repita 10 veces con cada brazo. Cuando maneje bien este ejercicio, puede intentar hacerlo con los ojos cerrados. Asegúrese de permanecer sentado, y si es necesario, solicite ayuda de alguien para mantenerlo derecho.	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, vaso, silla	Sentados, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto colocar un vaso sobre la mano derecha y extender totalmente el brazo, balancear el vaso
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 22	Fecha: 22/03/2019	Mes: marzo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio estático

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio estático conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Levantamiento Lateral de Pierna: colóquese detrás de una silla, con una o ambas manos en el respaldo de la silla para apoyarse. Levante la pierna derecha hacia el lado. Si se siente cómodo, haga el ejercicio sin apoyarse en la silla.	5'	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila, Sentados	Ejecute el ejercicio correcto postura correcta del cuerpo elevar pierna derecha lateral con ayuda de una silla
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Coloque el pie derecho adelante y el pie izquierdo detrás, después. Luego cambie las posiciones de las piernas, colocando el pie izquierdo hacia adelante y el pie derecho hacia atrás. Si es necesario, haga este ejercicio de pie con el apoyo de una silla.	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	Sentados Ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto mantener una buena postura del cuerpo para realizar el ejercicio
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Sobre un pie detrás de una silla firme, sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio. Mantenga la posición por hasta 10 segundos. Repita con la otra pierna.	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie Ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correctamente de pie detrás de una silla mantener el equilibrio sobre una pierna
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	Inclinar el cuerpo hacia adelante y hacia atrás apoyando el peso en los dedos de los pies (metatarso) sin elevar los talones. Llevar el abdomen hacia delante se aprietan los glúteos, llevar los glúteos hacia atrás se aprietan el abdomen	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto balancear el cuerpo adelante atrás
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Inclinar el cuerpo hacia la derecha e izquierda, apoyando el peso en el pie del mismo lado, con apoyo de una silla para no desequilibrar	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, dos sillas	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto balancear el cuerpo hacia la parte derecha e izquierda
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 23	Fecha: 25/03/2019	Mes: marzo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio estático

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio estático conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	Repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Tomados de las manos en círculo elevan pierna derecha manteniendo el equilibrio por unos segundos, a continuación, se realiza el mismo procedimiento elevando la pierna izquierda	5'	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo	Formación en círculo, De pie	Mantener la concentración para la realización del ejercicio
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	En parejas elevar pierna derecha con los ojos cerrados, mientras que el otro compañero apoya en caso de mareo	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	Ubicados en parejas de pie	Ejecute el ejercicio correcto, mantener el equilibrio con los ojos cerrados
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Ubicados frente a la pared con los ojos cerrados realizar equilibrio con los ojos cerrados, si existe mareo apoyarse de la pared	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, pared	Sentados Ubicados En filas	Ejecute el ejercicio correcto realizando equilibrio con apoyo de la pared
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	De espalda a la pared elevar pierna derecha a 90° mantener por unos segundos repita varias veces, si se siente seguro realícelo sin apoyo de la pared, posteriormente hágalo con la pierna contraria	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto elevar y flexionar la pierna derecha a 90° mantener unos segundos y cambiar

	Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	En la misma posición con apoyo de la pared realizar elevación de talón derecho flexionando la pierna hacia atrás mantener el equilibrio por unos segundos, realizarlo con la otra pierna	10'	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, pared	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto apoyándose de la pared flexionar pierna derecha atrás mantener equilibrio
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 24	Fecha: 27/03/2019	Mes: marzo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio estático

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio estático conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Con apoyo de un bastón realizar equilibrio posición de pie con los ojos cerrados mantener la posición unos segundos, colocar el bastón al frente agarrado con las dos manos, piernas unidas	5´	2	Método: analítico Material: propio cuerpo, bastón	Formación fila, De pie	Ejecute el ejercicio correcto colocar el bastón al frente agarrado con las dos manos, ojos cerrados piernas unidas
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	En la misma posición anterior elevar pierna derecha hacia el costado mantener unos segundos depende de la seguridad que sienta el alumno, trabajar la otra pierna	5´	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, bastón	De pie Ubicados en parejas	Ejecute el ejercicio correcto elevar pierna derecha lateral con ayuda del bastón
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Balacear lentamente la pierna derecha hacia adelante y atrás sosteniéndose del bastón, coloque el bastón al frente, realícelo con la pierna contraria	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, bastón	Sentados Ubicados En filas	Ejecute el ejercicio correcto balanceo de pierna lentamente con ayuda del bastón
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Realizar movimientos continuos con flexión de pierna derecha – izquierda simultáneamente hacia atrás, sosteniéndose con las manos del bastón	5´	2	Método: repetición Material: propio	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto haciendo flexión de pierna derecha – izquierda

	ejecutar el movimiento lento			cuerpo, bastón		hacia atrás con apoyo de bastón
	Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Sosteniéndose del bastón elevar talones quedándose con los metatarsos sobre el suelo, sujetándose del bastón mantener varios segundos y volver a la posición normal	10'	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, bastón	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto elevar talones y quedarse en punta de pie sosteniéndose del bastón
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

clase: N° 25	Fecha: 29/03/2019	Mes: marzo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio estático

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio estático conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		Tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Agarrados del respaldar de la silla elevar el metatarso de manera que el peso del cuerpo pase a los talones mantener unos segundos según la seguridad de la persona	5'	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación fila, De pie	Mantener el equilibrio elevando la punta de los pies de manera que el peso del cuerpo pase a los talones
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Tres platillos ubicados al frente, y a los costados de la persona que está de pie elevando pierna derecha de manera que toque los platillos con la punta del pie elevado, manteniendo el equilibrio evitando apoyarse con el otro pie, luego de tocar los platillos, lo realiza con el otro pie	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, platillos	De pie Ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto tocar los platillos con la punta del pie, luego con hacerlo con el otro pie
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	En la misma posición procederá a tocar los platillos con las manos pero cual tendrá que flexionar las piernas, y volver a ponerse de pie sin perder el equilibrio, postura vertical de la espalda	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, platillos	De pie Ubicados en filas	Ejecute el ejercicio correcto tocando los platillos con las manos y luego ponerse de pie
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	De pie flexionando las piernas tocarse los tobillos, colocarse de pie realizándolo de manera pausada para evitar el mareo, mantener la postura adecuada de la espalda	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en círculo	Ejecute el ejercicio correctamente realizando flexión de piernas para tocar los tobillos
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Mantener un platillo sobre la cabeza conservando una postura adecuada del cuerpo para lograr un equilibrio del mismo y del platillo, sino se logra mantenerlo sobre la cabeza repetir la acción.	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, platillo	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto, mantener el platillo en la cabeza, teniendo una posición apropiada
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 26	Fecha: 01/04/2019	Mes: abril	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio estático

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio estático conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.
PARTE PRINCIPAL	Coloque el vaso de plástico, boca abajo, entre medio de sus pies. Comenzando con la pierna derecha, levante la pierna hasta golpear suavemente la parte superior del vaso con los	5´	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo, vaso,	Formación en fila, sentados	Ejecute el ejercicio correcto, colocar la punta del pie sobre

dedos, después, coloque el pie al otro lado (izquierda) del vaso. Levante su pie derecho hacia atrás sobre el vaso y descánselo sobre el lado derecho.			silla		el vaso de plástico
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
elevación de piernas sentado: Levante la pierna derecha con su rodilla flexionada mantenga elevados la pierna y el pie entre 6 a 10 centímetros del piso durante cinco segundos. Repita 10 veces y luego cambie de pierna y haga 10 repeticiones con el otro lado.	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	Sentados Ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto ejecute el ejercicio correcto elevar pierna derecha y mantener cinco segundos
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Marcha sentados: Mientras está sentado, marcha con las piernas 20 veces, levantando los pies a 10 cm. del piso. Enfocarse en mantener una buena postura mientras marcha.	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla	Sentados Ubicados en fila	De posición de sentado realizar marcha con las piernas
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Levantamiento de Brazos sentado: Mientras está sentado, levante simultáneamente su brazo derecho y levante la pierna izquierda, la rodilla flexionada. Mantenga esta posición durante unos	5'	2	Método: repetición Material: propio	Sentados, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto levantar simultáneamente el brazo derecho y la

	segundos, luego cambie de lado. Repita el procedimiento hasta lograr un total de 20 repeticiones			cuerpo, silla		pierna izquierda
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Equilibrio de Manos y Ojos: Coloque un vaso de plástico (boca abajo) sobre la mano derecha. Extienda su brazo hacia delante mientras balancea el vaso con la mano abierta. Mueva lentamente el brazo de un lado al otro. Repita 10 veces con cada brazo. Cuando maneje bien este ejercicio, puede intentar hacerlo con los ojos cerrados. Asegúrese de permanecer sentado, y si es necesario, solicite ayuda de alguien para mantenerlo derecho.	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, vaso	Sentado, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto colocar un vaso sobre la mano derecha y extender totalmente el brazo, balancear el vaso
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 27	Fecha: 01/04/2019	Mes: abril	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio estático

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio estático conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Elevación lateral de Pierna: Párese detrás de una silla, con una o ambas manos en el respaldo de la silla para apoyarse. Levante la pierna derecha hacia el lado. Si se siente cómodo, haga el ejercicio sin apoyarse en la silla o mostrador.	5'	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila, De pie	Postura correcta del cuerpo elevar pierna derecha lateral con ayuda de una silla
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Coloque el pie derecho adelante y el pie izquierdo detrás, después. Luego cambie las posiciones de las piernas, colocando el pie izquierdo hacia adelante y el pie derecho hacia atrás. Si es necesario, haga este ejercicio de pie con el apoyo de una silla o entre dos sillas, con los respaldos de las sillas hacia su cuerpo, para que se pueda apoyar de ellas	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie Ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto mantener una buena postura del cuerpo para realizar el ejercicio
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Párese sobre un pie detrás de una silla, sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio. Mantenga la posición por hasta 10 segundos. Repita con la otra pierna.	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla	Sentados Ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto de pie detrás de una silla mantener el equilibrio sobre una pierna
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	Inclinar el cuerpo hacia adelante y hacia atrás apoyando el peso en los dedos de los pies (metatarsos) sin elevar los talones. Llevar el abdomen hacia adelante se aprietan los glúteos.	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto balancear el cuerpo adelante atrás
	Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Inclinar el cuerpo hacia la derecha e izquierda, apoyando el peso en el pie del mismo lado. Para ellos mantener una posición erguida del cuerpo	10'	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto balancear el cuerpo hacia la parte derecha e izquierda
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 28	Fecha: 03/04/2019	Mes: abril	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio estático

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio estático conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Alongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL

Actividad grupal tomados de las manos en círculo elevan pierna derecha manteniendo el equilibrio por unos segundos, a continuación, se realiza el mismo procedimiento elevando la pierna izquierda	5'	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo	Formación en círculo, De pie	Ejecute el ejercicio correcto lograr concentrarse para la realización de ejercicio
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
En parejas uno de ellos mantiene eleva pierna derecha los ojos cerrados, mientras que el otro compañero apoya en caso de mareo	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo	De pie Ubicados en parejas	Ejecute el ejercicio correcto parados mantener el equilibrio con los ojos cerrados
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Ubicados frente a la pared de pie con los ojos cerrados realizar equilibrio, si existe mareo apoyarse de la pared	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, pared	De pie Ubicados En filas	Ejecute el ejercicio correcto, realizar equilibrio con apoyo de la pared
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Con apoyo de espalda a la pared elevar pierna derecha al frente mantener por unos segundos repita varias veces, si se siente seguro realícelo sin apoyo de la pared, posteriormente hágalo con la	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, silla	Sentados, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto elevar y flexionar la pierna derecha a 90° mantener unos

	pierna contraria					segundos y cambiar
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	En la misma posición con apoyo de la pared realizar elevación de talón derecho flexionando la pierna hacia atrás para mantener el equilibrio por unos segundos, realizarlo con la otra pierna	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, pared	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto apoyándose de la pared flexionar pierna derecha atrás mantener equilibrio
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 29	Fecha: 05/04/2019	Mes: abril	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio estático

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio estático conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Alongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Con apoyo de un bastón de madera realizar equilibrio posición de pie con los ojos cerrados mantener la posición unos segundos, colocar el bastón al frente agarrado con las dos manos, piernas unidas, repetir hasta lograr una mayor seguridad	5'	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo, bastón de madera	Formación fila, De pie	Ejecute el ejercicio correcto colocar el bastón al frente agarrado con las dos manos, ojos cerrados piernas unidas
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	En la misma posición anterior elevar pierna derecha hacia el costado mantener unos segundos depende de la seguridad que sienta, trabajar la otra pierna	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, bastón	Sentados Ubicados en parejas	Ejecute el ejercicio correcto elevar pierna derecha lateral con ayuda del bastón
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Apoya una pierna sobre el suelo y deja la otra flexionada. mantener el equilibrio, primero con pierna derecha y luego con izquierda, puedes extender los brazos para ayudarte a realizar el ejercicio.	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, bastón de madera, galletas	De pie Ubicados En filas	Ejecute el ejercicio correcto apoyar una pierna sobre el suelo y la otra flexionada para mantener el equilibrio
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	Realizar movimientos continuos con flexión de pierna derecha – izquierda simultáneamente hacia atrás, sosteniéndose con las manos del bastón ejecutar el movimiento despacio	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, bastón	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correctamente con flexión de pierna derecha – izquierda hacia atrás con apoyo de bastón
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Sosteniéndose del bastón elevar talones quedándose con los metatarsos sobre el suelo, sujetándose del bastón mantener varios segundos y volver a la posición normal	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, bastón	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto elevar talones y quedarse en punta de pie sosteniéndose del bastón
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 30	Fecha: 08/04/2019	Mes: abril	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio estático

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio estático conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Agarrados del respaldar de la silla elevar el metatarso de manera que el peso del cuerpo pase a los talones mantener unos segundos según la seguridad de la persona	5'	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación fila, De pie	Ejecute el ejercicio correcto mantener el equilibrio elevando la punta de los pies el peso del cuerpo pase a los talones
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Tres platillos ubicados al frente, y a los costados de la persona que está de pie elevando pierna derecha de manera que toque los platillos con la punta del pie elevado, manteniendo el equilibrio evitando apoyarse con el otro pie, luego de tocar los platillos, lo realiza con el otro pie	5'	2	Método: analítico, repetición Material: propio cuerpo, platillos	De pie Ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto tocar los platillos con la punta del pie, luego hacerlo con el otro pie
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	En la misma posición procederá a tocar los platillos con las manos pero lo cual tendrá que flexionar las piernas, y colocarse de pie sin perder el equilibrio	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, platillos	De pie Ubicados En filas	Ejecute el ejercicio correcto tocar los platillos con las manos y luego colocarse de pie
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	De pie flexionando las piernas tocarse los tobillos, colocarse de pie y repetirlo algunas veces realizándolo de manera pausada para evitar el mareo	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, bastón	Sentados, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto flexión de pierna derecha – izquierda hacia atrás con apoyo de bastón
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Mantener un platillo sobre la cabeza conservando una postura adecuada del cuerpo para lograr un equilibrio del mismo y del platillo, sino se logra mantenerlo sobre la cabeza repetir la acción.	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, platillos	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto mantener el platillo en la cabeza, teniendo una posición apropiada
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 31	Fecha: 10/04/2019	Mes: abril	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
--	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio dinámico

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio dinámico conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Caminar sobre dos líneas hasta llegar a la altura de los platillos, manteniendo una adecuada postura del cuerpo	5'	2	Método: global Materiales: Propio cuerpo, cintas	De pie Formación en columnas	Ejecute el ejercicio correcto mantener espalda recta, sin perder el equilibrio
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Caminar sobre una línea recta llevando una correcta postura del cuerpo, hasta llegar a los platillos colocarse al final del ultimo compañero	5'	2	Método: global, repetición Material: propio cuerpo, platillos, cinta	De pie Ubicados en columna	Ejecute el ejercicio correctamente llevar una buena postura del cuerpo
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Caminar en zigzag por los platillos sin perder el equilibrio hasta llegar al punto indicado	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, platillos	De pie Ubicados En columnas	Ejecute el ejercicio correctamente, postura adecuada del cuerpo al caminar en zigzag por los platillos
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Transportar objetos en las manos por una línea y llevarlos hasta el punto indicado (platillo) llevando el cuerpo de forma erguida	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, balones,	Sentados, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto llevar los objetos hasta el lugar

			platos, bastones, conos		indicado por la línea	
	Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Colocar obstáculos sobre la línea de manera que las personas vayan sobrepasándolos hasta llegar al final de la línea	10'	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, platos, conos, bastones	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto caminar sobre la línea que está llena de obstáculos
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 32	Fecha: 12/04/2019	Mes: abril	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
--	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio dinámico

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio dinámico conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Colocar un platillo sobre la cabeza de un participante haciendo un recorrido hasta llegar al punto de referencia (platillo)	5´	2	Método: analítico, global Materiales: Propio cuerpo, cintas	De pie Formación en columnas	Llevar el platillo sobre la cabeza evitando que este se caiga y manteniendo el equilibrio
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Caminar sobre las colocadas en el suelo, para lo cual los participantes tendrán que colocar el pie en el medio de las las e ir avanzando progresivamente	5´	2	Método: global, repetición Material: propio cuerpo, las	De pie Ubicados en columna	Ejecute el ejercicio correcto caminar sobre las las colocando el pie en el medio
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Caminar despacio hacia adelante vista al frente, brazos horizontales tomando un punto (globo) al frente para mantener la concentración	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, globo	De pie Ubicados en columnas	Ejecute el ejercicio correcto, desplazarse al frente concentrándose, para mantener el equilibrio
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	Caminar alrededor de los platillos ubicados en el suelo, en forma de círculo, llevando una postura adecuada y manteniendo el equilibrio y concentración	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, platillos	De pie, ubicados en círculo	Ejecute el ejercicio correcto desplazarse por alrededor de los platillos llevando una postura correcta
	Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Desplazarse en punta de pie con los brazos abiertos manteniendo la vista al frente en un punto como referencia para lograr concentrarse (globo)	10'	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, platillos, globo	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto caminando con vista al frente manteniendo la postura adecuada del cuerpo
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 33	Fecha: 15/04/2019	Mes: abril	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio dinámico

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativos: mejorar el equilibrio dinámico conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL

Pasar sobre un banco de madera con ayuda de un compañero para que sirva de apoyo realizar el ejercicio en parejas, una vez que uno de ellos realice su paso continuo el siguiente compañero, de manera pausada	5'	2	Método: analítico, global, repetición Materiales: Propio cuerpo, banco de madera	De pie Formación en columnas	Ejecute el ejercicio correctamente recorrer un banco de madera pasando por encima, lentamente
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columnas	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
En el mismo ejercicio realizar el paso de los participantes, pero sin apoyo del compañero tomar en cuenta la posición corporal	5'	2	Método: global, repetición Material: propio cuerpo, banco de madera	De pie Ubicados en columna	Ejecute el ejercicio correcto pasar por el banco de madera sin ayuda
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Pasar por el banco de madera llevando un objeto en sus manos, realizarlo uno a uno con paso moderado,	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, banco, platillos, balón	De pie Ubicados En columnas	Ejecute el ejercicio correcto controlar la posición corporal y llevar objetos
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Con un bastón de madera ubicarlo en su espalda, sujetarlo con la parte interna de los codos para luego pasar por el banco, mientras es ayudado por su compañero, luego realiza la acción su	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, banco, bastón	De pie, ubicados en columna en parejas	Ejecute el ejercicio correcto colocar el bastón en su espalda y pasar por el banco

	compañero					
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	El bastón va hacer ubicado en la parte del cuello sujetado con los brazos y posterior a ello pasara por el banco de madera culmina su paso y continua el otro compañero	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, platillos,	De pie, ubicados en columna, en parejas	Colocar el bastón en el cuello y pasar por el banco
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 34	Fecha: 17/04/2019	Mes: abril	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio dinámico

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio dinámico conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo.	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Caminar sobre obstáculos puestos en el piso pasar por encima de ellos y llegar hasta donde terminan los obstáculos regresar para ubicarse atrás de los demás compañeros	5'	2	Método: analítico, global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones	De pie Formación en columnas	Ejecute el ejercicio correcto pasar por encima de los obstáculos e ir avanzando hasta culminar con todos
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columnas	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Llevar un balón en brazos extendidos al frente sin perder el equilibrio a un ritmo lento para mayor seguridad	5'	2	Método: global, repetición Material: propio cuerpo, balón	De pie Ubicados en columna	Ejecutar el ejercicio de manera correcta mantener el equilibrio al caminar
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	A continuación, lleva el balón sobre la cabeza sujetándolo con las manos avanzando pausadamente para evitar mareo	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, platillos, balones	De pie Ubicados En columnas	Ejecute el ejercicio correcto balón sobre la cabeza avanzar lentamente
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	En parejas tomados de la mano caminar al frente haciendo elevación de rodilla buscando el equilibrio al momento de elevar la rodilla derecha	5'	2	Método: repetición Material: propio	De pie, ubicados en columna	Realizar el ejercicio correctamente y tomados de la mano

	y luego izquierda			cuerpo		elevant la rodilla
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Uno de los compañeros apoya mientras el otro realiza elevación de rodilla derecha e izquierda de manera combinada	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo,	De pie, ubicados en columna, en parejas	Ejecute el ejercicio correcto elevar rodilla derecha izquierda de manera combinada
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 35	Fecha: 22/04/2019	Mes: abril	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio dinámico

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: desarrollar el equilibrio dinámico conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL

Formando un círculo entre todos los participantes caminar en diferentes direcciones tomados de las manos derecha, izquierda, adelante, atrás	5´	2	Método: analítico global Materiales: Propio cuerpo	De pie Formación en círculo	Ejecute el ejercicio correcto tomados de la mano los participantes giran en diferentes direcciones
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columnas	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Realizar flexión de las piernas agarrados de las manos y colocarse nuevamente de pie realizar el ejercicio despacio	5´	2	Método: global, repetición Material: propio cuerpo	De pie Ubicados en círculo	Ejecutar el ejercicio correctamente realizando flexión de piernas
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Colocar el balón sobre el brazo derecho extendido y caminar al frente hasta tocar llegar al platillo, con el brazo izquierdo regresa a la posición donde inicio	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, balón	De pie Ubicados En columnas	Posición adecuada del cuerpo para realizar el ejercicio de llevar el balón
Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
Se ubican frente a frente se sujetan de las manos entre ellos y un compañero realiza elevación y extensión de pierna lateralmente y flexiona manteniendo el equilibrio estático en el tiempo determinado con el apoyo del compañero, luego	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna, parejas	Realizar el ejercicio correctamente manteniendo la posición adecuada

	cambian el trabajo.					del cuerpo
	Pausa rehidratación	3'	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	En parejas desarrollar el equilibrio dinámico se ubican frente a frente se sujetan de las manos entre ellos y un compañero realiza elevación de rodilla atrás tocando los glúteos, manteniendo el equilibrio	10'	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo,	De pie, ubicados en parejas	Efectuar el ejercicio correctamente flexionando rodilla atrás tocando los glúteos
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5'	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 36	Fecha: 24/04/2019	Mes: abril	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio dinámico

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio dinámico conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	En parejas uno se coloca detrás del otro e imita todos sus movimientos y posición del cuerpo, luego la persona que se ubicó detrás pasa adelante es decir intercambio de lugares	5'	2	Método: analítico, global Materiales: Propio cuerpo	De pie Formación en parejas	Ejecute el ejercicio correcto posición e imitación de movimientos al ejecutar el ejercicio
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columnas	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Formados todos los participantes en una columna caminar por todo el espacio del salón tomándose de la cintura e intercambiando de lugares	5'	2	Método: global, repetición Material: propio cuerpo	De pie Ubicados en columna	Ejecutar el ejercicio correctamente tomándose de la cintura del compañero
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	En la misma posición anterior pasar sobre una línea entre todos los integrantes, repetir el paso por la línea, con el cuerpo erguido	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, cinta	De pie Ubicados En columnas	Ejecute el ejercicio correcto, realice el ejercicio pasando todos los compañeros por la línea
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	Formados en columna de uno en uno pasar por la línea llevando una postura adecuada del cuerpo hasta llegar al final de la línea, repetirlo varias veces para mejorar el equilibrio	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, cinta	De pie, ubicados en columna	Realizar correctamente el ejercicio para mejorar el equilibrio
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Colocar la mano derecha en el hombro del compañero e ir avanzando por la línea hasta llegar a su final todos los participantes en una sola columna	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo,	De pie, ubicados en parejas	Efectuar el ejercicio correctamente apoyándose en el hombro del compañero
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 37	Fecha: 26/04/2019	Mes: abril	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio dinámico

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio dinámico conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Caminar sobre dos líneas hasta llegar a la altura de los platillos, manteniendo una buena postura del cuerpo	5'	2	Método: global Materiales: Propio cuerpo, cintas	De pie Formación en columnas	Ejecute el ejercicio correcto mantener espalda recta, sin perder el equilibrio
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Caminar sobre una línea recta llevando una correcta postura del cuerpo coordinando tren superior tren inferior, hasta llegar a los platillos	5'	2	Método: global, repetición Material: propio cuerpo, platillos	De pie Ubicados en columna	Ejecute el ejercicio correcto llevar una buena postura del cuerpo
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Caminar en zigzag por los platillos sin perder el equilibrio hasta llegar al punto indicado (platillos)	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, platillos	De pie Ubicados En columnas	Ejecute el ejercicio correcto postura adecuada del cuerpo al caminar en zigzag por los platillos
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2'	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Transportar objetos en las manos por una línea y llevarlos hasta el punto indicado (platillo)	5'	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, balones, platillos, cinta, conos	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto llevar los objetos hasta el lugar indicado por la línea

	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	Colocar obstáculos sobre la línea de manera que las personas vayan sobrepasándolos hasta llegar al final de la línea	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, platillos, conos, balones	De pie, ubicados en fila	Ejecute el ejercicio correcto caminar sobre la línea que está llena de obstáculos
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 38	Fecha: 29/04/2019	Mes: abril	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
--	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio dinámico

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio dinámico conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Pasar sobre un banco de madera con ayuda de un compañero para que sirva de apoyo realizar el ejercicio en parejas, una vez que uno de ellos realice su paso, continua el siguiente compañero, de manera pausada	5´	2	Método: analítico, global Materiales: Propio cuerpo, banco de madera	De pie Formación en columnas	Ejecute el ejercicio correcto recorrer un banco de madera pasando por encima, lentamente
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columnas	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	En el mismo ejercicio realizar el paso de los participantes, pero sin apoyo del compañero controlando la posición corporal	5´	2	Método: global, repetición Material: propio cuerpo, banco de madera	De pie Ubicados en columna	Ejecute el ejercicio correcto pasar por el banco de madera sin ayuda
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Pasar por el banco de madera llevando un objeto en sus manos, realizarlo uno a uno con paso moderado con una postura adecuada del cuerpo	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, balón, platillos, conos	De pie Ubicados En columnas	Ejecute el ejercicio correcto controlar la posición corporal y llevar objetos
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Con un bastón de madera ubicarlo en su espalda, sujetarlo con la parte interna de los codos para luego pasar por el banco, siendo ayuda por su compañero, luego continua su compañero	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, banco,	De pie, ubicados en columna	Ejecute el ejercicio correcto colocar el bastón en su espalda y pasar por el banco

				bastón		
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	El bastón va hacer ubicado en la parte del cuello sujetado con los brazos y posterior a ello pasara por el banco de madera culmina su paso y continua el otro compañero	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo, platillos,	De pie, ubicados en columna	Ejecute el ejercicio correcto colocar el bastón en el cuello y pasar por el banco
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 39	Fecha: 02/05/2019	Mes: mayo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino - femenino
---------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos Mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio dinámico

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio dinámico conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL

<p>Caminar sobre obstáculos puestos en el piso llegar hasta donde terminan los obstáculos regresar para ubicarse detrás de los demás compañeros</p>	5'	2	<p>Método: analítico global</p> <p>Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones</p>	<p>De pie</p> <p>Formación en columnas</p>	<p>Ejecute el ejercicio correcto pasar por encima de los obstáculos e ir avanzando hasta culminar con todos</p>
<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca</p>	2'	2	<p>Método: global, continuo</p> <p>Material: propio cuerpo</p>	<p>De pie, ubicados en columnas</p>	<p>Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
<p>Llevar un balón en brazos extendidos al frente sin perder el equilibrio a un ritmo lento para mayor seguridad</p>	5'	2	<p>Método: global, repetición</p> <p>Material: propio cuerpo, balón</p>	<p>De pie</p> <p>Ubicados en columna</p>	<p>Ejecutar el ejercicio de manera correcta mantener el equilibrio al caminar</p>
<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca</p>	2'	2	<p>Método: global, continuo</p> <p>Material: propio cuerpo</p>	<p>De pie, ubicados en columna</p>	<p>Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
<p>A continuación, lleva el balón sobre la cabeza sujetándolo con las manos avanzando pausadamente para evitar mareo</p>	5'	2	<p>Método: repetición</p> <p>Material: propio cuerpo, banco</p>	<p>De pie</p> <p>Ubicados</p> <p>En columnas</p>	<p>Ejecute el ejercicio correcto balón sobre la cabeza avanzar lentamente</p>
<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca</p>	2'	2	<p>Método: global, continuo</p> <p>Material: propio cuerpo</p>	<p>De pie, ubicados en columna</p>	<p>Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
<p>En parejas tomados de la mano caminar al frente haciendo elevación de rodilla buscando el equilibrio al momento de elevar la rodilla derecha y luego izquierda</p>	5'	2	<p>Método: repetición</p> <p>Material: propio cuerpo</p>	<p>De pie, ubicados en columna</p>	<p>Realizar el ejercicio correctamente y tomados de la mano elevar la rodilla</p>

	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	En esta ocasión uno de los compañeros apoya mientras el otro realiza elevación de rodilla derecha e izquierda de manera combinada	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Ejecute el ejercicio correcto elevar rodilla derecha izquierda de manera combinada
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Clase: N° 40	Fecha: 06/05/2019	Mes: mayo	Lugar: Obrapia	Sexo: masculino – femenino
---------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------------------

Profesor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde	Categoría: Adultos mayores	Número de adultos: 15
---	-----------------------------------	------------------------------

Tema: mejorar el equilibrio dinámico

Objetivo específico: mejorar la autonomía corporal (equilibrio), en los adultos mayores del programa “abuelitos en movimiento.”

Objetivo educativo: mejorar el equilibrio dinámico conservando la postura correcta en la realización de los ejercicios.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
PARTE INICIAL	Elevación de la temperatura Caminar despacio alrededor de los platillos, aumentando de a poco la velocidad al caminar	3´	2	Método: global Materiales: platillos, Propio cuerpo	Formados en una columna	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad
	Lubricación Comenzar desde las articulaciones del tren superior hasta las articulaciones del tren inferior.	8´	2	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, silla	Formación en fila De pie	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
	Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior e inferior	5´	2	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, pared	Formación en fila De pie	Elongar los músculos del cuerpo para evitar lesiones.

PARTE PRINCIPAL	Formando un círculo entre todos los participantes caminar en diferentes direcciones tomados de las manos derecha, izquierda, adelante, atrás	5´	2	Método: analítico, global Materiales: Propio cuerpo	De pie Formación en círculo	Ejecute el ejercicio correctamente, se toman de la mano los participantes camina en diferentes direcciones
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columnas	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Realizar flexión de las piernas agarrados de las manos y colocarse nuevamente de pie realizar el ejercicio despacio y repetirlo varias veces	5´	2	Método: global, repetición Material: propio cuerpo	De pie Ubicados en círculo	Ejecutar el ejercicio correctamente realizando flexión de piernas
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Colocar el balón sobre la mano derecha extendido y caminar al frente hasta tocar la pared con el brazo izquierdo regresa a la posición donde inicio	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo, balón	De pie Ubicados En columnas	Ejecute el ejercicio correcto, posición adecuada del cuerpo para realizar el ejercicio de llevar el balón
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

	Se ubican frente a frente se sujetan de las manos entre ellos y un compañero realiza elevación y extensión de pierna lateralmente, manteniendo el equilibrio estático en el tiempo determinado con el apoyo del compañero, luego cambian el trabajo.	5´	2	Método: repetición Material: propio cuerpo	De pie, ubicados en columna	Realizar el ejercicio correctamente manteniendo la posición adecuada del cuerpo
	Pausa rehidratación	3´	2	Material: botellas de agua	Sentados en fila	Hidratación después de las actividades
	En parejas desarrollar el equilibrio dinámico se ubican frente a frente se sujetan de las manos entre ellos y un compañero realiza elevación y flexión de rodilla atrás tocando los glúteos.	10´	2	Método: repetición, global, material: Propio cuerpo,	De pie, ubicados en parejas	Efectuar el ejercicio correctamente flexionando rodilla atrás tocando los glúteos
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca	2´	2	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en los músculos del tren inferior	5´	2	Método: continuo Material: propio cuerpo	Posición de pie en círculo	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Acera, M. (2015). *Características de la tercera edad ¿Como son nuestros mayores?* Obtenido de Deusto salud: <https://www.deustosalud.com/blog/teleasistencia-dependencia/caracteristicas-tercera-edad>
- Alfonso, R. y. (2006). *Funcionalidad del adulto mayor y el cuidado enfermero*. Obtenido de Scielo: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2011000400003
- Asnar, B. y. (1998). *eumed*. Obtenido de Generalidades del adulto mayor relacionado con el estilo de vida: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2011c/1014/Generalidades%20del%20adulto%20mayor%20relacionado%20con%20el%20estilo%20de%20vida.htm>
- Aula facil. (2017). *Capacidades Funcionales. Actividades Básicas de la Vida Diaria*. Obtenido de Aula facil: <https://www.aulafacil.com/cursos/terapia/estimulacion-en-la-enfermedad-de-alzheimer/capacidades-funcionales-actividades-basicas-de-la-vida-diaria-130428>
- Badillo, M. J. (2014). *Fisioterapia geriátrica*. Obtenido de slideshare: <https://es.slideshare.net/majibadi/fisioterapia-geriatrica>
- Barker, E. C. (2009). *Geriatría*. Obtenido de Funcionalidad, fragilidad del adulto mayor: <http://geriatriatfusp.blogspot.com/2009/05/funcionalidad-fragilidad-del-adulto.html>
- Blog envejecimiento sano. (2013). *tipos de envejecimiento*. Obtenido de Blog envejecimiento sano: <http://envejecimientosano.blogspot.com/2013/04/tipos-de-envejecimiento.html>
- CCPD. (2010). Obtenido de Adultos mayores ¿Quiénes son?: <http://ccpdmanta.gob.ec/institucion/atencion-prioritaria/adultos-mayores/>

- Diabetes. (2014). *Diabetes*. Obtenido de Ejercicios de estiramiento y equilibrio:
<http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/condicion-fisica/tipos-de-ejercicio/ejercicios-de-estiramiento-y-equilibrio.html>
- Doble Karma. (2014). *Equilibrio*. Obtenido de Doble Karma:
<https://doblekarma.com.ar/equilibrio-en-el-cuerpo-humano/>
- Educación física para infantil y primaria. (7 de enero de 2014). *Educación física para infantil y primaria*. Obtenido de Los equilibrios:
<http://maestroefcolegio.blogspot.com/2014/01/los-equilibrios.html>
- Eduka vital . (2013). *Eduka vital*. Obtenido de Definición, Concepto, Significado, Qué es Adulto Mayor: <https://edukavital.blogspot.com/2013/03/adulto-mayor.html>
- Encarnación, R. (2016). *Tipos de flexibilidad*. Obtenido de tiposde.com:
<https://www.tiposde.com/flexibilidad.html>
- Entrenamiento pruebas físicas. (2010). *Entrenamiento pruebas físicas*. Obtenido de Pruebas físicas: <http://www.entrenamientopruebasfisicas.com/2010/08/prueba-de-caminar-sobre-una-barra-de.html>
- Fernández. (1980). *efdeportes*. Obtenido de Nivel de equilibrio estático y dinámico en escolares: <https://www.efdeportes.com/efd184/equilibrio-estatico-y-dinamico-en-escolares.htm>
- Fernández, G. (2002). *efdeportes*. Obtenido de La coordinación y el equilibrio en el área de: <https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- Fisioterapia. (2015). *Fisioterapia*. Obtenido de ¿Qué es el equilibrio?:
<https://www.blogdefisioterapia.com/que-es-el-equilibrio/>

- Flexibility Training and wellness. (2016). *Flexibility Training and wellness*. Obtenido de Variaciones individuales en el grado de flexibilidad y elasticidad: <http://vitalstrechbalance.over-blog.com/2016/06/variaciones-individuales-en-el-grado-de-flexibilidad-y-elasticidad.html>
- Fonseca, I. C. (2010). *Características, aspectos anamofisiológicos y algunas particularidades del envejecimiento*. Obtenido de monografias.com: <https://www.monografias.com/trabajos97/caracteristicas-aspectos-anamofisiologicos-y-algunas-particularidades-del-envejecimiento/caracteristicas-aspectos-anamofisiologicos-y-algunas-particularidades-del-envejecimiento.shtml>
- Geosalud . (2018). *La importancia de realizar ejercicios de flexibilidad*. Obtenido de Geosalud: <https://www.geosalud.com/ejerciciosalud/la-importancia-de-realizar-ejercicios-de-flexibilidad.html>
- Giner, M. C. (2016). *Asefa salud*. Obtenido de envejecimiento saludable: <https://www.asefasalud.es/servicios/consejos-saludables/44-envejecimiento-saludable-y-activo>
- Gómez Montes, C. B. (1995). *Capacidad funcional en las personas mayores según el género*. Obtenido de uvadoc.uva.e: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/4794/TFG-H8.pdf;jsessionid=7F8F818BEB6AF0A2BC4535773DDFEAD9?sequence=4>
- Gottau, G. (2008). *Vitónica*. Obtenido de metodos para trabajar la flexibilidad: <https://www.vitonica.com/lesiones/metodos-para-trabajar-la-flexibilidad>
- Greenberg DA, A. M. (2004). *Movilidad en EM*. Obtenido de Equilibrio y prevención: <http://movilidadenenem.com/el-dia-a-dia/equilibrio-y-prevencion/>

- Grupo casa verde. (2018). *Grupo casa verde*. Obtenido de Importancia de los trastornos del equilibrio: <https://www.grupocasaverde.com/blog/transtornos-equilibrio/>
- Herber. (2002). *Flexibilidad: Evidencia Científica y Metodología del Entrenamiento*. Obtenido de Flexibilidad y elongación: conceptos y definiciones básicas: <https://g-se.com/flexibilidad-evidencia-cientifica-y-metodologia-del-entrenamiento-789-sa-S57cfb27185532>
- Hernández, P. (2015). *entrenamiportivo*. Obtenido de Flexibilidad: Evidencia Científica y Metodología del Entrenamiento: <http://entrenamiportivo.blogspot.com/2015/08/flexibilidad-evidencia-cientifica-y.html>
- Jones, R. Y. (2001). *Mundideporte* . Obtenido de Valoracion de la condición física en personas mayores: <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080624183752soniagarcia1.pdf>
- Jordá, A. (2010). *aljorda.blogspot*. Obtenido de La flexibilidad: <http://aljorda.blogspot.com/2010/10/la-flexibilidad.html>
- Lara, J. (2014). *vitónica*. Obtenido de Principales factores que influyen en la flexibilidad: <https://www.vitonica.com/entrenamiento/principales-factores-que-influyen-en-la-flexibilidad>
- Lazcano. (2007). *Scielo*. Obtenido de Funcionalidad del adulto mayor y el cuidado enfermero: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2011000400003
- Malaga entrena. (2018). *Malaga entrena*. Obtenido de ¿Cuales son los beneficios de tener una buena flexibilidad?: <https://malagaentrena.com/beneficios-de-la-flexibilidad.html>

- Manso, R. (1994). *EcuRed*. Obtenido de Condición física flexibilidad :
https://www.ecured.cu/Condici%C3%B3n_Fisica_Flexibilidad
- Mantilla, P. (2014). *El diario*. Obtenido de ¿Por qué estirar es bueno para los adultos mayores?:
<https://eldiariiony.com/2014/01/30/por-que-estirar-es-bueno-para-los-adultos-mayores/>
- Marambio, C. (2013). *fisiobasica*. Obtenido de Escalas funcionales:
<https://uscfisiobasica.files.wordpress.com/2013/10/76881451-escalas.pdf>
- Mayo clinic. (2016). *Mayo clinic*. Obtenido de Problemas de equilibrio:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/balance-problems/symptoms-causes/syc-20350474>
- Medical exercise. (2018). *Medical exercise*. Obtenido de Los estiramientos:
<https://www.medical-exercise.com/falsos-mitos/los-estiramientos/>
- National institute on deafness and other communication disorders. (6 de marzo de 2018). *National institute on deafness and other communication disorders*. Obtenido de Transtornos del equilibrio: <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/trastornos-del-equilibrio>
- Organización mundial de la salud. (2018). *Envejecimiento y salud*. Obtenido de organización mundial de la salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Para el adulto mayor. (2013). *Para el adulto mayor*. Obtenido de Flexibilidad física en el adulto mayor: <http://paraeladultomayor.blogspot.com/2013/03/flexibilidad-fisica-en-el-adulto-mayor.html>

- Parra, M. S. (2003). *Medwave*. Obtenido de Adultos mayores funcionales en Chile:
<https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Enfermeria/4553>
- Pescador, I. (2017). *Omeda.es*. Obtenido de trastornos del equilibrio: causas:
https://www.onmeda.es/sintomas/trastornos_equilibrio-causas-9702-2.html
- Rabanelli, P. J. (2013). *deportes*. Obtenido de el equilibrio y su importancia en la actividad física: <http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>
- Rivas, L. P. (10 de noviembre de 2011). *Funcionalidad en la vejez*. Obtenido de La unión noticias: <https://launion.com.mx/component/k2/noticias/28596-funcionalidad-en-la-vejez.html>
- Robles, F. (2013). *Liferder*. Obtenido de ¿Qué es la Flexibilidad en la Educación Física?:
<https://www.liferder.com/flexibilidad-educacion-fisica/>
- Salud y deporte. (2015). *Salud y deporte*. Obtenido de Adultos mayores de 50 años, características funcionales y ejercicio físico:
http://saludydeporte.consumer.es/edad/adultos/pag1_3.html
- Santamaria, S. (2004). *Monografías*. Obtenido de Elementos básicos de la psicomotricidad:
<https://www.monografias.com/trabajos16/elementos-psicomotricidad/elementos-psicomotricidad.shtml>
- Santo, M. D. (2015). *Rubens Valenzuela*. Obtenido de Flexibilidad en las distintas edades:
<http://rubensvalenzuela.com/web/articulos/flexibilidad-en-las-distintas-edades/>
- Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile. (2015). *Día internacional del adulto mayor*. Obtenido de Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile:
<https://www.socgeriatria.cl/site/?p=168>

Tabarez, M. (2009). *Marcelatabarezpilates blogspot*. Obtenido de La flexibilidad en la práctica del método pilates: <http://marcelatabarezpilates.blogspot.com/2009/07/la-flexibilidad-en-la-practica-del.html>

Tomás, J. (2013). *Equilibrio tónico postural*. Obtenido de sites: <https://sites.google.com/site/neepsicomotricidad/actividades-psicomotrices/equilibrio>

Villar, Á. d. (1987). *Deportes* . Obtenido de El equilibrio y su importancia en la actividad física: <http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

LA FLEXIBILIDAD Y EL EQUILIBRIO PARA
CONSERVAR LA FUNCIONALIDAD DEL ADULTO
MAYOR DEL PROGRAMA “ABUELITOS EN
MOVIMIENTO” DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD
DE LOJA, PERÍODO 2018 -2019.

Proyecto previo a la obtención del
Grado de Licenciado en Ciencias
de la Educación; Mención: Cultura
Física y Deportes

AUTOR: JAMIL ARCECIO JIMÉNEZ CAMPOVERDE.

ASESOR: DRA. YINDRA FLORES CALA MG. SC.

LOJA - ECUADOR

2018

a. TEMA

La flexibilidad y el equilibrio para conservar la funcionalidad del adulto mayor del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, período 2018-2019.

b. PROBLEMÁTICA

El envejecimiento humano es un proceso propio, progresivo, dinámico e irreversible que involucra la disminución de las capacidades de los diferentes órganos y sistemas para responder a cambios en el medio ambiente o en el medio interno. En él intervienen factores como: psíquicos, biológicos y sociales, y no existe una causa única que explique por qué se envejece, sino un conjunto de factores interrelacionados.

Estos factores empiezan a influir en el proceso de envejecimiento en una etapa temprana. Los entornos en los que se vive durante la niñez o incluso en la fase embrionaria junto con las características personales, tienen efectos a largo plazo en la forma de envejecer.

Los entornos también tienen una influencia importante en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables. El mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular llevar una dieta equilibrada, realizar actividad física periódica y abstenerse de fumar entre otros, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales.

La flexibilidad es una capacidad física que permite al individuo la amplitud máxima de sus músculos, y que a medida que pasan los años empieza a disminuir, para lo cual es necesario la práctica de ejercicio físico que retrasará esta disminución que está dada por el envejecimiento

En cuanto al equilibrio es una cualidad física indispensable para la ejecución y realización de actividades básicas en las personas (caminar, girar, correr, saltar, desplazarse), esta capacidad empieza a perderse en edades avanzadas y más aún en personas de tercera edad

Cuando una persona empieza a envejecer es necesario trabajar la actividad física por medio de ejercicios físicos para evitar que enfermedades se desarrollen en el organismo del adulto mayor por tanto en este proyecto se pretende hacer énfasis en el trabajo de dos

capacidades específicamente, las cuales son de suma importancia dentro de la funcionalidad de las personas y más aún de los adultos mayores estas capacidades son: la flexibilidad y el equilibrio capacidades que permiten al ser humano realizar y cumplir sus funciones diarias.

En el sub centro de salud del barrio Obrapía funciona el “Club abuelitos en movimiento”, en el que se ha podido evidenciar que los adultos mayores requieren la ayuda de otra persona para poder llegar al centro de salud y a las actividades que realizan en el club, además para la realización de las actividades del club los adultos presentan dolores de espalda, falta de flexibilidad y no logran mantener el equilibrio, por lo que no les permite desarrollar adecuadamente las actividades que tienen que realizar.

Los médicos encargados comentaron que los adultos mayores presentan rigidez, dolor de cuello, espalda y piernas, el dolor disminuye la capacidad funcional por lo que los adultos mayores realizan sus movimientos lentamente, el equilibrio es otro de los factores que incide en la movilidad y en la práctica diaria de las actividades de los adultos mayores ya que presentan dificultad para movilizarse solos, sensación de que van a caerse, tambaleo para caminar por lo que necesitan de ayuda para poder hacerlo.

Los doctores que se encargan de controlar el estado de los ancianos comentaron que presentan dificultad al subir en los vehículos que los transportan hacia sus viviendas y esto se debe a la pérdida de flexibilidad y equilibrio.

En el marco de las observaciones mencionadas anteriormente, se plantea el siguiente problema investigativo: **¿Cómo influye la flexibilidad y el equilibrio en la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía?**

c. JUSTIFICACIÓN

La realización de ejercicios físicos y el múltiple conocimiento de los beneficios que pueden conseguir los adultos mayores o personas que comienzan la etapa de la vejez, conllevan una tarea indispensable que se debe desarrollar para preservar mucho más tiempo la capacidad funcional de cada uno de los individuos, mediante los ejercicios físicos adecuados y controlados. En ese sentido la realización de ejercicios físicos en la etapa del envejecimiento es muy importante, ya que por medio de ello se logra trabajar y mantener un adecuado funcionamiento de los diferentes sistemas musculares y articulares del organismo.

Considerando que el envejecimiento es un proceso natural que se da en el ser humano, por lo cual la población vulnerable de los adultos mayores, muchas de las veces se encuentran limitada a desarrollar normalmente sus tareas cotidianas, viéndose afectados en su movilidad y motricidad, perturbando su calidad de vida, este trabajo pretende contribuir en la mejora de la flexibilidad y el equilibrio y con ello al mejoramiento de la funcionalidad de este grupo de adultos mayores.

Creo conveniente la realización del presente proyecto porque existe en los adultos mayores múltiples dificultades en cuanto a la flexibilidad para realizar diferentes movimientos que en el cuerpo son normales como flexionar o extender extremidades superiores o inferiores, no hay una postura adecuada del cuerpo específicamente en la espalda, y al caminar.

En cuanto al equilibrio, al hacer énfasis en el mantenimiento de esta cualidad se logrará que en los adultos mayores disminuya el riesgo de caídas muchas de las veces este factor implica que estas personas se limiten a realizar sus funciones.

Además, el impacto que tendrá el proyecto con la creación y aplicación de un programa de actividades permitirá fortalecer y mantener el buen estado de la flexibilidad, el equilibrio y la funcionalidad personal en los adultos mayores del club, se logrará mejorar y disminuir los riesgos de enfermedades que son muy frecuentes en esta etapa de la vida del ser humano.

Factibilidad

Es factible el desarrollo de este proyecto porque permite que los profesionales de cultura física se inserten en este tipo de actividades, además que estos proyectos puedan ser implementados en diferentes instituciones o comunidades.

Es factible también porque se cuenta con el espacio adecuado para llevar a cabo la realización de las actividades, asimismo la información, implementos y materiales de trabajo que serán facilitados por el estudiante investigador.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar un programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, período 2018-2019.

Objetivos específicos

1. Fundamentar teóricamente los procesos relacionados con la flexibilidad y el equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, período 2018-2019.
2. Diagnosticar el estado actual de la flexibilidad y el equilibrio de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, período 2018-2019.
3. Elaborar un programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, período 2018-2019.
4. Aplicar el programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, período 2018-2019.
5. Evaluar el programa de ejercicios físicos de flexibilidad y equilibrio, que conserven la funcionalidad de los adultos mayores del programa “Abuelitos en movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, período 2018-2019.

e. MARCO TEÓRICO

Flexibilidad

Roberto Lavin (2009) afirma:

La falta de flexibilidad corporal es uno de los principales problemas del envejecimiento. Esto es causado principalmente por el acortamiento y tirantez del tejido conectivo que se comienza a producir antes de los treinta años. (...) El entrenamiento de flexibilidad en forma de ejercicios de estiramiento puede además de mejorar la flexibilidad, aumentar la fortaleza física, regenerar la resistencia y el tono muscular (p. 12).

Robles (2015) Define a la flexibilidad como:

El rango de movimiento que tienen las articulaciones de moverse libremente. Adicionalmente, también se refiere a la movilidad de los músculos, lo que permite más movimiento alrededor de las articulaciones La flexibilidad varía entre los individuos, particularmente en términos de diferencia en el largo del músculo y de los músculos de múltiples articulaciones (p. 18).

Alberto (2010) “La flexibilidad se define como la capacidad para realizar movimientos con la máxima amplitud en una articulación determinada gracias también a la elasticidad muscular. A medida que la persona envejece, se produce un retroceso de esta cualidad física” (p. 65).

Agregando a lo que los autores dicen la flexibilidad es una cualidad del ser humano que permite la extensión y flexión de los músculos para llevar a cabo los movimientos que el cuerpo realiza continuamente.

Importancia de la flexibilidad

Robles, (2016) nos dice:

Básicamente la flexibilidad es qué tan lejos se mueven las articulaciones dependiendo de la elasticidad de los músculos. Ser flexible es importante en casi todos los deportes. Estirarse regularmente es la mejor manera de mejorar la flexibilidad. La flexibilidad es importante en el ejercicio físico ya que permite que se tenga un mejor rendimiento cuando se juegan deportes o se hace un ejercicio. Adicionalmente mejora las actividades del día a día; hace que caminar, agacharse para agarrar algo, o levantar objetos sea más sencillo (p. 8).

Sin una flexibilidad adecuada, las actividades rutinarias pueden ser más difíciles de realizar. Una flexibilidad inadecuada también puede afectar el rendimiento atlético al impedir que un individuo alcance el potencial completo, la fuerza y el poder de sus músculos.

Beneficios de la flexibilidad

Existen muchos beneficios del entrenamiento de flexibilidad.

Principalmente mejora el rango de movimiento de las articulaciones y de los músculos. También disminuye el riesgo de lesiones. Cuando los músculos son flexibles, es menos probable que el individuo tenga una lesión durante la actividad física. La flexibilidad también ayuda a reducir el dolor muscular; el entrenamiento de flexibilidad también puede ayudar a reducir el dolor muscular después de un ejercicio. Estirarse después del ejercicio mantiene a los músculos sueltos y relajados.

Cuando las articulaciones y los músculos son flexibles, se utiliza menos energía cuando se está en movimiento. Por este motivo mejora la actuación atlética general (p. 9).

Tipos de flexibilidad

El Blog Aljorda , (2010) añade los siguientes:

Hay 2 tipos de flexibilidad: activa y pasiva. Dentro de la activa se distingue la dinámica, la estática y la mixta. A continuación, procederemos a explicar la flexibilidad activa dinámica, activa estática y pasiva, dado que la flexibilidad mixta es una mezcla entre la flexibilidad activa y estática.

Flexibilidad activa dinámica: rango de movimiento en una contracción muscular fuerte y rápida.

Flexibilidad activa estática: rango de movimiento en la actividad muscular lenta y controlada

Flexibilidad pasiva: rango de movimiento requerido cuando una fuerza externa se aplica. (p. 49)

Mora (1995) agrega:

Conforme aumenta la edad, disminuye la flexibilidad. Respecto al sexo, la mujer es más flexible que el hombre aun teniendo la misma edad. La herencia también tiene un cierto valor de influencia y el estado emocional, en algunos casos (angustia o miedo), producen un nivel de tensión muscular que limita la movilidad (p. 63).

Factores extrínsecos de la flexibilidad

La pagina Foro atletismo (2013) nos señala:

Hora del día: por la mañana, al levantarte, la flexibilidad es mínima, luego se incrementa poco a poco y, hacia el final del día, vuelve a disminuir. Se logra una mayor Amplitud de Movimiento entre las 10h-12h y las 14h-18h.

Costumbres sociales: la actividad laboral, el sedentarismo, la actividad física o los hábitos posturales también inciden en la ADM. Por ejemplo, en países orientales, debido a su costumbre de sentarse en el suelo, poseen mayor ADM que los occidentales

Calentamiento: con el calentamiento se incrementa la temperatura, disminuye la viscosidad muscular y se facilita la contracción muscular, lo que provoca un aumento de la flexibilidad al volverse el músculo más elástico

Entrenamiento: aunque la flexibilidad sea la única capacidad física que involuciona, no por ello significa que sea no entrenable. Con el entrenamiento se incrementan considerablemente los valores iniciales (p. 38).

Ventajas de tener un cuerpo flexible en la tercera edad

El blog farmacia (2014) considera algunas ventajas de tener un cuerpo flexible en la tercera edad estas son:

Evita lesiones musculares y de columna.

Previene dolores de espalda.

Permite moverse con más agilidad, así como subir escaleras y agacharse sin esfuerzo a pesar de la edad.

Mejora la postura del cuerpo y evitar problemas de salud asociados a las malas posturas o encorvamientos de columna.

Ayuda a evitar la pérdida de estatura en ancianos.

Ayuda a alargar y mantener sanos los músculos.

Permite poder desarrollar actividades físicas o lúdicas.

Se reduce el riesgo de caídas o fracturas a causa de caídas (p. 69).

Equilibrio

Melville (2001) equilibrio es el “estado en que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están compensadas, de tal forma que el cuerpo se mantiene en la posición deseada o es capaz de avanzar según el movimiento deseado” (p. 23).

Fernandez (2002) afirma que “el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad” (p. 6).

Según Villar (1987)

El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico) (p. 43).

La página deportes pucp (2013) anuncia que los tipos de equilibrio son:

Tipos de equilibrio

Equilibrio Estático: la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.

Equilibrio Dinámico: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y las cuales están reguladas por el sistema nervioso central (SNC).

Equilibrio estático

Trataremos de evolucionar de posiciones más estables a menos estables:

Tumbados.

Sentados.

Sentados, semiflexionando las piernas y brazos abiertos.

Sentados, semiflexionando las piernas y brazos pegados al cuerpo.

De pie, con piernas y brazos abiertos.

De pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo.

De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas abiertas.

De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo.

Equilibrio Dinámico

Los ejercicios típicos son los de desplazamiento

Siguiendo líneas rectas, curvas, quebradas

Cambios de dirección y sentido.

Introducir giros y otras habilidades.

Aumentar la velocidad de desplazamiento.

Reducir el espacio de acción.

De puntillas, sobre los talones, punta talón, en cuclillas, a la pata coja

Portando un objeto en la cabeza, hombro, brazo

En diferentes alturas: adoquines, bancos suecos, sobre cajones (p. 54).

En cuanto al equilibrio agrego lo siguiente: es una cualidad presente en las personas que permite mantener al cuerpo en posición estable y controlada y que mediante esta capacidad el ser humano puede realizar sus actividades diarias.

Factores que influyen en el equilibrio

Unos dependen de factores biológicos (problemas de oído, mala propiocepción) ó Biomecánicos (problemas en la base de sustentación como podrían ser pies planos, una

extremidad más larga que otra. Pero también existen otros factores relacionados con aspectos emocionales y psicológicos, que proporcionan distintas sensaciones y vivencias.

Factores neurológicos

De acuerdo Pila (2009) citado en Fraile (2004) quien establece sobre los:

El equilibrio es una habilidad que no solo depende de la práctica y destreza como puede ser que ocurra con otras de las habilidades, sino que también depende de factores biológicos y neurológicos que deben conocerse:

El oído

Este órgano no es solo el encargado de la audición, sino que también es el principal responsable del equilibrio. El oído reside en el sistema vestibular que está compuesto por el vestíbulo y por los tres canales semicirculares. Estos tres canales, se extienden desde el vestíbulo formando entre ellos ángulos más o menos rectos, lo cual posibilita que los órganos sensoriales registren los movimientos que la cabeza realiza. La información que aporta este sistema, se transporta a través de los conductos nerviosos hasta el órgano del equilibrio, que se encuentra situado en el tronco cerebral, que se encarga de avisar al cerebro de la posición en la que se encuentra el cuerpo.

La vista

A través de la vista se pueden apreciar la distancia entre los objetos y el sujeto puede establecer, referencias, contrastes y seguir el objeto con la vista. La vista tiende a dominar y sobreponerse al resto de los sentidos. En ciertas situaciones, sin embargo, la información que recoge puede confundir al equilibrio a la hora de ejecutar algunos movimientos físicos complejos. Por ellos, es necesario entrenar el sistema nervioso, para no tener que depender de la vista para equilibrarse.

Sistema propioceptivo

Formado por unos receptores nerviosos llamados propioceptores, que se encuentran situados en los músculos, articulaciones y ligamentos. Los propioceptores, detectan el grado de tensión de los músculos, estiramiento muscular, la posición de las articulaciones y el movimiento de las partes del cuerpo en función a la base de sustentación. El cerebro, procesa la información enviada por estos receptores y la envía a los músculos las órdenes precisas de contracción y estiramiento, con el fin de conseguir el movimiento deseado. Es un proceso reflejo, subconsciente y muy rápido (p. 139).

Factores psicológicos que influyen en el equilibrio

Autoestima

Kaufman (2005) Afirma.

La autoestima es la habilidad psicológica más importante que podemos desarrollar con el fin de tener éxito en la sociedad. Tener autoestima significa estar orgullosos de nosotros mismos. Sin autoestima, los niños dudan de sí mismos, ceden ante la presión de sus compañeros, se sienten inútiles o inferiores. Cuando tienen autoestima los niños, se sienten orgullosos en su interior, están más dispuestos a arriesgarse y a ser responsables de sus actos, pueden enfrentarse a los cambios y desafíos de la vida, y tienen la flexibilidad necesaria para enfrentarse al rechazo, la decepción, el fracaso y la derrota (p. 8).

Otros factores

Según Desrosiers y Tousignant (2005) considera que estos factores pueden dividirse en:

Tamaño de la base de sustentación: se designa a la superficie obtenida uniendo los puntos de apoyo más exteriores del cuerpo que reposan sobre un plano, así bien, cuanto mayor sea la base de sustentación, más fácil será lograr el equilibrio.

Altura de la base de sustentación: Cuanto más elevada sea la base de sustentación, más difícil será lograr el equilibrio, esto es debido al aumento de la inseguridad y el miedo que provoca estar a mayor altura.

Altura del centro de gravedad: se trata del punto de aplicación de la resultante de las acciones del peso sobre todas las partes del cuerpo. El control del equilibrio es más difícil si el centro de gravedad es alto. Es importante saber, que en un niño el centro de gravedad es proporcionalmente más alto que el del adulto a causa de la longitud relativa del tronco respecto a las piernas, esto explica las dificultades iniciales en los primeros años que pueden tener los niños para mantener el equilibrio (p. 79).

Moyano (2012) argumenta que:

Las caídas en el Adulto Mayor, tiene tal trascendencia que a veces por simple que esta sea, produce un estado de preocupación tal que la persona que la ha sufrido por primera vez comienza a vislumbrar el ocaso de su existencia en esta circunstancia. Tanto lo afecta que empieza a idear, de cómo será su próxima caída, y que secuelas le dejará como consecuencia. Las caídas son la causa más común de accidentes en los individuos de más de 65 años de edad y que representan la principal causa de morbimortalidad por lesiones (p. 56).

De acuerdo a lo que el autor expresa las caídas en los adultos mayores son el principal problema porque mediante estas los adultos mayores pierden la confianza de su estabilidad, lo cual genera miedo en ellos mismos al momento de realizar sus actividades.

Pérez (2006) comenta sobre la:

Importancia de seguir una progresión para adquirir el equilibrio

Cuando llevamos a cabo una progresión en equilibrio, debemos tener paciencia suficiente para la consecución de objetivos previstos. Debemos evitar la inseguridad y el miedo de nuestros alumnos. El principal objetivo debe ser, la toma de conciencia de los alumnos de su propio cuerpo y su posición en el espacio (p. 74).

Esta progresión es abierta, y se puede llevar a cabo en función de distintos factores: materiales, espaciales, organizativos,

Martin (2004) sostiene que una progresión es:

Secuencias de ejercicios ordenados según principios metodológicos que llevan al aprendizaje de un ejercicio con un objetivo. Los principios metodológicos para la planificación de progresiones del ejercicio van desde “fáciles a difíciles” o de “sencillos a complejos”. Desde el punto de vista científico, la orientación para la planificación de la progresión de la secuencia de ejercicios debe enunciarse como: “sigue un aumento sistemático de las exigencias del aprendizaje mediante formas dirigidas del ejercicio para la dirección óptima de este hacia un objetivo modélico” (p. 316).

Funcionalidad del adulto mayor

Adulto mayor es un término reciente que se le da a las personas que tienen más de 65 años de edad, también estas personas pueden ser llamados de la tercera edad. Un adulto mayor ha alcanzado ciertos rasgos que se adquieren bien sea desde un punto de vista biológico (cambios de orden natural), social (relaciones interpersonales) y psicológico (experiencias y circunstancias enfrentadas durante su vida) (Concepto definicion, 2015, p. 45).

Agrego que las personas que tienen una edad superior a 65 años son consideradas como adultos mayores, es una etapa en la cual las funciones del cuerpo humano empiezan a disminuir, lo que conlleva a cambios físicos, emocionales y sociales.

Acera (2015) Indica que:

El grupo de población mayor no es un grupo homogéneo. Cada persona en función de las experiencias vitales desarrolla procesos cognitivos, destrezas o sensibilidades específicas. Por tanto, no todos los individuos envejecen de la misma manera. Además, la etapa de la vejez supone actualmente una tercera parte de la vida de una persona, por tanto, es lógico que sus necesidades vayan cambiando (p. 156).

Características de la tercera edad

Asimismo, Acera (2015) manifiesta las siguientes:

Los cambios que se pueden producir en la vejez comportan varios aspectos:

Cambios fisiológicos: las células envejecen, cambia la estructura corporal, se pierde elasticidad e hidratación en la piel (aparecen las arrugas).

Cambios en la salud: aumenta la prevalencia de enfermedades (morbilidad y mortalidad).

Cambios nutricionales: las necesidades metabólicas ya no son las mismas, y por tanto la alimentación debe ser más específica.

Cambios en la eliminación: pueden aparecer incontinencias, que tienen consecuencias psíquicas y sociales muy importantes para el anciano.

Cambios en la actividad: el ritmo de ejercicio disminuye, si bien es más necesario que nunca que el individuo se mantenga activo.

Cambios en el sueño: el patrón de descanso cambia, el individuo no sigue rutinas.

Cambios en la percepción: los órganos de los sentidos pueden verse afectados, lo que lleva a problemas sensoriales (sordera, problemas de visión..)

Cambios sociales: las relaciones sociales y los roles son distintos, incluso dentro de la familia. Muchas veces la persona tampoco se implica activamente en la sociedad.

Cambios sexuales: por limitaciones físicas en órganos sexuales, y pensamientos erróneos arraigados en la sociedad.

Cambios en autoconcepto: la actitud, la identidad, así como la imagen corporal de uno mismo cambia, y suele ser negativa. Disminuye la autoestima (p. 161).

Vejez

Cada persona envejece de manera diferente, dependiendo de sus características innatas, de las que adquiere a través de la experiencia y de las circunstancias a las que se haya enfrentado durante su vida.

“**El envejecimiento** es un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo, irreversible y completo. Estos cambios se dan a nivel biológico, psicológico y social, y están determinados por la historia, la cultura y la situación económica”. (Instituto para la atención de adultos mayores de la ciudad de México, s/f, pág. 14).

El envejecer implica procesos de crecimiento y de deterioro. Es decir, de ganancia y de pérdida, y se da durante todas las etapas de la vida. La vejez es una etapa de la vida, la última. Está relacionada con la edad, es decir, el tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento actual, y cómo se ha vivido durante ese tiempo.

La página Project (2013) argumenta:

El proceso de envejecimiento en los seres humanos se asocia no solamente con cambios en el sistema hormonal, sino también con enfermedades y lesiones, dietas, mutaciones que surgen y se acumulan en las células; desgaste de los tejidos, por ejemplo, de las articulaciones que cargan peso; factores psicológicos y exposición a sustancias dañinas. La acumulación lenta de agentes nocivos como depósitos en las arterias, daño a los pulmones por fumar y lesiones en la piel por radiaciones, puede producir enfermedades graves. Algunas veces, los trastornos que aparecen tarde en la vida afectan el funcionamiento del cerebro, incluyendo la memoria y la personalidad. Además, la disminución de la capacidad física y la pérdida del papel social acostumbrado puede traer como consecuencia ansiedad o depresión (p.72).

La Clínica "Los Angeles", (2014) nos dice que “la vejez tiene significados diferentes para diferentes grupos. Para definirla, hay que tomar en cuenta la edad: Cronológica, Psicológica, Social, Física” (p. 69).

La edad cronológica, Gabriela (2017) opina que la

“Edad cronológica es la suma de años que ha transcurrido desde nuestro nacimiento. Es el tiempo transcurrido desde entonces” (p. 8).

Según lo que el autor expresa, la edad cronológica es la edad que nos permite conocer el tiempo en años desde el nacimiento de una persona.

La edad psicológica la página Mayores consumer (2016) agrega:

la edad psicológica es la edad en relación con el grado de envejecimiento. No existe en la actualidad ninguna prueba capaz de determinar la edad biológica de una persona. Pero es evidente que unas personas envejecen con más rapidez que otras. Esta edad es quizás la que más se acerca a la verdadera edad de la persona (p.13).

La edad psicológica se refiere a los rasgos psicológicos de una persona, es la edad que sentimos tener, además está dada por el funcionamiento del cuerpo del individuo

La edad social Según Gallardo (2013) establece que la edad social:

Se refiere a los roles y hábitos sociales que el sujeto es capaz de asumir en relación con el término medio de su contexto con los que desempeñan otros miembros del grupo social y los que pudiera asumir de estos en un momento dado (p. 21).

En otras palabras, la edad social establece que las personas forman parte y deben desempeñarse en el medio social que los rodea, es decir su acción en diferentes aspectos o circunstancias jubilaciones, trabajo.

La edad física el centro de investigación Revidox, (2015) comenta que:

Es un factor que nos informa sobre el grado de envejecimiento de nuestras células, es decir, indica la edad real de nuestro organismo frente a nuestra esperanza de vida, por lo que es fundamental como indicador para advertirnos de futuras dolencias crónicas. Está determinada por factores internos (genética)

y por factores externos (estilo de vida, factores ambientales, alimentación, hábitos diarios etc.) (p. 33).

La edad biológica o física nos muestra el estado de envejecimiento de nuestras células, es decir es el envejecimiento real y progresivo del organismo humano.

Morales (2004) expresa:

La capacidad funcional del adulto mayor es definida como "el conjunto de habilidades físicas, mentales y sociales que permiten al sujeto la realización de las actividades que exige su medio y/o entorno". Dicha capacidad viene determinada, fundamentalmente, por la existencia de habilidades psicomotoras, cognitivas y conductuales. La habilidad psicomotora, entendida como la ejecución de habilidades prácticas que requieren la actividad coordinada muscular, junto con un proceso cognitivo de intencionalidad, que son las bases para las actividades de la vida diaria (p. 24).

El autor Cools (2006) identifica:

“El término funcionalidad desde la capacidad del sujeto para movilizarse en su entorno, realizar tareas físicas para su autocuidado, conductas y actividades para mantener su independencia y relaciones sociales” (p.12).

Por otra parte, Alfonso (2006) consideran que:

Para la capacidad funcional hay que tomar en cuenta la propia evolución de patologías múltiples superpuestas, procedimientos diagnósticos y terapéuticos, entre ellos la polifarmacia y la automedicación, por un lado, y por otro la presencia de afecciones crónicas e invalidantes y hasta la influencia de factores sociales y psicológicos (p.13).

Giraldo y Franco (2008) argumentan lo siguiente:

La capacidad funcional o funcionalidad, se considera como la facultad presente en una persona para realizar las actividades de la vida diaria sin necesidad de supervisión, dirección o asistencia, es decir, la capacidad de ejecutar tareas y desempeñar roles sociales en la cotidianidad, dentro de un amplio rango de complejidad (p. 43 - 58).

La capacidad funcional está estrechamente ligada al concepto de autonomía, definida como el grado en que hombres y mujeres pueden funcionar como deseen hacerlo; esto implica tomar las propias decisiones, asumir las propias responsabilidades y por tanto reorientar las propias acciones.

Haciendo referencia al párrafo anterior expreso, que la funcionalidad personal es la capacidad que las personas poseen para poder desplazarse o movilizarse sin dificultad alguna y realizar actividades diarias, es decir la funcionalidad permite que las personas tengan dependencia para desarrollarse

De acuerdo a López Fraguas y cols (2004) citado de Martínez, (2013)

La autonomía como capacidad se refiere al conjunto de habilidades que cada persona tiene para hacer sus propias elecciones, tomar sus decisiones y responsabilizarse de las consecuencias de las mismas. La autonomía se aprende, se adquiere mediante su ejercicio, mediante el aprendizaje que proviene de uno mismo y de la interacción social. Se trata, así pues, de un ejercicio directo de las propias personas y desde su propio control que se aprende (p. 41).

Según lo que los autores exponen la autonomía se expresa en la forma en la que ellos pueden desenvolverse en el medio sin la necesidad de ayuda de otras personas y poder llevar a cabo los actos cotidianos.

La revista Scielo menciona sobre:

El deterioro funcional es común en el adulto mayor, donde existen causas potenciales que contribuyen al mismo como los cambios relacionados con la edad,

Los factores sociales y/o enfermedades; cerca del 25% de los pacientes adultos mayores de 65 años de edad requieren ayuda para las actividades básicas de la vida diaria (ABVD): bañarse, vestirse, alimentarse, trasladarse, continencia y aseo igualmente para actividades instrumentadas de la vida diaria: transporte, compras, cocinar, utilizar el teléfono, manejo del dinero, toma de medicamentos, tareas de limpieza doméstica, lavar ropa. El 50% de los pacientes mayores de 85 años de edad necesitan ayuda de otra persona para ABVD (p. 14).

Tomando como referencia lo que dice la revista Scielo existe un declive de la funcionalidad de los adultos mayores de sus capacidades para la ejecución de cualquier tarea diaria y básica que son comunes en las personas, a través de la actividad física se conseguirá prevenir el deterioro del adulto mayor.

Alfonso, (2011) argumenta que:

En el cuidado del adulto mayor debe considerarse la capacidad funcional que este presenta, misma que debe ser valorada, tomando en consideración múltiples elementos como son los cambios fisiológicos propios del envejecimiento y distinguirlo de las modificaciones que provocan los procesos mórbidos, implicando la pérdida de capacidad funcional para desempeñar las ABVD como lo menciona (p.24).

Castilla, (2014) opina sobre:

El ser humano es un ser activo por naturaleza que ocupa su tiempo en actividades encaminadas a responder sus necesidades y deseos. Las personas se realizan a través de sus ocupaciones en interacción constante con el ambiente, de ahí la importancia de la realización de actividades que sean significativas y gratificantes para ellas. Las actividades de la vida diaria (AVD) son un conjunto de tareas o conductas que una persona realiza de forma diaria y que le permiten vivir de forma autónoma e integrada en su entorno y cumplir su rol o roles dentro de la sociedad (p. 11).

Tipos de actividades

Por otro lado Castilla, (2014) nos habla del:

Actividades básicas de la vida diaria (ABVD)

Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)

Actividades avanzadas de la vida diaria (AAVD)

Actividades básicas de la vida diaria (ABVD)

- Son universales
- Están ligadas a la supervivencia y condición humana, a las necesidades básicas de cada individuo.
- Están dirigidas a uno mismo
- Se realizan cotidianamente y de forma automática

Dentro de las ABVD se incluyen

- Alimentación
- Aseo

- Baño
- Control de esfínteres
- Vestido
- Movilidad personal
- Sueño y descanso

Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)

- Conllevan un mayor sesgo cultural
- Están ligadas al entorno
- Son un medio para obtener o realizar otra acción
- Suponen una mayor complejidad cognitiva y motriz e implican la interacción con el medio más inmediato.

Dentro de las AIVD se incluyen

- Utilizar distintos sistemas de comunicación (escribir, hablar por teléfono...)
- Movilidad comunitaria (conducir, uso de medios de transporte)
- Mantenimiento de la propia salud
- Manejo de dinero (compras)
- Establecimiento y cuidado del hogar
- Cuidado de otros
- Uso de procedimientos de seguridad
- Respuesta ante emergencias.

Actividades avanzadas de la vida diaria (AAVD)

- No son indispensables para el mantenimiento de la independencia
- Están en relación con el estilo de vida del sujeto.
- Permiten al individuo desarrollar sus papeles dentro de la sociedad

Dentro de las AAVD se incluyen

- Educación
- Trabajo
- Ocio
- Participación en grupos
- Contactos sociales
- Viajes
- Deportes (p.105).

Gerontología

La página de la fundación Funiber (2018) afirma sobre:

“La Gerontología es el estudio de los procesos de envejecimiento de los individuos conforme vayan pasando desde la niñez hacia las etapas posteriores. Engloba desde el estudio de los cambios físicos, sociales y mentales en las personas mayores” (p.4).

En relación a lo que los autores expresan la gerontología es una ciencia que se encarga del estudio de los procesos de envejecimiento de las personas en todos los aspectos, su objetivo principal es mejorar la calidad de vida de personas mayores. Existen factores que determinan la funcionalidad del ser humano y en este caso del adulto mayor como son: el estado mental, presencia de enfermedades, sin dejar a lado el deterioro físico que va avanzando progresivamente en estas edades y va reduciendo la movilidad y funcionalidad de las capacidades de estas personas.

f. METODOLOGIA

Enfoque.

El presente proyecto de investigación titulado la flexibilidad y el equilibrio para conservar la funcionalidad del adulto mayor del programa abuelitos en movimiento del barrio obrapía de la ciudad de Loja durante el período 2018-2019, el enfoque que se va a utilizar en la investigación es el cualitativo - cuantitativo ya que nos ayudará a alcanzar los objetivos propuestos en la investigación y dar contestación a las interrogantes o preguntas planteadas.

El enfoque mixto es un proceso mediante el cual permite la recolección, análisis de datos tanto cuantitativos y cualitativos y acceder a una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno de estudio.

Alcance de la investigación

La investigación es de tipo descriptiva, el estudio descriptivo tiene prioridad en medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables de estudio, su función principal es profundizar en la descripción y medición de conceptos de estudio.

Materiales

Para llevar a cabo la realización del presente proyecto fue necesario la utilización de materiales de escritorio como: papel para tomar nota de los aspectos importantes de la investigación, lápiz, borrador, esferos para la redacción del borrador, hojas de papel boom A4 para la impresión de los avances del proyecto, en cuanto a recursos tecnológicos se utilizó la computadora para ir recabando y almacenando la información, flash memory para guardar los avances y rectificaciones del proyecto.

Además, se utilizó como instrumento las fichas de observación a los adultos mayores, aplicación de pre y post test para conocer la condición de las personas.

Los materiales que se emplearon para proceder a ejecutar la propuesta fueron: galletas acolchonadas, platillos, balones medicinales, cronómetro para la aplicación de los test, silbato, sillas, conos, ligas elásticas, bancos de madera, bastones, globos, botellas, periódico, cuerdas, cintas, conos.

En lo que respecta a material bibliográfico se utilizó: libros físicos, libros virtuales, artículos: para recopilar la información para la contextualización de cada una de las categorías, en cuanto al material de evidencia se empleó cámara, celular, reloj.

Métodos

La metodología es un factor esencial y de relevancia que es aplicado durante todo el proceso de investigación, ya que permite dar un sentido objetivo, real y verídico a los procedimientos pertinentes que llevarán a la resolución del problema de investigación a través del cumplimiento de los objetivos.

En el desarrollo de la investigación se utilizó varios métodos que facilitaron la elaboración del trabajo investigativo los cuales se detallan a continuación:

Método científico

Este método nos permitirá obtener procedimientos que se utilizarán para la obtención de conocimientos científicos o teorías que orientarán en el proceso de la investigación

Método deductivo

El método deductivo permitirá llevar los procesos de la investigación de lo general a lo particular, permitiendo sacar conclusiones, y posibles recomendaciones.

Método inductivo

Se recopiló datos a través de la observación para la elaboración de los conceptos principales de la investigación, que posibiliten la elaboración de teorías personales del

investigador.

Método descriptivo

La utilización de este método se realizará para describir las actividades que se llevarán a cabo en este caso ejercicios de flexibilidad y equilibrio para fortalecer la funcionalidad del organismo de los adultos mayores.

Método estadístico

El método estadístico será fundamental porque permitirá obtener los resultados del trabajo de campo mediante la utilización de tablas de frecuencia y lograr una interpretación de datos adecuada.

Método bibliográfico

Este método será utilizado para la recopilación de información a través de libros, revistas, sitios web que permiten obtener la información sobre el tema de investigación.

Diseño.

El diseño de la investigación que se procederá a utilizar es el pre- Experimental ya que se trabajará con un grupo al que se le aplicará un pre y post test físicos. Se llaman pre-experimental, porque su grado de control es mínimo, al compararse con un diseño experimental real.

Técnicas

Observación

Mediante la técnica de observación se logrará la compilación de información que nos permitirá detectar las falencias en cuanto se refiere a las capacidades como: flexibilidad y equilibrio de los adultos mayores.

Instrumentos

Test

A través de este instrumento se valorará la condición o rendimiento acerca de las cualidades físicas (flexibilidad, equilibrio) considerando el calentamiento previo a la realización del test.

Población y muestra

La investigación se llevará a cabo en el programa del adulto mayor denominado “Abuelitos en Movimiento” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, en dicho programa existe una población de adultos mayores que asisten al centro de salud del barrio, el grupo que se va a considerar para la investigación es de 15 personas entre hombres y mujeres que oscilan de 60 hasta 88 años de edad.

POBLACIÓN	SEXO
ADULTOS MAYORES	MUJERES: 13 HOMBRES: 2
TOTAL	15

Fuente: Club del adulto mayor abuelitos en movimiento, barrio Obrapía Loja
Autor: Jamil Arcecio Jiménez Campoverde Año: 2018.

g. CRONOGRAMA

AÑO 2018 – 2019		MESES																
ACTIVIDAD		abr.	may.	jun.	jul.	ago.	sep.	oct.	nov.	dic.	ene.	feb.	mar.	abr.	may.	jun.	jul.	ago.
Fase 1: Elaboración y aprobación del proyecto de tesis	Buscar temas y elección del tema	X																
	Revisión de material bibliográfico para definir la Problemática		X															
	Elaboración del proyecto de tesis			X	X													
	Revisión del proyecto de tesis y correcciones					X												
	Rectificación de Errores						X	X										
	Elaboración del informe final, Presentación del informe final									X								
Fase 2: Estructuración de la tesis	Aprobación de la pertinencia del Proyecto									X								
	Designación de Director de Tesis									X								
	Revisión bibliográfica para la elaboración del marco teórico										X							
	Solicitud de permiso al bienestar Estudiantil											X						

ACTIVIDADES		abr.	may.	jun.	jul.	ago.	sep.	oct.	nov.	dic.	ene.	feb.	mar.	abr.	may.	jun.	jul.	ago.
	Elaboración de parte Diario para la compilación de los Datos										X							
	Elaboración, aplicación y trabajo de campo											X	X					
	Elaboración del borrador de tesis													X				
	Revisión del Borrador														X			
	Rectificación de Errores														X			
Fase 3: Definir resultados	Tabulación de datos														X			
	Conclusiones y Recomendaciones															X		
Fase 4: Revisión y presentación del informe final	Rectificación de errores															X		
	Informe de Tesis																X	
	Designación y Revisión del tribunal de tesis privada																X	
	Corrección de la tesis por el Tribunal																X	
	Presentación de la tesis y designación de la fecha de grado																	X
	Defensa pública de la Tesis																	X

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Los gastos que se emplearán en la presente investigación será el presupuesto utilizado por el propio investigador, el monto será de \$ 2.444 que serán administrados en los diferentes materiales y demás implementos a utilizarse para la investigación.

Los recursos económicos se irán empleando durante todo el proceso de la investigación para realizar la compra de herramientas de trabajo, copias, impresiones, transporte, etc.

Recursos

Humanos

Docente asesor de la materia de la materia de diseño de la investigación

Ancianitos del club “Abuelitos en movimiento”

Tecnológicos

Computadora

Flash USB

Suministros para la computadora

Cámara

Internet

Impresora

Goniómetro

MATERIALES	VALORES TOTALES
Computadora portátil	600.00
Suministros para computadora	200.00
Internet	300.00
Cámara	350.00
Esferos	3.00
Cuadernos	2.00
Hojas papel boom	24.00
Impresiones	200.00
Transporte	400.00
Implementos deportivos	200.00
Gastos varios	150.00
TOTAL	2,444

i. BIBLIOGRAFÍA

A., P. P. (2006). *Cuerpo de maestros, educación física, 3 Edicion*. España, Sevilla: MAD.

Alberto. (2010). *La flexibilidad*. Obtenido de Educacion fisica para la vida:
<http://aljorda.blogspot.com/2010/10/la-flexibilidad.html>

Alfanzo, R. y. (2006). *Funcionalidad del adulto mayor y el cuidado enfermero*. Obtenido de Scielo: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2011000400003

Concepto definicion. (2015). *Definicion de adulto mayor*. Obtenido de Concepto definicion :
<http://conceptodefinicion.de/adulto-mayor/>

Cools, S. O. (2006). *Funcionalidad del adulto mayor y el cuidado enfermero*. Obtenido de Scielo: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2011000400003

farmacia, B. (2014). *Ventajas de tener un cuerpo flexible en la tercera edad*. Obtenido de Blog de farmacia: <https://www.blogdefarmacia.com/ventajas-de-tener-un-cuerpo-flexible-en-la-tercera-edad/>

Fernandez, G. Y. (2002). *La coordinación y el equilibrio en el área de educacion fisica* . Obtenido de ef deportes: <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

Instituto para la atencion de adultos mayores de la ciudad de mexico . (s/f). *Quien es la persona mayor*. Obtenido de Instituto para la atencion de adultos mayores de la ciudad

de mexico: <http://www.adultomayor.cdmx.gob.mx/index.php/quien-es-el-adulto-mayor>

Kaufman, L. E. (2005). *Cómo enseñar autoestima*. Mexico : PAX, Mexico .

Martin, D. N. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil* . Esapaña, Barcelona: Paidotribo.

Melville. (2001). *Que es el equilibrio en la actividad fisica*. Obtenido de Doble karma: <https://doblekarma.com.ar/equilibrio-en-actividad-fisica/>

Morales, S. y. (2004). *Funcionalidad del adulto mayor y el cuidado enfermero*. Obtenido de Spiridus y Mc Rae en García y Morales: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2011000400003

Muñoz, I. V. (2012). *La flexibilidad y velocidad*. Obtenido de Educacion Fisica: <http://inesvidal35.blogspot.com/2012/11/la-flexibilidad-y-velocidad.html>

Prieto, J. (2013). *Factores que condicionan la flexibilidad*. Obtenido de Foro atletismo: <https://www.foroatletismo.com/entrenamiento/factores-que-condicionan-la-flexibilidad/>

Roberto Lavin, L. B. (2009). *Algunas consideraciones sobre las capacidades fisico deportivas sobre el adulto mayor*. Obtenido de Efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd139/capacidades-fisico-deportivas-del-adulto-mayor.htm>

Robles, F. (s.f.). *Que es la flexibilidad en cultura fisica*. Obtenido de Lifeder.com: <https://www.lifeder.com/flexibilidad-educacion-fisica/>

Segovia, M. (2012). *Funcionalidad del adulto mayor y el cuidado enfermero*. Obtenido de

Scielo: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2011000400003

Teleña, P. (2009). *Fundamentos teóricos de la educación física*. Madrid, España: ANDE .

Villar, A. d. (1987). *Equilibrio*. Obtenido de Glosarios: <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/equilibrio>

OTROS ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Ficha de observación

Objetivo: observar a los adultos mayores como están en su desempeño independiente durante la realización de las actividades.

Indicación: la ejecución de la presente Ficha de observación se realiza por observación directa a la muestra escogida.

Tiempo de aplicación de la ficha 2 horas.

Elaborado por: Jamil Jiménez.

INDICADORES	CRITERIOS	VALORACIÓN			
		Excelente	Muy bueno	Regular	malo
Funcionalidad del adulto mayor	Asisten solos a las actividades físicas del programa “Abuelitos en movimiento”				
	Suben y bajan las gradas sin ayuda				
	Necesitan ayuda para sentarse y levantarse de la silla				
	Utilizan apoyos (bastones, andadores)				
	Camina de manera independiente sobre una línea recta				
	Pierde el paso (tropieza o pérdida del equilibrio)				
	Caminan con la espalda encorvada				
	Puede recoger objetos del piso sin perder el equilibrio				
	Mantiene una buena orientación temporo –				

	espacial				
	Son capaces de mantenerse de pie durante el tiempo de las actividades que realizan				

Test físicos de evaluación flexibilidad

Test de unir las manos tras la espalda

Objetivo: Evaluar la flexibilidad del tren superior (principalmente de hombros)

Procedimiento:

1. El participante se colocará de pie con su mano preferida sobre el mismo hombro y con la palma hacia abajo y los dedos extendidos. Desde esta posición llevará la mano hacia la mitad de la espalda tan lejos como sea posible, manteniendo el codo arriba.
2. El otro brazo se colocará en la espalda rodeando la cintura con la palma de la mano hacia arriba y llevándola tan lejos como sea posible, intentando que se toquen los dedos medios de ambas manos.
4. Debemos comprobar que los dedos medios de una mano están orientados hacia los de la otra lo mejor posible.
5. El examinador podrá orientar los dedos del participante para una correcta alineación.

Fuente: Rikli y Jones (2001)
<http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080624183752soniagarcia1.pdf>

Evaluación. - Si los dedos se tocan tiene una buena flexibilidad y si no es así se toma en cuenta la distancia de los dedos entre las dos manos de arriba hacia abajo.

Indicadores	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Toca las puntas de los dedos				
De menos 1 a – 5 cm.				
De menos 6 a – 10 cm.				
De menos 11 a – 15 cm.				
Total				

Test de flexión del tronco en silla

Objetivo: Evaluar la flexibilidad del tronco

Procedimiento:

1. El participante se colocará sentado en una silla.
2. las piernas estarán extendidas al frente tan horizontales como sea posible
3. Con los brazos extendidos los dedos unidos entre sí, el participante flexionará la cadera lentamente intentando alcanzar los dedos de los pies o sobrepasarlos.
4. Si la pierna extendida comienza a flexionarse el participante volverá hacia la posición inicial hasta que las piernas vuelvan a quedar totalmente extendidas.
5. El participante deberá mantener la posición al menos por 2 segundos.
6. El participante realizará un breve calentamiento realizando un par de intentos.

Fuente: Rikli y Jones (2001)

<http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/2008062418729soniagarcia1.pdf>

Evaluación: El examinador mide la distancia entre la punta de los dedos de la mano y la punta del pie.

Indicadores	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Toca la punta de los pies				
De menos 1 a – 5 cm.				
De menos 6 a – 10 cm.				
De menos 11 a – 15 cm.				
Total				

Test de flexibilidad “elevación de pierna”

Objetivo: medir la flexibilidad de piernas

Procedimiento:

El atleta se coloca de espalda a una pared, deja un pie de apoyo en el piso (sin flexionar la pierna) y levanta la otra pierna hasta su capacidad. Se toma la medida desde el piso hasta el maléolo (tobillo) del pie levantado. Se realiza con ambas piernas.

Fuente: Mozzone (2016) <https://docplayer.es/59830126-Pruebas-de-valoracion-de-la-capacidad-o-condicion-fisica-funcionalen-personas-mayores.html>

Evaluación: Se toma la medida desde el piso hasta el maléolo (tobillo) del pie levantado. Primero un pie y después el otro.

Indicadores	Pres test				Post test			
	f		%		f		%	
	Der.	Izq.	Der	Izq.	Der.	Izq	Der.	Izq
90°								
89° a 80°								
79° a 70°								
69° a 60°								
59° a 50°								
49° a 40°								
Menos de 39°								
Total								

Test extensión de espalda

Objetivo: Evaluar la extensión del tronco

Procedimiento:

En este ejercicio el ejecutante parte desde una posición de tendido prono, situando las manos en el piso con brazos flexionados para luego hacer una extensión de los mismos, elevando el tronco de manera lenta y controlada hasta su máxima capacidad.

Fuente: Instituto Cooper para la Investigación de Aeróbicos CIAR (1999)

<http://centros.edu.xunta.es/cfr/lugo/files/valoraci%C3%B3ncondici%C3%B3nf%C3%ADsica.pdf>

Evaluación: La medición se realizará desde el suelo a la barbilla del participante.

Indicadores	Pres test		Post test	
	f	%	f	%
50 cm.				
49 a 40 cm.				
39 a 30 cm.				
29 a 20 cm.				
19 a 10 cm.				
Total				

Test físicos de evaluación de equilibrio

Test de Romberg

Objetivo: evaluar el equilibrio estático

Procedimiento:

El sujeto se coloca de pie, con los pies unidos, las manos a los lados y los ojos cerrados, cerca de un soporte por precaución para impedir que la persona se caiga. El sujeto cierra los ojos mientras que el examinador observa durante un minuto. Se observa el movimiento del cuerpo en relación con un objeto detrás del sujeto. Una señal positiva se observa cuando se ve un vaivén, a veces irregular. La característica esencial es que el paciente se vuelve más inestable con los ojos cerrados.

Fuente: Moritz Heinrich Romberg, <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=51531>

Evaluación: En este test se solicita a la persona que se ponga de pie con ambos pies muy cercanos (como se necesita para conservar el equilibrio) con los ojos abiertos, luego se le pide que los cierre. La pérdida del equilibrio al cerrar los ojos es una prueba positiva que nos habla de anormalidad.

Indicadores	Pres test		Post test	
	f	%	f	%
Excelente				
Bueno				
Regular				
Deficiente				
Total				

Test de equilibrio

Test de equilibrio unipodal

Objetivo: Evaluar el equilibrio estático en apoyo unipodal

Procedimiento:

Fuente: Marambio (2013)

- Inicia con los pies unidos.

- Los brazos cruzados frente al pecho y levantar uno de los pies, flexionando la pierna hacia atrás 45°.
- Evaluador: se ubica al costado del participante (lado de la pierna de apoyo)
- Mantener el equilibrio sobre un pie, durante el mayor tiempo posible, sin dejar que sus piernas se toquen entre sí.
- Si tienes entre 20 y 49 años lo normal es un tiempo entre 24 a 28 segundos. Entre 50 y 59 años aproximadamente 21 seg. Para el rango de 60 años en adelante 10 seg.

Evaluación: Registrar el resultado del mejor tiempo logrado de tres intentos.

Indicadores	Pre test				Post test			
	f		%		f		%	
	Der.	Izq	Der.	Izq	Der	Izq	Der.	Izq
10''								
9'' a 7''								
6'' a 4''								
3'' 1''								
No se mantiene sobre un pie								
Total								

Test tándem de equilibrio dinámico

Objetivo: evaluar el equilibrio dinámico

Procedimiento:

Fuente: Escalona (2017)

En una superficie plana al aire libre o cerrado, en una línea recta de seis metros de largo por seis centímetros de ancho.

El participante pasa sobre el camino delimitado por el evaluador.

Evaluación: caminar hacia al frente por la línea sin pisar fuera de ella

Indicadores	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Excelente				
Bueno				
Regular				
Deficiente				
Total				

Test timed up and go (tiempo arriba y vaya)

Objetivo: evaluar el equilibrio dinámico

Es una prueba simple que se usa para evaluar el equilibrio dinámico **de una persona.**

Procedimiento:

Registrar el tiempo que tarda una persona en **levantarse de una silla, caminar tres metros, darse la vuelta, caminar hacia la silla y sentarse.** Durante la prueba, la persona use su calzado habitual.

Evaluación:

Menos de 10 segundos: Movilidad normal.

Entre 11 -20 segundos: Límites normales para personas mayores y discapacitados frágiles.

Más de 20 segundos: Persona necesita ayuda.

Más de 30 segundos: Posible caída.

Fuente: blog fisioterapia (2018) <https://www.blogdefisioterapia.com/test-timed-up-and-go/>

Indicadores	pre test		post test	
	f	%	f	%
Menos 10''				
Entre 11'' y 20''				
Mas de 20''				
Mas de 30''				
Total				







ÍNDICE

CARATULA	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORIA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS UBICACIÓN	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TITULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	7
Flexibilidad.....	7
Equilibrio.....	16
Funcionalidad del adulto mayor.....	23
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	35
f. RESULTADOS.....	39
g. DISCUSIÓN.....	66
h. CONCLUSIONES	76
i. RECOMENDACIONES	77
➤ PROPUESTA ALTERNATIVA	78
j. BIBLIOGRAFÍA	227
k. ANEXOS.....	234
a. TEMA	235
b. PROBLEMÁTICA	236
c. JUSTIFICACIÓN.....	238
d. OBJETIVOS	240
e. MARCO TEÓRICO	241
f. METODOLOGIA.....	261
g. CRONOGRAMA.....	265
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	267
i. BIBLIOGRAFÍA	268
ÍNDICE.....	281