PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR:

Implementación de actividades lúdico-acuáticas como alternativa para fortalecer el bienestar y la salud en personas mayores de 60 años en el municipio de La Mesa - Cundinamarca

DIANA GIOVANNA ROMERO RÍOS
Código: 2024215069
DIANA MARCELA ZAMORA SÁNCHEZ
Código: 2024215074
LAURA CECILIA CABALLERO LEAL
Código: 2024215054

ASESOR:

JOHN BERNAL ANDRADE

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Proyecto Curricular Licenciatura en Educación Física
Ciclo de profesionalización en el municipio de La Mesa del departamento de Cundinamarca.
BOGOTÁ D.C.
Mayo del 2026

DEDICATORIA

A nuestros padres, cuyo apoyo incondicional y dedicación han sido el pilar fundamental en nuestra formación académica y personal. A nuestros profesores, por compartir su conocimiento y guiarnos en este camino de aprendizaje. Y a quienes, de una u otra manera, han contribuido a que este proyecto sea una realidad. Este trabajo es también para ellos.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos, en primer lugar, a nuestro director de tesis, cuya orientación y paciencia fueron fundamentales para la culminación de este trabajo. A nuestros compañeros de estudio, por las discusiones enriquecedoras y el apoyo mutuo durante este proceso. A las instituciones y personas que facilitaron los recursos y datos necesarios para la realización de esta investigación. Finalmente, a nuestras familias y amigos, por su comprensión y aliento en los momentos de mayor exigencia. Sin su ayuda, este logro no habría sido posible.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA 2
AGRADECIMIENTOS 3
TABLA DE CONTENIDO 4
LISTA DE TABLAS O CUADROS 6
LISTA DE FIGURAS 7
LISTA DE SIGLAS 8
RESUMEN 9
INTRODUCCIÓN 10
1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL 11
1.1 Caracterización del municipio de La Mesa - Cundinamarca 14
1.2 Antecedentes o estado del arte 15
1.2.1 A nivel internacional 15
1.2.2 A nivel nacional 16
1.2.3 A nivel local 18
1.3 Marco legal 20
1.3.1 A nivel internacional 20
1.3.2 A nivel nacional 22
1.4 Pregunta Problema 26
1.5 Marco conceptual 26
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA 31
2.1 Componente pedagógico 32
2.1.1 Principios de aplicación 34
2.1.2 Rol del docente 35
2.1.3 Rol del estudiante 35
2.2. Concepto de la Educación Física desde la perspectiva de este proyecto de investigación. 36
2.3 Componente Humanístico 38
2.4 Componente disciplinar 42
2.5 Relación pedagógica-humanística-disciplinar 45
3. CUERPOS QUE FLUYEN, VIDAS QUE SE TRANSFORMAN 48
3.1 Diagnóstico del problema y necesidades 49

3.2 A propósito de la población 50
4. OBJETIVO GENERAL 53
4.1 Objetivos Específicos 53
5. UNA APROXIMACIÓN A LA PROPUESTA CURRICULAR 54
5.1 Componente didáctico 56
5.2 La Evaluación 57
5.2.1 Componentes de la evaluación: 58
5.2.2 Instrumentos de evaluación: 59
5.3 Matriz de Relaciones 61
5.4 Estructura Curricular 66
5.5 Micro Diseño 67
5.6 Cronograma 81
5.7 Plan de acción 81
5.8 Análisis de la experiencia: 82
5.9 Las transformaciones de cada una de nosotras 82
6.0 La experiencia de las actividades 82
6.1 Roles que emergieron en la practica 83
6.2 Uso de material 83
6.3 Las incidencias en las personas 83
6.4 Los aprendizajes como docentes 83
REFERENCIAS 84
ANEXOS 88
Anexo 1: Reunión *(socialización del diario de campo)* 88
Anexo 2: Adaptación al agua y ficha motriz 89
Anexo 3: Bienvenida 96
Anexo 4: Carrera de peces 97
Anexo 5: La ola mensajera 98
Anexo 6: AquaRitmo 99
Anexo 7: Gol flotante 100
Anexo 8: Los pingüinos bailantes 101
Anexo 9: Vuelta a la calma “hidroterapia”. 102

LISTA DE TABLAS O CUADROS

	pp.
Tabla 1: Matriz de relaciones.	60-61
Tabla 2: Macro diseño.	65
Tabla 3: Diario de campo	67
Tabla 4: Planeación de clase sesión #1	68-69
Tabla 5: Planeación de clase sesión #2	70-71
Tabla 6: Planeación de clase sesión #3	72-73
Tabla 7: Planeación de clase sesión #4	74-75
Tabla 8: Planeación de clase sesión #5	76-77
Tabla 9: Planeación de clase sesión #6	78-79
Tabla 10: Cronograma de sesiones	80

LISTA DE FIGURAS

pp.

FIGURA 1: Diagrama teoría de la pedagogía de la esperanza de Paulo Freire. 35

FIGURA 2: Diagrama teoría de la integridad del yo vs la desesperación Eric Erikson. 42

FIGURA 3: Diagrama Movimiento humano experiencia significativa y motriz de Luz Elena Gallo. 45

FIGURA 4: Elaboración propia: Mapa mental del Propósito de Formación. 46

LISTA DE SIGLAS

PCP: Proyecto Curricular Particular.

RESUMEN

El trabajo de grado se centra en la importancia de implementar las actividades lúdico acuáticas para inducir al bienestar en la vida de las personas mayores de 60 años. Considerando esto en cuanto a los cambios fisiológicos que impactan su salud y el bienestar, el trabajo propone un programa de ejercicios acuáticos que permite una combinación de diversión, socialización y movimiento. Estos ejercicios no solo favorecen el mejoramiento psicológico, sino la salud física, la musculatura y la movilidad.

Los resultados muestran una mejora significativa en autonomía, autoestima y la capacidad de relacionarse con los pares. Cabe destacar, en especial, que el medio acuático representa un entorno seguro y de bajo impacto para pacientes con discapacidades motrices y enfermedades crónicas, lo cual facilita la actividad. La presente investigación demuestra que las actividades lúdico-acuáticas en medio acuático son un medio efectivo para asegurarse de que las personas envejecen con dignidad y de un modo activo y saludable.

Se recomienda su implementación en centros comunitarios, clubes deportivos y programas de atención al adulto mayor, siempre adaptadas a las necesidades y capacidades de

cada individuo. Este enfoque no solo contribuye a la salud integral de los adultos mayores, sino que también fortalece su sentido de pertenencia y motivación para mantenerse activos.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional es un fenómeno global que plantea desafíos significativos en términos de salud pública y bienestar social. En este contexto, la búsqueda de estrategias efectivas para mejorar la calidad de vida en adultos mayores se ha convertido en una prioridad. Entre algunas de las alternativas propuestas, las actividades lúdico-acuáticas emergen como una opción viable, al combinar los beneficios físicos del ejercicio en el agua con el componente recreativo, que favorece tanto la salud mental como la socialización.

La mayoría de los estudios realizados han comprobado que la actividad física apoyada en medios acuáticos genera importantes disminuciones en el deterioro corporal asociado a la edad. Sin embargo, es importante tener en cuenta que no todo tipo de ejercicio es igualmente adecuado ni igual de atractivo para este grupo etéreo. Debido al bajo impacto en las articulaciones, la natación o los juegos acuáticos generan menor riesgo de lesión y se convierten en un gran aliciente para la práctica de la actividad física y el desarrollo de una intervención sostenible.

Además de los beneficios fisiológicos, como el fortalecimiento muscular y la mejora cardiovascular, estas actividades tienen un impacto positivo en el estado emocional. El componente lúdico fomenta la participación activa, disminuye el estrés y combate el aislamiento, factores que inciden directamente en la percepción de calidad de vida.

De esta manera, este trabajo se propone analizar la implementación del uso de actividades lúdico-acuáticas como estrategia que pueda ayudar a mejorar la calidad de vida en personas mayores de 60 años; se evaluarán sus resultados tanto en los aspectos físicos como en sus dimensiones psicosociales. Los resultados podrían ayudar a contribuir a la elaboración de prueba de concepto para el diseño de políticas públicas o programas comunitarios que están aplicando a la población.

1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

En nuestro proyecto, vemos las actividades lúdico-acuáticas como un conjunto amplio de ejercicios motores que constituyen intervenciones profesionales donde se utilizan como herramientas para la promoción del bienestar para las personas mayores de 60 años junto a la mejora de la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la relajación.

Sin embargo, vemos que la aplicación de las actividades lúdicas - acuáticas adquiere una nota especial en la etapa de adulto mayor, por esto son una propuesta sensacional y de bajo impacto ya que podrían verse como la mejor opción para la salud y el bienestar en esta etapa de la vida. Aparte, nos damos cuenta que el agua brinda un soporte natural que quita la carga a las articulaciones permitiendo que el movimiento sea más libre y seguro mejora el fortalecimiento muscular, la flexibilidad y el sistema cardiovascular, todo ello en un ambiente fresco y estimulante para esta población a la hora de realizar las actividades. Es una manera magnífica de

cuidar el cuerpo sin dar sobrecarga a este ya que se adapta a las capacidades físicas de cada uno de los participantes.

Dentro de esta gama de posibilidades se pueden encontrar muchas variantes como la natación suave y las caminatas en el agua hasta las clases de aquaerobics o los juegos recreativos adaptados. Y por ello nos damos cuenta que estas actividades no solo repercuten positivamente sobre el cuerpo, sino que también propician la interacción social y el buen humor ya que a través de ellas se combate el sedentarismo y el aislamiento; la misma sensación de liviandad en el agua hace que el ejercicio resulte menos fatigoso y entretenido permitiendo que las personas mayores tengan una continuidad en las actividades ya que si se realiza de forma habitual se mejoran también el equilibrio, la coordinación y la agilidad que son habilidades necesarias para prevenir caídas y conservar las capacidades autónomas.

Motivar a nuestros mayores a comenzar con las actividades acuáticas es directamente invertir en el bienestar de ellos. De esta manera, no sólo se promueve un envejecimiento digno y saludable, sino que además se les ofrece momentos de alegría y convivencia, fortaleciendo el cuerpo y la mente de forma lúdica y placentera.

En Colombia, “las actividades lúdico-acuáticas son realizadas por distintos colectivos, a partir de niños con discapacidades, personas nerviosas, adultos mayores, personas con lesiones neurológicas o con enfermedades crónicas y la población en general con la intención de mejorar su calidad de vida” (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2023). Cabe resaltar que la inclusión de estas actividades dentro de algunos programas de salud pública ha contado con el apoyo de diferentes instituciones que las consideran saludables y beneficiosas.

Estudios realizados por programas como el Panel de Ottawa en Canadá en el año 2000 y cuyo documento fue publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Arthritis

Foundation y en la evidencia general sobre hidroterapia en revisiones sistemáticas y en ensayos clínicos, evidencian que las actividades lúdico-acuáticas ayudan a aumentar la movilidad y disminuir el dolor en pacientes con artritis reumatoide, y promueven la socialización en niños con discapacidades; en adultos mayores, las actividades lúdico-acuáticas ayudan a mantener la fuerza muscular y la independencia funcional, ayudando al bienestar físico y emocional (Chavez Kasmir, 2025).

Por otro lado, estudios desarrollados por instituciones educativas como la Universidad de Antioquia (2024) y la Universidad Nacional de Colombia (2021) han evidenciado que la actividad lúdico-acuática es eficiente en la disminución de la ansiedad y en el mejoramiento de la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas.

En el municipio de La Mesa, Cundinamarca, al igual que en la mayor parte de sus zonas aledañas, el trabajo de programas de actividades lúdico-acuáticas dirigidos a adultos mayores es escaso, ya que la falta de infraestructura, recursos económicos, formación de profesionales especializados, y el poco interés de los familiares por los beneficios de estas actividades sobre la calidad de vida de las personas mayores son solo algunos de los motivos de esta situación. Es importante mencionar que sí existen esfuerzos y programas en algunas ciudades y lugares especializados de Colombia para realizar actividades lúdico-acuáticas (en la ciudad de Cali Comfandi, el Instituto para la Recreación y el Deporte de Bogotá, que incluye el Complejo Acuático Simón Bolívar, la Secretaría de Desarrollo Social Bucaramanga, y la Secretaría del Deporte de Cali con el programa "Canas y Ganas") pero estos no son suficientes para las necesidades de la creciente población de personas mayores.

En este marco de referencia se genera el espacio para la presentación de un programa que propicie unas condiciones mínimas para el bienestar mental y físico manifiesto en la mejora de la

calidad de vida de este grupo poblacional en el municipio de La Mesa - Cundinamarca, ya que se dispone de unas instalaciones propias y adecuadas para la ejecución del programa. La ubicación de VILLA DAMA DADINA en el barrio el Recreo es fácilmente asequible para la totalidad de la población; se encuentra en el área urbana a escasos minutos de la plaza de mercado. Se dispone de personal capacitado para ofrecer un excelente servicio a grupos pequeños (máximo 8 personas) durante 1 hora, 2 días a la semana.

1.1 Caracterización del municipio de La Mesa - Cundinamarca

Según datos del Archivo Histórico de Cundinamarca, el pueblo nació el 12 de marzo de 1777, al moverse la vieja parroquia de Guayabal hacia donde está hoy, durante una época de avance y reparto de tierras en los Andes colombianos. Al principio vivían allí grupos originarios; sin embargo, cuando llegaron los españoles, después campesinos nuevos, poco a poco se convirtió en punto clave para juntar productos del campo y animales.

Durante los siglos XIX y comienzos del XX, se fue afianzando poco a poco como pueblo, gracias a caminos, escuelas y servicios simples que marcaron su rumbo. Con el tiempo, mantuvo vivas sus costumbres, música y bailes típicos. En tiempos recientes, empezó a recibir más visitantes interesados en lo rural, al mismo tiempo que protege sus sitios históricos y naturales. Hace cerca de tres décadas era una de las urbes más activas de la región; sin embargo, cuando concluyeron el tren hacia Girardot, su economía perdió fuerza.

Este lugar es la cabeza y centro del antiguo territorio desaparecido del Tequendama, uno entre quince en esta región de Cundinamarca; se llega por distintos caminos y viven allí cerca de 32 mil personas, de los cuales 18 mil residen en zona urbana. Datos del DANE (2018) muestran que el 45% son mujeres y el resto son varones; pese a creerse que hay muchas personas mayores, no hay un censo exacto de ellos.

Límites del municipio: hacia el norte limita con Cachipay, Quipile y Zipacón; por el sur con Anapoima y El Colegio; al oriente se encuentra Tena y Bojacá mientras que al occidente está Quipile. Su área completa alcanza 148 km² aproximadamente. La población principal está ubicada a 1200 sobre el nivel del mar; goza de un clima templado cercano a los 24 °C casi siempre y queda localizada a tan solo 74 km partiendo desde Bogotá.

1.2 Antecedentes o estado del arte

La puesta en práctica de actividades lúdico-acuáticas dirigidas a la mejora de la calidad de vida para las personas mayores de 60 años, es un tema que se encuentra en constante desarrollo y que ha adquirido especial énfasis en diferentes investigaciones recientes en pro de la salud física y mental de las personas de la tercera edad promoviendo la sociabilidad y el bienestar emocional que los beneficios lúdicos y terapéuticos traen consigo, dentro de los que destacan:

1.2.1 A nivel internacional

Como lo expresan los autores Casser, L. M., & Katz, R. S. (2018) en su trabajo "Efectos de la ludo terapia acuática en la función física de adultos mayores" de la Universidad de California, Estados Unidos la ludo terapia acuática mejora significativamente la función física y reduce el dolor muscular en los participantes. El trabajo contribuye significativamente a la

presente investigación porque aporta elementos de juicio que fortalecen la perspectiva para las implementaciones previstas en él.

También podemos encontrar a Nobre, C. R., & da Silva, E. C. (2020) con su trabajo "La ludo terapia acuática como herramienta para mejorar la salud mental en adultos mayores" de la Universidad de São Paulo, Brasil, en el que evidencia que la implementación de actividades de ludo terapia acuática mejoró significativamente la salud mental y redujo los síntomas de depresión en adultos mayores. El trabajo es importante porque hace aportes significativos para este trabajo de grado.

En esta misma línea se encuentra a los autores Fernandes, B. S., & de Oliveira, E. G. (2020) con su trabajo "Efectos de la ludo terapia acuática en la función cognitiva de adultos mayores" de Universidad de Lisboa, Portugal quienes a través de los resultados muestran que las actividades implementadas de ludo terapia acuática mejoraron significativamente la función cognitiva y redujeron el riesgo de demencia en los adultos mayores que participaron en el programa. El trabajo es importante para este trabajo de grado por los aportes significativos que hace.

1.2.2 A nivel nacional

Se evidencian los desarrollos del autor Martínez, R. (2022) en su trabajo “Influencia de la natación terapéutica en la salud mental de adultos mayores” este es un estudio cualitativo de la Universidad de Antioquia, Medellín. Dentro de los principales hallazgos, los resultados muestran que la natación recreativa redujo los síntomas de ansiedad y depresión en los participantes mayores de 60 años. En ese orden, su relevancia para el presente trabajo de grado radica en el apoyo a la categoría de salud mental en relación con el ejercicio acuático y el mejoramiento de la calidad de vida de los participantes.

Otro autor que se encuentra es Vargas, D. (2023) con su trabajo “Evaluación de estrategias lúdico-acuáticas para el envejecimiento activo en población rural”. Este es un trabajo que publica la Pontificia Universidad Javeriana en Cali, Colombia. Dentro de los principales hallazgos, se evidencia que el enfoque lúdico en la implementación de actividades acuáticas permitió el incremento de la adherencia al ejercicio en adultos mayores. Dicha investigación es importante porque ofrece evidencia válida sobre metodologías lúdicas aplicables al contexto de este trabajo de grado.

El autor Ortiz, M. (2023) en su trabajo “Estrategias comunitarias para la promoción de la salud en adultos mayores mediante actividades acuáticas” presentado en la Universidad del Valle, Cali, Colombia, mostró que la participación en grupos que involucran actividades acuáticas fortalece la creación de redes de apoyo social.

Es necesario resaltar también el estudio de Díaz, F. & Moreno, G. (2024) que lleva por título “Impacto de las actividades lúdicas en agua en la depresión geriátrica”. Dicho estudio de caso múltiple, publicado en la Universidad de Santander, Bucaramanga, Colombia, muestra que hubo una disminución significativa de los síntomas depresivos en adultos mayores tras 12 semanas de intervención. El estudio es importante porque evidencia que la implementación de este tipo de actividades contribuye al mejoramiento de la salud mental de las personas mayores, una de las categorías clave para este trabajo.

De otra parte, Suárez, L. (2023) en su trabajo “Metodologías participativas en programas acuáticos para adultos mayores en zonas de bajos recursos” publicado por la Universidad Tecnológica de Pereira, Pereira, Colombia, da a conocer que las estrategias acuáticas grupales implementadas mejoran la adherencia y el disfrute en poblaciones vulnerables. El trabajo es

importante porque sugiere enfoques aplicables al contexto de caracterización municipal del presente trabajo de grado.

En ese orden de ideas, como orientan los autores antes mencionados, el presente trabajo considera importante los desarrollos en las propuestas sobre implementación de actividades acuáticas comunitarias para adultos mayores, lo cual es interés particular para esta propuesta que se desarrollará en el municipio de La Mesa – Cundinamarca.

1.2.3 A nivel local

Podemos encontrar el trabajo de Gómez, L. & Ramírez, P. (2023) en su artículo titulado "Efectos de las actividades acuáticas recreativas en la calidad de vida de adultos mayores en contextos rurales" publicado por la Universidad Nacional de Colombia, en su sede de Bogotá. En él, se logra identificar que las actividades acuáticas implementadas mejoraron significativamente la percepción de bienestar físico y social en adultos mayores. Es importante porque se alinea con el enfoque de este trabajo de grado en actividades lúdico-acuáticas y su impacto en la calidad de vida de adultos mayores de 60 años.

También, en esa misma medida, los autores Fernández, E. & Silva, M. (2024) resaltan en su trabajo, que lleva por título "Programas de hidroterapia y su impacto en la movilidad y autoestima de ancianos" presentado en la Universidad de La Sabana, Chía, Cundinamarca; los resultados muestran que las actividades de hidroterapia implementadas mejoraron la percepción de la autonomía y redujeron notablemente el aislamiento social. El trabajo es importante porque refuerza la conexión entre actividades acuáticas y el bienestar psicosocial de los adultos mayores, tema central del presente trabajo.

Otro autor que nutre esta propuesta es Herrera, J. (2022) con su trabajo sobre la "Calidad de vida y actividad física en adultos mayores". Dicho estudio expone un estudio comparativo

entre medios acuáticos y terrestres, publicado por la Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia. Los resultados muestran que la implementación de las actividades acuáticas en adultos mayores fue más efectiva que las terrestres para mejorar la calidad de vida de los participantes en el programa. Por lo tanto, este trabajo es importante porque proporciona un marco comparativo útil para esta investigación.

Como lo expresa Rojas, A. (2024) en su publicación de los "Beneficios psicológicos de la recreación acuática en adultos mayores con enfermedades crónicas" en la Universidad de los Andes, Bogotá, Colombia, es relevante la forma en que se desarrolla la implementación de actividades en piscina para adultos mayores, ya que reduce el estrés y mejora significativamente la cohesión grupal. Por lo cual dichos hallazgos resaltan el mejoramiento de la salud mental a partir de la implementación de las actividades lúdico-acuáticas.

Por último, también es importante considerar a Pérez, C. (2022) en su "Análisis cualitativo de la percepción del bienestar en adultos mayores tras intervenciones en medio acuático". Este artículo publicado por la Universidad Pedagógica Nacional en la ciudad de Bogotá, Colombia, ofrece una guía sobre otras formas de realizar intervención pedagógica en tanto las actividades lúdico-acuáticas mejoran las condiciones de vitalidad y reducen el dolor articular de los adultos mayores participantes. Dicha publicación válida directamente las categorías de calidad de vida y actividad acuática para los efectos máximos del alcance del presente trabajo de grado.

En el municipio de La Mesa, Cundinamarca, se va dando una mayor recurrencia a estrategias que implementan el ejercicio en el agua como herramienta para la prevención de enfermedades, la movilidad y los programas de la vida activa y sana de la población de las personas mayores. La revisión de la literatura revela que ese tipo de actividades no solo evitan

los efectos del sedentarismo, sino que también promueven la autoestima y la cohesión social del grupo de personas que toman parte de las actividades.

1.3 Marco legal

La organización de actividades en el agua para gente mayor de 60 años depende de normas internacionales, nacionales o locales que buscan mejorar su calidad de vida y participación social, ya que proteger a quienes están más expuestos al riesgo es tarea del Estado, bajo principios como respeto mutuo, equidad, pluralismo y valor humano, teniendo en cuenta sus necesidades únicas.

1.3.1 A nivel internacional

Debido al alto nivel de vulnerabilidad que enfrentan las personas mayores, existen varios acuerdos globales, normas y pactos que buscan proteger sus derechos. Estos instrumentos permiten que puedan involucrarse en acciones que mejoran su bienestar emocional y físico. Así, se asegura que pasen años sin padecer soledad ni marginación. Tampoco deben soportar el desprecio del entorno familiar o comunitario. Entre los más importantes están:

En 2002, en Madrid, surgió un plan global sobre la vejez. Este acuerdo apunta a construir comunidades donde todos los grupos de edad tengan espacios adecuados y dignos. Su estrategia gira alrededor de tres metas clave: integrar a los adultos mayores en el progreso social, mejorar su salud y calidad de vida, además de diseñar entornos más accesibles. Con ese fin, impulsa iniciativas para que las personas mayores estén activas en eventos culturales o sociales, como talleres o natación.

La "Convención Interamericana para defender los derechos de las personas mayores" de la OEA se aprobó el 15 de junio del 2015 en Washington; busca apoyar, cuidar y reforzar que los adultos mayores disfruten sin diferencias todos sus derechos básicos. Así define normas con tal de que estas personas puedan participar en acciones que mejoren su salud física o emocional, por ejemplo, juegos u otras prácticas activas.

La Agenda 2030 sobre desarrollo sostenible fue aprobada en septiembre del 2015 por 193 naciones que pertenecen a la ONU; sirve como rumbo principal para políticas públicas enfocadas en bienestar general, estabilidad global y acabar con la miseria, mirando aspectos económicos, sociales y ecológicos sin dejar ninguno atrás. Gracias a sus metas globales - entre ellas la tercera dedicada al cuidado físico y emocional - impulsa espacios donde los adultos mayores puedan participar activamente, mejorando así su estado de salud integral junto con un día a día más digno.

El plan decenal 2020–2030 enfocado al envejecimiento sano, se fundamenta en las orientaciones de la Agenda 2030. Se apoya en los derechos humanos, sin olvidar que son comunes a todas las personas, no se pueden quitar ni separar. Sus acciones giran en torno a tres frentes: transformar la percepción del paso de los años, mejorar lo que se siente ante ello y prepararse adecuadamente para reaccionar. Busca que los entornos ayuden a las personas mayores a mantener sus habilidades, además de promover sistemas médicos integrales, cercanos y ajustados a sus necesidades y procura garantizar ayuda continua cuando sea necesario.

Normas de la OMS: sus pautas clave buscan impulsar una vejez activa y mantener su autonomía mediante la Atención Integrada, un plan que cubre movimiento regular, evitar resbalones, cuidado emocional y espacios adaptados, dentro del periodo 2021–2030 llamado Década del Envejecimiento Saludable. Así, tratan de proteger el bienestar en la tercera edad;

además, destacan diseñar lugares donde caminar sea fácil y se fomente compartir tiempo con otros, ofreciendo juegos o pasatiempos sencillos.

1.3.2 A nivel nacional

Colombia ha implementado y es parte de convenios y contextos de cooperación internacional que han desarrollado los tratados de Viena; algunos de los compromisos incluyen la "Declaración de Brasilia" (2007), la "Carta de San José sobre los Derechos de los Adultos Mayores en América Latina y el Caribe" (2012), el "Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo" (2013), la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible (2015) y otros.

La Constitución Política de Colombia (1991), en su Artículo 46 plantea que: "Es deber del Estado participar para salvaguardar y ayudar a los individuos de edad avanzada, así como para fomentar su integración a la vida activa y comunitaria, en consonancia con la igualdad, la solidaridad, la diversidad y la dignidad como fundamentos de la organización colombiana. Esto está estipulado en los artículos 1, 13 y 16 e incluye el desarrollo de medidas positivas en personas con condiciones especiales, teniendo en cuenta sus circunstancias particulares. De esta manera, el Estado asegura la protección y el apoyo a las personas de edad avanzada.

Ley 1251 de 2008 – conocida como "Ley de Protección al Adulto Mayor", tiene como propósito principal garantizar una vida digna y segura para las personas de edad avanzada, libre de abuso y maltrato, e incluirlas de manera activa en la sociedad; además, fomentar, respetar y defender los derechos de este colectivo. Esta ley guía los programas, planes y políticas públicas que tienen como objetivo cuidar a los ancianos y protegerlos, reconociendo su autonomía y su rica experiencia de vida. En términos generales, establece políticas destinadas a un envejecimiento activo. En el Artículo 14, se promueve la participación activa de los ancianos

y los espacios comunitarios; en el Artículo 8, se impulsan actividades recreativas, deportivas y culturales.

Ley 1355 de 2009 – Obesidad y Enfermedades Crónicas. Declara la obesidad como un problema de salud pública y toma acciones para prevenirla, controlarla y atenderla; promueve la implementación de estrategias para la generación de entornos alimentarios sanos y el ejercicio físico; establece que el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso se conmemore cada 24 de septiembre, y exige supervisar la observancia de la ley, así como evaluar los avances mediante un seguimiento poblacional. De esta manera, fomenta estilos de vida sanos, incluyendo el ejercicio físico en todas las edades; incentiva y respalda la creación de programas dirigidos a grupos vulnerables como los adultos mayores.

"Política Colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015— 2024": busca enfrentar de forma importante el envejecimiento poblacional y sus efectos en la economía, la política y la sociedad para lograr un desarrollo sostenible, mediante 67 jornadas territoriales de reflexión, análisis y creación de acuerdos con la sociedad civil y con 163 asistentes que vienen de las administraciones y autoridades de los organismos territoriales; además, se han llevado a cabo sesiones de trabajo con entidades nacionales y con el Consejo Nacional de Personas Mayores.

Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 – 2031: fundada con el Propósito de asegurar las condiciones necesarias para un envejecimiento saludable y activo, así como para una vejez digna, autónoma e independiente en términos de igualdad, equidad y ausencia de discriminación, garantizando la protección de los derechos humanos y siguiendo el principio de corresponsabilidad individual, familiar, social y estatal. De otra parte, se establece la elaboración del Plan Nacional de Acción intersectorial para la Política Nacional de

Envejecimiento y Vejez y la creación del Observatorio Nacional de Envejecimiento y Vejez como instrumentos para implementar, supervisar, seguir y evaluar dicha política.

Estrategias y Programas Complementarios

Red de Parques Activos y Recreo vía en Bogotá: es una propuesta del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) que brinda sesiones grupales de ejercicio físico gratuito, guiadas en parques y espacios públicos, con el objetivo de fomentar estilos de vida saludable y la salud mental y física de la población. Incluye actividades como yoga, rumba fitness, entrenamiento funcional y otras disciplinas que se llevan a cabo durante la semana y los fines de semana, con música o sin ella. En ciertas áreas, se Trata de programas que el Ministerio del Deporte ha puesto en marcha.

Estrategia **"Muévete Colombia":** impulsa la actividad física de la gente en todo el país, incluyendo a los mayores. Es un proyecto de la Asociación Nacional del Centro de Diagnóstico Automotor ASO-CDA que tiene como objetivo crear conciencia sobre la protección del medio ambiente y la vida desde ese gremio. Las dos compañías han estado llevando a cabo una estrategia basada en tres pilares: la capacitación, la dispersión y la recaudación de dinero.

Programas de las alcaldías y gobernaciones: ofrecen varias iniciativas para las personas de edad avanzada, que abarcan actividades recreativas y de bienestar físico, como "escuelas de vida", grupos de baile, paseos y gimnasios comunitarios. Además, se proponen estrategias de integración y cuidado con la finalidad de elevar la calidad de vida de este sector poblacional. Esto se logra mediante entidades como los *Centros De Vida*, los cuales brindan atención integral a los adultos mayores durante el día. Estos centros contribuyen a su bienestar y calidad de vida mediante actividades que incluyen estimulación cognitiva, manualidades y dinámicas grupales. Asimismo, están disponibles programas sociales como el de Asignación

Colombia Mayor, cuyo propósito es proteger a las personas mayores en condiciones vulnerables. En algunas ciudades, estos programas se complementan con otras iniciativas relacionadas con el bienestar físico y recreativo

Ley 2075 de 2021 – Fortalecimiento de la Protección de los Adultos Mayores. Fortalece el deber del Estado de proteger y fortalecer de manera integral los derechos de las personas mayores, además de optimizar la administración de los recursos que se destinan a su cuidado. A pesar de que el nombre asignado en la consulta se centra en reforzar la protección, su contenido fundamental trata temas como el cambio del régimen de honorarios de los concejales y la implementación de acciones relacionadas con la seguridad social. La ley tiene como propósito asegurar la protección y robustecer las garantías para este grupo de población, agregando a regulaciones anteriores, otras como la Ley 1251 de 2008.

Pese a que no existe una norma que regule a nivel local, el municipio de La Mesa ha implementado tácticas en concordancia con las leyes nacionales. Estas estrategias tienen como objetivo primordial la creación y ejecución de actividades recreativas y acuáticas que beneficien el desarrollo integral de la población adulta mayor, lo cual contribuye al bienestar físico y emocional de esta población. De este modo, se asegura que existan las condiciones necesarias para un envejecimiento saludable y para vivir una vejez digna, autónoma e independiente, en igualdad, equidad y sin discriminación. Esto ocurre dentro del marco de la protección, promoción, defensa y restablecimiento de los derechos humanos y bajo el principio de corresponsabilidad individual, familiar, social y estatal de protección, promoción, defensa y restablecimiento de los derechos humanos y bajo el principio de corresponsabilidad individual, familiar, social y estatal.

1.4 Pregunta Problema

¿De qué manera la implementación de actividades lúdico-acuáticas puede contribuir a mejorar el bienestar y la salud en los adultos mayores pertenecientes al municipio de La Mesa – Cundinamarca?

1.5 Marco conceptual

Nuestro proyecto parte de entender la educación física como mucho más que una asignatura, viéndola como un espacio que permite el desarrollo integral de las personas a través del movimiento y la experiencia corporal. Desde esta perspectiva consideramos que las actividades lúdico acuáticas son una herramienta muy valiosa, ya que combinan el juego, la recreación y el contacto con el agua para generar experiencias significativas, motivadoras y adaptadas especialmente para las personas mayores. Para nosotras no se trata solo de moverse sino de disfrutar, interactuar con otros y de fortalecer la autonomía; además entendemos la salud como un estado de bienestar físico, psicológico y social, lo que nos permite reconocer que estas actividades no solo ayudan a prevenir enfermedades, sino que también aportan a una mejor calidad de vida.

Definición de conceptos clave

Actividades lúdico-acuáticas: descritas como un grupo de actividades recreativas y entretenidas que se realizan en entornos acuáticos, como balnearios o piscinas. Dichas actividades no se enfocan en el desempeño deportivo, sino en la interacción social, el ejercicio moderado y la diversión. Debido a sus características de resistencia y flotabilidad, el agua posibilita que las personas mayores realicen movimientos con menos impacto en las articulaciones, lo cual disminuye la posibilidad de lesiones y hace más fácil la participación.

Algunos ejemplos de estas actividades son la natación recreativa, los aeróbicos acuáticos, el juego con pelotas y la hidrogimnasia (García & Pérez, 2018).

El hecho de que estas actividades sean lúdicas contribuye a fomentar la socialización, la motivación y el bienestar emocional, elementos esenciales para envejecer de manera activa y sana. Asimismo, las actividades acuáticas podrían ayudar a incrementar la resistencia cardiovascular, la flexibilidad, la fuerza muscular y el equilibrio. Estos elementos son vitales para conservar la independencia y evitar caídas en la tercera edad (López et al., 2020).

Si estas actividades se llevan a cabo de manera regular y con una buena orientación, pueden llegar a tener un impacto positivo sobre la salud física y mental de las personas mayores. Además, como actividades sociales que son, tienen el potencial de disminuir la soledad y el aislamiento, considerados problemas típicos de esta etapa vital (Martínez & Gómez, 2019)

Calidad de vida: se refiere a cómo cada persona percibe su propia posición en la vida, tomando en cuenta el contexto cultural y los valores que rodean su existencia, así como sus metas, expectativas, preocupaciones y normas. En el marco del presente trabajo, se divide en tres dimensiones esenciales: la física, la emocional y la social.

la salud, el bienestar físico y la movilidad. son parte de la dimensión física. El estado emocional, la autonomía, la autoestima y la satisfacción personal son aspectos que se incluyen en el ámbito psicológico. Finalmente, la dimensión social incluye la participación en actividades colectivas, las relaciones entre individuos y la integración en la comunidad. González, M. (2022).

Adultos mayores: esta es una fase crucial de la vida, caracterizada por la experiencia y el conocimiento acumulado con el paso del tiempo; es esencial proporcionarles apoyo y respeto, fomentando su bienestar a nivel social, físico y emocional. Corresponde a la sociedad generar

ambientes inclusivos que propicien su participación activa y el acceso a servicios sanitarios apropiados. Asimismo, es fundamental que se reconozca su aporte y se aprecie su historia, promoviendo una actitud de solidaridad y empatía. Proteger a los adultos mayores contribuye a la creación de sociedades más humanas y equitativas para todos (Organización Mundial de la Salud: OMS, 2015).

Los adultos mayores pueden tener diferentes percepciones acerca de su propia calidad de vida, dependiendo de factores como la participación en actividades sociales, el soporte familiar y el acceso a servicios médicos apropiados. Por lo tanto, es crucial fomentar ambientes que promuevan la independencia y la autonomía de los adultos mayores, de modo que tengan la posibilidad de llevar a cabo actividades cotidianas con más sencillez y satisfacción. Asimismo, disminuir las sensaciones de aislamiento y optimizar su bienestar integral, son factores esenciales de la inclusión social y el involucramiento activo en la comunidad. La atención integral del adulto mayor, abarca elementos médicos, psicológicos y sociales que ayudan de manera notable a mejorar la calidad de vida en este grupo poblacional. (Fernández-Ballesteros, R. 2007).

Salud física y emocional: es uno de los factores principales que determinan la calidad de vida de las personas mayores, quienes pueden verse perjudicado por la presencia de discapacidades, enfermedades crónicas y restricciones físicas. Sin embargo, también hay métodos de intervención que pueden mejorar su salud, como programas de ejercicio adaptados y atención preventiva ante la presencia de discapacidades, enfermedades crónicas y restricciones físicas. Para mantener una buena condición física y evitar problemas, son fundamentales la nutrición apropiada y el acceso a servicios sanitarios adecuados. Por otra parte, el soporte emocional y psicológico, que puede manifestarse en redes de apoyo y atención especializada, contribuye a encarar los retos relacionados con la vejez.

Para asegurar que los adultos mayores tengan acceso a una calidad de vida óptima, es esencial poner en marcha políticas públicas que fomenten un envejecimiento saludable y activo. Instituto Geográfico y de Estadística Nacional (INEGI). (2014).

Bienestar: Se entiende cómo una persona se siente bien consigo misma a través de su cuerpo, de lo que hace y de cómo se relaciona con los demás. Retomando a Martha Nussbaum (2011), el bienestar no es solo estar sano físicamente, sino tener la posibilidad real de vivir con dignidad, de participar, de disfrutar y desarrollar lo que cada uno es capaz de ser y hacer. Desde ahí, la educación física no se queda únicamente en el ejercicio, sino que se convierte en un espacio donde el movimiento permite fortalecer la confianza, compartir con otros y encontrar sentido en lo que se vive, aportando así a una mejor calidad de vida.

Sociabilidad: la percepción de bienestar en la vejez tiene mucho que ver con el aspecto social. Cuando los adultos mayores participan en actividades culturales, recreativas y sociales, su autoestima y sentido de pertenencia mejoran; sin embargo, a menudo se ven enfrentados a obstáculos como la carencia de movilidad, la pérdida de seres queridos o la exclusión social, situaciones que pueden impactar negativamente su calidad de vida.

Crear espacios inclusivos y programas comunitarios para adultos mayores puede facilitar su integración e impulsar vínculos interpersonales significativos. Es importante tener en cuenta que la tecnología tiene el potencial de ser un importante aliado para seguir en contacto con amigos y familiares, sobre todo cuando existen restricciones geográficas o físicas. Para crear ambientes que fomenten una vida completa durante la vejez y apoyen el envejecimiento activo, es fundamental prestar atención a estos elementos sociales. Carretero, S., y Rueda, O. (2014).

Participación activa: aspectos como el sentido de propósito, las relaciones sociales y la satisfacción con la salud afectan la valoración que los adultos mayores hacen de esta fase de la

vida. Es esencial que las políticas y los programas enfocados en esta población consideren sus expectativas y necesidades, fomentando una perspectiva integral que incluya elementos sociales, emocionales y físicos. La autonomía y dignidad del adulto mayor, también se ven fortalecidas cuando este participa activamente en las decisiones que tienen que ver con su bienestar y cuidado. Para que los adultos mayores tengan un envejecimiento saludable, respetuoso y pleno, se necesita una perspectiva multidisciplinaria y cooperativa que asegure condiciones beneficiosas. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020).

Sarcopenia: es la disminución gradual de la fuerza, el rendimiento funcional y la masa muscular, que suele asociarse con el proceso de envejecimiento. Se caracteriza por una mayor posibilidad de caídas y fracturas, debilidad, cansancio y problemas para caminar, lo cual podría tener un impacto en la independencia. Entre las causas de esta condición se encuentran la falta de actividad física, el paso del tiempo, modificaciones hormonales y una alimentación no apropiada. José Devis Devis (2000)

Dinapenia: se refiere a la disminución de fuerza en los músculos, asociada con la edad y no derivada de trastornos neurológicos o musculares. Algunos factores asociados a su aparición incluyen estilos de vida, patologías crónicas, caídas anteriores, reducción del peso y elementos de índole psicológico. Manini, T. M; & Fielding, R. A. (2012)

Enfermedades crónicas: frecuentemente tienen un desarrollo lento, tales como la diabetes, las afecciones cardíacas y la artritis. Pueden ser provocadas por una mezcla de factores genéticos, ambientales, fisiológicos y de comportamiento, y normalmente necesitan un cuidado médico constante. Aunque muchas no tienen cura, es posible controlarlas y gestionarlas para reducir sus efectos y optimizar la calidad de vida de quienes las padecen. Matinez de Haro (2014)

2. PERSPECTIVA EDUCATIVA

Esta propuesta parte de una forma de entender la educación como algo más que enseñar contenidos; se trata de un proceso que tiene en cuenta al ser humano. Desde la educación física, esto implica verla no solo como una práctica corporal, sino como un espacio donde las personas pueden relacionarse, expresarse y mejorar su bienestar. En el marco de esta propuesta, el ideal del ser humano se basa en un enfoque integral que pone énfasis en la dignidad, el bienestar y el desarrollo de la tercera edad. Es por ello que se plantea la posibilidad que los adultos mayores tengan la noción frente a los cambios constantes de su cuerpo, tanto físicos como sociales y emocionales, sumado a ello la noción de poder ser personas reflexivas, comunicativas e independientes que permitan aportar a un sujeto funcional, sociable y más participativo activamente.

Esto permitirá entender y apreciar sus vivencias, intereses y necesidades, fomentando un profundo respeto por su estado y potencial. Asimismo, desde la promoción de la sensibilidad y la empatía de los individuos que cuidan a esta población y afrontan su proceso de envejecimiento. En suma, fomentando la calidad de vida al impulsar actividades que generen alegría,

socialización y sentido de pertenencia, así como el respeto y la apreciación hacia el adulto mayor como ser humano.

Las dimensiones sociales, emocionales y espirituales de este grupo etario se consideran cruciales, fomentando así un enfoque humano e integral. Desde este punto de vista, las actividades acuáticas recreativas no solo tienen como objetivo mejorar la salud física, sino también reforzar los lazos afectivos y fomentar la autoestima en los adultos mayores. El participar de manera activa y respetuosa en dichas actividades contribuye a fortalecer su autonomía y sentido. Por otro lado, supone una comunicación cercana y empática que permite la confianza y la apertura de los adultos mayores que dignifica el proceso de envejecimiento al reconocer las habilidades y potencialidades de las personas mayores.

Por último, se pretende cambiar la percepción de la sociedad acerca de los adultos mayores, enfatizando sus capacidades y aportaciones. Realizar actividades acuáticas recreativas puede ser un recurso para optimizar su calidad de vida y fomentar su inclusión social, la consideración y la empatía en esta propuesta curricular particular garantiza que los resultados sean útiles y relevantes para los adultos mayores.

2.1 Componente pedagógico

La implementación de actividades lúdico-acuáticas para favorecer el bienestar y la salud de las personas mayores de 60 años se alinea con el enfoque pedagógico de Paulo Freire, quien aboga por una educación liberadora y participativa. En su obra Pedagogía de la esperanza, Freire sostiene que la educación debe ser un acto de diálogo y reflexión crítica, donde los educandos son actores activos en su proceso de aprendizaje Freire (1993).

Estas actividades no solo promueven la salud física, sino que también fomentan la interacción social y el diálogo entre los participantes, permitiendo a los adultos mayores expresar

sus experiencias y aprendizajes. Esta dinámica de participación activa es fundamental, ya que, según Freire, el diálogo es el medio por el cual se construye el conocimiento y se transforma la realidad Freire (1993)

Además, el enfoque de Freire sobre la esperanza como motor de cambio se traduce en la posibilidad de que los adultos mayores redescubren su potencial y autoestima a través de la práctica de actividades recreativas en el agua. En su libro Pedagogía del oprimido, Freire menciona que la esperanza es un elemento esencial para la transformación personal y social Freire (1993).

Al participar en estas actividades, los adultos mayores no solo mejoran su condición física, sino que también desarrollan un sentido de pertenencia y comunidad, lo que contribuye a su bienestar emocional. Así, la pedagogía de la esperanza de Freire se convierte en un pilar fundamental para la implementación de programas lúdico-acuáticos, pues promueve una visión positiva del envejecimiento y la posibilidad de una vida activa y plena.

¿Cómo se concibe al estudiante en este modelo?: "El estudiante no es un recipiente vacío, ni un paciente que recibe instrucciones" Freire (1993); se concibe como un sujeto histórico, crítico y transformador, ya que en este proyecto no se trabaja con cuerpos envejecidos sino con biografías corporales. El adulto mayor es un sujeto activo del aprendizaje, ya que no recibe órdenes mecánicamente, sino que participa, opina, pregunta y propone. En el agua se pueden evidenciar los momentos en que ellos deciden ritmos, expresan miedos y sugieren dinámicas, lo cual a su vez les permite reflexionar sobre lo que siente su cuerpo.

¿Qué estrategias de enseñanza/aprendizaje se priorizan en este modelo?

Desde el enfoque de Paulo Freire, especialmente en coherencia con la pedagogía de la esperanza, las estrategias de enseñanza y aprendizaje que se priorizan no son técnicas mecánicas sino estrategias dialógicas, críticas y emancipadoras.

Este enfoque muestra que la enseñanza no es una transmisión de conocimientos; es una conversación, en la que el diálogo convierte la clase en una experiencia significativa para el adulto mayor.

¿Qué cambios o aportes busca generar el modelo en la formación de los estudiantes? Desde el pensamiento de Paulo Freire, el modelo no busca solo aprendizaje técnico, sino que también busca transformación humana. Se busca un desarrollo de conciencia crítica, ayudando al adulto mayor a tomar conciencia de que el movimiento mejora su vida; de otra parte, se busca fortalecer la autonomía tanto física, como emocional y social.

También se busca construir una esperanza activa, que se logra cuando el adulto mayor supera sus miedos, participa en juegos corporativos y a su vez descubre nuevas capacidades que le permiten alcanzar una transformación integral tanto física como en su calidad de vida.

Conexión de las actividades lúdico-acuáticas con la pedagogía de la Esperanza de Freire:

Para Paulo Freire, el aprendizaje nace del diálogo y de la experiencia vivida. En las actividades lúdico-acuáticas lo podemos visualizar cuando el adulto mayor expresa sus emociones, comparte sus experiencias corporales y reflexiona sobre sus miedos y logros, ya que el agua deja de ser un espacio físico y se transforma en un espacio de construcción de sentido.

2.1.1 Principios de aplicación

Desde la visión de Paulo Freire, los principios de aplicación deben garantizar que la práctica sea verdaderamente transformadora y no solo recreativa. Entre estos principios se puede

ver el diálogo horizontal, ya que la relación pedagógica se basa en la comunicación abierta y respetuosa; aquí no se impone el ejercicio, sino que se construye colectivamente.

Otro principio que se puede abordar es el reconocimiento de saberes previos, ya que cada adulto mayor posee historia corporal y experiencia, y esto favorece al aprendizaje significativo. También se puede visualizar el principio de problematización en el que la actividad parte de situaciones reales del estudiante. Aquí se transforma la experiencia en conciencia.

Otro principio muy importante es el de la participación activa, ya que el adulto mayor es protagonista de su proceso, no es un receptor pasivo, es un constructor de aprendizaje. Y no se puede dejar de lado el principio de esperanza transformadora y de integridad, pues con ellos se concreta la acción y se genera sensación de progreso y posibilidad, a la vez que se abordan múltiples dimensiones tales como: la física, la emocional, la social y la cognitiva.

2.1.2 Rol del docente

El docente es un mediador y acompañante; no es un transmisor de órdenes, sino quien facilita experiencias, genera preguntas, escucha activamente, y acompaña en procesos individuales; en el desarrollo de la clase pregunta ¿cómo se sienten hoy?, ¿qué seguridad tienen en el agua?, etc… Además, es promotor del diálogo; el docente crea espacios de reflexión antes, durante y después de cada actividad y también es un generador de esperanza; la actitud del docente influye directamente en la autoestima del adulto mayor, reforzando sus logros y avances, y transformando el error en una oportunidad.

2.1.3 Rol del estudiante

El estudiante es un sujeto activo: no es paciente ni receptor; él participa, opina, toma decisiones y propone dinámicas; en el agua su cuerpo es fuente de conocimiento. De otra parte,

es constructor de aprendizaje, aprende desde la experiencia, reflexiona sobre lo vivido y relaciona el movimiento con el bienestar.

Es un sujeto crítico: cuestiona sus creencias sobre la edad, miedos corporales, y limitaciones autoimpuestas, se vuelve consciente de su capacidad; a su vez se vuelve transformador de su realidad ya que cada logro en el agua fortalece su autoestima, seguridad, su autonomía y la participación social, con lo cual no solo mejora físicamente, sino que transforma su percepción del envejecimiento.

2.2. Concepto de la Educación Física desde la perspectiva de este proyecto de investigación.

La Educación Física, según la perspectiva de este trabajo, persigue el desarrollo equilibrado del individuo en sus aspectos emocional, social, físico y cognitivo. Para las personas de más de 60 años, se vuelve una herramienta indispensable para preservar la vitalidad, la autonomía y el bienestar. Se fomenta un aprendizaje significativo que vincula movimiento y bienestar, placer y diversión mediante actividades recreativas acuáticas. Estas vivencias promueven que la persona se conecte con ella misma y con su entorno, produciendo una satisfacción a nivel emocional y personal.

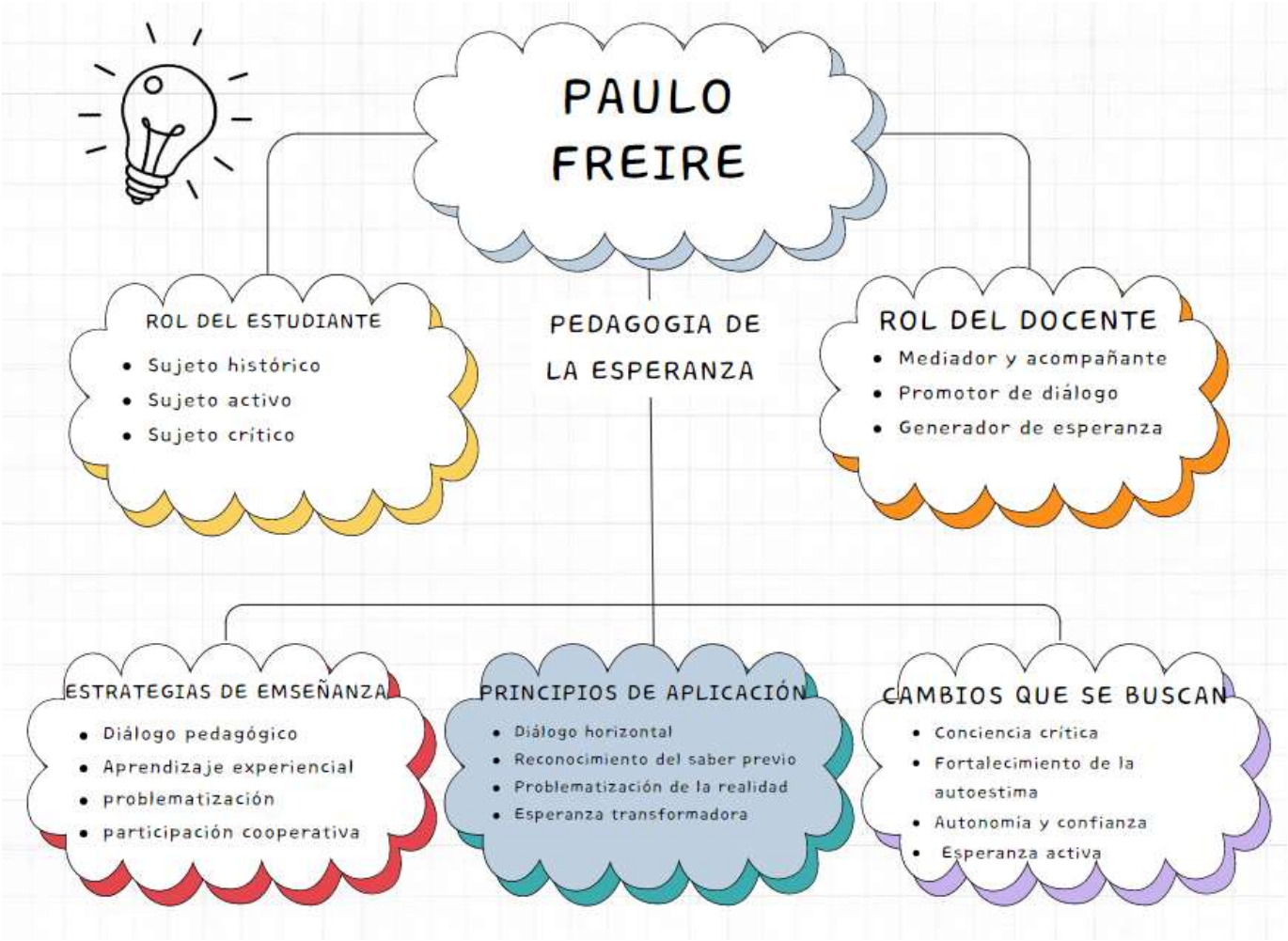
Así, la Educación Física va más allá del ejercicio físico para convertirse en un ámbito de desarrollo humano y social. Las actividades acuáticas, según la teoría de la praxiología motriz de

Parlebás (1999), se vuelven significativas en términos comunicativos y simbólicos, ya que cada movimiento tiene un sentido social.

El agua se transforma en un medio de colaboración y expresión que promueve la interacción entre los participantes. Así, la práctica de actividades acuáticas recreativas no solo mejora las capacidades físicas, sino que también fomenta lazos sociales y afectivos que consolidan el sentido de pertenencia. Esta perspectiva fomenta la inclusión, el respeto y la comunicación mediante el cuerpo en movimiento. En resumen, la Educación Física acuática tiene como objetivo promocionar personas activas, colaborativas y solidarias.

Dicho lo anterior se presenta la propuesta de Freire (1993), en su texto "*La Pedagogía de la Esperanza*" (ver figura 1).

Figura 1.



Nota: Elaboración propia: *Diagrama teoría de la pedagogía de la esperanza de Paulo Freire.*

2.3 Componente Humanístico

Esta propuesta curricular particular se fundamenta en la necesidad de promover un envejecimiento activo y saludable. En este contexto el componente humanístico se ubica en la teoría del desarrollo psicosocial propuesta por Eric Erikson, que habla sobre los estadios del

desarrollo psicosocial los cuales están organizados por etapas del desarrollo humano. Por esto el siguiente proyecto se ubica específicamente en el “último Estadio”, que aborda la Integridad del yo vs. la desesperación de (Erikson 1989).

Este estadio de integridad del yo Vs la Desesperación, se considera como crucial para comprender cómo los adultos mayores pueden traer consigo la sabiduría. Erikson (1989) argumenta que, en la vejez las personas enfrentan la tarea de reflexionar sobre su vida y encontrar un sentido de integridad. Aquellas que logran aceptar su vida y sus logros tienden a experimentar un sentido de paz y satisfacción, mientras que aquellas que sienten que han fracasado pueden caer en la desesperación. Este proceso de evaluación personal es fundamental en la etapa de la vejez, y las actividades lúdico-acuáticas pueden jugar un papel importante en facilitar este proceso. Dentro de los principales ejes que potenciarían el desarrollo humano en la vejez desde la lógica propuesta por Erikson (1989), se pueden encontrar:

Primero, las actividades lúdico-acuáticas promueven la socialización, un aspecto esencial para el bienestar emocional de los adultos mayores. La interacción social puede ayudar a mitigar sentimientos de soledad y aislamiento, que son comunes en esta etapa de la vida. Al participar en actividades grupales, los adultos mayores pueden compartir experiencias, fortalecer relaciones y, por ende, fomentar un sentido de pertenencia y comunidad. Esta conexión social es vital para la construcción de la integridad del yo, ya que contribuye a la validación de sus experiencias de vida.

En segundo lugar, la práctica de actividades acuáticas proporciona beneficios físicos que son especialmente relevantes para personas adultas mayores. La natación y otras actividades

acuáticas son de bajo impacto y pueden ser adaptadas a diferentes niveles de habilidad, lo que permite a los adultos mayores mantenerse activos sin el riesgo de lesiones. La mejora en la salud física no solo contribuye a una mejor calidad de vida, sino que también influye en el estado emocional y psicológico. Un cuerpo activo puede llevar a una mente activa, lo que facilita la reflexión positiva sobre la vida y ayuda a evitar la desesperación.

En tercer lugar, el entorno acuático tiene propiedades terapéuticas que pueden ser beneficiosas para la salud mental y emocional. La sensación de ingravidez en el agua puede reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo una sensación de bienestar. Al sentirse mejor física y emocionalmente, los adultos mayores pueden estar más abiertos a reflexionar sobre sus vidas de manera constructiva, lo que puede llevar a una mayor aceptación y, por ende, a una mayor integridad del yo.

Por último, la implementación de actividades lúdico-acuáticas puede servir como un medio para fomentar la autoeficacia, un concepto que Erikson (1989) también lo relaciona con la salud psicosocial. Al participar en estas actividades, los adultos mayores pueden desarrollar nuevas habilidades o mejorar las existentes, lo que les proporciona un sentido de logro y satisfacción. Esta autoeficacia es fundamental para contrarrestar la desesperación, ya que refuerza la idea de que aún pueden contribuir y disfrutar de la vida.

Profundizando el concepto de integridad propuesto desde el desarrollo psicosocial, Bordingon, (2005) ubica el diagrama epigenético del adulto, el cual plantea que la integridad es entendida como:

a) La aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosocial y psicosexual.

b) La integración emocional de la confianza, de la autonomía y demás fuerzas sintónicas.

c) La vivencia del amor universal, como experiencia que resuma su vida y su trabajo.

d) Una convicción de su propio estilo e historia de vida, como contribución significativa a la humanidad.

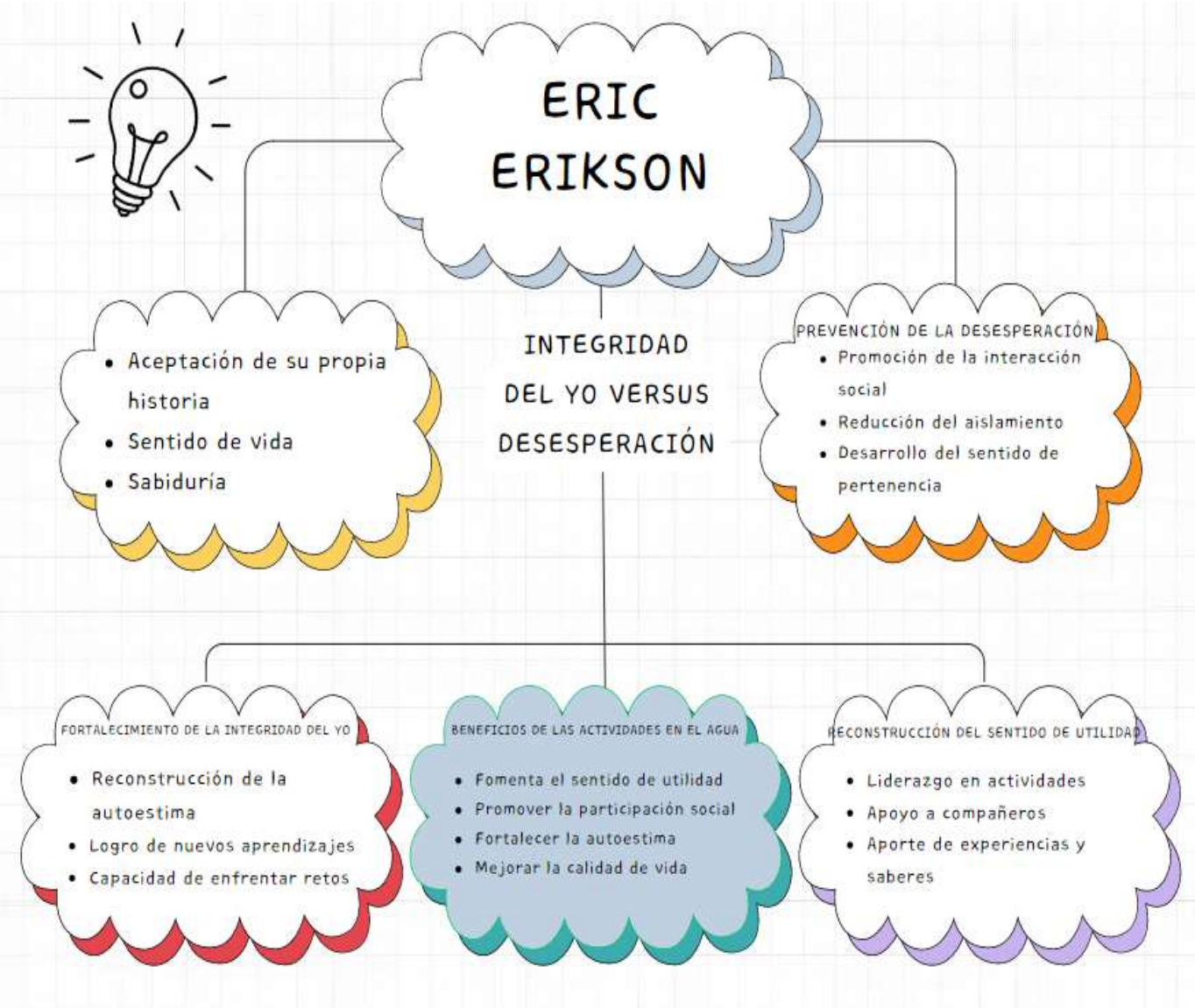
e) Una confianza en sí y en nosotros, especialmente en las nuevas generaciones, las cuales se sienten tranquilos para presentarse como modelo, por la vida vivida y por la muerte que tiene que enfrentar.

La falta o la pérdida de esa integración de sus elementos se manifiestan por el sentimiento de desespero, con la ausencia de sus valores.

En conclusión, el desarrollo psicosocial ofrece un marco valioso para comprender la importancia de las actividades lúdico-acuáticas en la vida de las personas mayores. Estas actividades no solo fomentan la salud física, sino que también promueven la salud emocional y psicológica, contribuyendo a la construcción de una vida plena y significativa en la vejez y deben ser consideradas como una estrategia esencial para mejorar el bienestar general de esta población. (Erikson, 1989).

Dicho lo anterior, a continuación, en la Figura 2 se presenta la propuesta de Erikson (1989), sobre el estadio de la integridad de yo VS la desesperación

Figura 2.



N**ota:** Elaboración propia: *Diagrama teoría de la integridad del yo vs la desesperación Eric Erikson* (1989).

2.4 Componente disciplinar

Este trabajo se fundamenta en la combinación de saberes derivados de la gerontología y de la educación física, los cuales contribuyen a una comprensión íntegra de las actividades recreativas acuáticas y su efecto sobre la salud de los individuos mayores de 60 años.

Para poder contextualizar este trabajo y el enfoque al cual se dirige se toma como referente a Luz Helena Gallo quien, desde la educación física y el estudio del movimiento

humano, aporta bases sólidas desde el socio motricidad, el sentido del movimiento y la educación corporal; la autora no entiende el movimiento como algo biológico o mecánico, sino que lo interpreta como una experiencia cargada de significados.

En este orden de ideas con las actividades acuáticas no solo se busca mejorar la fuerza o movilidad, sino que también se busca que el adulto mayor disfrute, se sienta capaz y a su vez recupere la confianza corporal.

Desde una mirada socio motriz, el movimiento siempre está mediado por la relación entre las personas involucradas en el proceso, durante el desarrollo de actividades lúdico-acuáticas que implementan juegos corporativos, actividades con pelotas o flotadores y actividades en las que el contacto visual y la interacción son parte clave, con lo cual no solo se mejora la condición física, sino que también se combate la soledad, se fortalecen las redes sociales y se mejora la autoestima colectiva.

Mientras la educación física ofrece los fundamentos para crear y aplicar programas apropiados, teniendo en cuenta las habilidades físicas y las restricciones propias de esta población, la gerontología proporciona una perspectiva biopsicosocial que ayuda a comprender cómo estas actividades afectan el bienestar físico, social y emocional de las personas de edad avanzada. La interacción entre los dos campos de estudio permite una intervención más eficaz y adaptada a las necesidades particulares de los participantes del programa.

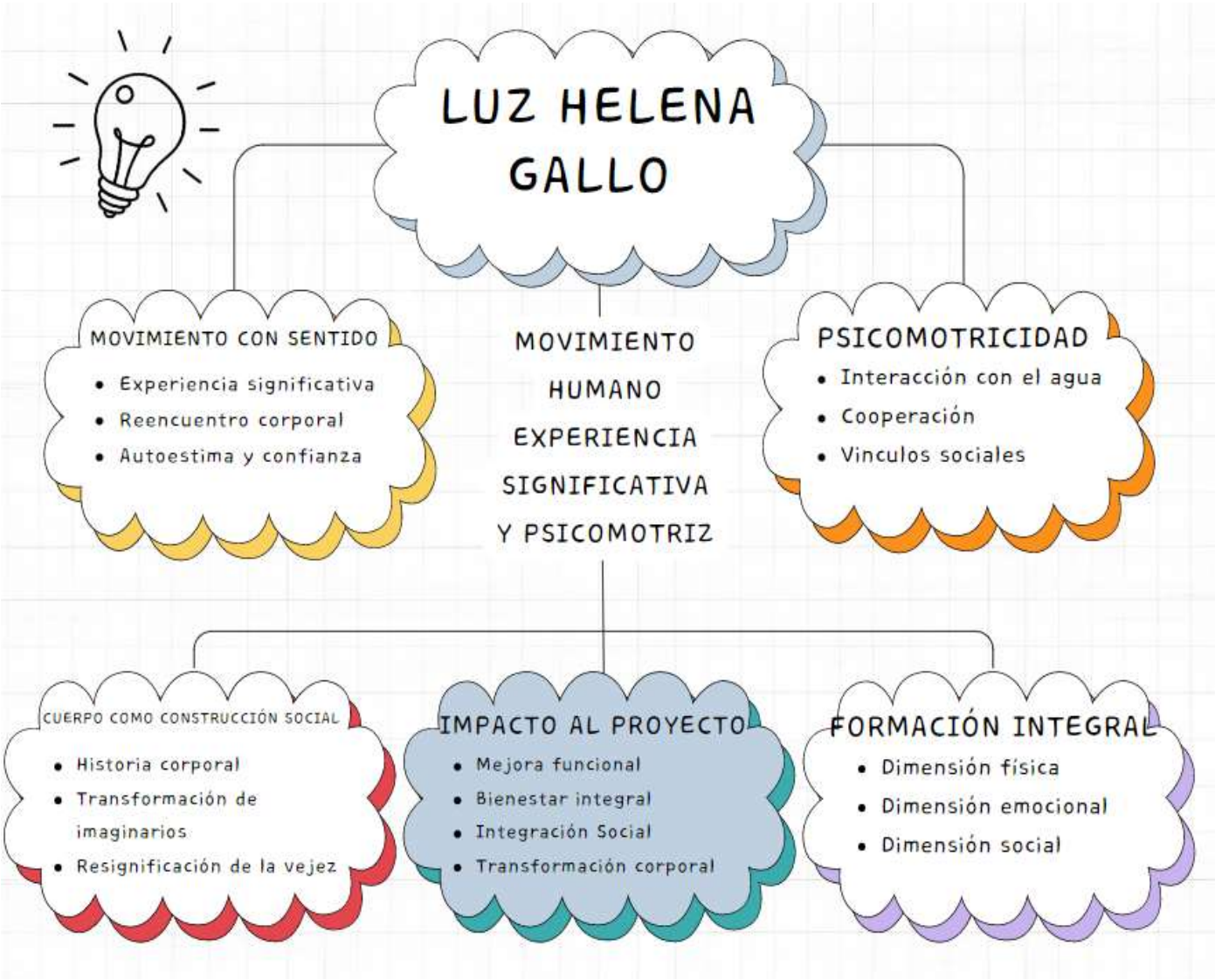
Comprender las limitaciones y habilidades físicas de los adultos mayores se logra mediante la aplicación de conocimientos sobre la fisiología del envejecimiento, elementos clave

para que las actividades acuáticas implementadas sean seguras, eficaces y se puedan ajustar a las necesidades particulares. De otra parte, la psicología de la vejez ayuda a comprender los elementos emocionales y motivacionales que inciden en la participación y el compromiso con las actividades recreativas acuáticas. La unión de estas disciplinas posibilita la creación de intervenciones que incentivan la integración social, la autonomía y la autoestima en las personas mayores.

Por último, el elemento disciplinar en este estudio enfatiza la relevancia de la interdisciplinariedad para atender integralmente las necesidades de los adultos mayores. La cooperación entre expertos de diversos campos, por ejemplo, psicólogos, gerontólogos y educadores físicos, potencia la investigación y optimiza la calidad de las intervenciones que se sugieren. Esto posibilita detectar las mejores prácticas y sugerencias fundamentadas en pruebas científicas. Así, la investigación no solo proporciona conocimientos teóricos, sino que también tiene un efecto práctico en la promoción de la salud y el bienestar de las personas mayores de 60 años.

Dicho lo anterior se presenta la propuesta de Gallo (2010) (ver figura 3) sobre el Movimiento Humano Experiencia Significativa y Motriz.

Figura 3



Nota: Elaboración propia: *Diagrama Movimiento humano experiencia significativa y motriz de Luz Elena Gallo.*

2.5 Relación pedagógica-humanística-disciplinar

Con el desarrollo del presente proyecto se busca impactar positivamente en el bienestar físico, psicológico y social del adulto mayor, para lo cual se articulan en una base disciplinar centrada en la corporeidad y el movimiento humano con sentido social Gallo (2010), una orientación pedagógica, dialógica y emancipadora desde la Pedagogía de la esperanza. Un

reencuentro con la Pedagogía del Oprimido Freire (1993), y un fundamento humanístico que reconoce las necesidades psicosociales del adulto mayor en la etapa de integridad del yo Vs la desesperación Erikson (1989), configurando así una intervención integral que promueve el bienestar físico, conciencia crítica y reconstrucción del sentido de la vida.

Figura 4

Nota: Elaboración propia: *Mapa mental del Propósito de Formación.*

3. CUERPOS QUE FLUYEN, VIDAS QUE SE TRANSFORMAN

El diseño curricular fue pensado a partir de los postulados de Cesar Coll (1987) desde "*psicología y curriculum*"; expone cómo el desarrollo cognitivo y emocional de las personas es fundamental a la hora de pensar en el plan de estudios, integrando un enfoque constructivista, desde la enseñanza de saberes previos, y en el que los estudiantes son sujetos activos en el proceso de aprendizaje. En relación con el componente disciplinar, y teniendo en cuenta el movimiento humano desde el enfoque de Luz Elena Gallo (2010), Coll establece que el diseño curricular debe organizarse desde saberes estructurados y con sentido, es decir, ve los contenidos de enseñanza no solo como conocimientos, sino también como procedimientos y actitudes, lo cual permite incluir acciones y habilidades como el movimiento corporal.

Así mismo, su configuración parte de pensar las capacidades físicas, la coordinación , el equilibrio y la praxiología motriz, acorde con la realidad biológica y funcional de las personas mayores; en cuanto a su relación con el componente humanístico, desarrollo integral y bienestar de vida, de Erikson (1989), Coll menciona que el currículo debe favorecer el desarrollo personal, la autoestima y la integración social, el bienestar físico y emocional impactando positivamente la calidad de vida del adulto mayor.

También, a partir del movimiento humano en el medio acuático se promueve el aprendizaje significativo mediante experiencias corporales contextualizadas y además se busca fortalecer la autoestima, la integración social y la calidad de vida del adulto mayor, configurando así una propuesta formativa integral.

3.1 Diagnóstico del problema y necesidades

En el municipio de La Mesa - Cundinamarca, los adultos mayores representan una población que requiere especial atención en relación con su bienestar físico, emocional y social. A medida que las personas envejecen, es común que se presenten cambios en su condición física, como la disminución de la movilidad, la aparición de dolores articulares y la reducción de la práctica en la actividad física. Estas situaciones pueden afectar de manera significativa su calidad de vida y su estado de salud general. En este contexto surge la oportunidad de promover estrategias que favorezcan la salud y el bienestar en esta población.

Con el propósito de comprender mejor esta problemática en el contexto del municipio, se realizó un proceso de observación directa apoyado en el uso del diario de campo como instrumento de recolección de información. Este instrumento permite registrar diferentes situaciones relacionadas con los hábitos de actividad física, las percepciones de los adultos mayores frente al ejercicio y las necesidades que manifiestan en relación con su bienestar.

Las observaciones se llevaron a cabo en distintos espacios del municipio, como parques, zonas de encuentro comunitario, donde fue posible interactuar y conversar con algunos adultos mayores residentes del lugar.

De igual manera, durante las conversaciones y observaciones realizadas, se identificó que la participación en actividades recreativas también cumple un papel importante en el bienestar emocional y social de los adultos mayores. Algunos mencionaron que, en ocasiones, experimentan sentimientos de soledad o falta de espacios para compartir con otras personas de su misma edad. En este sentido, la realización de actividades grupales no solo favorece el movimiento corporal, sino también la interacción social y el fortalecimiento de vínculos comunitarios.

Dentro de las alternativas mencionadas por algunos participantes, el ejercicio en el agua fue percibido como una actividad atractiva y beneficiosa, ya que consideran que este medio permite realizar movimientos de menor impacto en las articulaciones, generando mayor comodidad y seguridad durante la práctica. Esto evidencia el interés y la disposición de los adultos mayores por participar en propuestas que integren el ejercicio físico con la recreación y el disfrute.

A partir de este diagnóstico, se reconoce la oportunidad de implementar estrategias que promuevan la actividad física de manera segura, recreativa y adaptada a las características de esta población. En este sentido, la implementación de actividades lúdico-acuáticas se plantea como una alternativa pertinente para contribuir al mejoramiento del bienestar y la salud de los adultos mayores del municipio de La Mesa - Cundinamarca, favoreciendo no solo su condición física, sino también su bienestar emocional y social.

A propósito de este diagnóstico nos valimos de diarios de campo, entrevistas que nos permitió realizar las observaciones hechas en el presente trabajo.

3.2 A propósito de la población

Para el desarrollo del presente proyecto, la población de interés está conformada por adultos mayores de 60 años pertenecientes al municipio de La Mesa - Cundinamarca. Este grupo poblacional se caracteriza por encontrarse en una etapa del ciclo vital en la que se presentan diferentes cambios físicos, emocionales y sociales que influyen directamente en su calidad de vida y en su bienestar general.

Los adultos mayores que hacen parte de esta población presentan edades que oscilan entre los 60 y 75 años aproximadamente, y residen principalmente en la zona urbana del municipio. En su mayoría son personas que han desarrollado gran parte de su vida en este

territorio o que han decidido establecerse en el municipio durante su etapa de jubilación, atraídos por las condiciones climáticas, la tranquilidad del entorno y las dinámicas comunitarias propias de la región.

En relación con sus características físicas, muchos adultos mayores manifiestan disminución en los niveles de actividad física, así como la presencia de algunas molestias relacionadas con la edad, como dolores articulares, rigidez muscular o dificultades en la movilidad. Estas condiciones suelen generar cierta limitación para participar en actividades físicas de alto impacto, lo que hace necesario promover alternativas de ejercicio que sean seguras, adaptadas y acordes a sus necesidades.

Desde el aspecto social, se evidencia que los adultos mayores valoran significativamente los espacios de encuentro, recreación y participación comunitaria, ya que estos les permiten favorecer los vínculos sociales, compartir experiencias y mantenerse activos dentro de su entorno. Sin embargo, en algunos casos se observa la falta de programas específicos dirigidos a esta población, lo cual limita las oportunidades de participación en actividades físicas y recreativas adecuadas para su edad.

Según datos del departamento del DANE (2018), el municipio cuenta con una población aproximada de 37.508 habitantes, lo que representa cerca del 1.1% de la población total del departamento de Cundinamarca. En cuanto la distribución por sexo, se estima que alrededor del 49.5% corresponde a mujeres y el 50.5% a hombres, lo que evidencia una distribución relativamente equilibrada entre ambos grupos poblacionales.

Uno de los aspectos más relevantes dentro de la estructura demográfica del municipio es la presencia significativa de población adulto mayor. De acuerdo con las proyecciones del DANE (2025), basadas en el Censo Nacional, en la Mesa residen aproximadamente 9.639

personas mayores de 60 años, lo que representa cerca del 25,7% de la población total del municipio. Esto indica que una cuarta parte de los habitantes pertenece al grupo de adultos mayores, lo que convierte a esta población en un grupo social de gran importancia dentro del contexto local.

La población del municipio se distribuye entre la cabecera municipal y las zonas rurales. Informes de la administración municipal indican que una parte significativa de los habitantes reside en el área urbana, mientras que el otro grupo importante se encuentra en veredas y sectores rurales, donde las dinámicas están ligadas principalmente a actividades agrícolas, comercio local y servicios turísticos.

En este sentido, el municipio de La Mesa presenta un contexto propicio para la implementación de iniciativas que promueven el bienestar integral de las personas mayores. Propuestas como las actividades lúdico-acuáticas pueden convertirse en una alternativa significativa para favorecer el movimiento corporal, fortalecer la interacción social y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores que hacen parte de esta comunidad.

4. OBJETIVO GENERAL

Implementar un programa de actividades lúdico-acuáticas que contribuya al mejoramiento del bienestar y la salud de las personas mayores de 60 años del municipio de La Mesa - Cundinamarca.

4.1 Objetivos Específicos

1. Identificar las necesidades físicas, recreativas y sociales de las personas mayores de 60 años del municipio de la Mesa Cundinamarca, mediante instrumentos de observación como el diario de campo.
2. Diseñar un programa de actividades lúdico-acuáticas adaptado a las características y capacidades de los adultos mayores que favorezcan la movilidad, la participación y el disfrute de las personas mayores, así como su bienestar físico, emocional y social.
3. Evaluar los beneficios de la implementación de las actividades lúdico-acuáticas en relación con el bienestar y la salud física de los participantes.

5. UNA APROXIMACIÓN A LA PROPUESTA CURRICULAR

Se orienta desde una metodología que reconoce la importancia del contexto, las experiencias y las características de los participantes. En este sentido, el diseño curricular se sustenta en los planteamientos de César Coll, desarrollados en su obra “psicología y currículum”, donde se plantea que la planificación curricular debe considerar el desarrollo cognitivo y emocional de las personas, así como sus procesos de aprendizaje y sus experiencias previas. Desde esta perspectiva, el currículo no se entiende únicamente como una organización de contenidos, sino como una construcción pedagógica que parte del conocimiento de los sujetos y de su realidad. En el caso de esta propuesta, dirigida a personas mayores del municipio de La Mesa Cundinamarca, resulta fundamental reconocer las trayectorias de vida, los saberes cotidianos y las experiencias corporales que los adultos mayores han construido a lo largo del tiempo, ya que estos elementos se convierten en la base para orientar el proceso formativo y favorecer aprendizajes significativos relacionados con el movimiento, la salud y el bienestar.

De igual manera la metodología propuesta se articula con el referente pedagógico de Paulo Freire, quien plantea que el proceso educativo debe construirse a partir del diálogo, la participación y el reconocimiento de los saberes que poseen los sujetos. En coherencia con este enfoque, los adultos mayores que participan en el proyecto no son considerados únicamente como receptores de actividades, sino como protagonistas de su propio proceso de aprendizaje. Sus experiencias, recuerdos y conocimientos relacionados con el juego, el movimiento y las prácticas recreativas constituyen un punto de partida fundamental para el desarrollo de esta propuesta curricular. A partir de estas ideas previas se generan espacios de interacción y reflexión que permiten resignificar dichas experiencias y abrir la posibilidad de construir nuevos saberes relacionados con el cuidado del cuerpo, la actividad física y el bienestar en esta etapa de la vida.

En consecuencia, la propuesta curricular integra diferentes prácticas pedagógicas que permiten transformar esas experiencias previas en nuevas formas de aprendizaje corporal y recreativo. Entre ellas se encuentran las actividades como juegos, trabajo motor, dinámicas de deporte social, danza y la recuperación de juegos tradicionales, los cuales se adaptan al medio acuático para favorecer la movilidad, la participación y el disfrute de los adultos mayores. Estas prácticas no sólo buscan favorecer la condición física, sino también promover la interacción social, la motivación y el sentido de pertenencia dentro del grupo. De esta manera, el diseño curricular se configura como un proceso dinámico que articula los fundamentos de psicología del currículo, el enfoque constructivista y la pedagogía crítica, permitiendo que los adultos mayores construyan nuevos saberes a partir de sus propias experiencias y participen activamente en la mejora de su bienestar y calidad de vida.

La propuesta curricular también se articula con el componente disciplinar desde los aportes de Luz Elena Gallo (2010), quien plantea que la educación física debe comprenderse como un campo que va más allá del simple ejercicio corporal, reconociendo en movimiento como una experiencia humana que involucra dimensiones físicas, sociales y culturales. Desde esta perspectiva, el cuerpo se entiende como un medio a través del cual las personas construyen significados, se relacionan con su entorno y fortalecen su bienestar. En el marco de este proyecto, los planteamientos de Gallo permiten fundamentar la importancia de promover prácticas corporales significativas en los adultos mayores, especialmente aquellas que favorezcan al cuidado del cuerpo, el disfrute del movimiento y la participación activa dentro de espacios recreativos y comunitarios.

En este sentido, la integración del componente disciplinar con la propuesta curricular se refleja en la implementación de actividades lúdico-acuáticas que buscan fortalecer las

capacidades motrices, la movilidad y el bienestar físico de los adultos mayores. A través de ejercicios de trabajo motor, dinámicas recreativas y juegos en el medio acuático, se promueve una experiencia corporal que no solo contribuye al mejoramiento de la salud física, sino también al fortalecimiento de la confianza, la autonomía y la interacción social de los participantes. De esta manera, los aportes de Luz Elena Gallo permiten comprender el movimiento como una práctica educativa y formativa que favorece la construcción de experiencias corporales positivas, aportando significativamente al bienestar y a la calidad de vida de las personas mayores del municipio de la Mesa Cundinamarca.

5.1 Componente didáctico

El componente didáctico de esta propuesta se orienta a partir de las pretensiones de la enseñanza y del aprendizaje que se derivan del diseño curricular planteado para el desarrollo del proyecto. En este sentido, la enseñanza se comprende como un proceso formativo que busca generar experiencias significativas en los adultos mayores, pretendiendo que reconozcan las posibilidades de su cuerpo y fortalezcan su bienestar a través del movimiento y la actividad fisíca en el medio acuático. Desde esta perspectiva Gallo (2010), ve como la didáctica no se limita únicamente a la transmisión de conocimientos, sino que se enfoca en la creación de espacios pedagógicos donde los participantes puedan interactuar, explorar y construir aprendizajes relacionados con el cuidado del cuerpo, la recreación y la salud.

A partir de este enfoque, la enseñanza se orienta a promover la participación activa de los adultos mayores en el desarrollo de las actividades, reconociendo sus saberes previos y las experiencias de vida como elementos fundamentales dentro del proceso formativo. En este sentido, se busca que los participantes no solo realicen ejercicios físicos, sino que también comprendan la importancia del movimiento corporal para su bienestar y calidad de vida. Así

mismo, se pretende que los estudiantes fortalezcan habilidades como la movilidad, la coordinación, el equilibrio y la interacción social, a través de prácticas pedagógicas que integran el juego, el trabajo motor, la recreación y las dinámicas grupales en el agua.

De esta manera, el proceso de aprendizaje se concibe como una construcción progresiva en la que los adultos mayores desarrollan nuevas formas de relacionarse con la actividad física y el movimiento. A través de la implementación de actividades lúdico-acuáticas, se espera que los participantes adquieran mayor confianza en sus capacidades corporales, fortalezcan hábitos de vida saludable y encuentren en el ejercicio una oportunidad para compartir, disfrutar y mejorar su bienestar físico y emocional. Así la propuesta didáctica busca promover un aprendizaje significativo que contribuya no solo al desarrollo corporal, sino también el fortalecimiento de la autonomía, la motivación y la calidad de vida de los adultos mayores de La Mesa Cundinamarca.

5.2 La Evaluación

La evaluación dentro de esta propuesta curricular se comprende como un proceso formativo que permite acompañar y comprender los aprendizajes y transformaciones que se generan en los participantes durante el desarrollo del proyecto. En este sentido, la evaluación no se limita a medir resultados finales, sino que se busca analizar de manera continua cómo los adultos mayores participan, aprenden y fortalecen su bienestar a partir de la implementación de las actividades lúdico-acuáticas. Desde esta perspectiva, evaluar implica observar, reflexionar y valorar los procesos de aprendizaje, teniendo en cuenta las experiencias, los avances y las particularidades de cada participante.

Para comprender este proceso educativo, se retoman los aportes de Philippe Perrenoud (1998), quien plantea que la evaluación debe entenderse como una herramienta pedagógica que acompaña el aprendizaje y permite orientar las prácticas educativas. Desde esta mirada, la

evaluación cumple una función formativa, ya que no busca clasificar ni calificar a los estudiantes, sino identificar los avances, las dificultades y las posibilidades de mejora dentro del proceso educativo. En el contexto de este proyecto, esta perspectiva resulta pertinente, ya que se trabaja con adultos mayores cuyas experiencias, ritmos y capacidades requieren un acompañamiento respetuoso y flexible.

De igual manera, la evaluación se relaciona con el enfoque pedagógico de Paulo Freire, quien plantea que los procesos educativos deben construirse a partir del diálogo, la reflexión y la participación activa de los sujetos. En este sentido, la evaluación también se convierte en un espacio para reconocer las experiencias y percepciones de los adultos mayores sobre las actividades realizadas, permitiendo valorar no sólo los aspectos físicos del proceso, sino también los cambios relacionados con la motivación, el disfrute y la interacción social.

5.2.1 Componentes de la evaluación:

Dentro de esta propuesta curricular, la evaluación se desarrolla a partir de 3 componentes principales que permiten comprender este proceso formativo de manera integral:

- **Evaluación Diagnóstica:** Se realiza al inicio del proceso con el fin de identificar las condiciones físicas, los intereses y las experiencias previas de los adultos mayores en relación con la actividad física y la recreación. Esta etapa permite orientar el diseño de las actividades y adaptarlas a las características de los participantes.

- **Evaluación Formativa:** Se desarrolla durante la implementación de las actividades lúdico-acuáticas y tiene como propósito observar el progreso de los participantes, su nivel de participación y los cambios que se generan en su bienestar físico y emocional. Esta evaluación se basa principalmente en la observación y el registro de experiencias.

- **Evaluación final:** Se realiza al finalizar el proceso con el fin de valorar los resultados del proyecto, identificando los avances logrados por los adultos mayores en términos de la movilidad, participación, motivación y bienestar general.

Criterios de evaluación:

- Participación activa de las actividades lúdico-acuáticas.
- Disposición y motivación frente a la práctica de actividad física.
- Mejoramiento de la movilidad, la coordinación y el equilibrio.
- Interacción social y trabajo en grupo.
- Percepción de bienestar físico y emocional durante las actividades.

Estos criterios permiten valorar de manera integral el impacto de la propuesta, reconociendo no solo los aspectos físicos del proceso, sino también los elementos relacionados con la recreación, el disfrute y la calidad de vida.

5.2.2 Instrumentos de evaluación:

Para el desarrollo del proceso evaluativo se utilizarán diferentes instrumentos que permiten registrar y analizar las experiencias de los participantes. Entre ellos se encuentran:

- Diario de campo
- Observación directa “ficha de observación motriz”
- Conversaciones o diálogos con los participantes

Dentro del proceso evaluativo del proyecto se implementaron instrumentos de carácter cualitativo que permitieron registrar y analizar el desarrollo de las actividades lúdico-acuáticas con los adultos mayores. En este sentido, el diario de campo tuvo como finalidad recoger de

manera sistemática las observaciones realizadas durante cada sesión, permitiendo registrar las experiencias, comportamientos, emociones y dinámicas de participación de los adultos mayores en las actividades propuestas. Este instrumento facilita documentar aspectos relevantes del proceso pedagógico, tales como la interacción entre los participantes, el nivel de motivación frente a las actividades y las percepciones que manifiestan durante el desarrollo de los ejercicios en el medio acuático.

Por otra parte, la ficha de observación motriz tuvo como propósito valorar el desarrollo de habilidades corporales y motrices de los participantes durante la implementación de las actividades. A través de este instrumento se pudieron observar aspectos relacionados con la movilidad corporal, la coordinación de movimientos, el equilibrio y el desplazamiento en el agua, elementos fundamentales dentro de las prácticas de la actividad física dirigidas a la población adulta mayor. De esta manera, la ficha permitió identificar avances, dificultades y niveles de adaptación de los participantes al medio acuático, contribuyendo al análisis del impacto de las actividades en su bienestar físico, en este orden de ideas, se dispone en articular todo lo anterior en una matriz de relaciones, (ver tabla 1).

5.3 Matriz de Relaciones

Componente Humanista (Erik Ericson)	**Características**	**Componente Disciplinar (Luz Elena Gallo)**	**Características**	**Componente Pedagógico (Paulo Freire)**	
				Propósito Educativo	**Roles Pedagógicos**
Identidad y Sentido de la vida	Identidad Autoconocimiento Autoestima	Corporeidad	Conciencia corporal Expresión Autoconocimiento	Conciencia crítica	**Rol del Docente:** orienta a la reflexión y guía el análisis de las experiencias**. Rol del estudiante** : reflexiona sobre su realidad y desarrolla pensamiento crítico.
				Reflexión pedagógica	**Rol del Docente:** promueve preguntas, diálogo y análisis del aprendizaje. **Rol del estudiante :** analiza sus experiencias y construye conocimiento
Relaciones sociales y sentido de pertenencia	Interacción Participación Integración	Interacción motriz	Socialización Cooperación Participación	Diálogo	**Rol del Docente:** Facilita la comunicación y escucha activa entre los participantes. **Rol del estudiante:** Expresa ideas, experiencias y participa en la conversación .
				Participación	**Rol del docente**: motiva la integración y la

					colaboración de las actividades **Rol del estudiante:** participa activamente de las dinámicas y el aprendizaje.
Integridad del yo y Bienestar emocional	Reflexión Aceptación Bienestar	Experiencia corporal	Bienestar Disfrute Calidad de Vida	Educación Liberadora	**Rol del docente**: Acompaña el proceso formativo respetando la autonomía del estudiante **Rol del estudiante:** Desarrolla autonomía y toma decisiones en su aprendizaje .
				Transformación social	**Rol del docente:** Promueve aprendizajes que mejoren la calidad de vida. **Rol del estudiante:** Aplica lo aprendido para mejorar su bienestar y su entorno

Tabla 1: *Matriz de relaciones*, fuente elaboración propia.

La matriz de relaciones presentada en este proyecto permite organizar y comprender la manera en que los diferentes componentes del diseño curricular se articulan entre sí para orientar la propuesta pedagógica. Esta matriz funciona como una estructura que integra los elementos

humanísticos, pedagógicos y disciplinares que sustentan la propuesta del ser humano a formar, permitiendo visualizar de forma clara cómo cada uno de estos aspectos contribuye al proceso formativo de la propuesta. A través de esta organización se busca evidenciar la coherencia entre los fundamentos teóricos seleccionados, las prácticas pedagógicas propuestas y las necesidades de la población con la que se trabaja.

En primer lugar, la matriz contempla el eje de formación, el cual representa la orientación central del proceso educativo dentro del proyecto. Este eje se relaciona con la promoción del bienestar, la salud y la calidad de vida de los adultos mayores mediante la implementación de actividades lúdico acuáticas. Desde esta perspectiva el eje de formación se convierte en un punto de partida para estructurar las diferentes acciones pedagógicas, ya que permite definir el sentido formativo en las actividades que se desarrollarán en la población participante.

Otro componente fundamental dentro de la matriz es la dimensión formativa, la cual se refiere a los aspectos del desarrollo humano que buscan fortalecer a través de la propuesta pedagógica. En este caso, se consideran dimensiones como la corporal, la social y la emocional, entendiendo que la actividad física no solo contribuye al fortalecimiento del cuerpo, sino también a la construcción de relaciones sociales y al bienestar emocional de los adultos mayores. Estas dimensiones permiten comprender al participante de manera integral, reconociendo que el proceso educativo involucra diferentes aspectos de la vida en las personas.

La matriz también integra el referente teórico o autor, que en este proyecto se sustenta en aportes de autores que dialogan con las perspectivas humanísticas, pedagógicas y disciplinares del trabajo. En el componente pedagógico se retoman las ideas de Paulo Freire, quien plantea la importancia de reconocer los saberes previos de los participantes y promover procesos

educativos basados en el diálogo y la participación. Por su parte, desde el componente disciplinar se consideran los aportes de Luz Elena Gallo (2010), quien destaca la importancia del cuerpo y la experiencia corporal dentro de los procesos de formación en educación física. Finalmente, desde la perspectiva humanística se retoman planteamientos que permiten comprender el desarrollo y las necesidades de las personas en la etapa de adultez mayor.

Otro elemento que hace parte de la matriz es el proceso formativo, el cual describe la manera en que se desarrollan las experiencias del aprendizaje dentro de la propuesta pedagógica. En este sentido, el proceso formativo se orienta hacia la participación activa de los adultos mayores en actividades que integran el juego, el movimiento y la recreación en el medio acuático. Estas experiencias buscan generar espacios de aprendizaje significativos donde los participantes puedan fortalecer sus habilidades motrices, mejorar su bienestar físico y disfrutar de la actividad física en un ambiente de interacción social.

Así mismo, la matriz incluye el componente de competencias. Entendido como el conjunto de capacidades que se espera que los participantes desarrollen a lo largo de su proceso. En el marco de este proyecto, las competencias se relacionan con la capacidad de los adultos mayores para participar activamente en actividades físicas, mejorar su movilidad corporal, fortalecer su confianza en el medio acuático y reconocer la importancia del ejercicio para el cuidado de la salud.

Finalmente, la matriz contempla el desempeño esperado, que corresponde a las evidencias que permiten observar los avances de los participantes durante el desarrollo del proyecto. estos desempeños se reflejan en la participación activa en las actividades lúdico-acuáticas, la mejora en aspectos como el equilibrio y la coordinación, así como en la manifestación de actitudes positivas hacia la actividad física y el bienestar personal.

En conjunto, la matriz de relaciones permite comprender cómo los diferentes componentes del diseño curricular se integran para dar sentido a la propuesta pedagógica. De esta manera, se evidencia que el proyecto no se limita únicamente a la realización de actividades físicas, sino que busca generar un proceso formativo que contribuya al bienestar, la salud y la calidad de vida de los adultos mayores en el municipio de La Mesa Cundinamarca.

5.4 Estructura Curricular

Macro Diseño					
Unidad Temática	**Subtemas**	**Sesión**	**Preguntas orientadoras**	**Propósito de la Unidad**	**Evaluación**
Reconocimiento del cuerpo y sus capacidades en el medio acuático	Reconocimiento corporal en el agua	1	¿Cómo percibo mi cuerpo al moverme en el agua?	Fortalecer el reconocimiento corporal, la confianza y la identidad personal a través de experiencias de movimiento en el agua que permitan al adulto mayor valorar sus capacidades	Observación de la participación Autoevaluación sobre la percepción corporal Registro de proceso de actividades acuáticas
	movimientos básicos y adaptación al medio acuatico	2	¿Qué capacidades físicas descubro o fortalece mi cuerpo en el medio acuático?		
	confianza y seguridad en el agua	3	¿Cómo me ayuda el ejercicio en el agua a sentirme bien conmigo mismo?		
integración social y trabajo en grupo mediante juegos acuáticos	Juegos cooperativos en el agua	4	¿Cómo me relaciono con los demás durante las actividades en el agua?	Promover la integración social. La comunicación y la cooperación mediante actividades lúdicas en el agua que favorezcan la participación y el sentido de pertenencia	observación del trabajo cooperativo valoración de interacción y comunicación entre compañeros
	Actividades recreativas en parejas y grupos	5	¿Qué beneficios tiene trabajar en grupo durante las actividades acuaticas?		
	Comunicación y apoyo entre los participantes	6	¿Cómo el juego fortalece la convivencia y la participación?		
Bienestar físico y emocional a través de experiencias acuáticas	Ejercicios de relajación y movilidad en el agua	7	¿Cómo me siento física y emocionalmente despues de realizar actividad en el agua?	Favorecer el bienestar físico, emocional y la calidad de vida del adulto mayor mediante experiencias corporales positivas en el medio acuático	reflexión sobre las sensaciones y bienestar , participación en las actividades. retroalimentación del proceso de aprendizaje.
	Actividades lúdicas para el bienestar físico	8	¿de que manera el ejercicio en el agua contribuye con mi bienestar?		
	sensaciones corporales y disfrute del movimiento	9	¿Cómo puedo mantener hábitos saludables a partir de estas actividades?		

Tabla 2: *Macro diseño. Elaboración propia*

5.5 Micro Diseño

A partir de las unidades didácticas previamente establecidas en el diseño curricular, se estructuran las sesiones de clase teniendo en cuenta los objetivos formativos, los contenidos que se desean abordar y las estrategias pedagógicas que permitan promover la participación activa de los adultos mayores. De esta manera, el micro diseño permite traducir los fundamentos teóricos y pedagógicos del proyecto en acciones concretas que se desarrollan dentro del espacio educativo.

En el caso de este proyecto, las unidades didácticas se orientan hacia el desarrollo de las actividades lúdico-acuáticas que favorezcan el bienestar físico, la movilidad corporal y la interacción social de los adultos mayores. Cada unidad didáctica integra diferentes prácticas como juegos en el agua, ejercicios de movilidad, actividades recreativas y dinámicas grupales que buscan fortalecer las unidades motrices y promover el disfrute de la actividad física. A partir de estas unidades se estructuran los planes de clase, los cuales permiten organizar de manera sistemática cada sesión de trabajo, definiendo las actividades, los recursos ya las estrategias de evaluación que se implementarán durante el plan de clase.

TABLA 3: Diario de campo

Propuesta: Implementación de actividades lúdico acuáticas para mejorar el bienestar y la salud de las personas mayores de 60 años
Observador (es): Diana Zamora, Diana Romero, Laura Caballero
Fecha: 7 abril 2026
Lugar/ estructura de acogida: Casa Pastoral Iglesia Santa Barbara de la Mesa Cundinama
Hora de inicio: 2:00 pm Hora de cierre: 3:00pm

Eje de Análisis	***Descriptores***	
Descripción del Contexto	La actividad se realizara en la piscina Villa Dama Dadina que se encuentra ubicada en el barrio el recreo de La Mesa Cundinamarca, en la zona urbana es de muy fácil acceso ya que tiene vías pavimentadas, la piscina cuenta con todas sus regulaciones para su funcionamiento y demarcaciones correspondientes , también cuenta con salvavidas y elementos de extensión.	
Participantes	Adultos mayores en el municipio de la mesa que están entre los 60 y 75 años, acompañados por las profesoras Diana Romero, Diana Zamora y Laura caballero, entre estos adultos encontramos personas con enfermedades crónicas como hta y diabetes, y movilidad reducida	
Registros de la Interacción	¿Cómo se siente usted física y emocionalmente antes de iniciar una clase de actividad física?	La mayoría de los integrantes contestaron que se sienten ansiosos, con un poco de temor pero ante todo felices porque piensan en ellos.
	¿qué expectativas o intereses tiene frente a las actividades que vamos a realizar?	Los participantes de la charla expresan que esto podría ayudarles con su mejoría en la movilidad y pueden interactuar con más personas y hacer una actividad diferente a lo común.
	¿ha participado anteriormente en actividades Físicas en el agua?	El 80% de las personas no han participado en actividades en el agua, y el otro 20% dice haber tenido poca actividad en el agua solo recreativa 1 vez cada mes más o menos y pues que cuando realizan esta actividad se sienten relajados.
Observaciones Personales	Se observa un gran interés en participar de las actividades lúdico acuáticas en el agua ya que las profesoras informan sobre los beneficios que estas actividades pueden tener para su estado físico, emocional y psicológico y están motivados a querer participar en el PCP.	
Tensiones	Los participantes informan que no tienen los espacios para poder participar de estas actividades y aunque la alcaldía tienen un curso de natación este es general y no se tiene en cuenta esta población ya que ellos dicen requerir más atención y control sobre los ejercicios ejecutados en el agua	
Reflexiones del Observador	Se notó que los adultos mayores están muy receptivos a esta información dada, ya que sería beneficioso para su estado emocional y físico.	

TABLA 4: Planeación De Clase Sesión # 1

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca
Programa Curricular Licenciatura En Educación Física

Título del Proyecto Curricular Particular: Implementación de actividades lúdico-acuáticas como alternativa para fortalecer el bienestar de las personas de 60 años

Sesión: # 1 **Fecha:** 9-04-2026 **Escenario:** Piscina Villa Dama Dadina **Duración de la Sesión: 1 hora**

Docentes en formación:
Diana Romero, Diana Zamora y Laura Caballero

Objetivo general

Facilitar un primer acercamiento al agua, promoviendo la confianza y la adaptación de los participantes, también identificar su estado de salud físico para poder realizar un adecuado abordaje a las personas.

Objetivos específicos:

Que los participantes reconozcan el entorno acuático; que identifiquen sus propias reacciones físicas y emocionales y que explores movimientos básicos en el agua

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante-	Roles del estudiante-usuario-alumno-deportista-	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Desarrollo de la actividad	Materiales o recursos
Promover experiencias motrices significativas en el agua que permitan desarrollar habilidades de coordinación, interacción social y confianza corporal, utilizando el juego como herramienta principal de aprendizaje y disfrute	Se utilizó una metodología lúdico – participativa y cooperativa, utilizando dinámicas grupales progresivas	observación directa de la participación. nivel de coordinación en el lanzamiento y recepción. Interacción y trabajo en equipo	Se busca fortalecer una persona segura de sí misma, participativa, solidaria, autónoma y capaz de relacionarse positivamente con los demás atreves del movimiento y la recreación	Orientador y guía del proceso. Motivador constante durante la actividad	Participante activo y colaborativo. Constructor de su propio aprendizaje mediante la experiencia corporal	Coordinación óculo – manual, motricidad acuática básica. Desplazamientos y control corporal en el agua.	Bienvenida y socialización de la actividad Movilidad articular fuer del agua Ejercicios suaves de adaptación y respiración dentro del agua Organización de parejas	Piscina, música suave para ambientar, balones.

Encuentro No. 1: Reconocimiento de la población y adaptación al agua.
Se realiza presentación de las profesoras y una pequeña introducción a lo que se va a realizar durante la clase
Se inicia con la realización de las fichas motrices para seguir con el reconocimiento del entorno donde se realizarán las clases, con salidas de emergencia, normas de la piscina y vestimenta que deben utilizar adecuada para las clases en el agua, después se da la indicación de que se cambien para iniciar la clase en el medico acuático, se sientan al borde de la piscina inicialmente para que sientan el cambio de temperatura del agua, y puedan ir entrando al agua poco a poco hasta que todo su cuerpo este dentro del agua, después re realiza un calentamiento y se inicia con una actividad de manejo de la respiración en el agua y confianza al medio acuático.
Se realiza una vuelta a la calma con movimientos controlados y suaves y dejando que se relajen en el jacuzzi con una hidroterapia de 15 minutos, hay aprovechamos para preguntar cómo se sintieron durante la actividad.

TABLA 5: Planeación De Clase Sesión # 2

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca
Programa Curricular Licenciatura En Educación Física

Título del Proyecto Curricular Particular: Implementación de actividades lúdico-acuáticas como alternativa para fortalecer el bienestar de las personas de 60 años

Sesión: # 2 **Fecha:** 14-04-2026 **Escenario:** Piscina Villa Dama Dadina **Duración de la Sesión: 1 hora**

Docentes en formación:
Diana Romero, Diana Zamora y Laura Caballero

Objetivo general

Promover la coordinación , el trabajo en equipo y la resistencia atreves de las carreras de relevos en el agua con pelotas y aros

Objetivos específicos:

Que los participantes mejoren su coordinación al trasladar las pelotas, que refuercen su capacidad aeróbica, que colaboren en equipo para cumplir la secuencia de relevos.

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante-	Roles del estudiante-usuario-alumno-deportista-	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Desarrollo de la actividad	Materiales o recursos
Usar la actividad lúdica de los relevos para fortalecer la confianza en el movimiento acuático, la agilidad y la solidaridad en grupo	Trabajo en equipos, donde cada persona realiza una parte del recorrido, rotando en relevos se combinan instrucciones breves y demostraciones para asegurar la comprensión.	Observación directa, registrando tiempos, posturas, trabajo en equipo y entrega de la pelota.	Una persona activa, disciplinada, colaboradora y que disfruta del esfuerzo físico.	Motivador y organizador	Participante activo, colaborador y responsable de su proceso de aprendizaje	Coordinación motriz en el medio acuático Desplazamientos básicos en el agua. Trabajo cooperativo y recreativo	Bienvenida y explicación de la sesión, recordatorio de normas de seguridad en el agua Movilidad articular y calentamiento. Carrera de peces imitando movimientos de peces dentro del agua	Piscina, aros pequeños, balones.

Encuentro No. 2: carrera de peces - relevos con pelotas y aros
Se realiza bienvenida y se explica la clase que se llevara a cabo
Se inicia con un calentamiento de 30 minutos dentro de la piscina, luego iniciamos con la actividad carrera de peces donde cada equipo se coloca un nombre de algún pez y se inicia con la actividad desplazándose por relevos con la pelota controlando el movimiento y con un desplazamiento controlado.
Se realiza una vuelta a la calma con movimientos controlados y suaves y dejando que se relajen en el jacuzzi con una hidroterapia de 15 minutos, hay aprovechamos para preguntar cómo se sintieron durante la actividad

TABLA 6: Planeación De Clase Sesión # 3

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca
Programa Curricular Licenciatura En Educación Física

Título del Proyecto Curricular Particular: Implementación de actividades lúdico-acuáticas como alternativa para fortalecer el bienestar de las personas de 60 años

Sesión: # 3 **Fecha:** 16-04-2026 **Escenario:** Piscina Villa Dama Dadina **Duración de la Sesión: 1 hora**

Docentes en formación:
Diana Romero, Diana Zamora y Laura Caballero

Objetivo general

Fortalecer la coordinación motriz, la concentración y el trabajo cooperativo mediante actividades lúdico – acuáticas con lanzamiento y recepción de pelotas en el agua sin dejar que la pelota toque el agua

Objetivos específicos:

Mejorar la coordinación óculo – manual, fortalecer la confianza mediante el desplazamiento y la interacción en el agua y potenciar la comunicación entre los participantes

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante-	Roles del estudiante-usuario-alumno-deportista-	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Desarrollo de la actividad	Materiales o recursos
Promover experiencias motrices significativas en el agua que permitan desarrollar habilidades de coordinación, interacción social y confianza corporal, utilizando el juego como herramienta principal de aprendizaje y disfrute	Se trabajará mediante una metodología lúdico – participativa y cooperativa, utilizando dinámicas grupales progresivas, la actividad iniciará con distancias cortas entre los participantes y aumentar gradualmente.	Observación directa de la participación. Nivel de coordinación en el lanzamiento y recepción Interacción y trabajo en equipo	Fortalecer una persona segura de sí misma, participativa, solidaria, autónoma, y capaz de relacionarse positivamente con los demás.	Orientador y guía del proceso. Motivador constante durante la actividad. Facilitador de ambientes seguros y recreativos.	Un Participante activo y colaborativo. Constructor de su propio aprendizaje mediante la experiencia corporal	Coordinación óculo – manual. Motricidad acuática básica. Desplazamientos y control corporal en el agua. Juegos corporativos y recreativos	Bienvenida y explicación de la sesión. Movilidad articular fuera del agua Ejercicios suaves de adaptación y respiración dentro del agua Organización en parejas	Piscina, balones y flotadores de seguridad

Encuentro No. 3: la ola mensajera
Se realiza presentación de las profesoras y una pequeña introducción a lo que se va a realizar durante la clase
Se inicia con un calentamiento de 30 minutos fuera de la piscina, luego iniciamos con la actividad la ola mensajera donde cada pareja se coloca uno delante del oro y comienza alanzarse la pelota sin dejarla caer al agua y se va alejando progresivamente hasta llegar al otro extremo de la piscina y se devuelven realizando la misma dinámica.
Se realiza una vuelta a la calma con movimientos controlados y suaves y dejando que se relajen en el jacuzzi con una hidroterapia de 15 minutos, hay aprovechamos para preguntar cómo se sintieron durante la actividad

TABLA 7: Planeación De Clase Sesión # 4

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca
Programa Curricular Licenciatura En Educación Física

Título del Proyecto Curricular Particular: Implementación de actividades lúdico-acuáticas como alternativa para fortalecer el bienestar de las personas de 60 años

Sesión: # 4 **Fecha:** 21-04-2026 **Escenario:** Piscina Villa Dama Dadina **Duración de la Sesión: 1 hora**

Docentes en formación:
Diana Romero, Diana Zamora y Laura Caballero

Objetivo general

Promover la expresión corporal , la coordinación motriz y el bienestar físico – emocional mediante actividades de baile y movimientos rítmicos en el agua

Objetivos específicos:

Fortalecer la coordinación y equilibrio atreves de secuencias rítmicas acuáticas, favorecer la participación activa y la integración grupal mediante el baile , estimular la movilidad corporal y la resistencia física de manera recreativa y segura

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante-	Roles del estudiante-usuario-alumno-deportista-	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Desarrollo de la actividad	Materiales o recursos
Generar espacios lúdico – acuáticos que permitan a los participantes expresarse corporalmente, mejorar su condición física y fortalecer la confianza y socialización mediante el ritmo y el movimiento	Participativa, recreativa y guiada, basada en la repetición de movimientos simples al ritmo de la música.	Observación de la participación activa. Seguimiento de coordinación y expresión corporal.	Fortalecer una persona activa, alegre, segura, participativa, y consiente del cuidado de su cuerpo.	Guía y orientador de la actividad Motivador permanente durante la sesión	Participante activo y espontaneo. Integrante colaborativo dentro de las dinámicas grupales Explorador de sus posibilidades corporales mediante el movimiento y el ritmo	Expresión corporal. Coordinación motriz. Ritmo y lateralidad. Movimientos básicos en el medio acuático Recreación y actividad física musicalizada. Integración social y bienestar físico.	Bienvenida y motivación grupal Movilidad articular fuera y dentro del agua. Explicación de la dinámica musical Aquarritmo se inicia con el baile con movimientos básicos dentro del agua	Piscina, música, flotadores

Encuentro No. 4: aquarritmo
Se realiza bienvenida y se explica la clase que se llevara a cabo
Se inicia con un calentamiento de 30 minutos dentro y fuera de la piscina, luego iniciamos con el baile con movimientos suaves dentro del agua, después secuencias sencillas de brazos, piernas y desplazamientos laterales, luego coreografía simple adaptada al nivel del grupo.
Se realiza una vuelta a la calma con movimientos controlados y suaves y dejando que se relajen en el jacuzzi con una hidroterapia de 15 minutos, hay aprovechamos para preguntar cómo se sintieron durante la actividad.

TABLA 8: Planeación De Clase Sesión # 5

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca
Programa Curricular Licenciatura En Educación Física

Título del Proyecto Curricular Particular: Implementación de actividades lúdico-acuáticas como alternativa para fortalecer el bienestar de las personas de 60 años

Sesión: # 5 **Fecha:** 23-04-2026 **Escenario:** Piscina Villa Dama Dadina **Duración de la Sesión: 1 hora**

Docentes en formación:
Diana Romero, Diana Zamora y Laura Caballero

Objetivo general

Fortalecer la coordinación motriz, el trabajo en equipo y la movilidad corporal mediante actividades recreativas de futbol adaptado en el agua .

Objetivos específicos:

Mejorar la coordinación y el control corporal en el medio acuático, favorecer la integración grupal y la cooperación durante el juego, estimular la movilidad, agilidad y orientación espacial de manera lúdica y segura.

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante-	Roles del estudiante-usuario-alumno-deportista-	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Desarrollo de la actividad	Materiales o recursos
Promover la participación activa y el disfrute del movimiento en el agua atreves de dinámicas deportivas y recreativas que fortalezcan las capacidades físicas, sociales y emocionales de los participantes.	La metodología que se utilizará será lúdica, cooperativa y participativa, utilizando juegos adaptados de futbol acuático con reglas flexibles según las capacidades del grupo.	Observación de la participación activa, coordinación y desplazamiento en el agua, trabajo en equipo y respeto por las reglas.	Se busca una persona activa, colaborativa, segura, respetuosa, y capaz de disfrutar de la actividad física como medio de bienestar integral y convivencia social.	Orientador y facilitador de la actividad, motivador constante durante el juego, garantizar la seguridad y adaptación de las dinámicas.	Participante activo y cooperativo, integrante responsable dentro del trabajo en equipo, explorador de sus capacidades motrices y recreativas en el medio acuático.	Coordinación motriz Desplazamientos en el agua Juegos pre deportivos acuáticos Trabajo corporativo y socialización orientación espacial y agilidad recreación y actividad física adaptada	Bienvenida y explicación de la actividad Movilidad articular y calentamiento dentro del agua Ingreso progresivo al agua y ejercicios suaves de adaptación Organización de equipos	Piscina, balones y flotadores de seguridad, canchas

Encuentro No. 5: Gol Flotante
Se realiza presentación de las profesoras y una pequeña introducción a lo que se va a realizar durante la clase
Se inicia con un calentamiento de 30 minutos dentro de la piscina, luego iniciamos la actividad gol flotante los participantes deberán pasarse el balón intentando marcar gol en la cancha contraria deben pasar por lo menos 1 vez el balón antes de lazar a la cancha, las reglas son flexibles enfocadas a la participación y el disfrute, se realizan variaciones como desplazamientos laterales o caminando dentro del agua.
Se realiza una vuelta a la calma con movimientos controlados y suaves y dejando que se relajen en el jacuzzi con una hidroterapia de 15 minutos, hay aprovechamos para preguntar cómo se sintieron durante la actividad

TABLA 9: Planeación De Clase Sesión # 6

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca
Programa Curricular Licenciatura En Educación Física

Título del Proyecto Curricular Particular: Implementación de actividades lúdico-acuáticas como alternativa para fortalecer el bienestar de las personas de 60 años

Sesión: # 6 **Fecha:** 28-04-2026 **Escenario:** Piscina Villa Dama Dadina **Duración de la Sesión: 1 hora**

Docentes en formación:
Diana Romero, Diana Zamora y Laura Caballero

Objetivo general

Fortalecer la condición física, la coordinación motriz, la resistencia cardio vascular y el bienestar integral de las personas mayores de 60 años mediante actividades aeróbicas acuáticas recreativas y adaptadas a sus necesidades

Objetivos específicos:

Mejorar la resistencia cardio vascular, favorecer la coordinación, el equilibrio y la movilidad articular mediante ejercicios rítmicos, estimular la participación activa, la socialización y la motivación de los adultos mayores durante la actividad física, promover hábitos de vida saludable y el disfrute del ejercicio físico

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante-	Roles del estudiante-usuario-alumno-deportista-	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Desarrollo de la actividad	Materiales o recursos
Esta actividad busca que los adultos mayores experimenten el ejercicio físico como una experiencia agradable, segura y significativa, utilizando el agua como facilitador del movimiento.	Participativa, lúdica y adaptada a las capacidades físicas de los adultos mayores. Las actividades estarán guiadas mediante demostraciones prácticas, repetición de movimientos simples y acompañamiento constante del docente.	La evaluación será continua y formativa, observando: Participación activa, coordinación y ejecución de movimientos, nivel de motivación y disfrute	Una persona mayor activa, autónoma, participativa y consiente de la importancia del movimiento corporal para su salud y bienestar.	Orientar y dirigir las actividades de una manera segura, motivar constantemente a los participantes, adaptar los ejercicios según las capacidades físicas del grupo.	Participar activamente de las actividades, seguir las instrucciones dadas por el docente, expresar sus emociones y experiencias durante la sesión.	Actividad física adaptada para adultos mayores, aeróbicos acuáticos, coordinación motriz, resistencia cardio vascular , expresión corporal y ritmo, recreación y socialización en medio acuático.	Calentamiento, caminata suave dentro del agua, movimientos articulares de brazos y piernas, respiraciones profundas, marcha en el puesto, aeróbicos dirigidos	Piscina, aros pequeños, flotadores de seguridad

Encuentro No. 6: Los pingüinitos bailables
Se realiza presentación de las profesoras y una pequeña introducción a lo que se va a realizar durante la clase
Se inicia con un calentamiento de 30 minutos dentro de la piscina, luego iniciamos la actividad los pingüinitos bailables (aeróbicos), se realiza marcha rápida dentro del agua, elevación alterna de rodilla, apertura y cierre de brazos, patadas suaves frontales, desplazamientos laterales, simulación de trote acuático, movimientos coordinados con música, se realiza coreografía sencilla grupal.
Se realiza una vuelta a la calma con movimientos controlados y suaves y dejando que se relajen en el jacuzzi con una hidroterapia de 15 minutos, hay aprovechamos para preguntar cómo se sintieron durante la actividad

5.6 Cronograma

Este cronograma se realiza con el fin de organizar, planificar y estructurar adecuadamente cada una de las sesiones pedagógicas y recreativas permitiendo un desarrollo progresivo de las actividades físicas lúdico-acuáticas.

Tabla 10: Cronograma de sesiones.

Cronograma de sesiones			
Fecha	**Sesión**	**Etapa**	**Núcleo Temático**
9-04-2026	1	Exploración y adaptación	Familiarización con el medio acuático y confianza corporal
14-04-2026	2	Integración y participación	Coordinación motriz, recreación y socialización
16-04-2026	3	Comunicación y trabajo grupal	Cooperación, interacción y motricidad acuática.
21-04-2026	4	Expresión corporal y movimiento	Ritmo, movilidad y coordinación corporal
23-04-2026	5	Fortalecimiento motriz	Precisión, equilibrio y concentración
28-04-2026	6	Consolidación y bienestar integral	Aeróbicos acuáticos, resistencia y bienestar físico – emocional

Fuente: Elaboración propia

5.7 Plan de acción

Se realiza con el propósito de organizar las diferentes sesiones acuáticas que se van a trabajar con las personas mayores de 60 años, buscando que cada actividad tenga un sentido pedagógico, recreativo y formativo, a través de estas sesiones se pretende fortalecer el bienestar físico, emocional y social de los participantes, utilizando el agua como un medio de recreación, movimiento, integración y aprendizaje. Además, se busca que las personas mayores disfruten de la actividad física de una manera segura, dinámica y agradable.

5.8 Análisis de la experiencia:

En este apartado se analizará la experiencia vivida durante las actividades lúdico – acuáticas realizadas con las personas mayores de 60 años. Se busca reconocer los aprendizajes, las emociones, la participación y los cambios que se fueron observando durante cada sesión. También se tendrá en cuenta como las actividades ayudaron al bienestar físico, social y emocional de los participantes, fortaleciendo la integración, la confianza y la calidad de vida desde la educación física y la lúdica.

5.9 Las transformaciones de cada una de nosotras

Durante el desarrollo de las clases tuvimos muchas transformaciones como docentes, ya que aprendimos a ser más pacientes, empáticas y a comprender mejor las necesidades de las personas mayores. Esta experiencia también nos permitió fortalecer la comunicación, el trabajo en equipo y entender que desde la educación física no solo se trabaja lo corporal, sino también lo emocional, social y humano, generando espacios de alegría, confianza e inclusión para mejorar la calidad de vida de los participantes.

6.0 La experiencia de las actividades

La experiencia durante las actividades fue muy significativa, ya que en cada sesión se vivieron momentos de alegría, participación e integración entre todos los participantes. A través de los juegos y actividades en el agua se logró fortalecer la confianza, la motivación y el trabajo en grupo, permitiendo que las personas mayores disfrutaran, se sintieran activas y compartieran nuevas experiencias que aportaron a su bienestar físico y emocional.

6.1 Roles que emergieron en la practica

Durante la practica surgieron diferentes roles tanto en nosotras como en los participantes, ya que en algunos momentos fuimos guías, motivadoras, y acompañantes durante las actividades. También las personas mayores asumieron roles de liderazgo, apoyo y participación activa, ayudando a fortalecer la confianza, la integración y el trabajo en equipo durante cada sesión.

6.2 Uso de material

El material que se utilizó para las sesiones fueron balones, aros, flotadores, música, la piscina, el jacuzzi. Los cuales ayudaron a que las actividades fueran más dinámicas, recreativas y participativas. Estos materiales permitieron fortalecer la motricidad, la coordinación, el trabajo en equipo y la confianza de los participantes mayores, haciendo que cada clase fuera más divertida y significativa.

6.3 Las incidencias en las personas

Las clases tuvieron una incidencia positiva en las personas mayores, ya que ayudaron a mejorar su ánimo, su participación y la relación con los demás compañeros. A través de las actividades se sintieron más activos, motivados y felices, fortaleciendo tanto su bienestar físico como emocional.

6.4 Los aprendizajes como docentes

Como docentes aprendimos la importancia de crear actividades dinámicas y significativas que permitan la participación de todas las personas mayores. También fortalecimos nuestra capacidad de liderazgo, comunicación y trabajo en equipo, entendiendo que cada participante aprende y vive las experiencias de manera diferentes, por lo que es necesario enseñar con respeto, comprensión y sensibilidad humana.

REFERENCIAS

Bordingon, N.A. (2005). *El desarrollo psicosocial de Erik Erikson*. El diagrama epigenético del adulto. Revista Lasallista de investigación, Vol 2, No. 2. 58-.

Carretero, S., & Rueda, O. (2014). *Participación social y calidad de vida en la vejez*. Revista Española de Geriatría y Gerontología, 49(4), 123-128.

Casser, L. M., & Katz, R. S. (2018). *"Efectos de la ludoterapia acuática en la función física de adultos mayores"*. Universidad de California, Estados Unidos. Volumen 25. p.p. 12-20

Coll, C. (1994). *Psicología y currículum: Una aproximación psicopedagógica a la elaboración del currículum escolar*. Editorial Paidós.

Chávez, K. (2025) *"Actividades acuáticas en el adulto mayor. sistema de revisión*. Actividades acuáticas en personas mayores. Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.

DANE (2018). *Censo poblacional y de vivienda en Cundinamarca*. Departamento Administrativo Nacional de Estadística.

Devis Devis, J. (2000*). Actividad física deporte y salud.* Barcelona: Inde.

Díaz, F. & Moreno, G. (2024). *Impacto de las actividades lúdicas en agua en la depresión geriátrica: Un estudio de caso múltiple.* Universidad de Santander.

Erikson, E. H. (1989). *El ciclo de vida complementado*. Editorial Paidós. México.

Fernández, B. S., & de Oliveira, E. G. (2020), *"Efectos de la ludoterapia acuática en la función cognitiva de adultos mayores"*. Universidad de Lisboa, Portugal. Volumen 35. p.p. 10-18

Fernández-Ballesteros, R. (2007). *La calidad de vida en la vejez*. Papeles del Psicólogo, 28(2), 36-44.

Fernández, E. & Silva, M. (2024). *Programas de hidroterapia y su impacto en la movilidad y autoestima de ancianos*. Universidad de La Sabana.

Freire, Paulo (1993) *Pedagogía de la esperanza un reencuentro con la Pedagogía del Oprimido.* Siglo XXI editores. Buenos Aires, República Argentina.

Gallo Cadavid, L. E. (2010). *"Los discursos de la educación física contemporánea"*. Editorial Kinesis.

García, A., & Pérez, B. (2018). *Actividad física en la tercera edad*: beneficios y recomendaciones. Editorial Médica Panamericana.

García, M., & Pérez, R. (2018*). Beneficios de la actividad acuática en la salud de los adultos mayores.* Revista de Gerontología, 12(3), 45-52.

Gómez, L. & Ramírez, P. (2023). *Efectos de las actividades acuáticas recreativas en la calidad de vida de adultos mayores en contextos rurales*. Universidad Nacional de Colombia.

González, M. (2022). *La importancia del respeto y apoyo a los adultos mayores*. Revista de Gerontología Social, 15(3), 45-50.

Herrera, J. (2022). *Calidad de vida y actividad física en adultos mayores: Un estudio comparativo entre medios acuáticos y terrestres*. Universidad del Rosario.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2014). *Salud y bienestar en la vejez*. México: INEGI.

López, A., Hernández, S., & Castillo, P. (2020). *Efectos del ejercicio acuático en el equilibrio y la fuerza en adultos mayores.* Salud y Vida, 15(2), 78-85.

Manini, T. M; & Fielding, R. A. (2012). *Dinapenia: pérdida de fuerza muscular asociada a la edad*. Revista de gerontología serie A: ciencias biológicas y médicas, 67 (1), 28-40.

Martínez de Haro, V; del campo vecino, J; Cid Yeagüe, L; & González Mártin, J (2014*). La enfermedad crónica en las clases de educación física*. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte, 14 (55), 577-589.

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2023). *Lineamientos para la inclusión de actividades lúdico-acuáticas en programas de salud pública*. Bogotá, Colombia.

Nussbaum, M. C. (2011). *Crear Capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. Barcelona editorial Paidós.

Nobre, C. R., & da Silva, E. C. (2020). *"La ludoterapia acuática como herramienta para mejorar la salud mental en adultos mayores"*. Universidad de São Paulo, Brasil. Volumen 30. p.p. 45-53

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *Salud y bienestar de las personas mayores. Informe técnico.*

Ortiz, M. (2023). *Estrategias comunitarias para la promoción de la salud en adultos mayores mediante actividades acuáticas*. Universidad del Valle.

Parlebás, Pierre (2019). *"Juego, deporte y sociedad" léxico de praxiología motriz*. Paris: INSEP publicaciones.

Pérez, C. (2022). *Análisis cualitativo de la percepción del bienestar en adultos mayores tras intervenciones en medio acuático*. Universidad Pedagógica Nacional.

Perrenoud, P. (1998). *La evaluación de los alumnos: en la producción de la excelencia al régimen de la información.*

Rojas, A. (2024). *Beneficios psicológicos de la recreación acuática en adultos mayores con enfermedades crónicas.* Universidad de los Andes.

Suárez, L. (2023). *Metodologías participativas en programas acuáticos para adultos mayores en zonas de bajos recursos*. Universidad Tecnológica de Pereira.

Vargas, D. (2023). *Evaluación de estrategias lúdico-acuáticas para el envejecimiento activo en población rural.* Pontificia Universidad Javeriana.

Universidad de Antioquia. (2024). *Estudio sobre los efectos de las actividades lúdico-acuáticas en pacientes con enfermedades crónicas*. Repositorio Institucional: http://bibliotecadigital.udea.edu.co

Universidad Nacional de Colombia. (2021). *Impacto de las actividades acuáticas en la reducción de la ansiedad en pacientes con enfermedades crónicas.* Revista Colombiana de Medicina, volumen(v), pp. 14- 23.

World Health Organization (WHO). (2020). *Decálogo para un envejecimiento saludable*. Ginebra: WHO.

ANEXOS

Anexo 1: Reunión *(socialización del diario de campo)*

Anexo 2: Adaptación al agua y ficha motriz

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

FICHA MOTRIZ PARA EVALUACIÓN PARA PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS

Nombre: Irma Rocio Martinez Pulido **Edad:** 62

Género: F **Contacto**

EVALUACIÓN FÍSICA

Fuerza (1 a 5): 2

Equilibrio (1 a 5): 3

Flexibilidad (1 a 5): 3

ANTECEDENTES MÉDICOS

Enfermedades crónicas:
Fibromialgia - Bursitis hombro - Artrosis degerativa

Cirugías previas:
2 Columna - Tornillos en 2 rodillas - Vesicula - Hipertensión

Medicamentos actuales:
Levotiroxina - Enalagil - Metocarbamol - duloxetina - Acetaminofen. Calon

HISTORIAL DE CAÍDAS

Número de caídas en el último año:
0

Observaciones:

Hábitos Físicos
Estiramientos.

Frecuencia de actividad física: 1 vez por semana

Tipos de ejercicios que realiza:
Ninguno.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FICHA MOTRIZ PARA EVALUACIÓN PARA PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS

Nombre: Nohemi Caro Clavijo **Edad:** 65

Género: F **Contacto:**

EVALUACIÓN FÍSICA

Fuerza (1 a 5): 3

Equilibrio (1 a 5): 4

Flexibilidad (1 a 5): 3

ANTECEDENTES MÉDICOS

Enfermedades crónicas:

Diabetes,

Cirugías previas:

NO

Medicamentos actuales:

Insulina

HISTORIAL DE CAÍDAS

Número de caídas en el último año:

NO

Observaciones:

Hábitos Físicos

Yoga 2 por Semana 1 Hora

Frecuencia de actividad física: 2 por semana

Tipos de ejercicios que realiza:

Yoga

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

FICHA MOTRIZ PARA EVALUACIÓN PARA PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS

Nombre: Francy Mezia R. **Edad:** 57

Género: F **Contacto:**

EVALUACIÓN FÍSICA

Fuerza (1 a 5): 4

Equilibrio (1 a 5): 3

Flexibilidad (1 a 5): 3

ANTECEDENTES MÉDICOS

Enfermedades crónicas: ninguna HTA.

Cirugías previas: ninguna

Medicamentos actuales: Enalapril

HISTORIAL DE CAÍDAS

Número de caídas en el último año: ninguna

Observaciones:

Hábitos Físicos ninguno

Frecuencia de actividad física: Caminas 1 hora diaria

Tipos de ejercicios que realiza: Caminar

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

FICHA MOTRIZ PARA EVALUACIÓN PARA PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS

Nombre: Maviela Rios Vargas **Edad:** 69

Género: F **Contacto:**

EVALUACIÓN FÍSICA

Fuerza (1 a 5): 2

Equilibrio (1 a 5): 3

Flexibilidad (1 a 5): 2

ANTECEDENTES MÉDICOS

Enfermedades crónicas:
HTA - Artrosis - Reumatismo - osteoporosis - Neuropatia - Fibromialgia -

Cirugías previas:
Cx hernias -

Medicamentos actuales:
LOSARTAN 200, LEVOTIROXINA 100, QUINADINE - ACIDO SULFURICO, B12, CALCIO, METOTHESTATO

HISTORIAL DE CAÍDAS

Número de caídas en el último año: NINGUNA

Observaciones:

Hábitos Físicos
NINGUNO

Frecuencia de actividad física: NINGUNA

Tipos de ejercicios que realiza: NINGUNO.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

FICHA MOTRIZ PARA EVALUACIÓN PARA PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS

Nombre: Lilia Triviño **Edad:** 74

Género: F **Contacto:**

EVALUACIÓN FÍSICA

Fuerza (1 a 5): 3

Equilibrio (1 a 5): 5

Flexibilidad (1 a 5): 4

ANTECEDENTES MÉDICOS

Enfermedades crónicas: Diabetes

Cirugías previas:

Medicamentos actuales:

HISTORIAL DE CAÍDAS

Número de caídas en el último año: ninguna

Observaciones:

Hábitos Físicos ninguna

Frecuencia de actividad física: ninguna

Tipos de ejercicios que realiza: ninguna

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

FICHA MOTRIZ PARA EVALUACIÓN PARA PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS

Nombre: Norelby María Márquez Conrado **Edad:** 57 años

Género: F **Contacto:**

EVALUACIÓN FÍSICA

Fuerza (1 a 5): 3

Equilibrio (1 a 5): 3

Flexibilidad (1 a 5): 3

ANTECEDENTES MÉDICOS

Enfermedades crónicas: Diabetes.

Cirugías previas: Histerestomía -

Medicamentos actuales: Jardance - Insulina.

HISTORIAL DE CAÍDAS

Número de caídas en el último año: No

Observaciones:

Hábitos Físicos Caminar - Aeróbicos.

Frecuencia de actividad física: 1 por semana.

Tipos de ejercicios que realiza: Caminar - Aeróbicos

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

FICHA MOTRIZ PARA EVALUACIÓN PARA PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS

Nombre: Flor Aracely Pulido H **Edad:** 69

Género: F **Contacto:**

EVALUACIÓN FÍSICA

Fuerza (1 a 5): 4

Equilibrio (1 a 5): 5

Flexibilidad (1 a 5): 3

ANTECEDENTES MÉDICOS

Enfermedades crónicas: Diabetes.

Cirugías previas: Ninguna

Medicamentos actuales: Insulina.

HISTORIAL DE CAÍDAS

Número de caídas en el último año: Golpe en brazo Izquierdo

Observaciones:

Hábitos Físicos Ninguno.

Frecuencia de actividad física: Ninguna.

Tipos de ejercicios que realiza: Ninguno

Anexo 3: Bienvenida

Anexo 4: Carrera de peces

Anexo 5: La ola mensajera

Anexo 6: AquaRitmo

Anexo 7: Gol flotante

Anexo 8: Los pingüinos bailantes

Anexo 9: Vuelta a la calma “hidroterapia”.