El BIENESTAR INDIVIDUAL Y SOCIAL EN LA TERCERA EDAD

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Autor: Hermes Escamilla Quitian

Tutor: Marco Aurelio Rodríguez

Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia

Julio 2020

Dedicatoria

La vida me muestra retos; con esfuerzo y pasión lucho para solventarlos cada día. Así que dedico este trabajo a Dios, a mi madre Florinda Quitian que hicieron parte de mis sueños, haciendo posible lo que parecía imposible. También extiendo mi dedicación a mi hermana Miryam y sobrino Jonathan Escamilla y a todos los que me han contribuido en este importante camino de formación docente.

Agradecimientos

A mi madre, Flor, a quien admiro, por todos sus sacrificios para poder brindarme una educación y una formación.

A mi sobrino Jonathan por ser mi mano derecha apoyándome en la grabación de videos y clases virtuales que fueron necesarios para desarrollar mis practicas por el confinamiento y restricciones de COVID-19.

A "*manos y pensamiento*", a la coordinación y a mi interprete María Natalia Rangel Silva por apoyarme en todo momento en las clases y la realización de este trabajo.

Al profesor Mg. Marco Aurelio Rodríguez, mi director de tesis, a quien expreso mis más sinceros agradecimientos por toda la ayuda recibida, por su paciencia y su comprensión.

Tabla de Contenido

Dedicatoria 2
Agradecimientos 3
INTRODUCCIÓN 6
CAPÍTULO I: FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL 8
Antecedentes 8
Marco legal 9
Macrocontexto 10
CAPITULO II 15
Hombre, sociedad y cultura. Actividades físicas que ayudan a mejorar la calidad de vida 15
Currículo Flexible 23
Currículos para la tercera edad 25
Responsabilidad social 27
Modelo pedagógico 32
Tendencias en la educación física 38
CAPÍTULO III 41
Objetivos General. 41
Objetivos Específicos 41
Planeación general 41
Contenido 42
Entrevista 44
Cuestionario 45
Guía de observación 48
Entrevista 54
Evaluación 58
Entrevista Actividades Físicas 59
Ejecución Piloto 60
Microcontexto 60
Macrodiseño 62
Microdiseño 65

avance 104
Clases sincrónica 139
Clases asincrónica 140

Lista de Tablas

Tabla 1. FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS 49
Tabla 2. Contenidos del proyecto.....51
Tabla 3 *Macro-diseño. Actividades Físicas Macro Expresión Corporal para personas de la tercera edad.*.....62
Tabla 4. *Micro- diseño Actividades Físicas Especificas Expresión Corporal para personas de la tercera edad*.....65

Lista de Figuras

Figura 1 Formato de entrevista 44
Figura 2. Formato del cuestionario a..... 46
Figura 3. Formato del cuestionario b 47

Lista de Siglas

EF	Educación Física
LEF	Licenciatura En Educación Física
MEN	Ministerio De Educación Nacional
PCP	Proyecto Curricular Particular
UPN	Universidad Pedagógica Nacional

INTRODUCCIÓN

Las personas de la tercera edad son grupos poblacionales que han venido cobrando importancia, y han adquirido conciencia de la actividad física para su beneficio. Por lo tanto, la necesidad de implementar una estrategia clara, adaptable a esta población se hace prioritaria. En consecuencia, a ello se propone desde lo pedagógico y metodológico, líneas de acción para estos grupos, que pueden ser utilizados por entrenadores y profesores de educación física; en esta población demandante de actividad física. La actividad física permite mejorar la vida de los mayores, ya que está científicamente demostrada su incidencia en la conservación de la salud física y mental.

Este proyecto pedagógico se fundamenta en postulados que articulan la teoría con la practica en cuanto al conocimiento del cuerpo dados por la pedagógica en educación física, considerando lo social como el escenario de convergencia entre las personas de tercera edad, el conocimiento y la práctica; elementos imprescindibles de la acción pedagogía.

Acerca de las perspectivas teóricas del cuerpo que se manejan desde la escuela requieren de transformación significativas en su concepción, practicas pedagógica y evaluación, con el fin

crea una conciencia sobre el respeto y el cuidado del cuerpo Bajo la premiso de “la dignidad de la persona resulta de su mismo esencial” (Gómez, 1995, p. 11)

Habría que decir también ese Ser esencial no está dividido en partes, sino que por el contrario es una integralidad de lo físico y lo subjetivo, donde el cuerpo es el puente que une la esencia del ser con el mundo que lo rodea, y su conocimiento y el manejo que se hace de él es el punto de partida en el respeto por el bienestar individual y social; objetivo primordial de la formación humanista en educación física.

La dimensión corporal ha sido limitada al campo actividad física, llámese educación física, ejercicio, condición física, recreo, entre otros de lo que se infiere que se ha

descorporeizado el denominado terreno intelectual que, si bien ofrece profundas alternativas pedagógicas, no justifica la eliminación del cuerpo en otras esferas. Es justamente, entonces, en el espacio motriz donde se encuentran propuestas puntuales que tienen al cuerpo como referente y que serán consideradas en este recorrido.

El propósito de este texto es, pues, ubicar las concepciones acerca del cuerpo en los planteamientos pedagógicos y educativos, ya sea que aparezcan explícitas o que se infieran de los diferentes discursos e igualmente señalar, desde éstos, las posibilidades de alimentar el análisis y las propuestas que integran los conceptos de formación, instrucción, educación, enseñanza y aprendizaje.

La idea general del proyecto es ofrecer un enfoque adecuado de las oportunidades y fundamentos del área de conocimiento de la Educación Física, de su orientación y desarrollo con dicha población. Las actividades físicas ofrecen un componente de cambio para mejorar la calidad de vida desde este punto las actividades estarán enmarcadas dentro de los siguientes ámbitos (Biológico, psicológico y social); edades (cronológica, física, psicológica, social y funcional) y tipos de vejez y de envejecimiento (Normal, patológico y saludable). Es importante entender estos conceptos para poder generar actividades físicas acordes.

CAPÍTULO I: FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

Antecedentes

Las personas de la tercera edad son la población más indefensa y vulnerable de nuestra sociedad, siendo diversos las maneras como la maltrata. Medicina legal indican que a nivel física sigue dándose muchos casos de violencia social e intrafamiliar contra la tercera edad. Es degradante que estos seres con tantos años de vida y a los que debemos por encima de todo respetar, sean tratados de una manera ruin y torturante tanto por personas más jóvenes que ellos, así como por las entidades estatales y privadas en las que reciben los servicios a los que se han ganado el derecho.

En este último caso se puede calificar de inhumanos los suplicios a los que son sometidos para cobrar su pensión mensual o para conseguir las autorizaciones ante las entidades de salud u otros trámites. Tienen que madrugar a hacer largas colas, esperando incómodamente, muchas veces de pie y a pleno sol, hasta ser atendidos en sus requerimientos. Algunos de estos abuelitos se desmayan, se agravan en su estado de salud, se accidentan o sufren caídas en plenas filas de bancos, centros de salud, hospitales, sitios de trámites de subsidios, etc.

Adicionalmente la percepción de una imagen negativa que de sí tienen los adultos mayores ha generado implicaciones emocionales y sentimientos de tristeza, vergüenza y enojo, al reflejar su realidad con los siguientes cuestionamientos:

- Ya no sirvo para nada, porque no me puedo ni mover.
- La vejez es triste.
- Ya siento que les doy mucha lata.
- En esta edad ya no hay esperanza.

Estas afectaciones emocionales son compartidas por los cuidadores de los hogares dado que ambos participantes están envueltos en una misma dinámica. En este contexto la atención de la salud

mental de las familias que enfrentan esta experiencia se vuelve imprescindible. Las políticas sociales de apoyo al cuidado en la vejez deben de replantear con base en las necesidades derivadas no sólo de los aspectos objetivos presentes en el discurso de los participantes, como es la provisión de servicios adecuados de salud y de apoyo económico, sino también desde la dimensión subjetiva.

Marco legal

Actualmente existen leyes que tienen un corte penal, para cuidar los intereses y el bienestar de los adultos mayores, dicen expertos, que buscan generar tranquilidad social frente a este asunto. Esta ley establece que el que someta a condición de abandono y descuido a una persona mayor, con 60 años de edad o más, y afecte sus necesidades de higiene, vestuario, alimentación y salud, incurrirá en prisión de 4 a 8 años y en multa de 1 y 5 salarios mínimos legales mensuales vigentes.

En este mismo sentido, la norma establece penas para quien maltrate física o sicológicamente a las personas mayores de su núcleo familiar. Igualmente, a dichas penas quedará sometido quien, no siendo miembro del núcleo familiar, sea el encargado del cuidado de un adulto mayor y lo maltrate física o sicológicamente. (Uribe Alejandro, 2013)

En cuanto al maltrato de los adultos mayores mediante restricción a la libertad física, (Rivera Gallo, 2019) penaliza y establece multas contra quien restrinja la libertad de locomoción a una persona mayor de edad perteneciente a su grupo familiar o puesta bajo su cuidado.

Por otro lado, también se incluyen otros elementos que buscan proteger a los miembros de la tercera edad. La ley estableció que “los centros de protección social, así como las instituciones de atención deben acoger a los adultos mayores afectados por casos de violencia intrafamiliar como medida de protección y prevención”. Con estos fines se fortaleció (Enseñanza e Investigación en Psicología, 2008), para que haga un papel de asesor en la creación de planes de lucha contra la violencia ejercida contra esta población, con redes de apoyo del núcleo familiar para evitar la institucionalización; crear políticas de concientización de las obligaciones de la

familia con estas personas, con el apoyo de diferentes instituciones estatales; y la elaboración de un informe sobre la acciones y retos en este tema en cada departamento.

Otro de los aspectos tratados dentro de la ley, es la creación de una ruta de atención inmediata frente a adultos mayores víctimas de violencia intrafamiliar y en instituciones de cuidado, la capacitación de los cuidadores informales de dichos hogares, entre otras disposiciones que buscan mejorar las condiciones de vida de estas personas.

(Jaramillo Rozo, y otros, 2018) aborda otros temas que buscan establecer fuertes medidas de protección al adulto mayor y se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono son:

- La ley ordena al Ministerio de Salud y Protección Social establecer la ruta de atención inmediata que se le debe prestar al adulto mayor víctima de maltrato en ambientes familiares, centros de protección especial y otras instituciones encargadas de su cuidado y protección.
- Contempla el tema de estrategias, políticas, programas, proyectos y acciones que debe poner en marcha el Estado para los adultos mayores, así como los derechos que tienen las personas mayores en materia de nutrición, habitación, vestuario, afiliación al sistema general de seguridad social en salud, recreación y cultura, entre otros.
- Aborda el tema de los responsables del cubrimiento de la asistencia alimentaria de adultos mayores en condición de abandono, descuido o violencia intrafamiliar, las obligaciones económicas derivadas de la prestación de asistencia profesional y alimentaria a los abuelos y abuelas, y los programas de asistencia de carácter público a personas de la tercera edad.

Macrocontexto

Hay una problemática ampliamente reportada a nivel mundial como lo son las situaciones de rechazo y abandono de la sociedad que los afecta a nivel personal, local y nacional.

De acuerdo con un estudio realizado por Jorge Franco (1994), jefe de la división de patologías crónicas y degenerativas del Ministerio de Salud, la ausencia de políticas sociales y planes de salud en favor de las personas ancianas ha imposibilitado la creación de programas que garanticen la atención integral de la persona de tercera edad, a pesar de los esfuerzos del Ministerio y algunas entidades públicas y privadas. Este abandono político y social ha hecho que buena parte de la población anciana (los mayores de 60 años) sea extraña en su propio país, donde no tienen familia, casa ni tranquilidad. Triste vejez. Según cifras del Ministerio de Salud, el 87 por ciento de la persona de tercera edad carece de seguridad social; 41 por ciento vive en condiciones de miseria en áreas marginales de los centros urbanos; 42 por ciento no tiene ingresos y 39 por ciento ejerce oficios en hogares. Alguna persona de tercera edad, debido a la situación de invalidez y de violencia intrafamiliar, son internados en centros de bienestar, donde pasarán sus últimos días enfrentados a situaciones de hacinamiento, pérdida de la intimidad y asistencia despersonalizada. La persona de tercera edad del país, por circunstancias económicas, abandono, violencia rural, o simplemente por ser parte del núcleo familiar que migra, con mayor concentración en el sector urbano, se encuentran sobre todo en Antioquia, Valle, Boyacá, Santander y Bogotá.

Esto se hizo evidente en el proyecto que para la Superintendencia fue realizado por (Morales Guerra, 1994) cuyo proceso de evaluación se realizó en Bogotá y en donde se encontró que existe una problemática en los 55 centros de secretaria de integración social, hogares, albergues, casas y persona de tercera edad que funcionan en Bogotá en los cuales el 63,6 por ciento no tienen licencia de funcionamiento, y casi el mismo porcentaje no cuenta con instalaciones apropiadas (Secretaria de Integración Social)

En Bogotá, dice el estudio, la mitad de las instituciones carece de personal capacitado. Un 54 por ciento de los hogares presenta riesgos de seguridad para las personas de tercera edad y no cuenta con programas de terapia ocupacional. De las 55 instituciones de secretaria de integración

social, 30 presentan malas condiciones higiénicas, 28 ofrecen una alimentación inapropiada y 24 tienen malos manejos de alimentos. El maltrato a las personas de tercera edad es un fenómeno generalizado que no conoce límites culturales, ideológicos, sociales. Sus manifestaciones son múltiples, con causas conocidas, las cuales incluyen descuido frente a la realidad que vive la tercera y cuarta edad a nivel familiar o institucional, toda vez que existe la tendencia a convertirlas en una carga para la sociedad y el Estado, a pesar de tener un importante número de derechos establecidos en la Constitución Nacional.

Con este panorama es posible entender porque un porcentaje importante de personas de la tercera edad se encuentran dentro de una población marginada de los servicios del Estado, situación que hace que muchas familias sufran de angustia ante la responsabilidad de atender este tipo de necesidades, teniendo que recurrir al sector privado, sin reparar en su capacidad técnica o humana para el adecuado manejo, como una tabla de salvación.

Un porcentaje significativo de personas de la tercera edad en nuestro país viven en sus hogares o en los de su familia, sin recibir ningún tipo de ingreso económico (pensiones, trabajo remunerado), y sin tener la oportunidad de participar en las actividades económicas. Frecuentemente la persona de la tercera edad, por los horarios que impone el sistema laboral a los miembros jóvenes de la familia, tienden a permanecer solos y aislados, afirma el estudio del Ministerio. Sin posibilidades y el hecho de que muchas familias tengan que recurrir a unos ancianatos o asilos para que les cuiden a sus viejitos, ha creado algo más que un negocio (con un notorio subregistro), que opera sin requisitos legales, con desconocimiento de la existencia de las mismas por parte de las entidades encargadas de control y vigilancia.

A pesar de la variedad de pensiones que se deben pagar en los centros de atención a las personas de la tercera edad, que van desde la caridad hasta tarifas de 600 mil pesos mensuales, no hay mucha diferencia con la atención recibida por la persona de tercera edad, siendo muchas veces superadas las condiciones de atención en los primeros que en los de tarifas más altas, dice

el Superintendente. Todos estos factores, más el incremento de la población anciana en los próximos 20 años (debido a la explosión demográfica que se registró de 1950 a 1965) y la disminución de las tasas de mortalidad, hará que en el futuro la situación de la persona de tercera edad sea más grave que la actual en Colombia, en caso de que las políticas establecidas en la nueva Ley de Seguridad Social no sean ejecutadas.

Mientras que en 1980 había en el país un poco más de dos millones de persona de tercera edad, Naciones Unidas reportó para el año 2000 más de cinco millones y estima que en el 2025 más de once millones. Las personas de la tercera edad del 2025 ya nacieron, y se supone que vivirán más años y necesitarán más servicio de asistencia sanitaria y social. El impacto que producirá el envejecimiento de la población sobre el sistema de salud va a depender de las políticas sanitarias que se apliquen en la actualidad, dice el informe del Ministerio.

La comunidad colombiana comenzó a resaltar la situación de la tercera edad en el plan de acción internacional sobre los derechos humanos, que son principios que se transforman en disposiciones legales. El gobierno nacional ha dispuesto criterio y orientación derivado de la normatividad y desarrollan atención a través de las siguientes leyes y decretos del Ministerio de Protección Social y Salud para proteger a la tercera edad en su abandono:

a. Artículo 1: Créese un artículo nuevo de la Ley 1315 de 2009, del siguiente tenor: Artículo 17. Los centros de protección social y de día, así como las instituciones, es de atención deberán acoger a los adultos mayores afectados por casos de violencia intrafamiliar como medida de protección y prevención.
b. Artículo 20. Adiciónense los siguientes numerales al artículo 28 de la Ley 1251 de 2008, sobre las funciones del Consejo Nacional del Adulto Mayor: 11. Asesorar la formación y evaluar el funcionamiento de los planes y programas de protección y lucha contra la violencia que se ejerza a los adultos mayores. Artículo 3. Modifíquese el artículo 229 de la Ley 599 de 2000, el cual quedará así. Artículo 229 Violencia intrafamiliar El que maltrate

física o psicológicamente a cualquier miembro de su núcleo familiar, incurrirá, siempre que la conducta no constituya delito sancionado con pena mayor, en prisión de cuatro (4) a ocho (8) años.

d. Artículo 4. Modifíquese el artículo 230 de la ley 599 de 2000, 3l cual quedara así: artículos 230. Maltrato mediante restricción a la libertad física. Ei que mediante fuerza restrinja la libertad de locomoción a otra persona mayor de edad perteneciente a su grupo familiar o puesta bajo su cuidado, o en menor de edad sobre el cual no se ejerza patria potestad, incurrirá en prisión de dieciséis (16) a treinta y seis (36) meses y en multa de uno punto treinta y tres (1.33) a veinticuatro (24) salarios mínimos legales mensuales vigentes, siempre que la conducta no constituya delito sancionado con pena mayor.

CAPITULO II

Hombre, sociedad y cultura. Actividades físicas que ayudan a mejorar la calidad de vida

El concepto de salud, es entendido como un proceso de información y responsabilidad del individuo, con el fin de que se adquiera hábitos, actitudes y conocimientos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Generar espacios con actividades que permiten a los adultos mayores expresar ideas, ampliar sus pensamientos, reforzar lo aprendido, adquirir nuevos aprendizajes y beneficiar la salud física y mental. (Miranda, 2013)

Para (Diaz, y otros, 2015); afirma que se trata un buen estado de salud y un mantenimiento de la actividad física a lo largo de la vida, se relaciona con mayores posibilidades de recreación y diversión en la vejez. Una combinación de actividades basado en información y educación que conduzca a una situación, donde las personas mayores deseen estar sanas, y sepan cómo alcanzar la salud y hagan lo que pueden, a nivel individual y colectivo para mantenerla, buscando ayuda cuando la necesiten.

Las necesidades de diversión, recreación y esparcimiento; buena alimentación y dieta adecuada, albergue adecuado, vivienda segura, limpia, ordenada, con agua y energía eléctrica; protección contra abusos físicos, verbales y/o sexuales; el amor, afecto y sentido de pertenencia, son propias de esta etapa de la vida. Pero para poder satisfacer estas necesidades es necesario:

- Promover una cultura de respeto y valores hacia los mayores que debe empezar desde edades tempranas de la niñez, donde se empieza a construir metas de vida, para lograr un envejecimiento activo, que implique seguir participando en la familia y en la sociedad lo cual fortalece las relaciones intergeneracionales con dignidad e independencia.

- Desde una perspectiva política se debe facilitar, entre otras cosas, la incorporación de los adultos mayores en los cursos de formación primaria, media y superior, y promover desde las instituciones de educación formal y no formal, actividades educativas destinadas a este grupo. Asimismo, también se han de fomentar programas de Gerontología y Geriatría en la educación superior formando recursos humanos calificados para la atención de los adultos mayores. También es importante promulgar programas de capacitación para la atención en las personas adultas mayores y finalmente desarrollar programas de capacitación para la incorporación de personas mayores interesadas en mercados laborales competitivos y especializados, aprovechando la experiencia ganada durante toda su vida.

La preocupación o el interés por los aspectos de la condición física y salud (asociada al concepto de educación para la salud) apareció aproximadamente a comienza de los años 80. Por un lado, "Son pocos los que saben ser viejos, de hecho, sólo lo logran aquellos capaces de mantenerse jóvenes" (Sancho, C, et al, 2002 págs. 1-5). es necesario que los adultos mayores conozcan y comprendan los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo, de la consecuencia para la salud individual y colectivo de los actos y decisiones personales, valorando los beneficios que suponen hábitos correctos al realiza ejercicio físico.

Para ello es importante que debemos seguir asombrándonos ante las realidades cotidianas, aprender cosas nuevas, interesarse por algo, y tener siempre en perspectiva algún objetivo. Este punto de vista es defendido por las teorías socio-ambientales de Baltes y Balton (1977), los cuales relacionan el fenómeno del envejecimiento y los factores socio-ambientales, y consideran la vejez como una etapa más de estudio por parte de las teorías del comportamiento resaltando los factores genéticos y ambientales del envejecimiento. Asimismo, la teoría del Lifespan (citado en Baltes y Balton, 1977), considera la educación como un instrumento de adaptación al ambiente,

los adultos mayores implicados en tareas educativas estarán mejor integrados socialmente que los que no lo están. Ambas teorías están en completo desacuerdo, con la Teoría de la desvinculación (Cumming, 1961), que sustenta la idea de que el sujeto envejécete debía de ir aislándose progresivamente de la sociedad.

Desde este trabajo pretendemos mostrar nuestro punto de vista a favor siempre de la integración social y educativa de aquellas personas que superen los sesenta y cinco años, defendiendo la teoría del apego y la actividad, la cual defiende la productividad de estas personas independientemente de la edad que tengan. En nuestra opinión, la actividad de estas personas está íntimamente relacionada con su grado de motivación, la cual no se puede generalizar ya que es totalmente independiente de la edad, sexo o de su jubilación.

El análisis de los factores motivacionales asociados al seguimiento de los cursos, programas, y actividades de educación para las personas mayores es una de las líneas más prometedoras en la literatura gerontológica a lo largo de los últimos veinticinco años. Es importante determinar en qué grado la motivación puede verse alterada o disminuida por la influencia de factores como la edad, la jubilación o el sexo, y comprobar si el hecho de envejecer conlleva una realización inadecuada de las tareas intelectuales, o por el contrario el hecho de realizar por placer éstas mejoras el rendimiento.

De acuerdo a "Max-Neef". Se considera importante que la tercera edad tenga una buena calidad de la vida, la cual "dependerá de las posibilidades que tenga la persona de satisfacer adecuadamente sus necesidades humanas fundamentales" (Max-Neef, 1986, p. 26).

Con respecto a la persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes. Por ello las necesidades humanas deben entenderse como un sistema en que las misma se interrelacionan e interactuarán y que son características de la dinámica de proceso de satisfacción de las necesidades.

Según Max-Neef se combinan dos criterios posibles: según categorías existenciales y según categorías axiológicas. Esta combinación permite operar con una clasificación que incluye, por una parte, las necesidades de un desarrollo, protección, Afecto, Entendimiento, Participación, Ocio, Creación, Identidad y Libertad. Por con siguiente, se debe desarrollar los planos individuales/ colectivo, desde los más simples a los más complejos, a saber:

a. Que se oriente explícitamente a la satisfacción de las necesidades fundamentales de las personas mayores.
b. A generar mayores y crecientes niveles de autodependencia, comenzando a niveles locales y pasando a los regionales y nacionales.
c. La educación (ya sea formal o informal), el estudio, la proyecto, la estimulación precoz y la meditación son satisfactores de la necesidad de entendimiento. Los sistemas curativos, la prevención y los esquemas de salud, en general, son satisfactores de la necesidad de protección.
d. Una necesidad puede requerir de diversos satisfactores para ser satisfecha. Ni siquiera estas relaciones son fijas. Pueden variar según tiempo, lugar y circunstancias

Con esto una nueva perspectiva es un desarrollo a escala, orientado en gran medida hacia la satisfacción de las necesidades humanas, exige un nuevo modo de interpretar la realidad. Por su parte, persigue que la tercera edad pueda (ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ya que no solo debe conocer, sin adquirir capacidad de análisis que le permite analizar el ejercicio y establecer su adecuación al objetivo propuesto bajo un enfoque de salud integral).

Del mismo modo, una teoría de las necesidades humanas para el desarrollo, debe entenderse justamente en esos términos: como una teoría para el desarrollo Tal como una piedra

tiene atributos distintos para las necesidades humanas adquieren visos distintos en el ámbito del desarrollo, y en el ámbito de la pedagógica (Max-Neef, p. 23)

Las teorías económicas y sociales que han servido de sustento y orientación al proceso de desarrollo hasta el presente. Significa tomar conciencia, concretamente, de que en un mundo cada vez más heterogéneo por su creciente e inevitable interdependencia, la aplicación de modelos de desarrollo sustentados en el trabajo de habilidades de la vida con estas personas es importante porque busca mejorar las actitudes de vidas en la cotidianidad, acrecentado habilidades como comunicarse efectivamente, manejar las emociones, mantener relaciones de interdependencia, pensar en forma creativa, resolver conflictos, conocimientos de sí mismo y manejar tensiones y estrés, siempre en busca de mejorar de la calidad de vida de la tercera edad de esta proyecto, teniendo en cuenta, que cada habilidad tiene un papel importante para que estas personas mayores puedan convivir con el entorno de una forma efectiva.

Por su parte el desafío consiste en que políticos, planificadores, promotores y, sobre todo, los actores del desarrollo sean capaces de manejar el enfoque de las necesidades humanas, para orientar sus acciones y aspiraciones.

Los aportes que siguen apuntan a ese propósito. Es decir, hacer entendible y operativa una teoría de las necesidades humanas para el desarrollo. El esfuerzo no puede sustentarse, sin embargo, en ninguna disciplina particular, porque la nueva realidad y los nuevos desafíos obligan ineludiblemente a una transdisciplinariedad. La evidencia central es que las nuevas calamidades sociales se nos revelan, cada día más, ya no como problemas específicos, sino como problemáticas complejas que no pueden seguir atacándose satisfactoriamente mediante la aplicación exclusiva de políticas convencionales, inspiradas por disciplinas reduccionistas. Tal como la enfermedad de una persona puede traducirse en un problema médico, y esa misma enfermedad transformada en epidemia trasciende el campo estrictamente médico, del mismo

modo nuestro desafío actual no consiste tanto en enfrentar problemas, como en enfrentar la tremenda magnitud de los problemas.

Es la cuestión de la creciente magnitud y complejidad la que determina la transformación de problemas con claros contornos disciplinarios en problemáticas generadoras de difusos entornos transdisciplinarios. El Marqués de Sade, decía, en medio del terror de la Revolución Francesa: "Ya no existe ninguna hermosa muerte individual". De manera análoga podemos exclamar nosotros, en medio de una realidad actual que nos agobia: "ya no nos queda ningún hermoso problema particular". Solo un enfoque transdisciplinario nos permite comprender, por ejemplo, de qué manera la política, la economía y la salud han convergido hacia una encrucijada. Descubrimos, así, casos cada vez más numerosos donde la mala educación en salud es el resultado de la mala política y de la mala economía.

Además, Si las políticas económicas diseñadas por economistas afectan totalmente como, de hecho, lo hacen la totalidad de una sociedad, los economistas ya no pueden pretender que su única preocupación son los problemas económicos. Tal pretensión sería poco política, puesto que implicaría asumir la responsabilidad por la acción, pero no por las consecuencias de la acción.

Nos enfrentamos a situaciones desconcertantes, donde cada vez entendemos menos. De ahí que las cosas están realmente mal, y se volverán peores, a menos que dediquemos mucho más energía e imaginación a1 diseño de transdisciplinas coherentes y significativas. Vivimos una época de transición trascendental, lo cual significa que los cambios de paradigma no solo son necesarios, sino imprescindibles. Tres postulados y El desarrollo se refieren a las personas mayores y no a los objetos.

El desarrollo se refiere a las personas y no a los objetos. Aceptar este postulado -ya sea por opciones éticas, racionales o intuitivas nos conduce a formularnos la siguiente pregunta fundamental: "Como puede establecerse que un determinado proceso de desarrollo es mejor que otro". (Max-Neef, p. 27)

Dentro del paradigma tradicional, se tienen indicadores tales como el Producto Interno Bruto, el cual es, de alguna manera y caricaturizado un poco, un indicador del crecimiento cuantitativo de los objetos. Necesitamos ahora un indicador del crecimiento cualitativo de las personas, cual podría ser, contestamos la pregunta en los siguientes términos: "El mejor proceso de desarrollo será aquel que permita elevar más la calidad de vida". La pregunta siguiente se desprende de inmediato: "¿que determina la calidad de vida de las personas mayores?". "La calidad de vida dependerá de las posibilidades que tengan las personas de

satisfacer adecuadamente sus necesidades humanas fundamentales". Surge la tercera pregunta: "¿Cuáles son esas necesidades fundamentales? y/o ¿quién decide cuáles son?" (Max-Neef, pp. 37-38). Antes de responder a esta pregunta, deben hacerse algunas disquisiciones.

Se ha creído, las necesidades humanas tienden a ser infinitas; que están constantemente cambiando; que varían de una cultura a otra, y que son diferentes en cada periodo histórico. Nos parece que tales suposiciones son incorrectas, puesto que son producto de un error conceptual.

Habiendo diferenciado 1os conceptos de necesidad y de satisfactor, es posible formular dos postulados adicionales.

1) Las necesidades humanas fundamentales son finitas, pocas y clasificables.

2) Las necesidades humanas fundamentales (como las contenidas en el sistema propuesto) son las mismas en todas las culturas y en todos los periodos históricos.

Lo que cambia, a través del tiempo y de las culturas, es la manera o los medios utilizados para la satisfacción de las necesidades.

Más aun cada sistema económico, social y político adopta directos estilos para la satisfacción de las mismas necesidades humanas fundamentales. De ahí que estas se satisfacen o no se satisfacen a través de la generación o no generación de diferentes tipos de satisfactores. Por qué a pesar de que cumple características de la etnografía como los son el comprender, el analizar, el explicar, el describir el contexto de una población determinada, se realiza en un

tiempo más corto. Las necesidades humanas fundamentales de un individuo que pertenece a una sociedad consumista son la misma de aquel que pertenece a una sociedad ascética. (Max-Neef, pp.100-101).

Por lo tanto, lo que cambia es la elección de cantidad y calidad de los satisfactores, y/o las posibilidades de tener acceso a los satisfactores requeridos. Lo que esta culturalmente determinado no son las necesidades humanas fundamentales, sino los satisfactores de esas necesidades. El cambio cultural es entre otras cosas- consecuencia de abandonar satisfactores tradicionales para reemplazarlos por otros nuevos y diferentes.

Además, que cada necesidad puede satisfacerse a niveles diferentes y con distintas intensidades. Más aun, se satisfacen en tres contextos:

a. en relación con uno mismo

b. en relación con el grupo social

c. en relación con el medio ambiente

La calidad e intensidad tanto de los niveles como de los contextos dependerá de tiempo, lugar y circunstancia.

Currículos flexibles del educativo.

Actualmente y de acuerdo con los estudios de caracterización de los programas educativos ofrecidos por las instituciones educativas para el trabajo y el desarrollo humano hay insuficiencia en gestión de programas educativos enfocados a responder a las necesidades de formación de la tercera edad, en el documento "orientaciones y perspectivas de la educación para el trabajo y desarrollo humano en Bogotá" se encuentra la caracterización de dichas instituciones e identifica la insuficiencia de personas de la tercera edad que acceden a la educación no formal por falta de oferta especializada y los que existen están encaminados a desarrollar actividades de ocio y manejo del tiempo libre, dejando de lado las otras dimensiones del ser que requieren continuidad de formación desde la niñez y adaptadas a las nuevas condiciones que debe afrontar el adulto mayor.

La contradicción fundamental frente a esta situación surge en que actualmente la gestión propuesta de programas de intervención para la tercera edad en la ciudad de Bogotá, se dirigen al

cuidado del adulto mayor a través de figuras institucionales como son los hogares geriátricos, gerontológicos, los centros de vida y los hospitales geriátricos; respecto del manejo del ocio y el tiempo libre se centra en cursos no integrados dirigidos al desarrollo de actividades corporales, artísticas, recreativas y en algunos casos productivas ofrecidos por entidades de bienestar tales como cajas de compensación, centros comunales, y clubes de pensionados. Como se observa, los servicios ofrecidos son enfocados a suplir las deficiencias médicas, nutricionales y de habitación del adulto mayor y en algunas ocasiones se dirige a actividades dedicadas al "manejo del tiempo libre o de ocio".

En este sentido, el sistema educativo ha definido una estructura curricular para el país que contiene los fines y propósitos, los lineamientos curriculares y los estándares de competencias. El plan de estudio, que hace parte del currículo, igualmente ha sido definido a nivel nacional a través de las áreas obligatorias y fundamentales y de los proyectos transversales; este puede ser ajustado y adaptado de acuerdo con los fines educativos que se han trazado las Secretarías de Educación y las Instituciones Educativas, conforme a su contexto, a través del Proyecto Educativo Institucional. Por lo tanto, el currículo formal constituye la propuesta institucional de formación y aprendizaje para la tercera edad, y es un marco pedagógico para el trabajo docente. Las instituciones educativas se ven permanentemente inmersas en la tarea de mostrar que están impulsando procesos de innovación en su trabajo cotidiano. Ello ha originado la adopción de dos modelos de construcción curricular en los últimos años: el currículo flexible y el currículo por competencias, ambos con elementos específicos que vale la pena destacar, pues invitan y promueven un cambio en el trabajo educativo realizado por los docentes. En ocasiones se espera que este cambio educativo se produzca sobre ideas muy generales que contienen pocos elementos de materialización.

Currículo Flexible

En las comunidades primitivas eran las personas de tercera edad quienes transmitían el conocimiento, es decir la edad primitiva, la sociedad tribal donde la tercera edad inicialmente obtenía los productos de la naturaleza y de la caza, lo cual era su medio de subsistencia, su sociedad estaba dividida en tres grupos, los niños y adolescentes, los miembros en la plenitud de la vida quienes se encargaban del trabajo y los de edad madura y persona de tercera edad quienes ya no contaban con fuerzas para participar en actividades de la comunidad, en etapas finales de

este período empezaron a aparecer las primeras instituciones para la vida y educación de los adolescentes, en donde, tanto mujeres como hombres se preparan para la vida y el trabajo; se establecieron los oficios de ganadería y agricultura. (Konstantinov, 2008)

Resulta difícil tener una idea exacta de lo que sería una vejez "natural" sin tener en cuenta la pertenencia del individuo a una cultura determinada. El ideal del hombre es el adulto con una serie de habilidades intelectuales y capacidades físicas. Por eso, en el ejemplo de la tribu de cazadores el muchacho de catorce años es adulto, porque alcanza el ideal de persona que ellos tienen. Antes se estaba formando, después declina: no afina la puntería, no trae alimentos, ya no es útil. Para nosotros, la mayoría de edad es entre los 18 y 21 años, punto en el que la persona está preparada para contribuir activamente a la sociedad.

En comparación con el pueblo primitivo hemos alargado la infancia con una adolescencia de medias tintas, en la que el muchacho aprende un oficio mucho más enrevesado que tirar flechas y por la que todavía no es apto para desenvolverse en los laberintos de una cultura mucho más compleja.

El adulto contribuye con su actividad a la supervivencia de la sociedad. Antiguamente, con este criterio, la vejez comenzada con el límite de las fuerzas. Así, en algunas tribus trashumantes cuando un miembro no tenía fuerzas para seguir era un viejo, y lo abandonaban a su suerte.

Un cazador que desfallecía, un chamán que olvidaba sus conjuros, una mujer que no podía atender a sus deberes, personas que claramente llegaban a un final de lo que se pedía de ellas como parte de la comunidad, dependían para sobrevivir, a partir de entonces, de la benevolencia, afecto y otro tipo de aprecios, como el de la experiencia, memoria de tradiciones o consejo, por los que podían ser todavía útiles. Sin embargo, a pesar de estas enseñanzas primitivas, puede observarse hoy algo muy distinto.

Con esto quiero decir, por ejemplo, el manejo currículo moderno, ideas para trabajos que personas mayores de 60 años pueden hacer y listado de sitios de búsqueda de empleo para personas mayores.

Currículos para la tercera edad

Las primeras definiciones de currículum se dan en 1918. Franklin Bobbitt (citado por Illingworth, 2011) dice que currículo es "aquella serie de cosas que los niños y los jóvenes deben hacer y experimentar a fin de desarrollar habilidades que los capaciten para decidir asuntos de la vida adulta" (p.). Esta concepción proviene de la gran influencia que tiene la corriente positivista del conocimiento, la cual se define como la era de la ciencia que exige particularidad y exactitud. El plan de estudio consistía en "la serie de experiencias que debían tener los niños y los jóvenes a fin de alcanzar aquellos objetivos" (Mockus, 2000, p. 134).

De igual modo Illingworth, basado en Bobbitt expresa que el curriculum se concebía como "la racionalización de los procesos educativos a partir de la definición precisa de las metas y de la programación detallada de las actividades escolares" (p. 28). Esta concepción dejaba de lado a los adultos y a las personas de la tercera edad, pues se concibió que ya no necesitaran educación.

Es necesario comenzar a considerar la vejez como una etapa vital diferente de las vividas anteriormente con sus peculiaridades propias y diferenciadas como lo son la infancia, la adolescencia, la juventud, la madurez, etc... Etapas que no mantienen inmutables sus características durante todos los años en los que se desarrollan, sino que evolucionan y se modifican como consecuencia, no sólo del crecimiento natural sino, fundamentalmente, bajo la influencia de las intervenciones familiares, sociales, educativas, ambientales, etc. Rule (1973).

(Sacristán, J. G., 2010), realiza un estudio de las definiciones de currículo como experiencia y dice que:

> El alumno obtenía en la escuela un conjunto de responsabilidades para promover una serie de experiencias de aprendizaje proporcionadas consciente e intencionalmente bajo la supervisión de la escuela, e ideadas y ejecutadas para lograr determinados cambios en los alumnos, o bien experiencias que la escuela utilizadas con la finalidad de alcanzar determinados objetivos.

De igual forma esta concepción del currículo como algo exclusivo de la escuela, sesga la posibilidad de desarrollar al currículo en otras instituciones. La sociedad actual, en la que cada vez más son mayoría las personas de la tercera edad, no está en condiciones de desaprovechar todo este potencial y la experiencia acumulada por los mayores durante su vida.

Los argumentos que se han invocado para sumir esta postura son de diversa naturaleza. En América Latina, históricamente se ha aducido que la causa central de la marginación de la mayor parte de la población es superable en la medida que adquieran los 'códigos culturales universales', los 'códigos culturales dominantes', los 'códigos de la cultura hegemónica' que están plasmados preferentemente en el conocimiento disciplinario y académico. En esta postura, 'el conocimiento particularista', los códigos que se generan en los procesos de socialización familiar-comunitaria o los que se vinculan, por ejemplo, con el conocimiento de la cultura indígena, la cultura campesina, la cultura juvenil o la cultura popular, no son conocimientos 'idóneos' para la selección curricular.

Hasta ahora, los Centros de Día dependientes de los Ayuntamientos son lugares, a veces el único, donde las personas que desde la edad de jubilación se encuentran con plenas facultades físicas e intelectuales y sin exigencias laborales pueden programar sus actividades de ocio, talleres, viajes culturales, torneos, etc. Este tipo de programas son gestionados por los propios mayores o en el mejor de los casos por un "monitor de tiempo libre" figura, que ha surgido para este fin y otros similares cuya labor va dirigida a mantener el tono vital de los mayores mediante el entretenimiento y la diversión.

Sin embargo, de manera creciente se están incorporando al colectivo de jubilados personas que han llegado al final de la vida laboral que la ley establece, pero que se niegan a engrosar la categoría de los 'funcionalmente limitados' con que la sociedad etiqueta a quienes, según los datos de su documento de identidad, han cumplido un determinado número de años.

Cada vez en mayor número, estas personas desean seguir efectuando el mismo tipo de trabajo, porque les gusta, o quieren hacer realidad el sueño que han abrigado toda la vida y que nunca pudieron realizar a causa de su actividad laboral, acceder a la Universidad. En la mayor parte de las comunidades españolas existen programas universitarios para mayores; el Aula de la Experiencia en Andalucía, cuyos estudios están dirigidos a personas mayores que dispongan de tiempo e ilusión para completar su formación y cumplir su sueño, cultivar la mente, propiciar la reflexión sobre la cultura y los valores o facilitar a los mayores nuevos conocimientos para que sepan desenvolverse en una sociedad tan cambiante como la actual.

Ante esta creciente demanda de la sociedad en la que el concepto larga vida de aprendizaje aplicado al aprendizaje desarrollado a lo largo de toda la vida, se va introduciendo en todas las capas sociales, debemos preguntarnos si existen profesionales de la educación capacitados para proporcionar la enseñanza de calidad que los mayores necesitan. Si los hay, ¿cuáles son o deberían ser sus competencias, sus conocimientos, su experiencia?

Responsabilidad social del currículo

Todas las edades están encuadradas dentro de representaciones sociales más o menos negativas. Especialmente, la que nos ocupa, está asociada, generalmente, a conceptos como inutilidad, incapacidad, limitación, etc. La influencia de estas estampas negativas determina en las personas mayores sentimientos de segregación, de depresión e inseguridad que repercuten tanto en ellos como en la actitud que asume la sociedad ante ellos. "Para todo

adulto es importante su autoimagen, la manera como se ve a sí mismo frente a la sociedad" (Escobar, 2001 pág. 4)

La necesidad de que los mayores experimenten una valoración positiva e incondicional de sí mismos, exige desarrollar un proceso de educación que contribuya a potenciar el autodesarrollo, la autovaloración, el autoconocimiento, favorezca los ámbitos cognoscitivos y afectivos resultando un proceso saludable que propicie el bienestar y la autoestima de los mayores.

Mediante la educación se puede conseguir que los adultos mantengan el conocimiento real de sus posibilidades, realicen proyectos, se reintegren en una sociedad de la que han sido radicalmente separados a raíz de un hecho cronológico, pues

> (…) toda experiencia, todo aprendizaje, modifica ciertas estructuras corporales, se corporeiza (...) se puede pensar que esas modificaciones se producen bien de manera transitoria o por el contrario dejando una persistente huella en el cuerpo, cerebro, mente. Si este es el caso (…), las actuaciones de las personas se producen entonces de manera fluida y espontánea.

MEN (1994), define el Currículum como una tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de un propósito educativo, de forma tal que permanezca abierto a discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica. En ese mismo orden descriptivo e interpretativo del currículum, encontramos que, en (Ley General de Educación, 1994), expedida en la República de Colombia en su artículo 76 define el currículo como:

> El conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también los recursos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional.

Sin embargo, Plantea el currículum como el eslabón entre la cultura y la sociedad exterior a la escuela y la educación, entre el conocimiento y la cultura heredada y el aprendizaje de los alumnos; entre la teoría (ideas, supuestos y aspiraciones) y práctica posible dada unas determinadas condiciones. Es la expresión y concreción del plan cultural que una institución escolar hace realidad dentro de unas determinadas condiciones que matizan ese propósito.

La comprensión e interpretación de la propuesta: currículum, educación para la democracia en la modernidad, nos obliga a repensar y a lograr cambio de actitud en el abordaje de los sistemas educativos en Colombia, en Latinoamérica, y en otros espacios geográficos internacionales, en donde la educación que se imparta logre la integración de hombres y mujeres en un panorama de unidad de derechos humanos, que logre ejercer la libre expresión, la democracia participativa, el acceso al conocimiento, a la construcción de la identidad cultural, local, regional, nacional, universal e internacional.

Por lo tanto, Magendzo (2000), se refiere a la flexibilidad curricular, como la posibilidad que tiene el currículo de ser modificado y adaptado a las necesidades y realidades de las localidades y de las escuelas, de suerte que respondan a los intereses, aspiraciones y condiciones de cada una de ellas. Esta definición surge según el autor “para salvar el problema de los currículos unitarios y rígidos, se ha optado por introducir en la fundamentación que acompaña a los planes de estudio y en ocasiones en los principios que orientan la metodología de enseñanza y los sistemas de evaluación, el concepto de flexibilidad.

Por el conocimiento que todos tenemos de la práctica educativa, porque en un sentido o en otro la hemos vivido (tanto la institucional como la extrainstitucional), sabemos que la educación se dirige a los niños, a los adolescentes, a los jóvenes y a los adultos y a las personas de la tercera edad, de acuerdo con sus respectivas necesidades y edades; es decir, se dirige a todo tipo de personas que integran una colectividad, en cualquier período de la vida en que ellas se encuentren.

La investigación y experimentación en la práctica docente se apoya en la misma concepción del currículo flexible. La imposibilidad de llevar a la práctica directamente un currículo que no está completo constituye por sí misma una posibilidad en este sentido. La respuesta al para que y que enseñar que aparecer parcialmente expresada en el currículo oficial. Corresponde a toda una etapa educativa sin especificar el antes o el después, una selección de contenidos que no responde a esquemas jerárquicos de organización y por lo tanto de traslación a la práctica y, finalmente pero tal vez lo más importante, la no especificación de lo que se pretende conseguir en la tercera edad en terminas de conductas terminales, que ahogaría cualquier grado de autonomía docente, constituye algunos de los aspectos que abren el camino a la necesaria participación.

Los objetivos hacen referencia a cinco grandes tipos de capacidades humanas: cognitivos; motrices de equilibrio personal o afectivas; de relación interpersonal; y de relación interpersonal; y de actuación e inserción social, en alusión a la búsqueda de un desarrollo armónico el adulto mayor.

Los objetivos generales de cada etapa del nuevo sistema educativo quedan contextualizados en los objetivos generales de cada área curricular, definiendo la concreción de las capacidades a desarrollar asociándolas a contenidos de cada área. La propia dinámica de establecer objetivos por etapas implica la necesidad de buscar y establecer los pasos intermedios por parte de profesorado.

La participación en las actividades físicas y su valoración como medios para el disfrute personal y la relación con los demás, el conocimiento y valoración de las propias posibilidades de, cuerpo, la resolución de problemas a través de la utilización de los recursos motrices, la

adopción de hábitos relación con la salud y la actividad motriz, etc., constituyen metas fundamentales de la educación física para esta etapa.

Los contenidos suponen un nuevo elemento referencial de las intenciones educativas.

La expresión "contenidos escolares" ha tenido, a largo de la historia de la educación distintos significados en cuanto a su propia naturaleza ya que en definitiva obedecen a distintos presupuestos psicopedagógicos. Sin entrar en profundidad en esta cuestión, si convienen matizar dos líneas de concepción enfrentadas: la que " defiende que la función primordial de la educación es favorecer el desarrollo de la tercera edad de sus capacidades y competencias generales y para conseguir esto los contenidos que se trabajen resultan hasta cierto punto secundarios" y la que defiende " que la escolarización debe permitir la tercera edad asimilar el conjunto de conocimientos que caracterizan un sistema cultural dado" (Álvarez, J; Olmo, M, 1992)

(Quiroga, 2012), define así el currículo flexible como la:

> posibilidad de conceptualizar y relacionarse de manera dinámica y transformada con el conocimiento. Implica también incorporar los saberes cotidianos reconocerlos como parte de la formación de los sujetos; dar legitimidad a estos saberes es reconocer especialmente a los alumnos como personas capaces de pensar, reflexionar, interpretar, sentir y relacionarse desde sus propias experiencias y conocimientos. (2012 págs. 1-3)

Establecer una relación estrecha entre el currículo y la educación en derechos humanos, significa, entre otras cosas, incorporar en el proceso de seleccionar, organizar transferir y evaluar el conocimiento curricular, el sentido y el compromiso liberador emancipador, ético-moral, procurador de justicia social, de responsabilidad solidaria, de empoderamiento personal y colectivo, de construcción de sujeto de derecho, con la que la educación en derechos humanos se ha comprometido. Dicho de otra manera, la educación en derechos humanos se constituye en un criterio importante para tomar decisiones respecto a los objetivos y contenidos del currículo,

entrega pautas para la estructuración del curriculum y orienta los principios de la pedagogía y de la evaluación. (Magendzo, 2000)

De donde resulto que la "Educación de Adultos" es una construcción socio-histórica compleja, asociada íntimamente al proceso de formulación de demandas por educación de jóvenes y adultos de los sectores populares. En este sentido, esta propuesta parte de una concepción que se aleja de la histórica visión del adulto como "marginal educacional" asumiendo que, por diferentes circunstancias, se trata de personas, que no pudieron acceder, permanecer y/o finalizar sus estudios.

La educación de adultos, en el transcurrir histórico, cultura: Según el texto de personas jóvenes y adultos EPJA. Cabello Martínez, y otros, (2006), se fue conformando como "Educación de jóvenes y adultos" antes de que adquiriera oficialmente tal denominación, debido a la presencia de adolescentes y jóvenes (14 a 17 años), es decir, de estudiantes que por su edad deberían estar en el sistema regular de enseñanza. Esto pone en evidencia la existencia de distintos mecanismos de exclusión escolar que afectan a determinados sectores sociales y que, por lo tanto, la educación de jóvenes y adultos refiere principalmente al acceso a la educación de los sectores desfavorecidos.

Modelo pedagógico

Por lo que refiere a perspectiva racial es solamente una forma de exclusión más presente en nuestra sociedad que además, la discriminación contra las personas mayores y basándose en los términos sexismo y racismo. (Lepine y otros, 2020), definió al "edadismo" como una combinación de tres elementos conectados. Entre ellos se encuentran las actitudes perjudiciales hacia las personas mayores, la vejez y el proceso de envejecimiento; prácticas discriminatorias contra las personas mayores; y prácticas institucionales y políticas que perpetúan los estereotipos sobre las personas

mayores que concibe la enseñanza como una actividad crítica y al docente como un investigador que busca comprender e interpretar los comportamientos y actitudes de los participantes. Un programa de expresión corporal que en su estructura metodológica siempre tiene como objetivo las habilidades para la vida y tiene como puntos claves hallar cada una de las reacciones, expresiones y comportamientos de los actores del proyecto y obtener así datos confiables para darle sentido a estar.

En la expresión corporal, el constructivista aprende de su error (ir de un lado u otro), muchos de los errores cometidos en situaciones didácticas deben considera como momentos creativos. En su dimensión pedagógica, se concibe el aprendizaje como resultado de un proceso de construcción personal-colectivo de los nuevos conocimientos, actitudes y vida.

Para el constructivismo la enseñanza no es una simple transmisión de conocimiento, es un cambio la organización de método de apoyo que permitan a los adultos mayores construir su propio saber. No aprendemos solo registrando en nuestro cerebro, aprendemos construyendo nuestra propia estructura cognitiva.

Debemos entender que el ser humano es un ser que va envejeciendo, el adulto es un ser en proceso de envejecimiento y el adulto mayor se encuentra en la etapa de la vejez. Desde este punto debemos reconocer ámbitos (biológico, psicológico y social); edades (cronológica, física, psicológica, social y funcional) y tipos de vejez y de envejecimiento (normal, patológico y saludable). Son de necesidad importante estos conceptos para permitir la intervención y el entendimiento de estos grupos.

Esta concepción de la tercera edad pasa por integrar en sus fundamentos nuevos marcos teorías que permitan diseñar procesos de enseñanza-aprendizaje desde una perspectiva más constructivista del proceso de aprendizaje de los alumnos mayores. El objetivo del presente trabajo es el de reflexionar sobre la necesidad de una educación en la vejez que no se limite tan

solo a compensar declives y limitaciones sociales y personales, sino que genere nuevas formas de innovación y de proceso personal. Desde este marco de reflexión que pone de manifiesto la necesidad de enriquecer la teoría y mejorar la práctica educativa con personas mayores, presentamos nuestra experiencia. (Sánchez, 2019)

Con esto quiero decir si repensamos los postulados y principios del enfoque evolutivo del ciclo vital encontramos que una educación en la vejez, puede ir más allá de la compensación de la perdida, y entenderse también como potenciadora del desarrollo y como medio para la adquisición de competencias nuevas. En esta segunda línea se sitúan algunos pensamientos post-formales, las relaciones intergeneracionales, el uso de las historias vitales, el aprendizaje autodirigido o lo adquisición de estrategia de aprendizaje comprende una secuencia coordinada de actividades de aprendizaje concretas con relación a una situación, con la cuales se busca alcanzar una meta específica.

Por lo tanto, la relación entre la educación y la vejez siguen planteando y suscitando nuevas necesidades y nuevos retos, especialmente si consideramos que el proceso de envejecimiento demográfico es creciente y además es previsible que las características y necesidades educativas de las personas que vayan envejeciendo sean sensiblemente diferentes a las de las generaciones precedentes. Por ello, es preciso resituar el papel de la educación y el aprendizaje en estas edades, reconstruyendo el discurso sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje en la vejez. El siguiente ejemplo sirve para entender el aprendizaje, se suma todo un conjunto de propuestas que han contribuido a la formulación de una metodología constructivista. Entre dichas propuestas vale mencionar:

- La teoría del aprendizaje significativo: el aprendizaje tiene que ser lo más significativo posible, es decir, qué la persona- colectivo que aprende tiene que atribuir un sentido,

significado o importancia relevante a los contenidos nuevos, y esto ocurre únicamente cuando los contenidos y conceptos de vida, objetos de aprendizaje puedan relacionarse con los contenidos previos del grupo educando, están adaptados a su etapa de desarrollo y en su proceso de enseñanza-aprendizaje son adecuado a los estrategias, ritmos o estilos de las persona o colectivo

- Aprendizaje por descubrimiento: no hay forma única de resolver los problemas. Antes de plantear a las participantes soluciones, con respecto al entorno se ha demostrado que tanto el entorno de aprendizaje inmediato (en el cual también se puede encontrar en caso de haberlo un instructor con sus metas y métodos al igual que otras personas) como el contexto socio- cultural, o el macro- contexto, en el cual el aprendizaje.
- Aprender imitando modelos: este enfoque resulta especialmente importante para la enseñanza-aprendizaje de contenido actitudinales, lo cual es una debilidad en la mayoría de propuesto.

De acuerdo con ella, la persona-colectivo desarrolla una llamada capacidad vicaria, la cual le permite el aprendizaje por observación, mediante la imitación. Por lo general inconsciente, de la conductas y actitudes de personas que se convierten en modelos. Desde otro punto de vista los adultos mayores son grupos poblaciones que ha venido cobrada importancia, y ha adquirido conciencia de la actividad física para su beneficio.

Por lo tanto, la necesidad de implementar unas estrategias del aprendizaje cognitivas, las cuales ayudan de manera general al procesamiento de la información del aprendizaje. Para esto se utilizan estrategias de repetición, de elaboración o de organización. La estrategia de repetición

tiene objetivo el aprender hechos de memoria; estrategias de elaboración y organización están en cambio orientadas al entendimiento del material de estudio.

Además, se deben tener en cuenta los diferentes cambios que se dan a nivel físico y psicológico, pero este tampoco se debe caer en el error de pensar, no deben convertir, a pesar de todo, en extremistas que no permitan el movimiento. No se trata de realiza vigilancia extenuante de cada acción articular que realiza el individuo. Estos cambios deben considerarse para basar la planificación y la intervención científica adecuada a esta población.

Cada vez son más los docentes de diferentes etapas y contextos educativos que están incorporando en su día a día la enseñanza basada en modelos pedagógicos constructivistas. No obstante, la comprensión teórica y la aplicación práctica de los mismos no es una tarea fácil y requiere de una formación adecuada.

El modelo pedagógico es, "cuando los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices" (Rio, 2014 págs. 201-202) Por ello se recomienda que todo curso escolar comience con una unidad didáctica de aprendizaje cooperativo.

Todo lo anterior nos lleva al segundo elemento fundamental en la implementación del aprendizaje cooperativo: los Agrupamientos. Todas las actividades señaladas en el párrafo anterior no requieren de agrupamientos fijos o estables sino todo lo contrario, lo que indica que el primer objetivo del docente al comenzar a usar el aprendizaje cooperativo es que todos los alumnos mayores cambien de compañero de trabajo casi de manera constante. A lo largo de una actividad, una persona de tercera edad debe realizar las acciones motrices requeridas en la misma con varios de sus compañeros de clase.

Además, en la enseñanza se debe desarrollar un conjunto de actividades que propicien la interacción de la persona-colectivo con el medio, con sus pares o el docente, privilegiando dinámicas que pueden ser individuales, en pares, en equipos pequeños y en grupo grande. En el

caso del adulto mayores problemas es un deterioro progresivo de la columna. Proceso gradual que consiste en síntomas neurológicos tales como pinchazos, debilidad, atrofia muscular, sensaciones extrañas, perdidas de flexibilidad, dolores sordos específicos o vagos.

Del mismo modo hay que preocuparse por implicar a la persona-colectivo en el proceso de aprender. Al proceso permanente de reflexión y de toma de conciencia sobre cómo se aprende se le denomina metacognición. Con tal que mucha importancia aplicar teorías motivacionales a la didáctica de la actividad física. La teoría de la autodeterminación ha resultado ser un marco de referencia óptimo para explicar los procesos que acontecen en la clase de educación física, que permite entender la relación entre la actuación del profesorado y las consecuencias de su actuación.

Esta relación es explicada introduciendo el efecto mediador de las necesidades psicológicas básicas y la motivación. Este concepto es interesante y muy importante cuando se realizan ejercicio desaconsejado destinado a mejorar elasticidad muscular. Por medio de un esfuerzo deformante, los tejidos superan el límite elástico, la comprensión teórica y la aplicación práctica de los mismos no es una tarea fácil y requiere de una formación adecuada.

Unos de los principales objetivos de promover la práctica de actividad física en el adulto mayor. Es que la sociedad es cada vez más sedentaria, las clases de educación física juegan un papel muy importante, convirtiendo en ocasiones en el único momento de la semana en qué la tercera edad practica actividad física. La calidad de las experiencias vividas en la clase de educación física va a ser clave para promover el interés hacías la práctica de movilidad articular y el deseo de ocupar el tiempo libre realizando esta actividad.

Si en la clase de educación física se consigue que los adultos mayores disfruten mientras adquieren un nivel básico de destreza motriz, es probable que continúe practicando en sus ratos libres. Sin embargo, si la clase de educación física se convierte en una experiencia traumática

caracterizada por la ausencia de motivación y que pone de manifestó de incompetencia motriz, será difícil que la tercera edad quera comprometerse con una práctica física continuada.

Tendencias en la educación física

La expresión corporal en los mayores es un medio para que desarrollen su espacio interno y externo, y lo es porque es una de las formas más natural y menos convencional que tiene el ser humano para poder expresarse de diferentes maneras que hará que, en futuras sesiones o clases, se avance hacia el bienestar físico-motriz, psicológico y socio-afectivo. Podemos asegurar que las personas han bailado desde los tiempos más remotos, siendo una de las primeras actividades físicas que se sistematiza y adquiere un carácter ritual, mágico o religioso y, por ende, festivo. Estas primeras danzas se acompasaban con palmadas, cánticos, instrumentos de percusión rudimentarios o flautas (Sánchez, 2005)

Sin embargo, estudios han demostrado que la actividad física tiene un gran potencial para influir positivamente en la salud y bienestar social, físico y mental en la capacidad funcional de las terceras edades aumentando el promedio de vida y reduciendo los cambio asociados con la edad, a la vez modifica la forma de interrelación de la mayores y, además evidenciar, ¿cómo una expresión corporal puede ayudar a la población de mayor edad en beneficio del cuerpo de estas personas?, ya sea porque en su años de vida llevan un gran peso, o por la cantidad de experiencia que llegar a vivir y que llama mi interés.

Desde otro punto de vista la solicitud de la actividad física por parte de los mayores va en aumento y, poco o poco, en su mayoría son conscientes d los beneficios que reporta la práctica de actividades físicas, incidiremos en que cualquier momento es bueno para empezar a trabajar, desde la perspectiva de la educación física, en este colectivo.

Acorde con la persona que generalmente durante toda su vida, nunca tuvo la oportunidad de hacer algo distinto a lo cotidiano, siempre tuvo una vida de rutina y hasta este momento, cuando su edad entra en la vejez, es donde encuentran el momento para ser participe en algún tipo de práctica o actividad distinta en su vida, las actividades han de ser interesantes y divertidas y preferiblemente relacionadas con la participación en grupo para contribuir a la mejora de las relaciones personales, factor fundamental en el adecuado ajuste del individuo con respecto a su entorno. Han de ser sobre todo cooperativas. Y si es posible conectar dos grupos sociales de distintas edades (jóvenes-mayores), la actividad, sin duda, resulta mucho más gratificante para todos.

Así, por ejemplo, reconocer su identidad con la madurez y sabiduría que solo dan los años o tal vez, se den cuenta que tan beneficiosa podría ser una expresión corporal `para su vida. Por tal motivo, esta práctica esta diseña, por medio actividades corporal tales como se debe ver reflejado (el juego, bailar, la expresión corporal, trabajo de sensibilización, entre otros…)

Dichos de otra manera, la búsqueda de un beneficio para el cuerpo teniendo en cuenta esta práctica debe enfocarse en las facultades que posee la población mayor que se condiciona diariamente, debido a que un es persona años, que la mayor parte del tiempo se dedica a descansa o mejor dicho no tiene ningún rigor practica en su vida daría (Soto, 2015)

Con respecto a este proceso propone para las personas de tercera edad que utilice esta práctica corporal, está orientado al logro de beneficios corporal; ya sea porque cuentan con buena aptitud física para el mismo placer de moverse, al contrario, tengan limitaciones, productos de cualquier- enfermedad, causada por un tipo de adversidad y que sin duda la actividad del cuerpo. En este sentido, pensamos que, para trabajar con éxito con los mayores, dependemos también de la cooperación del individuo consigo mismo, como responsable del bienestar de su propio cuerpo y de su propia mente. Desde esta realidad, consideramos

conveniente plantear una intervención desde el ámbito de la educación física, que incida en el desarrollo integral de las personas mayores, de manera que las actividades expresivas se consideren como agente social en este sector de la población.

La expresión corporal para los adultos mayores que se propone, cuenta con toda las precauciones dadas a los diferentes casos atendiendo a la particularidad de sus participantes, ya sea en el debido uso de la palabra o el nivel de intensidad para personas que tengan algún limitante y sin saber hasta qué punto es necesario seguir o parar, siempre dependiendo cual sea al caso, por ejemplo; si hay un caso donde una tercera edad tenga una cirugía de cadera, seguramente sus movimientos tendrán una limitante, muy distinto a otro participante que no haya tenido ningún tipo de tratamiento quirúrgico.

Esto quiere decir que dentro de la metodología de las prácticas hay un lugar para personas que han tenido cirugías o enfermedades ya que esta práctica se caracteriza por un intento de búsqueda del equilibrio físico-psíquico, en función de la dinámica sociocultural de los mayores, valorando, inicialmente y a lo largo de todo el proceso, la autoestima personal de los participantes y haciendo de su intervención y cooperación la parte más importante de la actividad, aunque al mismo tiempo nos propongamos conseguir otro de los objetivos que se persiguen con la práctica de ejercicio físico regular.

Soto (2015, p. 21), afirma que existen objetivos principales como: consciencia corporal, control postural, uso adecuado de la respiración, exploración de los movimientos propios, adecuada articulación de los movimientos y utilización organiza de los pesos o fuerzas corporales, identidad de la corporeidad, identificación y reconocimientos de emociones, sentimientos, necesidades, así como de la historia y recuerdos propio que se encuentran bloqueadas en el cuerpo física.

CAPÍTULO III
DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN

Este trabajo práctico tiene como finalidad evidenciar mí pregunta de proyecto y dar el resultado de esta propuesta acerca de: ¿Cómo interviene la actividad física en beneficio de la población de adultos mayores?

Objetivos General.

Evidenciar como influye la práctica corporal en el autorreconocimiento del cuerpo desde el movimiento para el desarrollo de habilidades motrices y capacidades coordinativas en el adulto mayor.

Objetivos Específicos.

Contextualizar la práctica corporal desde los conceptos de actividades físicas mediante la aceptación tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones.

Registrar el diseño de la práctica corporal propuesta para el grupo de personas de la tercera edad mediante clases virtuales y video de rutinas.

Evaluar, a partir de la experiencia vivida por los participantes en las prácticas corporales desarrolladas.

Planeación general

La planeación general del PCP se observa en el macro diseño y de una forma más específica en el micro diseño. Esta planeación esta detallada en las Tablas XX y XX

Contenido

La temática propuesta para este Proyecto Curricular Particular, es con base a la expresión corporal, donde podemos observar como la salud, la formación de valores sociales, éticos y estéticos, la formación de hábitos de ejercicio e higiene, el aprendizaje de prácticas expresión corporal y muchos otros aspectos se reflejan cuando se pone en práctica actividades físicas.

Los factores a validar dentro del proyecto serán la consciencia corporal, el control postural, el uso adecuado de la respiración, la exploración de los movimientos propios, la adecuada articulación de los movimientos y la utilización organizada de pesos o fuerzas corporales. Adicional la identidad de la corporeidad, identificación y reconocimientos de emociones, sentimientos y necesidades del adulto mayor

La progresión de los contenidos a desarrollar será la siguiente:

- Ejercicios simples de reconocimiento corporal.
- Ejercicios de coordinación espacio-temporal y ejercicios de coordinación motriz
- Ejercicios para mantener y mejorar la capacidad de equilibrio.
- Ejercicios para potenciar el desarrollo de la flexibilidad utilizando ejercicios de estiramiento estáticos.
- Ejercicios de motricidad precisa, ajustada y minuciosa.
- Ejercicios que permitan estimular la esfera cognitiva
- Se especifica información detallada en Tabla 1 Contenido del PCP

Metodología

En términos generales la metodología tenida en cuenta en esta práctica docente, obedece a la expresión corporal en mayores en relación con la actividad física y la salud. En el proyecto se busca diseñar un programa con actividades físicas que se adapte a las necesidades del adulto mayor de acuerdo a sus limitaciones físicas, edad y estado de salud. Estas herramientas fueron utilizadas y necesarias para la ejecución de este proyecto curricular, por las medidas que el Gobierno

Nacional ha tomado para hacerle frente, al aislamiento requerido y confinamiento del adulto mayor, para evitar la propagación y contagio del virus del COVID-19. Se propone los siguientes criterios que responden de manera general al planteamiento de la propuesta metodológica:

- Participativa: se tendrán en cuenta las opiniones de los participantes y el espacio para trabajar partirá de los intereses del grupo

- Lúdica: empleando actividades donde los participantes disfruten con lo que hacen y dando importancia al sentido lúdico como objetivo en sí mismo.

- Progresiva: utilizando secuencias de ritmos y movimientos de menor a mayor complejidad e intensidad.

- Integradora: atendiendo a los distintos aspectos cognitivos, físicos y emotivos de la personalidad de los mayores.

De acuerdo con la resolución del Ministerio de Salud y Protección Social, mediante Resolución 385 de 2020, declaró la emergencia sanitaria en todo el territorio nacional y adoptó medidas tendientes a prevenir y controlar la propagación del coronavirus COVID-19 en el territorio nacional y mitigar sus efectos. La Organización Panamericana de la Salud identificó una tendencia creciente en el porcentaje de personas que fallecen a medida que se avanza en los grupos de edad: mientras a nivel general la fatalidad es de 2,3%, en personas de 60 a 69 años la letalidad es de 3.6%, en los de 70 años es más del doble (8,6%) y el cuádruple en mayores de 80 años de edad. Que actualmente, Colombia cuenta con aproximadamente 1008 Centros Vida - Centros Día, que atienden a 522.599 personas adultas mayores, y 993 centros de larga estancia que atienden 33.382. Por tanto, se adoptan las medidas sanitarias obligatorias de aislamiento preventivo de personas adultas mayores en centros de larga estancia y de cierre parcial de actividades de centros vida y centros día

Dado el confinamiento y aislamiento generado por COVID 19 las prácticas de proyecto no se realizaron de forma presencial en un Hogar Geriátrico, por consiguiente, las practicas se realizan en un grupo de adultos mayores que aceptaron realizar de forma virtual el desarrollo de actividades enfocadas a la expresión corporal. Se proponen como métodos para su intervención y

análisis: la entrevista, el cuestionario, observación, la medición y seguimiento utilizando videos y clases virtuales. Estos métodos se utilizan para recopilar la información para definir, interpretar y comprender todos los sucesos relacionados con los adultos mayores sujetos de estudio.

A continuación, se describe el enfoque y características de cada método.

Entrevista

Para el desarrollo del proyecto, la entrevista se realiza de forma escrita(formato) y virtual, donde a través de unas preguntas se recoge información de cada adulto mayor participante, referente a su estado de ánimo, expectativas frente a las actividades físicas y retroalimentación de la ejecución de las mismas.

Figura 1 Formato de entrevista

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA
INTERVENCION PEDAGOGIA DE LA TERCERA EDAD
HERMES ESCAMILLA QUITIAN

ENTREVISTA

SESION No.1

Esta entrevista escrita forma parte las Actividades físicas que se desarrollan con personas de la tercera edad para ayudar a mejorar su expresión corporal. A continuación se realiza una serie de preguntas relacionadas las rutinas de ejercicios que se harán de forma virtual por confinamiento generado por COVID-19.

NOMBRE Y APELLIDOS:

CIUDAD

1. Qué expectativas tiene frente al taller?

2. Como se siente con el aislamiento generado por la pandemia?

3. Como esta su estado de ánimo hoy?

4. Características del dolor antes y después de la realización de ejercicios físicos. En una escala del 1 al 10 (ejemplo 10 muchos dolores y 1 no presencia de dolor)

	INICIO	FINAL
Mantiene (presencia no presencia o no del dolor):		
Disminuye		
Desaparece		

5. Tratamiento de medicamentos en relación a la realización del ejercicio físico:

Medicamento	Dosis antes y después de la realización de ejercicio. Inicio – final

6. Considera importante para su vida la realización de practica física?

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA
INTERVENCION PEDAGOGIA DE LA TERCERA EDAD
HERMES ESCAMILLA QUITIAN

7. Retroalimentación de la rutina ejecutada

No.	Pregunta	SI	NO
1.	Crees que la actividad física es la adecuada?		
2.	Le gustaría hacer más ejercicio?		
3	Se siente cómodo y motivado en la ejecución de los ejercicios?		
4.	Fue clara la rutina, la explicación de las actividades físicas?		
5	Obtuvo retroalimentación y apoyo en la supervisión de las actividades físicas		

El objetivo de la entrevista es generar conexión con los participantes y estimular su participación en la ejecución de las actividades físicas.

A continuación, se relaciona el formato de la entrevista escrita desarrollada para cada sesión.

Cuestionario

Con los adultos participantes, se realizó un cuestionario cerrado para recopilar información de su estado físico actual, con esta información se validaría que ninguno de los participantes presentase alguna contraindicación absoluta hacia la actividad física o presentara algún nivel cognitivo deteriorado para participar de manera adecuada. Una vez realizado este muestreo, se procedió a valorar las condiciones actuales y restricciones físicas. De esta forma se evaluar y se identifica las actividades físicas de expresión corporal apropiadas para cada participante.

A continuación, se relaciona el formato de cuestionario desarrollado para este proyecto.

Figura 2. Formato del cuestionario a

CUESTIONARIO

Este cuestionario forma parte de un estudio en personas de la tercera edad enfocado a desarrollar Actividades fisicas que ayuden a mejorar su expresion corporal

IDENTIFICACION ADULTO MAYOR

Nombre **Apellido:**

Sexo: **M:** _____ **F:** _____

Edad:

ESTADO ANIMICO

Sufre de cambios de estado animico constante(ansiedad, estrés,depresión, angustia)	**SI**	**NO**	Motivo:
El tema del confinamiento generado por el covid 19 y las restriciones del Gobierno generadas para las personas de la tercera edad le generan?	Seguridad	Desconfianza	Me es indiferente
Que condiciones o iniciativas se deben mejorar para el adulto mayor:	Salud	Planes de inclusion	Educación

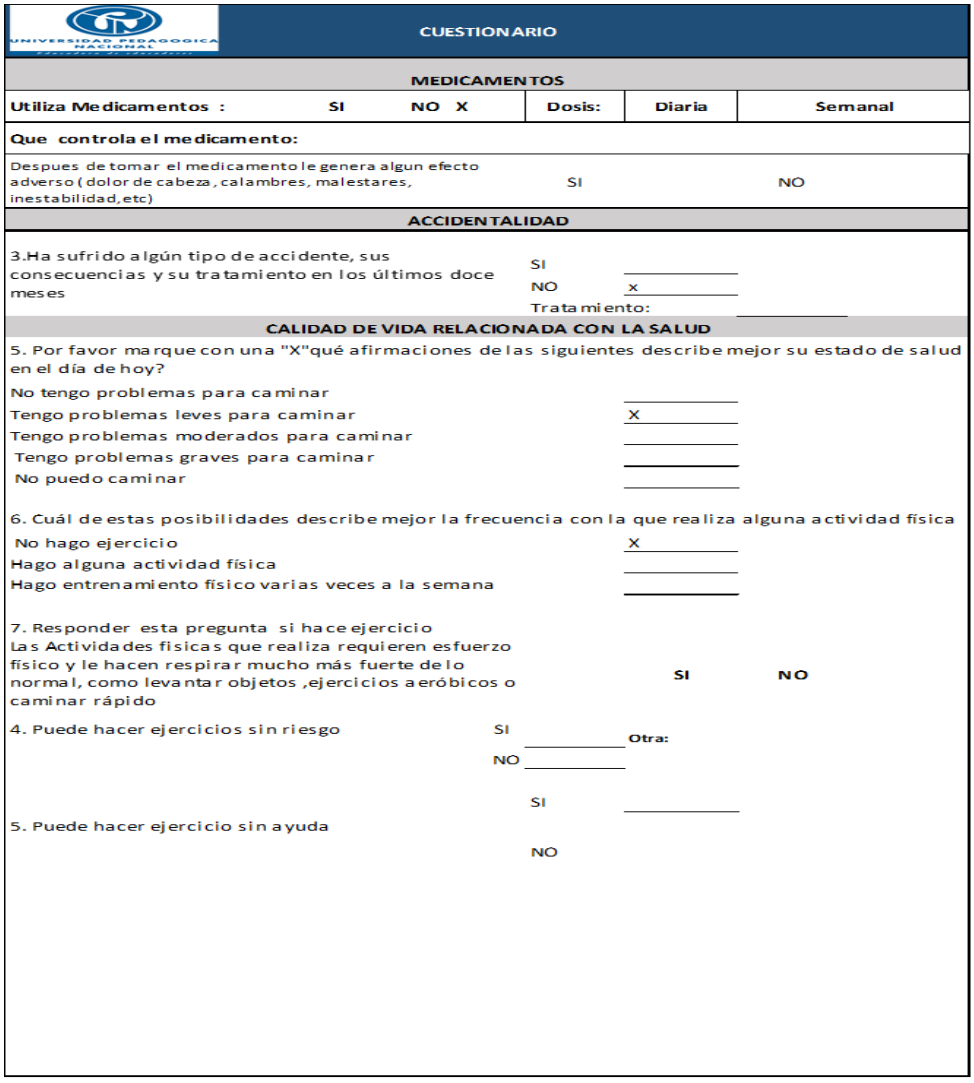
ESTADO DE SALUD

1.Marque con una "X" si en los últimos doce meses, ¿diría que su estado de salud ha sido?	Muy bueno		Muy malo
	Bueno	X	
	Regular		
	Malo		

2.Seleccione si posee o no algun problema médico diagnosticado

Enfermedades o problemas de salud. ¿Padece o ha padecido alguna vez alguna de ellas?	**Alguna vez ha padecido?**		**La ha padecido durante los ultimos 12 meses?**	
	SI	**NO**	**SI**	**NO**
Tensión alta				
Infarto de miocardio				
Otras enfermedades del corazón				
Varices en las piernas				
Artrosis, artritis o reumatismo				
Dolor de espalda crónico (cervical)				
Dolor de espalda crónico (lumbar)				
Alergia crónica (asma alérgica excluida)				
Asma				
Bronquitis crónica, enfisema, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)				
Diabetes				
Úlcera de estómago o duodeno				
Incontinencia urinaria				
Colesterol alto				
Cataratas				
Problemas crónicos de piel				
Estreñimiento crónico				
Cirrosis, disfunción hepática				
Embolia, infarto cerebral, hemorragia cerebral				
Migraña o dolor de cabeza frecuente				
Hemorroides				
Tumores malignos				
Osteoporosis				
Problemas de tiroides				
Lesiones o defectos permanentes causados por un accidente				

Figura 3. Formato del cuestionario b



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

CUESTIONARIO

MEDICAMENTOS

Utiliza Medicamentos :	**SI**	**NO X**	**Dosis:**	**Diaria**	**Semanal**

Que controla el medicamento:

Despues de tomar el medicamento le genera algun efecto adverso (dolor de cabeza , calambres, malestares, inestabilidad,etc) SI NO

ACCIDENTALIDAD

3.Ha sufrido algún tipo de accidente, sus consecuencias y su tratamiento en los últimos doce meses

SI _____
NO x
Tratamiento: _____

CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD

5. Por favor marque con una "X"qué afirmaciones de las siguientes describe mejor su estado de salud en el día de hoy?

No tengo problemas para caminar _____
Tengo problemas leves para caminar X
Tengo problemas moderados para caminar _____
Tengo problemas graves para caminar _____
No puedo caminar _____

6. Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física

No hago ejercicio X
Hago alguna actividad física _____
Hago entrenamiento físico varias veces a la semana _____

7. Responder esta pregunta si hace ejercicio
Las Actividades fisicas que realiza requieren esfuerzo físico y le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal, como levantar objetos ,ejercicios aeróbicos o caminar rápido **SI** **NO**

4. Puede hacer ejercicios sin riesgo SI _____ **Otra:**
NO _____

5. Puede hacer ejercicio sin ayuda SI _____
NO

Guía de observación

El registro de observación permitirá realizar seguimiento de las actividades realizadas y previamente planificadas para valorar el estado de la coordinación motriz, corporal y articular en el adulto mayor en las diferentes pruebas aplicadas. Esta observación permitirá cuantificar valores como tiempo, veces que se realizaban los movimientos, fluidez, exactitud en la ejecución de la tarea y perfección en el ejercicio. En cada sesión, se recoge la información para validar si se observa algún avance en el adulto mayor con la ejecución de las actividades físicas.

A continuación, relaciono el formato de guía de observación que se elaboró para obtener esta información.

Tabla 1. FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Edad: Sesión:					
Puntos a evaluar	**Grado de desarrollo alcanzado:**				**OBSERVACIONES**
Actitud y ejecución de actividades físicas	**1**	**2**	**3**	**4**	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión					
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales					
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos					
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases Virtuales					
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales					
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos					
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado					
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas					
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica					
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),					
12. Participa en forma activa en la clase virtual					
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada					
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor					
Valoración: **S**iempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

Con esta guía de observación se buscará detectar las principales problemáticas en la ejecución de los ejercicios y poner en práctica los ejercicios para incrementar la movilidad articular del adulto mayor.

Para la ejecución del proyecto se elabora los siguientes instrumentos:

1. Contexto

Por las restricciones de salud y seguridad actuales generadas por el COVID-19, las prácticas se realizarán de forma virtual, es decir, se preparan las clases o rutinas a ejecutar y se realizará una evaluación visual de la ejecución de los ejercicios.

2. Objetivos de actividades físicas.

- Mejorar el dominio del cuerpo mediante la aceptación tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones.
- Aumentar el bagaje de patrones físico-expresivos básicos del propio cuerpo y en relación con los demás.
- Conseguir que el tiempo libre del mayor llegue a convertirse en un tiempo de ocio rico, creativo, activo, participativo y de desarrollo personal.
- Potenciar actitudes de aceptación, respeto, sensibilidad y valoración de las diferencias personales y de cooperación.
- Lograr la autoestima personal de las personas mayores haciendo partícipes a otros colectivos de su experiencia y habilidades.
- Mejorar la condición física orientada hacia la consecución de una mejor calidad de vida y de un mayor bienestar.
- Potenciar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo y comprender mensajes expresivos.

Está pensado en un trabajo de conocimiento que la progresión de los contenidos a desarrollar será la siguiente:

- Ejercicios simples de reconocimiento corporal.
- Ejercicios de coordinación espacio-temporal y ejercicios perceptivo sensoriales.
- Ejercicios de comunicación no verbal: espacio personal, mirada, gesto y postura.
- Pasos básicos y figuras de los distintos estilos de bailes.
- La creatividad en el baile que se medirá con los aplausos de los compañeros.

- Los juegos

Tabla 2. Contenidos del proyecto

Contenidos	Seguimiento metodológico por sesión
Diagnóstico inicial	Se realizarán las siguientes actividades: La práctica regular de ejercicio físico tiene beneficios ampliamente corroborados sobre el nivel de calidad de vida del adulto mayor. La determinación objetiva del rendimiento de las diferentes capacidades motoras se convierte pues en una necesidad, en tanto que permite establecer los programas de ejercicio más apropiados para los adultos mayores y ayuda a comprender el nivel de relación que presenta con la calidad de vida que estos manifiestan.
Movilidad articular	Favorece la movilidad articular Aumenta la masa muscular magra Retarda la declinación en la densidad mineral ósea Aumenta la densidad ósea Mejora la fuerza y la flexibilidad Reduce el riesgo de fractura. Todo programa de ejercidos debe planificarse en tres tiempos: 1.Calentamiento 2.Parte Principal 3.“Vuelta a la Calma”
Independencia segmentaria	las personas de la tercera edad desarrollan sus habilidades motrices, en especial la motricidad fina, decisiva para la adquisición de destrezas y habilidades en los movimientos de las manos y dedos e imprescindible para el desarrollo de su autonomía.

Relación cuerpo-objeto	En esta área encontramos los elementos que protagonizan la acción del juego a través de actividades lúdicas.

- Participativa: se tendrán en cuenta las opiniones de los participantes y el espacio para trabajar partirá de los intereses del grupo.
- Lúdica: empleando actividades donde los participantes disfruten con lo que hacen y dando importancia al sentido lúdico como objetivo en sí mismo.
- Progresiva: utilizando secuencias de ritmos y movimientos de menor a mayor complejidad e intensidad.
- Integradora: atendiendo a los distintos aspectos cognitivos, físicos y emotivos de la personalidad de los mayores.

Se proponen como métodos: la entrevista, observación, la medición. Se elabora los siguientes instrumentos:

1. Contexto

Por las restricciones de salud y seguridad actuales generadas por el COVID-19, las prácticas se realizarán de forma virtual, es decir, se preparan las clases o rutinas a ejecutar y se realizará una evaluación visual de la ejecución de los ejercicios.

2. Objetivos de actividades físicas

- Mejorar el dominio del cuerpo mediante la aceptación tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones.
- Aumentar el bagaje de patrones físico-expresivos básicos del propio cuerpo y en relación con los demás.

- Fomentar la participación activa de todos los integrantes evitando la discriminación sexual.
- Conseguir el placer de la cooperación y la comunicación gracias a la complicidad que conlleva la relación con la pareja.
- Conseguir que el tiempo libre del mayor llegue a convertirse en un tiempo de ocio rico, creativo, activo, participativo y de desarrollo personal.
- Potenciar actitudes de aceptación, respeto, sensibilidad y valoración de las diferencias personales y de cooperación.
- Lograr la autoestima personal de las personas mayores haciendo partícipes a otros colectivos de su experiencia y habilidades.
- Mejorar la condición física orientada hacia la consecución de una mejor calidad de vida y de un mayor bienestar.
- Conseguir un clima de respeto y afecto entre dos generaciones tan lejanas.
- Potenciar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo y comprender mensajes expresivos. Para ello, los participantes deberán explorar diferentes posibilidades y recursos motrices del propio cuerpo. Ante todo, los participantes han de conseguir una experiencia nueva de movimientos que no formaba parte de su vida cotidiana.

3. Secuencia

Está pensado en un trabajo de conocimiento que la progresión de los contenidos a desarrollar será la siguiente:

- Ejercicios simples de reconocimiento corporal.
- Ejercicios de coordinación espacio-temporal y ejercicios perceptivo-sensoriales.
- Ejercicios de comunicación no verbal: espacio personal, mirada, gesto y postura.

- Pasos básicos y figuras de los distintos estilos de bailes.
- La creatividad en el baile que se medirá con los aplausos de los compañeros.
- Los juegos.

Entrevista

Se relaciona el formato cuestionario que se elaboró para obtener esta información

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
Educadora de educadores

CUESTIONARIO

Este cuestionario forma parte de un estudio en personas de la tercera edad enfocado a desarrollar actividades físicas que ayuden a mejorar su expresión corporal

IDENTIFICACION ADULTO MAYOR				
Nombre	**Apellido:**			
Sexo:	**M:**		**F:**	
Edad:				
ESTADO DE SALUD				
1.Marque con una "X" si en los últimos doce meses, ¿diría que su estado de salud ha sido?	Muy bueno Bueno Regular Malo		Muy malo	

2.Seleccione si posee o no algún problema médico diagnosticado				
Enfermedades o problemas de salud. ¿Padece o ha padecido alguna vez alguna de ellas?	**¿Alguna vez ha padecido?**		**¿La ha padecido durante los últimos 12 meses?**	
	SI	**NO**	**SI**	**NO**
Tensión alta				
Infarto de miocardio				
Otras enfermedades del corazón				
Varices en las piernas				
Artrosis, artritis o reumatismo				
Dolor de espalda crónico (cervical)				
Dolor de espalda crónico (lumbar)				
Alergia crónica (asma alérgica excluida)				
Asma				

Bronquitis crónica, enfisema, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)				
Diabetes				
Úlcera de estómago o duodeno				
Incontinencia urinaria				
Colesterol alto				
Cataratas				
Problemas crónicos de piel				
Estreñimiento crónico				
Cirrosis, disfunción hepática				
Embolia, infarto cerebral, hemorragia cerebral				
Migraña o dolor de cabeza frecuente				
Hemorroides				
Tumores malignos				
Osteoporosis				
Problemas de tiroides				
Lesiones o defectos permanentes causados por un accidente				

CUESTIONARIO	
ACCIDENTALIDAD	
3.Ha sufrido algún tipo de accidente, sus consecuencias y su tratamiento en los últimos doce meses	SI _____ NO _____ Tratamiento: _____
CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD	
5. ¿Por favor marque con una "X" qué afirmaciones de las siguientes describe mejor su estado de salud en el día de hoy?	
No tengo problemas para caminar Tengo problemas leves para caminar Tengo problemas moderados para caminar Tengo problemas graves para caminar No puedo caminar	_____ _____ _____ _____ _____
6. Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su tiempo libre?	
No hago ejercicio	_____

Hago alguna actividad física		_____	
Hago entrenamiento físico varias veces a la semana		_____	
7. Responder esta pregunta si hace ejercicio Las Actividades físicas que realiza requieren esfuerzo físico y le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal, como levantar objetos, ejercicios aeróbicos o caminar rápido		**SI**	**NO**
4. Puede hacer ejercicios sin riesgo	SI _____ **Otra:** NO _____		
5. Puede hacer ejercicio sin ayuda	SI	_____	
	NO		

Guía de observación a las actividades realizadas y previamente planificadas para valorar el estado de la coordinación motriz, corporal y articular en el adulto mayor en las diferentes pruebas aplicadas. El registro de observación permitirá cuantificar valores como tiempo, veces que se realizaban los movimientos, fluidez, exactitud en la ejecución de la tarea y perfección en el ejercicio. En cada sesión, se recoge la información para validar si se observa algún avance en el adulto mayor con la ejecución de las actividades físicas.

A continuación, relaciono el formato de guía de observación que se elaboró para obtener esta información

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre de la tercera edad: Edad: Profesor: Hora: Sesión:					Hora:
Grado de desarrollo alcanzado:	**GRADO DE DESARROLLO ALCANZADO**				**OBSERVACIONES**
	1	2	3	4	
Actitudes y valores, trabajo en el aula, hábitos de cooperación y trabajo en casa					
1. Es puntal a la hora de entrar en clase					
2. Está atento a las explicaciones del profesor					
3. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar					
4. Participación de los adultos mayores incorporado al circulo					
5. Disposición al realiza la actividad					
6. Sale a la pizarra cuando se le solicita					
7. Pregunta dudas al profesor en el aula					
8. Ayuda a compañeros en el momento de realizar su trabajo parejo utilizando materiales de trabajo.					
9. Ayuda a sus compañeros, en caso de necesidad					
10. Cumple con los deberes asignados en casa y en el aula					
Valoración: siempre: 4 Generalmente: 3 a veces: 2 Nunca: 1	**Valoración alcanzando**				**Observaciones**
Atención- concentración					
	1	2	3	4	

11. Esta atento a la explicación del profesor (lo mira cuando a habla),					
12. Participa en forma activa en la clase					
13. Sigue la secuencia de las actividades					

Con esta guía de observación se buscará detectar las principales problemáticas en la ejecución de los ejercicios y poner en práctica los ejercicios para incrementar la movilidad articular del adulto mayor.

Evaluación

La evaluación se hará al finalizar cada sesión, como las clases son de forma virtual y en formatos de video, los participantes serán evaluados por su retroalimentación que se dará en los videos que envíen y sus comentarios en el cuestionario de retroalimentación que se envía por correo electrónico. Teniendo como punto de referencia el indicador de evaluación propuesta para la sesión, además su participación activa, el interés por superar dificultades, y su espíritu de colaboración. Con la modalidad de heteroevaluación. Otra finalidad de la evaluación será conocer dificultades para proporcionar retroalimentación de saberes.

De este modo, se han seguido los siguientes criterios de evaluación:

- Número inicial de asistentes y continuidad en la actividad
- Consecución de los objetivos de la actividad
- Nivel de implicación personal y cooperación
- Aspectos positivos y negativos
- Posibles mejoras:
- Expectativas ante la actividad propuesta: las recogidas como mejoras en el punto anterior.

A continuación, se relaciona el formato de Entrevista que se realizó para obtener retroalimentación de las clases y videos virtuales con las actividades que se diseñaron en los programas para cada adulto mayor:

Entrevista Actividades Físicas

SESION 1.

Esta entrevista escrita forma parte las actividades físicas que se desarrollan con personas de la tercera edad para ayudar a mejorar su expresión corporal, con este la práctica de rutinas de clases virtuales por confinamiento generado por COVID-19.

NOMBRE Y APELLIDOS:
EDAD:
SEXO:

1. Tratamiento de medicamentos en relación a la realización del ejercicio físico:

Medicamento	Dosis antes y después de la realización de ejercicio. Inicio – final

2. Características del dolor antes y después de la realización de ejercicios físicos. En una escala del 1 al 10 (ejemplo 10 muchos dolores y 1 no presencia de dolor)

	INICIO	FINAL
Mantiene (presencia no presencia o no del dolor):		
Disminuye		
Desaparece		

3. Le genera alguna sensación de ansiedad antes y después de la realización de ejercicios físicos.

4. ¿Le importaría indicarnos porque no ha practicado ninguna actividad física?
5. ¿Considera importante para su vida la realización de practica física?
6. Retroalimentación de la rutina ejecutada

No.	Pregunta	SI	NO
1.	¿Crees que la actividad física es la adecuada?		
2.	¿Le gustaría hacer más ejercicio?		
3	¿Se siente cómodo y motivado en la ejecución de los ejercicios?		
4.	¿Fue clara la rutina, la explicación de las actividades físicas?		
5	Obtuvo retroalimentación y apoyo en la supervisión de las actividades físicas		

Ejecución Piloto

Microcontexto

Población.

Por temas de restricciones generadas por el Gobierno y el Ministerio de Salud frente a la amenaza generada por COVID 19 que impidieron realizar las prácticas presenciales de intervención en un Hogar Geriátrico, fue necesario revalidar el programa para

poder realizar dicha intervención con un grupo de adultos mayores voluntarios que accedieron a realizar actividades físicas a través de clases virtuales y videos.

Ámbito educativo.

Mi foco de estudio lo constituye el diseño y gestión de un programa de actividades físicas que mejoren la expresión corporal en adultos mayores.

Aspectos educativos.

Derivadas del foco de estudio, hemos construido las siguientes cuestiones referidas a las diferentes acciones:

- Elaboración de un cuestionario para conocer condiciones físicas y medicas del grupo voluntario de adultos mayores que participan en están intervención
- Generar un Programa de actividad física de acuerdo a la información levantada en los cuestionarios
- Desarrollo de clases virtuales con disponibilidad de interprete
- Diseño y desarrollo Video con rutinas con subtítulos
- Entrevista antes y después de las sesiones para retroalimentación

Planta física.

Clases virtuales y videos con rutinas elaboradas de acuerdo a las limitaciones físicas cada adulto mayor.

Macrodiseño

Tabla 3 *Macro-diseño. Actividades Físicas Macro Expresión Corporal para personas de la tercera edad.*

Actividad física para mejorar la expresión corporal en las personas de la tercera edad									
Objetivo general: desarrollo personal búsqueda del bienestar psico-corporal									
Unidad: Expresión corporal									
Objetivo general de la unidad: reconocer los correctos movimientos adecuadas para cada actividad es fundamental para moverse y expresarse satisfactoriamente									
Objetivos específicos de la unidad: Manifestación y coordinación y control corporal									
actividad	**Temas**	**Dominio corporal**	**Objetivo motor**	**Objetivo social**	**Actividad**	**Elementos de lógica**	**L.S.C**	**Contenidos Temáticos de proyecto**	**Objetivos temáticos**
1.	. Diagnóstico inicial	Bio-psíquico-social	conocer el estado inicial de cada persona - mediante un cuestionario y conocer cada aspecto para asi lograr un buen desarrollo de la actividad	logra un buen análisis de salud para un correcto desarrollo de la actividad	Dinámica de presentación. personal: cadena de nombre. • Explicación de proyecto • Encuesta • Ficha personal	Ningún	abecedario. Seña de identificación personal	La práctica regular de ejercicio físico tiene beneficios ampliamente corroborados sobre el nivel de calidad de vida del adulto mayor.	general un correcto desarrollo de la actividad según el estado de cada persona.

2	Esquema corporal	acción del entorno físico estable	identificar, la variedad de posturas corporal, realizando movimientos en diferentes actividades físicas.	fortalecer la autoconfianza de la tercera edad partir de su trabajo individual	por norma general se compone de tres partes bien diferente: - calentamiento y estiramientos - cuerpo que comunica - vuelta a calma	Ningún	Trabajo postural Trabajo gestualidad	desarrollo de seguridad a través de una acción determinada	generar emociones y sentimientos positivos hacia actividades determinadas.
3	Independencia segmentaria	rigidez son capaces de mover la articulación en toda su amplitud de movimiento	Incrementa la movilidad de las articulaciones es de la mano	Lo vez que el desarrollo de la atención, la concentración, la percepción y la consciencia de lo que el cuerpo está haciendo en cada momento.	Un plan de ejercicios y actividades la sensación de que la movilidad de una articulación está limitada o dificultada pronación supinación abducción del del pelgar pinza con cada dedo. A y B realizamos los manos	Ningún	Ningún	movimiento o de los manos al realizar un signo, giratorio, recto	Rehabilitación integral para ayudar a la persona de la tercera edad a disminuir los síntomas, controlar la deformidades realizar un plan de cambio de hábitos.

4	Relación cuerpo-objeto	Presente en la experiencia a integral en la vivencia personal. Cuerpo movimiento son los ojos básicos de la acción la tercera edad	Para captar mejorar la atención al dar la información tratar de elegir un lugar donde los alumnos no se distraigan y lo más próximo al lugar donde se desarrollará la actividad	actividad recreativa natural de incertidumbre cometido a un contexto sociocultural	Manejo del espacio: alguna actividad que ayudan a conocer el cuerpo con relación al espacio y mayor control corporal material son: 1. Jugos canasta pelota 2. juegos	Ningún	Comunicación y gestual	**c**apacidades de las personas de la tercera edad, utilizando el cuerpo como herramienta expresiva, fortaleciendo la autoexploración y el autodescubrimiento.	los juegos de un objeto desde sus múltiples formas de uso en relación con el cuerpo y el espacio, desde el uso cotidiano hasta lo abstracto, sirve para mejorar la motricidad gruesa

.

Microdiseño

Tabla 4. *Micro- diseño Actividades Físicas Especificas Expresión Corporal para personas de la tercera edad***.**

Actividad física para mejorar la expresión corporal en las personas de la tercera edad					
Objetivo general: Practica dominios corporales en forma progresiva de complejidad con el fin de lograr relacionar al alumno con el mismo, con el medio y con sus compañeros tercera edad					
Temas	**Objetivo de la sesión**	**Métodos**	**Contenidos y acciones**	**L.S.C**	**Evaluación**
Diagnostico	Entrevistar a los alumnos para obtener información personal, conocer sus necesidades y expectativas, cuanto a sus actividades recreativas y gustos deportivos.	Eficientes para detectar fragilidad y medir su severidad en la práctica hogar ancianito.	Dinámica de presentación. personal: cadena de nombre. • Explicación de proyecto • Encuesta • Ficha persona	Seña de identificación personal. Identifica las partes de su cuerpo	¿Por medio de pregunta? sobre la actividad realizadas en la clase Descubamos el cuerpo muy bien
Esquema Corporal	Identificar las partes del cuerpo, por medio de movimiento realizados con cuidados.	Utilización n de actividades, acciones y estrategias propias de una adaptación a los cambios adecuada y refuerza la capacidad para realizar ejercicio físico y conductas saludables.	Reconocimiento de segmento corporal posiciones-postura posibilidad de segmentario. Trabajo relajación y meditación	Visual de corporal	identifica las partes de su cuerpo

Movilidad articular	Mejorar tu salud y tu estado de ánimo y, de paso, disfrutar. Por eso es importante que conviertas la actividad física en una rutina más, capaz de aumentar tu interés y atención.	durante las sesiones de entrenamiento hasta que tomes confianza y te organices	A. Abra y cierre los dedos de sus manos varias veces. B. Seguidamente gire sus muñecas formando círculos en una dirección y en la otra. C. En el caso de que pueda, realice los mismos ejercicios con sus pies. Gírelos hacia un lado y hacia el otro.	Ningún	Participación y colaboración con el desarrollo de la actividad mostrando interés y respeto.
Independencia segmentaria	Qué procedimientos son relevantes para la flexibilidad	El docente, y también con una retroalimentación de ellos mismos: a través de los ejercicios dirigidos, motivar el movimiento	un plan de ejercicios y actividades la sensación de que la movilidad de una articulación está limitada o dificultada Pronación-supinación Abducción del pelgar Pinza con cada dedo A Y B realizamos los manos en señas	movimiento de las manos al realizar un signo: giratorio, recto	El conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo en estático o en Movimiento, en relación con sus diferentes partes y el espacio que le rodea.
Relación cuerpo objeto	Presente en la experiencia e integrado en la vivencia personal. Cuerpo y movimiento son los ejes básicos de la acción la tercera edad.	Para captar mejor la atención al dar la información trataré de elegir un lugar donde los alumnos no se distraigan y lo más próximo al lugar donde se desarrollará la actividad	manejo del espacio: alguna actividad que ayudan a conocer el cuerpo con relación al espacio y un mayor control corporal son: juegos canasta pelota juegos	comunicación y gestual	La estructuración del grupo va a estar directamente relacionada con el estilo de enseñanza y las características de las actividades.

Microdiseño

Plan de sesiones.

Se realizarán 12 sesiones cada de una duración de 45 minutos. Se realizarán 6 clases virtuales y 12 videos tutoriales. Para practicar expresión corporal se tendrá en cuenta:

- En todas las sesiones se explicará el objetivo de la actividad
- Se partirá de una progresión lenta
- Se realizará un calentamiento previo
- Se evitará situaciones que generen ansiedad
- Se manejará un ambiente de confianza y respeto
- Se realizará un cierre de cada sesión que propicie el aprendizaje, la reflexión y el bienestar.

Actividades.

<table>
<tr><th colspan="2">LA EXPRESIÓN CORPORAL
Actividad 1. Marcha</th></tr>
<tr><td colspan="2">Objetivo: desarrollar la capacidad de resistencia. Para ello, en esta actividad utilizamos la marcha. Para que el patrón de la marcha sea normal, se requieren cuatro cualidades: un grado de movilidad articular adecuado, una sincronización apropiada de activación de los músculos durante el ciclo de la marcha, fuerza muscular suficiente y un aporte correcto de aferencias sensoriales.</td></tr>
<tr><td>• Ejecución:
Al principio pedimos a los participantes que empiecen a andar y se detengan con rapidez, caminar con zancadas más largas, más cortas o más anchas y girar en distintas direcciones. Todo esto exige que varíen las características espaciales y temporales del patrón de la marcha, volviéndolo más flexible a largo plazo</td><td>Fotos
 </td></tr>
</table>

- **OBSERVACIONES:** La intensidad al caminar puede aumentarse al agregar cuestas, caminar de puntillas o sobre los talones; detenerse, echar a andar y girar siguiendo órdenes verbales, y pasar por encima de un obstáculo, pisar distintos tipos de superficies….

RECURSOS NECESARIOS: Persona responsable de la actividad. Cinta para marcar piso trazar una línea recta para validar la marcha del adulto mayor sobre esa línea

LA EXPRESIÓN CORPORAL

Actividad 2. Ejercitar Miembros Superiores

Objetivo: potenciar el desarrollo de la fuerza muscular de los miembros superiores. mejorar la coordinación y amplitud de movimientos.

Ejecución:	**Fotos**
Los participantes, de forma progresiva, deben ir cogiendo algunos objetos de peso con las manos. Cuando los participantes son capaces de completar 15 repeticiones de un ejercicio con autocarga (ej. flexión de hombros), aumentamos la intensidad del ejercicio utilizando cargas muy ligeras (mancuernas botellas de agua o cualquier elemento de peso disponible en la casa).	

OBSERVACIONES: Los participantes más inestables o débiles comienzan realizando los ejercicios en sedestación para reducir las exigencias de la estabilidad. Hay que invertir tiempo en enseñar a los participantes el modo de ejecución de los ejercicios. Una vez que la persona ejecute de forma correcta un ejercicio, se añadirá a éste un componente de equilibrio, por ejemplo, realizándolo sobre una superficie blanda.

RECURSOS NECESARIOS: Persona responsable de la actividad. Use artículos comunes de la despensa, como bolsas de arroz, latas de verduras o sopa, o botellas de agua

LA EXPRESIÓN CORPORAL

Actividad 3. Coordinación Dinámica

Objetivo: potenciar el desarrollo de la fuerza muscular de los miembros superiores. mejorar la coordinación y amplitud de movimientos.

- **Ejecución:**

Por parte de la persona responsable de la actividad se marca el trazado del circuito lineal (dos escobas en líneas rectas sobre el suelo, pequeños obstáculos…) y se indica a los participantes que vayan pasando por cada una de ellas en la dirección y sentido que hayamos establecido e indicado previamente.

Fotos

OBSERVACIONES: Esta actividad se puede realizar de distintas maneras, tales como: con los ojos abiertos o cerrados, hacia delante o hacia atrás, lateralmente, con otros materiales, etc.

RECURSOS NECESARIOS: Persona responsable de la actividad. Escobas o Bastón

LA EXPRESIÓN CORPORAL

Actividad 4. Flexibilidad

Objetivo: Potenciar el desarrollo de la flexibilidad. Para ello, utilizamos ejercicios de estiramiento estáticos.

- **Ejecución:**

Estiramientos estáticos. Los aspectos claves de este tipo de estiramiento incluyen lo siguiente: estirar sólo los músculos "calientes", evitar las sacudidas o rebotes, estirar sólo hasta el punto medio de tensión y mantener el estiramiento entre 10 y 30 segundos.

Fotos

OBSERVACIONES:

Durante el calentamiento se incorporan estiramientos dinámicos de múltiples articulaciones. De esta forma, las contracciones ayudan a calentar el tejido muscular y prepararlo para el ejercicio.

RECURSOS NECESARIOS: Persona responsable de la actividad.

LA EXPRESIÓN CORPORAL

Actividad 5. Motricidad Fina

Objetivo: Proponer actividades que reflejan el logro de una motricidad precisa, ajustada y minuciosa.

- **Ejecución:**

Ejercicios de prensión. Los aspectos claves de Los ejercicios de fortalecimiento para manos y evitar prevenir la rigidez muscular

Fotos

OBSERVACIONES: Durante el calentamiento se incorporan estiramientos dinámicos de múltiples articulaciones. De esta forma, las contracciones ayudan a calentar el tejido muscular y prepararlo para el ejercicio

RECURSOS NECESARIOS: Persona responsable de la actividad.

LA EXPRESIÓN CORPORAL

Actividad 6. Lúdicas

Objetivo:

En las actividades se busca ir más allá de los ejercicios físicos como una forma simple de realizar movimientos físicos. Se debe Mantener la movilidad del aparato locomotor, las cualidades y las capacidades físicas, adicional que permitan estimular la esfera cognitiva

- **Ejecución:**

La aplicación de las actividades lúdicas se debe realizar con una frecuencia de tres (3) veces por semanas y los principales resultados al valorar desde el punto de vista físico. - mejoramiento de las capacidades físicas agilidad, coordinación, fuerza y resistencia aerobia, dado esto en lo fundamental por la realización de estas actividades de manera organizada.

Fotos

OBSERVACIONES:

Esta actividad se puede realizar de distintas maneras, tales como: con los ojos abiertos o cerrados, hacia delante o hacia atrás

RECURSOS NECESARIOS: Persona responsable de la actividad. Papeleras, varias pelotas de papel, 10 tapas plásticas y balde o recipiente con agua, palos de madera o cubiertos

LA EXPRESIÓN CORPORAL

Actividad 7. Ejercicios Cognitivos

Objetivo:

Fortalecer el proceso de memorización, imaginación y representación.

- **Ejecución:**

Los ejercicios o actividades se deben implementar a diario.

Fotos

OBSERVACIONES:

Esta actividad se puede realizar de distintas maneras, tales como: reconocimiento de imágenes, y actividades con objetos y formas. También se incluyen los ejercicios matemáticos, mejorando la atención y la concentración.

RECURSOS NECESARIOS: Persona responsable de la actividad.

Resultados

A continuación, se anexa datos recopilados en los diferentes instrumentos utilizados en el proyecto Cuestionario, entrevista y guía de observación. Esta información fue utilizada para realizar el análisis e interpretación de las condiciones de salud y anímicas de cada uno de los participantes.

las actividades físicas de expresión corporal que se diseñaron en cada una de las sesiones fueron estructuradas de acuerdo a las limitaciones fiscas de cada adulto mayor participante.

En la segunda clase por motivos de logística y disponibilidad de interprete se realizó con un video de retroalimentación

Los participantes cada vez iban aprendiendo los pasos básicos antes de iniciar cualquier actividad fisca. ya tenía un mejor desarrollo en parte de coordinación y mentalidad de realizar la rutina preparada. vi bastante interés en cada uno de ellos

La tercera clase fue virtual

vemos que hay poco conocimiento en el manejo de estas plataformas. y solo tuvimos la mitad de los participantes conectados con la ayuda de cada acompañante de los participantes se dio un correcto desarrollo de la sesión virtual,

ya los participantes se vieron más a gusto al realizar la rutina ya que los podía estar corrigiendo de algún mal movimiento o alguna mala coordinación.

vimos que se seguía con problemas de flexibilidad y poca resistencia cardio-vascular la cual se seguirá trabajando para la siguiente clase virtual

Análisis de la Experiencia

El proceso de práctica tomo como fases específicas: el trabajo de campo y la recolección de datos. Las técnicas utilizadas fueron guía de entrevista, cuestionario y guía de observación respectivamente. La población objeto de estudio estuvo conformada por un grupo de adultos personas mayores de 50 años que accedieron realizar clases virtuales por el confinamiento ocasionado por el Covid-19 y las restricciones exigidas por el Ministerio de Salud. Las actividades físicas desarrolladas se adaptaron al sexo, la edad y la aptitud física de cada uno de los participantes.

Las practicas se desarrollan de forma virtual, por motivos de confinamiento COVID 19 las prácticas de este proyecto no fueron desarrolladas de forma presencial en un Hogar Geriátrico, por las restricciones dadas por el Ministerio de Salud y Gobierno. La población a encuestar quedó conformada por 5 personas entre los 65 y 75 años de edad cronológica, de ambos sexos, con un mayor porcentaje de mujeres sobre hombres, las cuales fueron consultados con anterioridad a la experiencia e invitados a la participación voluntaria.

Para entrevistarlos, se realizó un video en la primera sesión para escuchar sus respuestas a una serias de preguntas personales y generales realizadas. El ingreso en este escenario no les resultó difícil, puesto que el criterio de accesibilidad del mismo no fue un obstáculo en esa instancia, ya que pudieron acceder mediante YouTube al video y enviar sus respuestas a través de un video mediante correo electrónico o WhatsApp.

La recolección de datos consiste en el relevamiento de la información a partir de la administración de instrumentos elaborados a tal fin en los casos que conforman la muestra: atributos, conceptos, cualidades o variables de los participantes, involucrados en el proyecto. En mi caso, diseñe un

cuestionario que incluyó un conjunto de preguntas que indagaron para tener detalles a nivel de restricciones físicas o médicas que impidieran realizar ejercicios físicos, por un lado, respecto al tema de la práctica de actividad física regular en las personas mayores y, por otro, en relación al estado anímico generado por el confinamiento ocasionado por COVID 19.

Además, se incluyó un cuestionario al final de cada sesión ejecutada para indagar cómo percibieron la experiencia desarrollada. Entre otros propósitos de gran importancia, nos interesó recabar las actitudes hacia las rutinas ejecutadas y las expectativas.

El análisis de los datos provenientes de los testimonios de los adultos mayores encuestados, me permitió tener los siguientes resultados:

- **Edad**

La edad promedio de edad de los adultos mayores participantes es de 65 años hasta 75 años

- **Estado anímico**

Los adultos mayores manifiestan no sufrir de cambios de estado anímico constante. Se evidencia el inconformismo ocasionado por el tema del confinamiento generado por el COVID - 19, adicional manifestaron en que tema debía mejorar el Gobierno para las personas de la tercera edad. Para el adulto mayor el estar encerrado dentro de sus hogares sin poder salir a visitar a familiares o caminar con tranquilidad ocasiona frustración. Para ellos el Gobierno debería realizar más inversión en temas de Salud y planes de inclusión para las personas de la tercera edad, que muchas veces se ven abandonados o desprotegidos en la sociedad actual.

- **Estado de Salud**

La mayoría de las enfermedades presentadas están asociadas a la tensión alta y problemas en el estómago (Ulcera, gastritis) e intestinos (hemorroides)

Dos de cinco adultos tienen cirugías. Hombre: Manguito rotador, Instalación STENT en arteria descendente. Mujer: Displasia de Cadera

- **Medicamentos**

Uno de cinco adultos mayores debe tomar medicamentos diarios debido a la Instalación STENT en arteria descendente.

- **Accidentalidad**

Uno de cinco adultos sufrió accidente que provoco una dislocación de hombro.

- **Calidad de vida relacionada con la salud**

Cuatro de cinco adultos mayores manifiestan no haber practicado en toda su vida, alguna actividad física en su tiempo libre y descanso.

Se evidencia la necesidad de realizar alguna actividad para el bienestar propio del adulto mayor, como lo indican en la mayoría de los casos, olvidando por un momento la necesidad y enfocándose en el goce y el disfrute.

Con esta información se ajustó el contenido de las prácticas en tres unidades, esquema corporal, artículos movilidad y relación cuerpo-objeto para generar un completo estado de bienestar físico, psíquico y social. El objetivo de las actividades es ejecutar 12 sesiones (6 videos y 6 clases virtuales) teniendo en cuenta que los días martes se envía un video con una rutina que cada adulto desarrollo y grabo. Los días jueves se realizó clases virtuales en el horario 2 pm a 3 pm donde se evaluó el correcto desarrollo de las rutinas propuestas. Después de cada sesión se realizó una retroalimentación del desarrollo de la actividad, y un seguimiento de cada participante a través de la herramienta guía de observación. A cada participante se le envió a través de correo electrónico o WhatsApp retroalimentación sobre la ejecución de las actividades físicas, siempre se procuró animarlos y felicitar el progreso que se observó en cada sesión.

Conclusión

Taller de expresión corporal en Casa es una estrategia de cuidado dirigida a las personas de la tercera edad, que cuenta con actividades y talleres que van a poder realizar con sus familias y sus cuidadores. A partir del uso de herramientas virtuales como internet, telefonía fija y celular o equipo de cómputo, busca proteger a la población mayor en el contexto de la pandemia COVID-19, pero así mismo promover calidad de envejecimiento acatando las recomendaciones de protección, entre ellas el aislamiento.

las personas mayores y sus cuidadores podrán mejorar la forma en que se cuidan, desarrollarán habilidades nuevas, tendrán hábitos de vida mucho más saludables y podrán mejorar su salud mental y fortalecer su resistencia. Se observó un gran interés en los participantes en realizar la actividad ya que la mayoría son personas muy activas y con ganas de poder desarrollar actividad física que los lleve a un mejoramiento físico y mental.

Sin embrago la mayoría por no decir que toda tenía varios problemas de coordinación y flexibilidad ya que no realizaban muy constantemente actividades físicas y no conocían varios aspectos antes de realizar alguna actividad física. como el calentamiento y estiramiento entre otros.

Además, siguiendo los criterios de inclusión establecidos, evidencia que la actividad física posee un papel preponderante como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores. Los artículos coinciden en identificar claramente la vinculación entre actividad física y categorías incluidas en la calidad de vida de las personas de la tercera edad, tales como independencia funcional, función física (vitalidad), autoestima, funcionamiento cognitivo, bienestar subjetivo, salud mental, optimismo, envejecimiento saludable e integración social.

Todos estos conceptos están implicados de una forma u otra en cualquier definición conceptual de calidad de vida en la tercera edad que, aunque se trata de un concepto que posee una gran dispersión, todas las definiciones apuntan en la misma dirección: la vida plena y la felicidad del ser humano en esta etapa de su vida.

un componente fundamental de la calidad de vida en la tercera edad, está condicionada por el grado de conservación de las funciones cognitivas y la calidad de la función física y social. Mediante un programa de ejercicios físicos consistente en 12 sesiones que se darán martes y jueves, teniendo en cuenta que los días martes se enviara un video con una rutina que deberán desarrollar y enviar una retroalimentación del desarrollo de la actividad, también se adjuntara una evaluación de desarrollo de cada rutina

Para los días jueves se tendrá la clase virtual de 2 pm a 3 pm. donde también los evaluare en el correcto desarrollo de las rutinas propuestas. Se logra mejorar esa función física en los participantes. Esto hará que la necesidad de mejorar la independencia funcional mediante un reforzamiento de la autoestima y la autoeficacia en la tercera edad, insistiendo en el ejercicio físico, de tal manera de que se optimicen las habilidades, adaptadas a las capacidades funcionales.

Referencias

Uribe, G. A. 2013. *Ministerio de Salud y Protección Social.* Bogotá, D. C.: s.n., 2013. págs. Bogotá, D. C.

EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA: UN ESPACIO PARA LA EXPERIMENTACIÓN DEL PROFESOR. **Álvarez Hernández, Juan Luis; Olmo del García, Mariano.** 1992. 0213-8646, España : Revista interuniversitaria de formación del profesorado, 1992, Vol. 15. 2530-3791

ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN PARA EL ESTUDIO EN ADULTOS MAYORES. **Sancho, Carlos y al, et. 2002.** 1, España: Revista electrónica de motivación y emoción, 2002, Vol. VOLUMEN: 5 NÚMERO: 10. 1138 - 493X.

Baltes, M. Y. 1977. *Nuevos enfoques hacia el envejecimiento.* Nueva York, Estados Unidos: s.n., 1977.

Bonilla, C.B. 1996. *Didácticas de la educación física de base.* Armenia, Colombia: Kinesis, 1996.

Cabello Martínez, María Josefa, y otros. 2006. *Educación de Personas Jóvenes y Adultas en Iberoamérica.* Iberoamérica: Aljibe, 2006.

Cumming, E.Y. 1961. *Envejecer: el proceso de desconexión.* Nueva York, Estados Unidos: s.n., 1961.

De Educación, Ley General. 1994. Ediciones Populares. *Diario Oficial No. 41.214.* 8 de febrero de 1994, págs. 1-9.

Diaz, Florencia Agustina, y otros. 2015. *Motivación en la vejez: realización de actividades después de la jubilación.* Paraguay: Eureka, 2015. 2218-0559.

Enseñanza e Investigación en Psicología. **Hernández Zamora, Edith Zoila y Ehrenzweig Sánchez, Yamilet. 2008.** 2008, Consejo Nacional para la Enseñanza en Psicología A.C., págs. 112-116.

ENVEJECIMIENTO, INSTITUTO NACIONAL SOBRE EL. 2014. Ejercicio y actividad física. [En línea] 1 de mayo de 2014. http:// www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/ejercicioy-actividad-fisica-en-forma-de-por-vida.

Escobar, M.G. 2001. *Pensar la práctica para transformarla.* Madrid, España: s.n., 2001.

Franco, Jorge. 1994. *Ministerio de Salud y Protección Social.* Bogotá D.C, Colombia: s.n., 1994.

Garca, C.J. 2006. *La vida emocional. las emociones y la formación de la identidad humana.* Barcelona, España: s.n., 2006.

Gómez, R.A. 1995. *Cuerpo y Pedagogía.* Neiva, Colombia: Paido, 1995.

Illingworth, G. V. 2011. *Materiales Educativos para escuelas unidocentes, pluripotente, unidades del milenio y centros de educación especial.* Quito, Ecuador: Paido, 2011.

Jaramillo Rozo, Gloria Ximena y Ortiz Riuscos, Leysi Yuseth. 2018. *DETERMINANTES DEL ABANDONO FAMILIAR EN EL ADULTO MAYOR. UNA MONOGRAFIA.* Cali, Colombia: UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI, 2018

Konstantinov, M. S. 2008. Historia de la pedagogía. [En línea] 14 de septiembre de 2008. Obtenido de s.scribe.com/document/143324108/KONSTANTINOV-N-A-HISTORIA-DE-LA-PEDAGOGIA.

Lepine, Rene y Lorenz, Ansgar. 2020. *Judith Butler.* Barcelona, España: Herder, 2020. 978-84-16763-49-8.

Madrazo, J. 2014. *Participación activa en la sociedad y en el desarrollo.* Madrid, España: s.n., 2014.

Magendzo, A. 2000. *La educación en derecho humano en América latina: una mirada de fin de siglo en latín.* Costa Rica: s.n., 2000.

Max, Neef. M. 1986. *Desarrollo a escala humana.* Chile: s.n., 1986.

Miranda, D. 2013. *Motivación en las búsquedas de recreación en la vejez.* Argentina: s.n., 2013.

Mockus, A. S. 2000. *Presupuesto filosóficos y epistemológicos del privilegio del currículo.* Bogotá D.C, Colombia: Conferencia, 2000.

Morales Guerra, Oscar Emilio. 1994. *COLOMBIA NO QUIERE A SUS PERSONA DE TERCERA EDADS.* [entrev.] Jorge Fernando Hoyos. 27 de abril de 1994.

Oca, R.M. 1996. *La sociedad de maestro de música del este estado Oregón.* México: s.n., 1996.

Qué significa el currículum. **Sacristán, José Gimeno. 2010.** 34, Tlaquepaque, México : Sinéctica, 2010. 2007-7033.

Quiroga, Margarita. 2012. Reflexiones de Docencia Virtual por Margarita Quiroga C. *Flexibilidad o Rigidez Académica.* [En línea] 14 de agosto de 2012. http://docenciavirtualpormargaritaquirogac.blogspot.com/.

Rio, J.F. 2014. *Aportaciones del modelo de responsabilidad personal y social al aprendizaje cooperativa.* Colombia: s.n., 2014.

Rivera Gallo, Sandra Natalia. 2019. *Verificación del Cumplimiento de la Ley 1850 de 2017 Protección del Adulto Mayor en la Ciudad de Tunja-Boyacá en los Años 2016-2019.* Tunja, Boyacá: Universidad Nacional Abierta y a Distancia Unad, 2019.

Sánchez, C.S. 2019. *Aprendizaje, Constructivismo y vejez.* España: s.n., 2019.

Sánchez, María Luisa. 2005. *La expresión corporal en mayores intervenciones desde el ámbito de la educación física.* Madrid, España: s.n., 2005.

Soto, J.D. 2015. *La practicas corporal en el beneficio del cuerpo en los adultos mayores.* Bogotá D.C, Colombia: s.n., 2015.

Vacas, Miguel. 2013. Residente de Medicina Interna del Hospital Universitario Príncipe de Asturias. [En línea] agosto de 2013. https://www.webconsultas.com/tercera-edad/la-salud-del-mayor/diagnostico-de-la-sarcopenia.

Villar, F. 2005. *Educación y personas mayores: algunos claves para la definición de una psicología de la educación en la vejez.* Brasil: s.n., 2015.

Anexos

CUESTIONARIO

Este cuestionario forma parte de un estudio en personas de la tercera edad enfocado a desarrollar Actividades fisicas que ayuden a mejorar su expresion corporal

IDENTIFICACION ADULTO MAYOR

Nombre [redacted] Apellido: [redacted]

Sexo: M: X F: ____

Edad: 75 Años

ESTADO DE SALUD

1.Marque con una "X" si en los últimos doce meses, ¿diría que su estado de salud ha sido?	Muy bueno ____ Muy malo ____ Bueno X Regular ____ Malo

2. Seleccione si posee o no algun problema médico diagnosticado

Enfermedades o problemas de salud. ¿Padece o ha padecido alguna vez alguna de ellas?	Alguna vez ha padecido?		La ha padecido durante los ultimos 12 meses?	
	SI	NO	SI	NO
Tensión alta		X		
Infarto de miocardio		X		
Otras enfermedades del corazón		X		
Varices en las piernas		X		
Artrosis, artritis o reumatismo		X		
Dolor de espalda crónico (cervical)		X		
Dolor de espalda crónico (lumbar)		X		
Alergia crónica (asma alérgica excluida)		X		
Asma		X		
Bronquitis crónica, enfisema, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)		X		
Diabetes		X		
Úlcera de estómago o duodeno		X		
Incontinencia urinaria		X		
Colesterol alto		X		
Cataratas		X		
Problemas crónicos de piel		X		
Estreñimiento crónico		X		
Cirrosis, disfunción hepática		X		
Embolia, infarto cerebral, hemorragia cerebral		X		
Migraña o dolor de cabeza frecuente		X		
Hemorroides		X		
Tumores malignos		X		
Osteoporosis		X		
Problemas de tiroides		X		
Lesiones o defectos permanentes causados por un accidente		X		

CUESTIONARIO

ACCIDENTALIDAD

3.Ha sufrido algún tipo de accidente, sus consecuencias y su tratamiento en los últimos doce meses

NO x

Tratamiento:

5. Por favor marque con una "X"qué afirmaciones de las siguientes describe mejor su estado de salud en el día de hoy?

No tengo problemas para caminar

Tengo problemas leves para caminar X

Tengo problemas moderados para caminar

Tengo problemas graves para caminar

No puedo caminar

6. Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su

No hago ejercicio X Hago alguna actividad física

Hago entrenamiento físico varias veces a la semana

7. Responder esta pregunta si hace ejercicio

Las Actividades físicas que realiza requieren esfuerzo físico y le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal, como levantar objetos ,ejercicios aeróbicos o caminar rápido

SI NO

4. Puede hacer ejercicios sin riesgo SI X

NO Otra:

SI X

5. Puede hacer ejercicio sin ayuda

NO

CUESTIONARIO

Este cuestionario forma parte de un estudio en personas de la tercera edad enfocado a desarrollar Actividades físicas que ayuden a mejorar su expresión corporal

IDENTIFICACION ADULTO MAYOR

Nombr [redacted] Apellido: [redacted]

Sexo: M: X F:

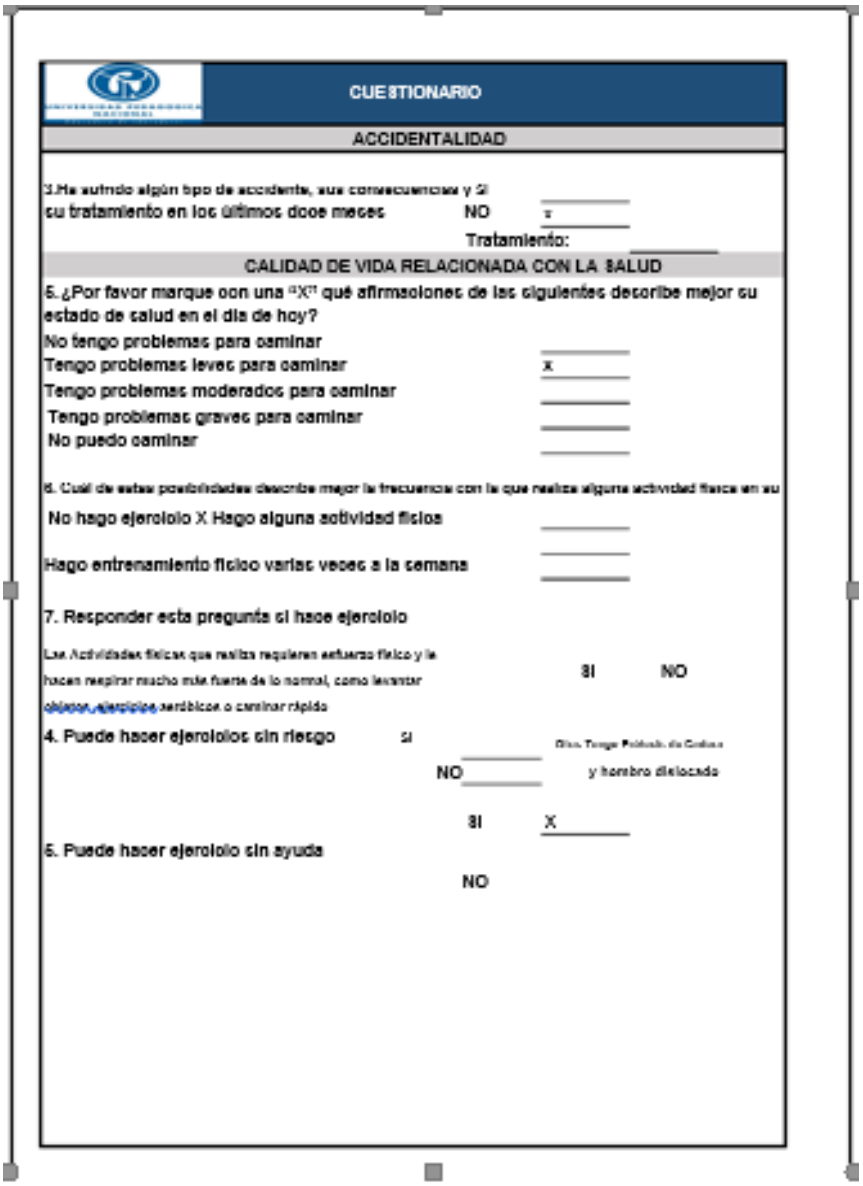
Edad: 86 Años

ESTADO DE SALUD

1.Marque con una "X" si en los últimos doce meses, ¿diría que su estado de salud ha sido?	Muy bueno	Muy malo
	Bueno X	
	Regular	
	Malo	

2. Seleccione si posee o no algún problema médico diagnosticado

Enfermedades o problemas de salud. ¿Padece o ha padecido alguna vez alguna de ellas?	¿Alguna vez ha padecido?		La ha padecido durante los últimos 12 meses?	
	SI	NO	SI	NO
Tención alta		X		
Infarto de miocardio		X		
Otras enfermedades del corazón		X		
Varices en las piernas	X		X	
Artrosis, artritis o reumatismo		X		
Dolor de espalda crónico (cervical)		X		
Dolor de espalda crónico (lumbar)	X		X	
Alergia crónica (asma alérgica excluida)		X		
Asma		X		
Bronquitis crónica, enfisema, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)		X		
Diabetes		X		
Úlcera de estómago o duodeno	X		X	
Incontinencia urinaria		X		
Colesterol alto		X		
Cataratas		X		
Problemas crónicos de piel		X		
Estreñimiento crónico		X		
Cirrosis, disfunción hepática		X		
Embolia, infarto cerebral, hemorragia cerebral		X		
Migraña o dolor de cabeza frecuente	X		X	
Hemorroides		X		
Tumores malignos		X		
Osteoporosis		X		
Problemas de tiroides		X		
Lesiones o defectos permanentes causados por un Accidente	X			X



CUESTIONARIO

ACCIDENTALIDAD

3.Ha sufrido algún tipo de accidente, sus consecuencias y Si su tratamiento en los últimos doce meses

NO _____

x _____

Tratamiento: _____

CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD

6. ¿Por favor marque con una "X" qué afirmaciones de las siguientes describe mejor su estado de salud en el día de hoy?

No tengo problemas para caminar _____

Tengo problemas leves para caminar X _____

Tengo problemas moderados para caminar _____

Tengo problemas graves para caminar _____

No puedo caminar _____

8. Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su

No hago ejercicio X Hago alguna actividad física _____

_____

Hago entrenamiento físico varias veces a la semana _____

7. Responder esta pregunta si hace ejercicio

Las Actividades físicas que realiza requieren esfuerzo físico y le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal, como levantar objetos, ejercicios aeróbicos o caminar rápido

SI NO

4. Puede hacer ejercicios sin riesgo SI _____

Otro Tengo Fractura de Codo y hombro dislocado

NO _____

SI X _____

5. Puede hacer ejercicio sin ayuda

NO

CUESTIONARIO

Este cuestionario forma parte de un estudio en personas de la tercera edad enfocado a desarrollar Actividades fisicas que ayuden a mejorar su expresion corporal

IDENTIFICACION ADULTO MAYOR

Nombre: [redacted] Apellido: [redacted]

Sexo: M: X F:

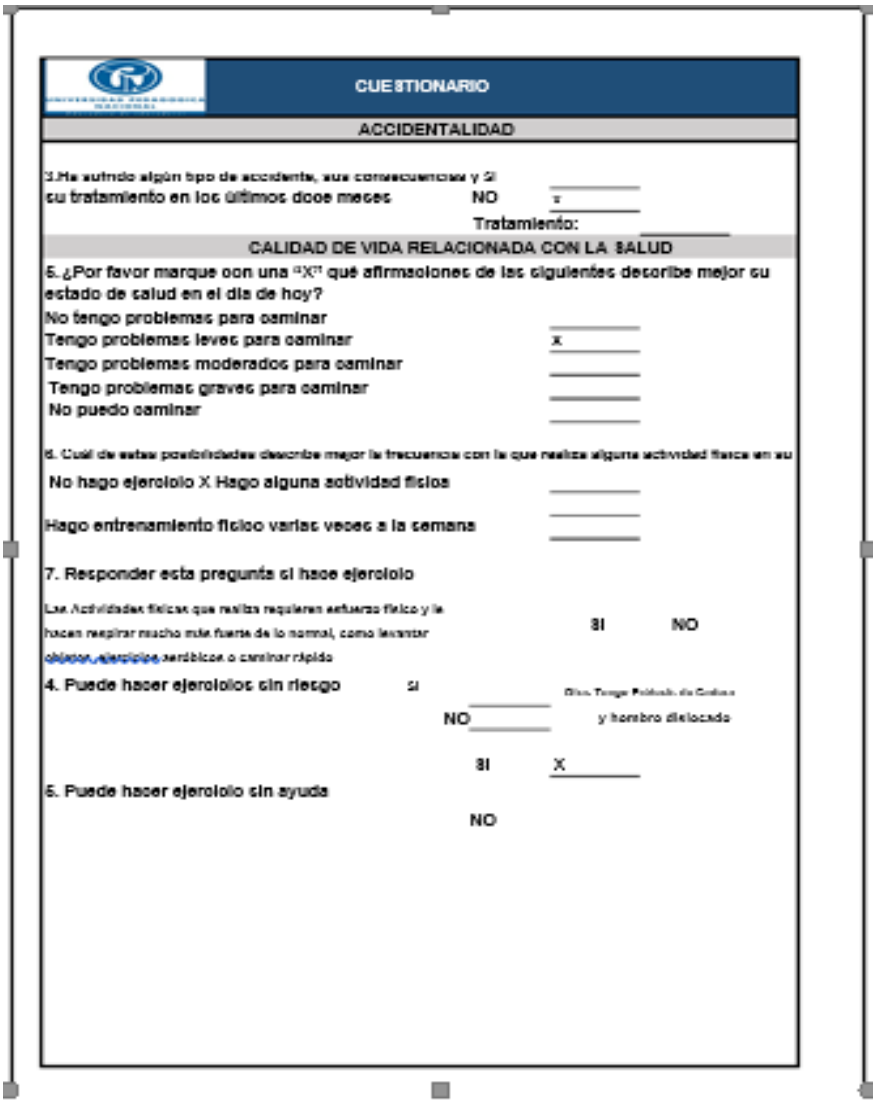
Edad: 65

ESTADO DE SALUD

1.Marque con una "X" si en los últimos doce meses, ¿diría que su estado de salud ha sido?	Muy bueno		Malo	
	Bueno	X	Muy Malo	
	Regular			

2. Seleccione si posee o no algun problema médico diagnosticado

Enfermedades o problemas de salud. ¿Padece o ha padecido alguna vez alguna de ellas?	Alguna vez ha padecido?		La ha padecido durante los ultimos 12 meses?	
	SI	NO	SI	NO
Tensión alta	X		X	
Infarto de miocardio	X			X
Otras enfermedades del corazón		X		X
Varices en las piernas		X		X
Artrosis, artritis o reumatismo		X		X
Dolor de espalda crónico (cervical)		X		X
Dolor de espalda crónico (lumbar)		X		X
Alergia crónica (asma alérgica excluida)		X		X
Asma		X		X
Bronquitis crónica, enfisema, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	X		X	
Diabetes		X		X
Úlcera de estómago o duodeno		X		X
Incontinencia urinaria		X		X
Colesterol alto	X		X	
Cataratas		X		X
Problemas crónicos de piel		X		X
Estreñimiento crónico		X		X
Cirrosis, disfunción hepática		X		X
Embolia, infarto cerebral, hemorragia cerebral		X		X
Migraña o dolor de cabeza frecuente		X		X
Hemorroides	X		X	
Tumores malignos		X		X
Osteoporosis		X		X
Problemas de tiroides		X		X
Lesiones o defectos permanentes causados por un accidente		X		X



CUESTIONARIO

ACCIDENTALIDAD

3.Ha sufrido algún tipo de accidente, sus consecuencias y 3l
su tratamiento en los últimos doce meses NO x

Tratamiento:

CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD

5. ¿Por favor marque con una "X" qué afirmaciones de las siguientes describe mejor su estado de salud en el día de hoy?

No tengo problemas para caminar
Tengo problemas leves para caminar X
Tengo problemas moderados para caminar
Tengo problemas graves para caminar
No puedo caminar

6. Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su

No hago ejercicio X Hago alguna actividad físicas

Hago entrenamiento físico varias veces a la semana

7. Responder esta pregunta si hace ejercicio

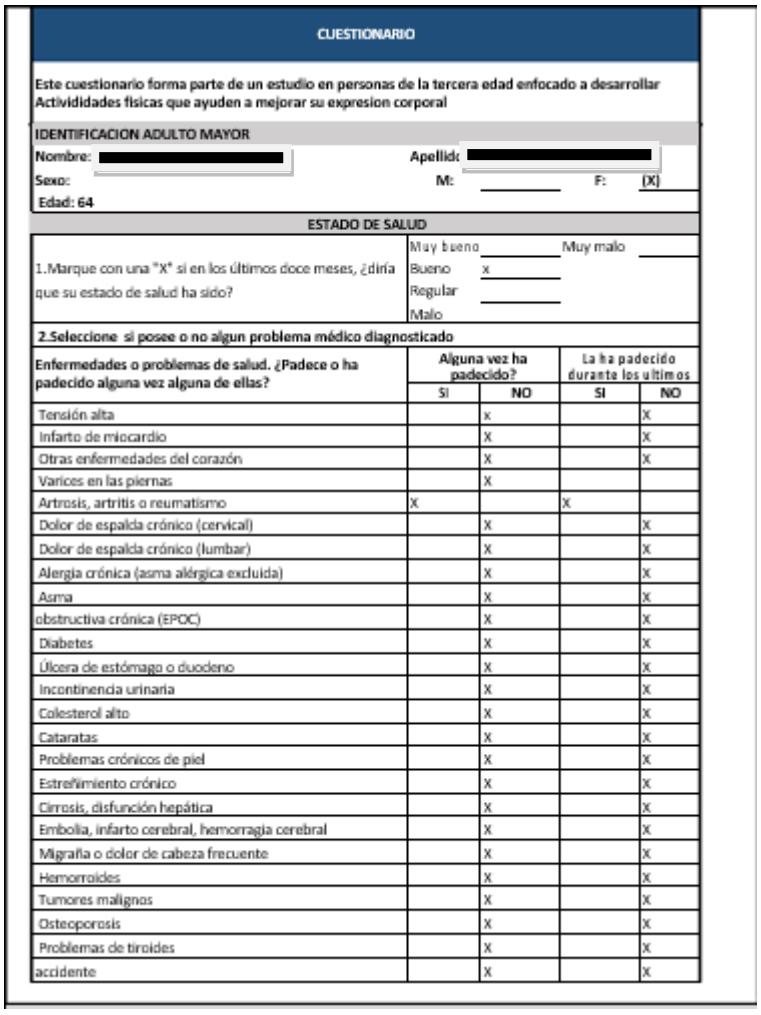
Las Actividades físicas que realiza requieren esfuerzo físico y le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal, como levantar objetos pesados aeróbicos o caminar rápido SI NO

4. Puede hacer ejercicios sin riesgo SI

NO Dice Tengo Problemas de Cadera y hombro dislocado

5. Puede hacer ejercicio sin ayuda SI X

NO



CUESTIONARIO

Este cuestionario forma parte de un estudio en personas de la tercera edad enfocado a desarrollar Actividades fisicas que ayuden a mejorar su expresion corporal

IDENTIFICACION ADULTO MAYOR

Nombre: [redacted] **Apellid** [redacted]

Sexo: **M:** _____ **F:** **(X)**

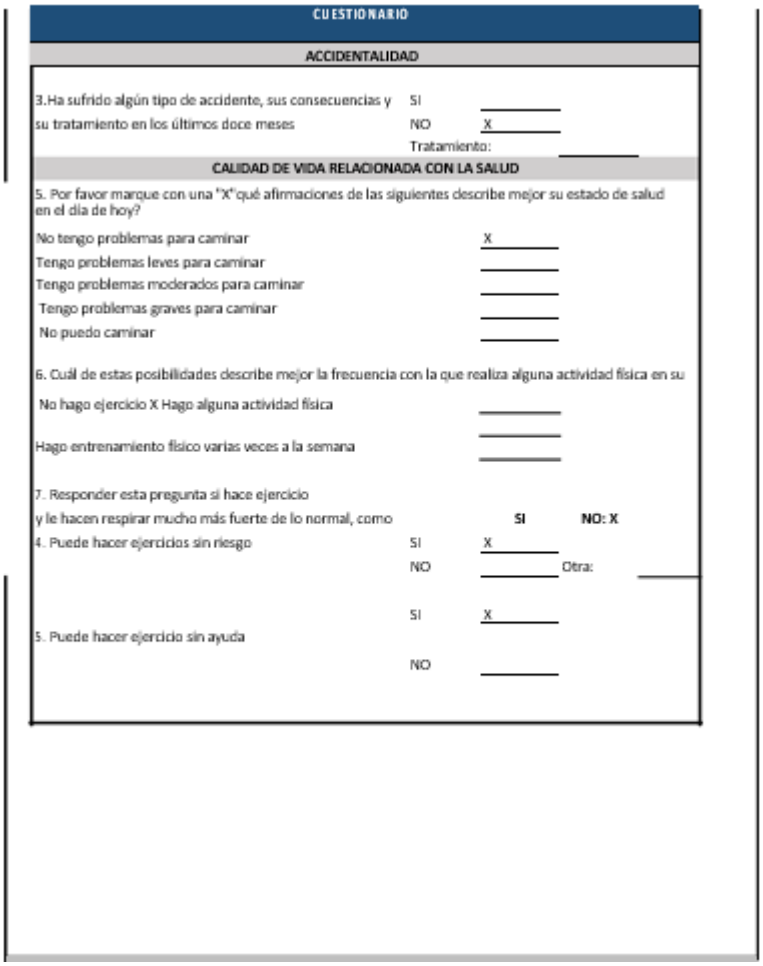
Edad: 64

ESTADO DE SALUD

1.Marque con una "X" si en los últimos doce meses, ¿diría que su estado de salud ha sido?	Muy bueno		Muy malo	
	Bueno	x		
	Regular			
	Malo			

2.Seleccione si posee o no algun problema médico diagnosticado

Enfermedades o problemas de salud. ¿Padece o ha padecido alguna vez alguna de ellas?	**Alguna vez ha padecido?**		**La ha padecido durante los ultimos**	
	SI	**NO**	**SI**	**NO**
Tensión alta		x		X
Infarto de miocardio		X		X
Otras enfermedades del corazón		X		X
Varices en las piernas		X		
Artrosis, artritis o reumatismo	X		X	
Dolor de espalda crónico (cervical)		X		X
Dolor de espalda crónico (lumbar)		X		X
Alergia crónica (asma alérgica excluida)		X		X
Asma		X		X
obstructiva crónica (EPOC)		X		X
Diabetes		X		X
Úlcera de estómago o duodeno		X		X
Incontinencia urinaria		X		X
Colesterol alto		X		X
Cataratas		X		X
Problemas crónicos de piel		X		X
Estreñimiento crónico		X		X
Cirrosis, disfunción hepática		X		X
Embolia, infarto cerebral, hemorragia cerebral		X		X
Migraña o dolor de cabeza frecuente		X		X
Hemorroides		X		X
Tumores malignos		X		X
Osteoporosis		X		X
Problemas de tiroides		X		X
accidente		X		X



CUESTIONARIO

ACCIDENTALIDAD

3.Ha sufrido algún tipo de accidente, sus consecuencias y su tratamiento en los últimos doce meses

SI _____
NO X
Tratamiento: _____

CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD

5. Por favor marque con una "X" qué afirmaciones de las siguientes describe mejor su estado de salud en el día de hoy?

No tengo problemas para caminar X
Tengo problemas leves para caminar _____
Tengo problemas moderados para caminar _____
Tengo problemas graves para caminar _____
No puedo caminar _____

6. Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su

No hago ejercicio X Hago alguna actividad física _____
_____
Hago entrenamiento físico varias veces a la semana _____

7. Responder esta pregunta si hace ejercicio y le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal, como

SI **NO: X**

4. Puede hacer ejercicios sin riesgo
SI X
NO _____ Otra: _____

5. Puede hacer ejercicio sin ayuda
SI X
NO _____

CUESTIONARIO

Este cuestionario forma parte de un estudio en personas de la tercera edad enfocado a desarrollar Actividades físicas que ayuden a mejorar su expresión corporal

IDENTIFICACION ADULTO MAYOR

Nombre: [redacted] **Apellido:** [redacted]

Sexo: **M:** **F:** **(X)**

Edad: 65

ESTADO DE SALUD

1.Marque con una "X" si en los últimos doce meses, ¿diría que su estado de salud ha sido?	Muy bueno		Muy malo	
	Bueno			
	Regular	x		
	Malo			

2.Seleccione si posee o no algún problema médico diagnosticado

Enfermedades o problemas de salud. ¿Padece o ha padecido alguna vez alguna de ellas?	**¿Alguna vez ha padecido?**		**La ha padecido durante los últimos**	
	SI	**NO**	**SI**	**NO**
Tensión alta	X			X
Infarto de miocardio		X		X
Otras enfermedades del corazón		X		X
Varices en las piernas	X		X	
Artrosis, artritis o reumatismo	X			X
Dolor de espalda crónico (cervical)	X		X	
Dolor de espalda crónico (lumbar)	X		X	
Alergia crónica (asma alérgica excluida)		X		X
Asma		X		X
obstructiva crónica (EPOC)		X		X
Diabetes		X		X
Úlcera de estómago o duodeno	X			X
Incontinencia urinaria		X		X
Colesterol alto		X		X
Cataratas		X		X
Problemas crónicos de piel		X		X
Estreñimiento crónico		X		X
Cirrosis, disfunción hepática		X		X
Embolia, infarto cerebral, hemorragia cerebral		X		X
Migraña o dolor de cabeza frecuente	X		X	
Hemorroides		X		X
Tumores malignos		X		X
Osteoporosis		X		X
Problemas de tiroides		X		X
accidente		X		X

CUESTIONARIO

ACCIDENTALIDAD

3.Ha sufrido algún tipo de accidente, sus consecuencias y su tratamiento en los últimos doce meses	SI	
	NO	X
	Tratamiento:	

CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD

5. ¿Por favor marque con una "X" cuál afirmaciones de las siguientes describe mejor su estado de salud en el día de hoy?

No tengo problemas para caminar	X
Tengo problemas leves para caminar	
Tengo problemas moderados para caminar	
Tengo problemas graves para caminar	
No puedo caminar	

6. Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su

No hago ejercicio X Hago alguna actividad física	
Hago entrenamiento físico varias veces a la semana	

7. Responder esta pregunta si hace ejercicio y le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal, como

SI **NO: X**

4. Puede hacer ejercicios sin riesgo	SI	X	
	NO		Otra:
	SI	X	
5. Puede hacer ejercicio sin ayuda			
	NO		

Actividades de la clase virtual

SESION No.1

Esta entrevista escrita forma parte las Actividades físicas que se desarrollan con personas de la tercera edad para ayudar a mejorar su expresión corporal. A continuación, se realiza una serie de preguntas relacionadas las rutinas de ejercicios que se harán de forma virtual por confinamiento generado por COVID-19.

NOMBRE Y APELLIDOS: Sujeto

CIUDAD

1. ¿Qué expectativas tiene frente al taller?
   Me gustaría aprender a hacer ejercicio acorde a mi condición física y que me permita estar más activo.
2. ¿Como se siente con el aislamiento generado por la pandemia?
   Algo preocupado, pero comprometido con el autocuidado.
3. ¿Como esta su estado de ánimo hoy?
   Bien, sin novedad alguna.

4. Características del dolor antes y después de la realización de ejercicios físicos. En una escala del 1 al 10 (ejemplo 10 muchos dolores y 1 no presencia de dolor)

	INICIO	FINAL
Mantiene (presencia no presencia o no del dolor):	0	0
Disminuye		
Desaparece		

5. Tratamiento de medicamentos en relación a la realización del ejercicio físico:

Medicamento	Dosis antes y después de la realización de ejercicio. Inicio – final
No aplica	No aplica
No aplica	No aplica
No aplica	No aplica

6. Considera importante para su vida la realización de practica física?

Si, totalmente necesario.

7. Retroalimentación de la rutina ejecutada

No.	Pregunta	SI	NO
1.	¿Crees que la actividad física es la adecuada?	X	
2.	¿Le gustaría hacer más ejercicio?	X	
3	¿Se siente cómodo y motivado en la ejecución de los ejercicios?	X	
4.	¿Fue clara la rutina, la explicación de las actividades físicas?	X	
5	Obtuvo retroalimentación y apoyo en la supervisión de las actividades físicas	X	

SESION No.1

Esta entrevista escrita forma parte las Actividades físicas que se desarrollan con personas de la tercera edad para ayudar a mejorar su expresión corporal. A continuación, se realiza una serie de preguntas relacionadas las rutinas de ejercicios que se harán de forma virtual por confinamiento generado por COVID-19.

NOMBRE Y APELLIDOS: Sujeta

CIUDAD

1. ¿Qué expectativas tiene frente al taller?
   Soy una persona usualmente activa en labores diarias de la casa, pero no en ejercicios físicos, me gustaría estar activa y mantener en movimiento mi cuerpo.
2. ¿Como se siente con el aislamiento generado por la pandemia?
   No me ha afectado, porque soy pensionada y llevo un buen tiempo en casa y no es mucha la diferencia.
3. ¿Como esta su estado de ánimo hoy?
   Bien, dentro de lo normal.

4. Características del dolor antes y después de la realización de ejercicios físicos. En una escala del 1 al 10 (ejemplo 10 muchos dolores y 1 no presencia de dolor)

	INICIO	FINAL
Mantiene (presencia no presencia o no del dolor):		
Disminuye	4	8
Desaparece		

5. Tratamiento de medicamentos en relación a la realización del ejercicio físico:

Medicamento	Dosis antes y después de la realización de ejercicio. Inicio – final
No aplica	No aplica

6. Considera importante para su vida la realización de practica física?

Si, la necesito.

7. Retroalimentación de la rutina ejecutada

No.	Pregunta	SI	NO
1.	¿Crees que la actividad física es la adecuada?	X	
2.	¿Le gustaría hacer más ejercicio?	X	
3	¿Se siente cómodo y motivado en la ejecución de los ejercicios?	X	
4.	¿Fue clara la rutina, la explicación de las actividades físicas?	X	
5	Obtuvo retroalimentación y apoyo en la supervisión de las actividades físicas	X	

SESION No.1

Esta entrevista escrita forma parte las Actividades físicas que se desarrollan con personas de la tercera edad para ayudar a mejorar su expresión corporal, con este la práctica de rutinas de clases virtuales por confinamiento generado por COVID-19.

NOMBRE Y APELLIDOS: Sujeta

EDAD: 65

SEXO: Femeninos

1. Tratamiento de medicamentos en relación a la realización del ejercicio físico:

Medicamento	Dosis antes y después de la realización de ejercicio. Inicio – final
No aplica	No aplica

2. Características del dolor antes y después de la realización de ejercicios físicos. En una escala del 1 al 10 (ejemplo 10 muchos dolores y 1 no presencia de dolor)

	INICIO	FINAL
Mantiene (presencia no presencia o no del dolor):	No	
Disminuye	No	
Desaparece	No	

3. Le genera alguna sensación de ansiedad antes y después de la realización de ejercicios físicos.
4. ¿Le importaría indicarnos porque no ha practicado ninguna actividad física?

Si quiero actividad física

5. Retroalimentación de la rutina ejecutada

No.	Pregunta	SI	NO
1.	¿Crees que la actividad física es la adecuada?	X	
2.	¿Le gustaría hacer más ejercicio?	X	
3	¿Se siente cómodo y motivado en la ejecución de los ejercicios?	X	
4.	¿Fue clara la rutina, la explicación de las actividades físicas?	X	
5	Obtuvo retroalimentación y apoyo en la supervisión de las actividades físicas	X	

SESIÓN 2

Esta entrevista escrita forma parte las Actividades físicas que se desarrollan con personas de la tercera edad para ayudar a mejorar su expresión corporal, con este la práctica de rutinas de clases virtuales por confinamiento generado por COVID-19.

NOMBRE Y APELLIDOS: Sujeto

Retroalimentación de la rutina ejecutada

No.	Pregunta	SI	NO
1.	¿Crees que la actividad física es la adecuada para usted?	X	
2.	¿Le gustaría hacer más velocidad?	X Acorde a mi edad, y ajustadas a la movilidad de mi esposa quien no puede ejecutar actividades de grandes velocidades	
3	¿Se siente cómodo y motivado en la ejecución de los ejercicios?	X	
4.	¿Fue clara la rutina, la explicación de las actividades físicas?	X	
5	Obtuvo retroalimentación y apoyo en la supervisión de las actividades físicas	X	
6	¿Tienes alguna sugerencia para mí? Por favor decirla en el video de retro alimentación		

SESIÓN 2

Esta entrevista escrita forma parte las Actividades físicas que se desarrollan con personas de la tercera edad para ayudar a mejorar su expresión corporal, con este la práctica de rutinas de clases virtuales por confinamiento generado por COVID-19.

NOMBRE Y APELLIDOS: Sujeta

Retroalimentación de la rutina ejecutada

No.	Pregunta	SI	NO
1.	¿Crees que la actividad física es la adecuada para usted?	X	
2.	¿Le gustaría hacer más velocidad?	X (Moderada)	
3	¿Se siente cómodo y motivado en la ejecución de los ejercicios?	X	
4.	¿Fue clara la rutina, la explicación de las actividades físicas?	X	
5	Obtuvo retroalimentación y apoyo en la supervisión de las actividades físicas	X	
6	¿Tienes alguna sugerencia para mí? Por favor decirla en el video de retro alimentación		X

SESIÓN 2

Esta entrevista escrita forma parte las Actividades físicas que se desarrollan con personas de la tercera edad para ayudar a mejorar su expresión corporal, con este la práctica de rutinas de clases virtuales por confinamiento generado por COVID-19.

NOMBRE Y APELLIDOS: Sujeta

Retroalimentación de la rutina ejecutada

No.	Pregunta	SI	NO
1.	¿Crees que la actividad física es la adecuada para usted?	X	
2.	¿Le gustaría hacer más velocidad?	X (Moderada)	
3	¿Se siente cómodo y motivado en la ejecución de los ejercicios?	X	
4.	¿Fue clara la rutina, la explicación de las actividades físicas?	X	
5	Obtuvo retroalimentación y apoyo en la supervisión de las actividades físicas	X	
6	¿Tienes alguna sugerencia para mí? Por favor decirla en el video de retro alimentación		X

SESION No.4

Esta entrevista escrita forma parte las actividades físicas que se desarrollan con personas de la tercera edad para ayudar a mejorar su expresión corporal, con este la práctica de rutinas de clases virtuales por confinamiento generado por COVID-19.

NOMBRE Y APELLIDOS: Sujeto

Retroalimentación de la rutina ejecutada

No.	Pregunta	SI	NO
1.	¿Crees que la actividad física es la adecuada para usted?	X	
2.	¿Le gustaría hacer más velocidad?		X
3	¿Se siente cómodo y motivado en la ejecución de los ejercicios?	X	
4.	¿Fue clara la rutina, la explicación de las actividades físicas?	X	
5	Obtuvo retroalimentación y apoyo en la supervisión de las actividades físicas	X	
6	¿Tienes alguna sugerencia para mí? ¿Cual?		X

SESION No.4

Esta entrevista escrita forma parte las Actividades físicas que se desarrollan con personas de la tercera edad para ayudar a mejorar su expresión corporal, con este la practica de rutinas de clases virtuales por confinamiento generado por COVID-19.

NOMBRE Y APELLIDOS: Sujeta

Retroalimentación de la rutina ejecutada

No.	Pregunta	SI	NO
1.	¿Crees que la actividad física es la adecuada para usted?	X	
2.	¿Le gustaría hacer más velocidad?		X Considero que la realizada en a presente sesión es adecuada.
3	¿Se siente cómodo y motivado en la ejecución de los ejercicios?	X	
4.	¿Fue clara la rutina, la explicación de las actividades físicas?	X	
5	Obtuvo retroalimentación y apoyo en la supervisión de las actividades físicas	X	
6	¿Tienes alguna sugerencia para mi? ¿CUAL?	X De ser posible contar con un poco más luz para ver mejor las actividades.	

avance

FACULTAD DE EDUCACION FISICA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

ACTVIDAD FISICA PARA MEJORAR LA EXPRESION CORPORAL DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

GUIA DE SEGUIMIENTO

NOMBRE: Sujeto

Sesión	Valoración			
	Excelente	Sobresaliente	Regular	Malo
Ejercicio para tobillos	X			
ejercicio para rodillas	X			
Ejercicios para piernas	X			
Ejercicio para cadera		X		
Ejercicio para tronco (columna vertebral)		X		
Ejercicio para los manos segméntanos		X		
Ejercicio para los brazos		X		
Ejercicio para cuello	X			
Ejercicio para hombro	X			
Ejercicio para cabeza	X			
observación	Mas bien, corrección poco los brazos			

B FACULTAD DE EDUCACION FISICA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

ACTVIDAD FISICA PARA MEJORAR LA EXPRESION CORPORAL DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

GUIA DE SEGUIMIENTO

Nombre: Sujeta

Sesión	Valoración			
	Excelente	Sobresaliente	Regular	Malo
Ejercicio para tobillos	X			
ejercicio para rodillas				
Ejercicios para piernas	X			
Ejercicio para cadera				
Ejercicio para tronco (columna vertebral)		X		
Ejercicio para los manos segméntanos		X		
Ejercicio para los brazos			X	
Ejercicio para cuello	X			
Ejercicio para hombro	X			
Ejercicio para cabeza	X			
Observaciones:	Bien ejercicio más esfuerzo.			

B FACULTAD DE EDUCACION FISICA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

ACTVIDAD FISICA PARA MEJORAR LA EXPRESION CORPORAL DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

GUIA DE SEGUIMIENTO

Nombre: Sujeta

Sesión	Valoración			
	Excelente	Sobresaliente	Regular	Malo
Ejercicio para tobillos	X			
ejercicio para rodillas			X	
Ejercicios para piernas	X			
Ejercicio para cadera		X		
Ejercicio para tronco (columna vertebral)		X		
Ejercicio para los manos segméntanos		X		
Ejercicio para los brazos			X	
Ejercicio para cuello	X			
Ejercicio para hombro	X			
Ejercicio para cabeza	X			
Observaciones:	Corrección ejercicio falto ayudar los corporal.			

FACULTAD DE EDUCACION FISICA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

ACTVIDAD FISICA PARA MEJORAR LA EXPRESION CORPORAL DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

GUIA DE SEGUIMIENTO

Nombre: Sujeto

Sesión	Valoración			
	Excelente	Sobresaliente	Regular	Malo
Ejercicio para tobillos	X			
ejercicio para rodillas	X			
Ejercicios para piernas	X			
Ejercicio para cadera	X			
Ejercicio para tronco (columna vertebral)	X			
Ejercicio para los manos segméntanos		X		
Ejercicio para los brazos	X			
Ejercicio para cuello	X			
Ejercicio para hombro	X			
Ejercicio para cabeza	X			
Observaciones:	Mejorar felicitado			

FACULTAD DE EDUCACION FISICA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

ACTVIDAD FISICA PARA MEJORAR LA EXPRESION CORPORAL DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

GUIA DE SEGUIMIENTO

Nombre: Sujeta

Sesión	Valoración			
	Excelente	Sobresaliente	Regular	Malo
Ejercicio para tobillos	X			
ejercicio para rodillas		X		
Ejercicios para piernas			X	
Ejercicio para cadera			X	
Ejercicio para tronco (columna vertebral)	X			
Ejercicio para los manos segméntanos		X		
Ejercicio para los brazos		X		
Ejercicio para cuello	X			
Ejercicio para hombro	X			
Ejercicio para cabeza	X			
Observaciones:	Bien, corrección las piernas y cadera.			

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeto					
Edad: 65					
Sesión: 1					
Puntos a evaluar	**Grado de desarrollo alcanzado:**				**OBSERVACIONES**
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales					
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales					
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				x	Pero si participante el video
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos				X	
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	Video, pero no tiene computador
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeta					
Edad: 65					
Sesión: 1					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos			X		Su hija explica a mama
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos				X	
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica			X		Corrección su cuerpo poco desequilibrio
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	Video si entendemos subtitulo
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeto					
Edad: 75					
Sesión: 1					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos			X		Su hija explica a mama
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos				X	
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos-clases virtuales),				X	Video si entendemos subtitulo
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeta					
Edad: 65					
Sesión: 1					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos				X	
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas			X		Difícil es movimiento Proceso aprendizaje
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren				X	
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeta					
Edad: 64					
Sesión: 1					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos				X	
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren				X	
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeto					
Edad: 65					
Sesión: 2					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales					
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales					
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	El video
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos				X	
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	video, pero no tiene computador
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeta					
Edad: 65					
Sesión: 2					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	Su hija ayuda ejercicio
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos				X	
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica			X		Poco cuida equilibrio
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos-clases virtuales),				X	Bien explicación del video
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeto					
Edad: 75					
Sesión: 2					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	Su hija ayuda ejercicio
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos				X	
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos-clases virtuales),				X	Bien explicación del video
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeta					
Edad: 65					
Sesión: 2					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos				X	
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1				X	

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeta					
Edad: 64					
Sesión: 2					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos				X	
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeta					
Edad: 65					
Sesión: 2					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales					
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos				X	
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeto					
Edad:75					
Sesión: 3					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos					
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos					
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeta					
Edad: 65					
Sesión: 3					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos					
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica		X			Su cuerpo muy difícil equilibrio
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeta					
Edad: 65					
Sesión: 3					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos					
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica		X			Su cuerpo muy difícil equilibrio mejor flexible
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeto					
Edad: 65					
Sesión: 4 y 5					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales					
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales					
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos				X	
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren				X	
Atención- concentración				X	
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeta					
Edad: 65					
Sesión: 4 y 5					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos					
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas			X		Poco marcha espacio
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	Corrección su cuerpo error Ejercicio rutina
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren				x	Si juego el movimiento muy bien
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	Yo acabo portátil la pila
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada					
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				x	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1				x	

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeta					
Edad: 65					
Sesión: 4 y 5					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos				X	
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	Bien su cuerpo equilibrio
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren					
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos-clases virtuales),		X			Yo acabo portátil la pila
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeta					
Edad: 64					
Sesión: 4 y 5					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos					
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	Corrección su cuerpo equilibrio
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren				X	
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	Mismo acabo
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					

FICHA DE OBSERVACION PARA SEGUIMIENTOS DE CASOS					
Nombre Adulto mayor: Sujeto					
Edad: 64					
Sesión: 4 y 5					
Puntos a evaluar	Grado de desarrollo alcanzado:				OBSERVACIONES
Actitud y ejecución de actividades físicas	1	2	3	4	
1. Es puntal a la hora de entrar en clase virtual o en la entrega de los videos después de cada sesión				X	
2. Está atento a las explicaciones del profesor en las clases virtuales				X	
3. Ejecuta de manera coordinada las actividades físicas de acuerdo a las explicaciones del profesor dadas en los videos				X	
4. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar en las clases virtuales				X	
5. Participación de los adultos mayores en las clases virtuales				X	
6. Disposición al realizar las actividades físicas en las rutinas enviadas a través de videos					
7. Ejecuta las actividades con motivación y con agrado				X	
El cuerpo: Imagen y percepción					
8.Organiza y estructura espacial y temporalmente los movimientos que realiza y los coordina según las variables externas				X	
9.Domina su cuerpo en situaciones de equilibrio/ desequilibrio tanto de forma estática como dinámica				X	Corrección su cuerpo equilibrio
10.Es capaz de realizar movimientos ambidiestros en determinadas situaciones, especialmente de juego y en las que las condiciones externas lo requieren				X	
Atención- concentración					
11. Esta atento a la explicación del profesor (mira y repite las actividades que desarrolla el profesor en los videos- clases virtuales),				X	Mismo acabo
12. Participa en forma activa en la clase virtual				X	
13. Sigue la secuencia de las actividades de forma adecuada				X	
14. Realiza pausas y descansa de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesor				X	
Valoración: Siempre: 4 Generalmente: 3 A veces: 2 Nunca: 1					