



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN DEPORTIVA QUE
PROMUEVA LA INCLUSIÓN Y MEJORE LA CALIDAD DE VIDA EN
LOS ADULTOS MAYORES DE LA UNIÓN NACIONAL DE
EDUCADORES JUBILADOS NÚCLEO DE COTOPAXI EN EL AÑO
2012-2013”**

**Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciatura en Ciencias
de la Educación, Mención Cultura Física.**

Autores:

IGLESIAS CRUZ, Diana del Pilar

Director:

Lic. Msc. LOGROÑO, Lorena

LATACUNGA – ECUADOR

Septiembre, 2013

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: **“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN QUE PROMUEVA LA INCLUSIÓN Y MEJORE LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA UNIÓN NACIONAL DE EDUCADORES JUBILADOS NÚCLEO DE COTOPAXI EN EL AÑO 2012-2013”**, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Iglesias Diana
C.I. 050201685-0

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del trabajo de investigación sobre el tema **“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN QUE PROMUEVA LA INCLUSIÓN Y MEJORE LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA UNIÓN NACIONAL DE EDUCADORES JUBILADOS NÚCLEO DE COTOPAXI EN EL AÑO 2012 - 2013”**, por Iglesias Diana postulante de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Licenciatura de Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Septiembre del 2013

DIRECTOR

Lic. Lorena Logroño Msc.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA
FÍSICA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, el postulante: Diana del Pilar Iglesias Cruz, con el título de tesis: **“Diseño de un Programa de Recreación Deportiva que Promueva la Inclusión y Mejore la calidad de Vida en los Adultos mayores de la Unión Nacional de Educadores Jubilados Núcleo de Cotopaxi en el año 2012 - 2013”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Septiembre 2013

Para constancia firman:

.....

Lic. Patricio Revelo

PRESIDENTE

.....

Lic. Alex Montes

MIEMBRO

.....

Dr. Luis López

OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento especial a mi familia, por todo el tiempo y esfuerzo que dedicó en la realización de mi tesis, considero que son las personas, el pilar fundamental para la realización de esta tesis y el valor la fortaleza que me han dado para seguir adelante.

De la misma manera a la Universidad Técnica de Cotopaxi, que me abrió las puertas del saber y que por medio de ella he adquirido conocimientos que me ayudarán a desarrollarme como profesional en mi vida laboral.

Iglesias Diana

DEDICATORIA

A mi esposo mis hijos y mis padres, que con su cariño y esfuerzo diario, supieron guiarme con responsabilidad para alcanzar mis metas y objetivos durante todo este tiempo que he permanecido en la Universidad, y han tenido paciencia por mi lucha y trajinar con el único propósito de ser mejor, de ser un ejemplo para mis hijos y ser útil a los míos y por ende a la sociedad misma por entera.

Iglesias Diana



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA: “Diseño de un Programa de Recreación Deportiva que promueva la inclusión y mejore la calidad de vida en los adultos mayores de la Unión Nacional de Educadores Jubilados Núcleo de Cotopaxi en el año 2012-2013”

Autor: Diana del Pilar Iglesias Cruz

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito crear conciencia en las autoridades de turno, por medio de ellos transmitir a los actores de esta institución la importancia que tiene las actividades recreativas y los beneficios que se obtendrán al ser aplicados por medio de Actividades Físicas, Recreativas para emplear la práctica deportiva, cabe destacar que esta sirvió como una herramienta de enseñanza-aprendizaje para los integrantes de esta importante Institución. El problema se presentó porque en esta Institución el objeto de estudio no se ha dado importancia a las actividades físicas, recreativas y tampoco permiten fomentar esta actividad en los integrantes de este conglomerado humano. La construcción del marco teórico y la elaboración de la metodología se basan en los principios de la educación crítica. La metodología que se empleó en el presente trabajo investigativo se realizó a través de la técnica de la encuesta, lo que permitirá llegar a una confiabilidad aceptable, y se valoró utilizando la estadística cumpliendo los objetivos de las interrogantes y del marco teórico, la propuesta alternativa de la investigación contendrá: presentación, justificación, objetivos. Las actividades recreativas son una necesidad básica que servirá como un documento de apoyo, para los adultos mayores de la UNEJNC, que les ayudará mejorar su calidad de vida mediante procedimientos, metodologías, estrategias con un efectivo y eficaz beneficio a los participantes de la Institución en busca de mejores días para este sector de la sociedad y sobre todo para incentivar a la práctica de actividades físicas en busca de una mejor y prolongada vida.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TOPIC: “Design of a Program of Recreation Sports that Promote the inclusion and improve the life´ squality in the seniors national Union of retired Teachers, core Cotopaxi, in the year 2012-2013”.

Author: Diana del Pilar Iglesias Cruz

ABSTRACT

The present research have as purpose create awareness among authorities of turn, through them transmit to the actors of this institution the importance what have the recreational activities and the benefits which will been gotten when are applied through Physical Sports Activity, recreation to use the sports practice, reach to foregroundwhat this will serve as a teaching-learning tool for the members of this important institution.The problem arisesbecause this institutionthe objectofstudy has notbeen given the importance tothephysical, recreational sports activities; neither,they are not provided of professionalin the areaPhysical Culture, thereby promoting this activity in thehumanmembers ofthis cluster.The constructionof the theoretical frameworkand the developmentof the methodology arebasedon the principles ofcritical education. Themethodology that usedthisresearch workwas madethroughthe technique survey, which will allowed reachacceptable reliability, and will beassessed usingthe statisticsto meet theobjectivesof the questionsandthe theoretical framework, the alternative proposalof research contain: introduction, rationale, objectives.Sports activities area basic need thatwill serve as asupporting documentforseniors of the UNEJNC, allowing them toimprove their qualityof life throughprocedures, methodologies, strategies foran effectiveand efficientbenefitto participantsof the Institutionin search of betterdaysfor this sectorof societyand especially toencouragethe practice ofphysical sports activitiesin search of abetter andlongerlif



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi, yo Lic. Marcia Chiluisa Chiluisa con la C.I. 050221430-7 **CERTIFICO** que he realizado la respectiva revisión del Abstract; con el tema: “DISEÑO DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN DEPORTIVA QUE PROMUEVA LA INCLUSIÓN Y MEJORE LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA UNIÓN NACIONAL DE EDUCADORES JUBILADOS NÚCLEO DE COTOPAXI EN EL AÑO 2012-2013” cuyo autor es: Diana del Pilar Iglesias Cruz y director de Tesis Lic. Msc. Lorena Logroño.

Latacunga, Septiembre 2013

Docente

.....
Lic. Marcia Chiluisa Chiluisa

C.I. 050221430-7

ÍNDICE GENERAL

Autoría	ii
Aval del Director de Tesis	iii
Aprobación del Tribunal de Grado	iv
Agradecimiento	v
Dedicatoria	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Aval de Traducción	ix
Introducción	xiv

CAPÍTULO I

1. Fundamentación Teórica.....	1
Antecedentes Investigativos.....	1
1.3 MARCO TEÓRICO.....	5
1.3.1 Educación Física	5
1.3.2 La Recreación	8
1.3.2.1 Actividades recreativas.	11
1.3.2.2 Actividad física para todos los adultos mayores	11
1.3.2.3 Beneficios para las personas adultas mayores.	12
1.3.2.4 Orientación de actividades físicas en el adulto mayor	13
1.3.2.5 Métodos y Estrategias para los adultos mayores.....	14
1.3.3 Gerontología.....	19
1.3.3.1 Historia del envejecimiento	21
1.3.4.1 Consideraciones para envejecer con calidad:.....	28
1.3.4.2 Salud corporal	30
1.3.4.3 Salud del adulto mayor.....	31
1.3.5 Inclusión.....	32
1.3.6 Programa	34
1.3.6.1 La alternativa metodológica que se propone tiene como objetivo general el siguiente:	36
1.3.6.2 Clasificación de los programas	42

1.3.6.3 Principales características de los Programas.....	43
---	----

CAPITULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	45
2.1 HISTORIA DE LA UNIÓN NACIONAL DE EDUCADORES JUBILADOS NÚCLEO DE COTOPAXI.....	45
2.2 Diseño Metodológico	47
2.2.1 Tipo de Investigación.....	47
2.2.2 Metodología	48
2.2.3 Unidad de Estudio.....	48
2.4 Métodos y Técnicas.....	48
2.4.1 Métodos Teóricos.....	48
2.4.2 Método Analítico	49
2.4.3 Método Deductivo – Inductivo	49
2.4.4 Método Descriptivo.....	49
2.5 Diseño Estadístico.....	49
2.6 Técnicas de Investigación	50
2.6.1 La Entrevista	50
2.6.2 La Encuesta	50
Análisis e Interpretación de la Entrevista	52
2.8. Conclusiones	63
2.8.1 Recomendaciones.....	64

CAPITULO III

3. Diseño de la Propuesta.....	65
3.1 Datos Informativos.....	65
3.2. Justificación	65
3.3 Fundamentación	67
3.5 Descripción de la Propuesta.....	68
Programa Recreativo.....	70
3.6.1 ACTIVIDAD N° 1	72

Juegos Recreativos	72
3.6.2 ACTIVIDAD N° 2	89
Bailo Terapia.....	89
3.6.3 ACTIVIDAD N.- 03	99
Turismo Alternativo	99
3.6.4 ACTIVIDAD N.- 4	107
Recreación para el Buen Vivir	107
Bibliografía	
Anexos	

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Tabla N° 1 Conocimiento de la Actividad Recreativa.....	45
Gráfico N° 1 Conocimiento de la Actividad Recreativa.....	45
Tabla N° 2 Importancia de la Actividad Recreativa.....	46
Gráfico N° 2 Importancia de la Actividad Recreativa	46
Tabla N° 3 Uso del Tiempo Libre.....	47
Gráfico N° 3 Uso del Tiempo Libre	47
Tabla N° 4 Conocimiento de la Practica Recreativa.....	48
Gráfico N° 4 Conocimiento de la Practica Recreativa.....	48
Tabla N° 5 Conocimiento para Mejorar la Calidad de Vida.....	49
Gráfico N° 5 Conocimiento para Mejorar la Calidad de Vida.....	49
Tabla N° 6 Inclusión del Adulto Mayor.....	50
Gráfico N° 6 Inclusión del Adulto Mayor.....	50
Tabla N° 7 Elaboración de un Programa de Recreación.....	51
Gráfico N° 7 Elaboración de un Programa de Recreación.....	51
Tabla N° 8 Radicación del Sedentarismo en el Adulto Mayor.....	52
Gráfico N° 8 Radicación del Sedentarismo en el Adulto Mayor.....	52
Tabla N° 9 Utilización del Tiempo Libre.....	53
Gráfico N° 9 Utilización del Tiempo Libre	53
Tabla N° 10 Mejoramiento del Estilo de Vida en el Adulto Mayor.....	54
Gráfico N° 10 Mejoramiento del Estilo de Vida en el Adulto Mayor.....	54

INTRODUCCIÓN

En los últimos años muchos han sido los estudios que han analizado el ocio en la población adulta mundial. Es por eso que es de suma importancia el estudio de la actividad física en el adulto mayor a través de un programa de recreación para optimizar el estado físico y psicológico, tiene gran interés y es de actualidad por cuanto ayuda a mejorar el rendimiento en el proceso de enseñanza de la Cultura Física, para así obtener resultados esperados en el desarrollo integral de los adultos mayores.

Todos ellos destacan los beneficios que puede reportar el desarrollo de un ocio activo como factor que ocupa el tiempo libre. Por ello al adulto mayor se le debe propiciar un estilo de vida activo, ofrecer posibilidades de que cualquier adulto pueda afrontar situaciones que supongan un reto físico sistemático y que aumente las probabilidades de vivir más con mejor salud física y mental.

El adulto mayor, en cualquier escenario, juega un importante papel en la creación y desarrollo de la familia, él requiere de una atención integral que le permita gozar de una óptima salud para el logro de una vida plena en la que se inserte en las diferentes actividades de la sociedad e incidir positivamente en el mantenimiento del equilibrio de ésta.

Los beneficios de llevar una vida activa y en particular de hacer ejercicios controladamente son que se mejora el estado físico y psicológico, aumenta la funcionalidad y se previenen enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión arterial, y se reduce la mortalidad.

Un cambio activo viene condicionado en gran parte por el ejercicio, a eso se le ha de sumar una buena alimentación, una buena higiene, un buen descanso, no consumir drogas, no tener mucho estrés, y prevenir enfermedades.

La fuerza muscular, energía, vigor, buen funcionamiento de los pulmones y el corazón, y un estado general de alerta, son signos evidentes de que una persona goza de buena condición física.

El diseño de un Programa de Actividades Recreación para los Adultos Mayores de la Unión Nacional de Educadores Jubilados Núcleo de Cotopaxi en el cantón Latacunga, es de suma importancia ya que ayuda a mejorar la ejercitación física, desarrollando el interés por este tipo de estrategias, que más tarde les servirá para su vida cotidiana.

El Capítulo I, consta el Marco Teórico donde se encuentran conceptos de: educación física, recreación, gerontología, enseñanza para mejorar la calidad de vida, inclusión de los adultos mayores, programa.

El Capítulo II, constan los Antecedentes de la Institución U.N.E.J.N.C, Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos de la investigación, de la entrevista y las encuestas realizadas.

En el Capítulo III, consta el Diseño de la propuesta para dar solución al problema encontrado, además contienen los Objetivos, Resultados Generales de la propuesta, Conclusiones y Recomendaciones.

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Después de haber indagado sobre el tema en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Cotopaxi acerca de la existencia del tema de investigación encontré que no existe pero hay investigaciones similares como un programa de masajes del Lic. Xavier Álvarez en el año 2005, de igual manera otra como es juegos actividades y juegos populares dirigidos a los adultos mayores autor Nelson Guagchinga año 2012 lo que quiere decir que la recreación es necesaria para la gente a cualquier edad. Entre los adultos mayores las caídas son una causa común de lesión y discapacidad. La actividad física hace que sus huesos y sus músculos sean más fuertes. Cuando sus músculos son fuertes usted tiene menos probabilidad de caerse. Si se cae, los huesos fuertes tienen menos probabilidad de romperse.

La ejercitación regular también es buena para su cerebro. Estudios recientes han demostrado que la gente que hace ejercicios simples con regularidad, por ejemplo caminar rápidamente, tienen más capacidad para tomar decisiones que otras personas que no son activas físicamente.

La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para

comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

En la actualidad el adulto mayor que practique recreación deportiva prueba que lleva una vida físicamente activa obteniendo una larga lista de beneficios para su salud.

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.

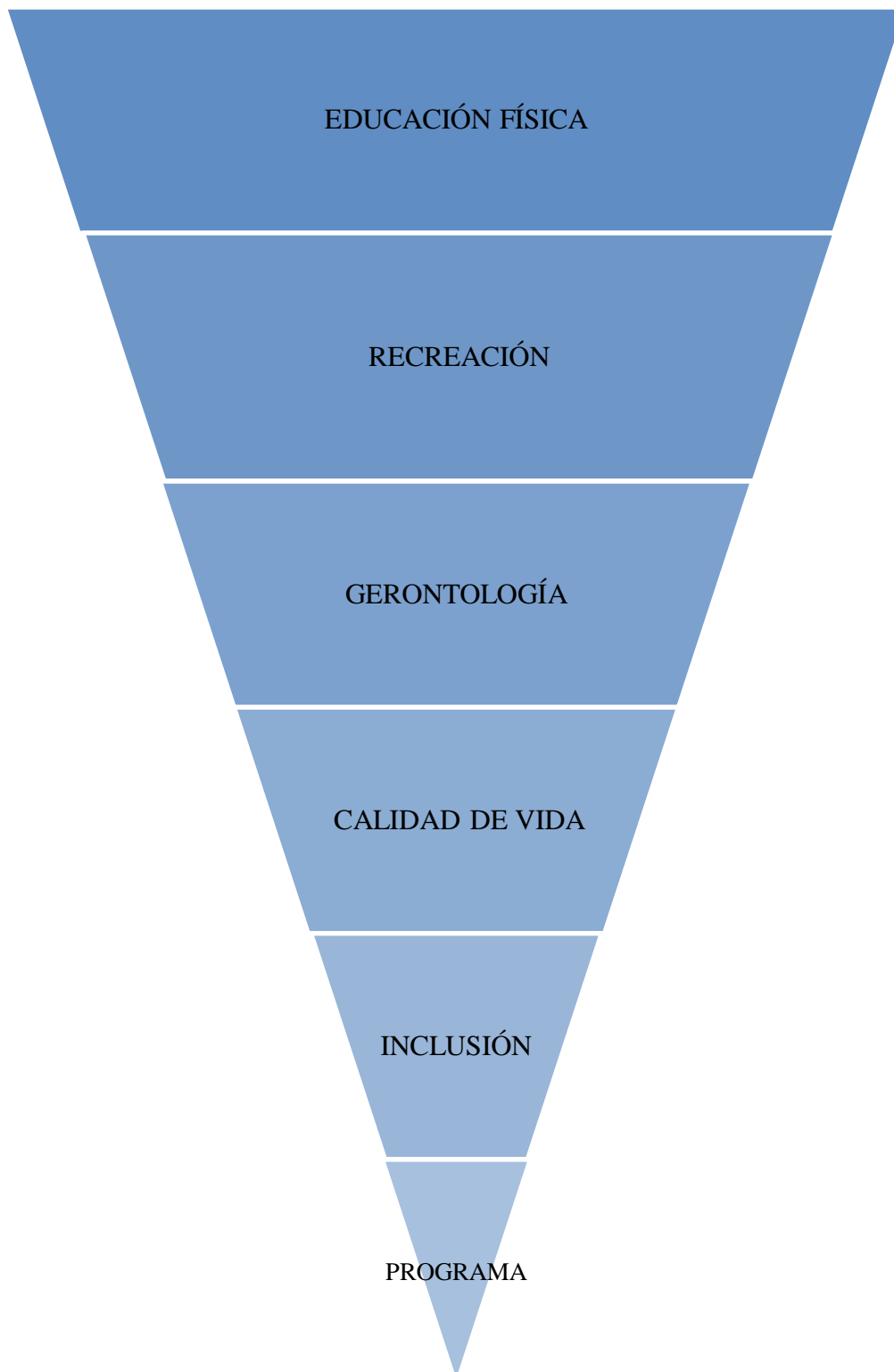
El diagnóstico de la situación actual de los adultos mayores en cuanto a la baja motivación hacia la actividad física recreativa, permitió evaluar las insuficiencias, dadas por la insatisfacción y baja participación de los integrantes del grupo a las clases de actividades físicas recreativas así como limitado conocimiento de estos de la importancia de su realización para elevar su actividad física.

Por ello se ha buscado el diseño de un programa de recreación deportiva que promueva la inclusión y mejore la vida de los adultos mayores, permitiendo la participación del adulto mayor en actividades recreativas orientadas al buen vivir con prácticas deportivas siempre en busca del porvenir de aquellas personas que lo ejecuten.

Luego de la realización del Censo de Población y Vivienda en el año 2010, en Ecuador existía 1'229.089 adultos mayores (personas de más de 60 años), la mayoría residía en la Sierra del país (596.429) seguido de la Costa (589.431). En su mayoría eran mujeres (53,4%) y la mayor cantidad estaba en el rango entre 60 y 65 años de edad, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC).

Para el año 2012, el INEC determinó 1' 341.664 personas en el Ecuador mayores de 60 años de edad. El 48.5 por ciento está en la Sierra, mientras que la otra mitad en la Costa y apenas el 3.5 por ciento en las regiones Amazónica e insular. Esto significa que las personas adultas mayores representan el 9.3 por ciento de la población total del país.

1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



1.3 MARCO TEÓRICO

1.3.1 Educación Física

Desde la prehistoria, el hombre ha tenido la necesidad del movimiento y de poder mantenerse en forma. Por este motivo ha empleado el ejercicio físico para lograrlo. Esta necesidad física ha evolucionado de tal modo que ya es mundial e institucional.

La educación física es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se debe enseñar los valores para que el alumno en un futuro sea una persona social, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud.

Según Rooney (1993) menciono

“Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiezan a la edad de 60 años, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades. Se ha encontrado que las dos tercera parte de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión”. (p. 54)

Para la Tesista la actividad física de los adultos mayores es beneficiosa para mantener el estado físico y así ayudar a reducir enfermedades y así evitar el sedentarismo.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Según la Editorial Cultural, (2009) manifiesta.

La Cultura Física nace desde la etapa primitiva las actividades deportivas fueron practicadas por los aborígenes en sus rituales, danzas, así como en las actividades diarias de la casa, la pesca y la recolección de frutos y su aparecimiento se dio gracias a los griegos cuya concepción es la ideal que se asocia al sentido de belleza y a los valores éticos. Ellos fueron los que crearon los gimnasios y los estudios, e inauguraron las competencias deportivas. (p. 57)

Hace algunos años, la preparación física en los gimnastas, especialmente en la gimnasia femenina, no era tan importante; sin embargo, después de muchos estudios y experiencias de países potencias en el deporte, ahora es una parte muy importante.

La preparación física es la forma básica, gracias a la cual se desarrollan las capacidades físicas y funcionales de las gimnastas. La aplicación de la técnica de los ejercicios difíciles es imposible si no tenemos gimnastas físicamente bien desarrolladas y sanas. También la capacidad de trabajo de los sistemas funcionales cardo vascular y pulmonar son muy importantes en las etapas de ejecución de gran cantidad de combinaciones en forma completa.

En la ejecución de cada ejercicio existe una tarea motriz y la forma correspondiente de su realización. En la práctica, una misma tarea motriz se puede resolver de diferentes maneras; la manera por la cual el ejercicio se ejecuta en forma más efectiva representa la técnica de este ejercicio. La técnica se debe de basar en las leyes mecánicas y físicas.

En muchos deportes, las tareas técnicas están limitadas hacia el aprendizaje de una pequeña cantidad de ejercicios que alternativamente se repiten (atletismo y la natación). En la gimnasia artística es muy diferente, existe una gran variedad de ejercicios (400-500), los cuales tienen su propia característica y estructura técnica.

Por otra parte, su ejecución se encuentra bajo las leyes físicas y mecánicas y en caso contrario su realización es imposible.

Desde 1900 hasta 1945. A pesar de que en estos años tienen lugar las dos guerras mundiales del siglo XX, se demuestra un interés creciente por la juventud en realizar actividades físicas. La corta post guerra entre la primera y la segunda guerras mundiales, es aprovechada para organizar competencias deportivas en las diferentes especialidades. Se comienza a unificar criterios con respecto a la Educación Física y se trata de explicar los beneficios que representa para el cuerpo humano la ejecución de ejercicios físicos con cierta consecutividad.

La Didáctica de la Educación Física, al igual que otras didácticas específicas, se encuentra en un proceso emergente de construcción en el que precisa delimitar los elementos fundamentales que intervienen en la definición de una disciplina: su objeto de estudio, el estatus epistemológico y su finalidad.

El objeto de estudio de la Didáctica: los procesos de enseñanza y aprendizaje. La Didáctica de la Educación Física centra su estudio en las relaciones profesor/alumno que se establecen en un proceso intencional de enseñanza y aprendizaje en torno al movimiento humano como objeto de comunicación. Dicho estudio se encuentra orientado hacia la búsqueda de explicaciones sobre el cómo hacer posible que el adulto mayor desarrolle sus actividades de aprendizaje en

aquellas condiciones que faciliten la eficacia de la práctica de las diferentes actividades. Explicaciones que deberán validarse y reconstruirse a través de propuestas concretas de intervención docente orientadas por las finalidades educativas que se persiguen. Así pues, entendiendo el estudio del proceso de enseñanza y aprendizaje desde la doble perspectiva que lleva a su explicación (teoría) y a la intervención (práctica) llamada PRAXIS, podemos afirmar que el objeto de la Didáctica de la Educación Física debe centrarse en el binomio "enseñanza y aprendizaje de las manifestaciones del movimiento humano", entendido éste no como un simple fenómeno físico sino cargado de intencionalidad y significado para el ser que se mueve. Intención y significación que se encuentran influenciados, e influyen, por el contexto en el que se desarrolla la intervención formativa, donde se denotan la integración tanto el contexto escolar, de carácter inmediato, y el contexto social como contexto para la formación de su vida.

La actividad física constituye uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento saludable, si se practica de forma regular, constante y moderada, sin querer batir récords y sin poner a prueba a nuestro organismo. Entendemos por actividad física una programación previamente reflexionada, planificada, estructurada y repetida.

1.3.2 La Recreación

Según Dumazeider en (1964) menciona que "La recreación, "es el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento ya sea para descansar, divertirse, para desarrollar su participación social voluntaria, su información o formación desinteresada después de haberse liberado de una serie de obligaciones profesionales, familiares o sociales" (p. 87).

Para la Tesista no hay edad mínima ni máxima para la práctica de la recreación. El niño desde que hace sus primeros movimientos al nacer, ya está empleando, a su

manera la recreación, y el adulto, en las diferentes etapas de su vida, podrá practicarlas.

Según Astivera, (2006) considera.

Comportamientos que son realizados voluntariamente, y que intrínseca proveen una recompensa, dadas durante tiempos donde que no comprometen la supervivencia básica, la comodidad necesaria, las posesiones materiales, ni las obligaciones sociales y familiares; que generen en los individuos sentimientos de disfrute y satisfacción, donde la experiencia es lo más valioso en la misma recreación. (p. 46).

La Recreación por su amplio margen de actuación, en la medida que está presente en todos los ámbitos de la vida de los individuos, aporta herramientas y espacios para la protección de los Derechos Humanos.

El término recreación proviene del latín recreativo, que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

No dejaremos de mencionar la importancia que tiene la buena utilización del tiempo libre para llevar a cabo actividades lúdicas.

El ritmo actual de vida nos exige buscar estos momentos y buscar esa salud mental que tanta falta hace. En lo que respecta a la educación esta (la recreación) tendría que ser un requisito para la formación de niños y jóvenes en toda actividad física (en la alegría está el gusto).

La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento.

Es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario.

Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

La recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento.

Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.

1.3.2.1 Actividades recreativas.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psíquico-físico y social de los abuelos.

Para una mejor utilización del tiempo libre, orientar una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con edades avanzadas las cuales podrán participar en compañía de sus amigos familiares, ya que las mismas vienen a todas. Entre ellos están:

Juegos pasivos.- También llamados juegos de mesas, son de la preferencia de los abuelos, como el Dominó, Parchís, Damas y Ajedrez, se pueden organizar campeonatos ínter círculos de corta y larga duración (Los Juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos).

Las excursiones, festivales recreativos, los debates y la participación son actividades que deben formar parte del programa recreativo para los círculos de abuelos.

El Ministerio del Deporte lanzó de manera oficial la campaña a nivel nacional “Ecuador activo has 30 minutos de actividad física”.

La propuesta de la cartera de estado tiene la intención de evitar el sedentarismo reinante en el país.

1.3.2.2 Actividad física para todos los adultos mayores

Estas directrices son válidas para todos los adultos sanos de más de 65 años. También se aplican a las personas de esas edades con ENT crónicas. Las personas con determinados problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, pueden tener que tomar más precauciones y consultar al médico antes de

intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física para los adultos mayores.

Estas recomendaciones son válidas para todos los adultos mayores, independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

Las recomendaciones son extensivas a los adultos mayores con discapacidad, siempre y cuando se adapten a cada persona en función de su capacidad de ejercicio, de sus limitaciones y de los riesgos específicos para su salud.

Los adultos mayores inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría "sin actividad" a la de "cierto nivel" de actividad. Los adultos mayores que no siguen las recomendaciones de realización de actividad física deberían intentar aumentar la duración, la frecuencia y, finalmente, la intensidad como meta para cumplirlas.

1.3.2.3 Beneficios para las personas adultas mayores.

Están comprobados los beneficios que la recreación brinda a los adultos mayores entre ellos:

Ofrece mayor autonomía y hábitos de conducta saludable en las actividades diarias.

Potencia la creatividad y la capacidad artística y estética.

Favorece la psicomotricidad y la coordinación.

Fomenta la interrelación humana y la integración social.

Sostiene la capacidad productiva.

Ayuda a ser frente a las disminuciones y limitaciones físicas.

Promueve la conciencia de utilidad y autoestima.

Logra la distensión, la relajación y el escape de tensiones frente al estrés y el cansancio.

Previene problemas físicos.

Favorece el bienestar y la satisfacción personal.

Permite liberarse de la rutina, la inactividad y el sedentarismo.

Posibilita, previene o retarda el proceso de envejecimiento.

Ejercita la inteligencia, la memoria, la atención, la comprensión y la expresión oral.

1.3.2.4 Orientación de actividades físicas en el adulto mayor

Debemos trabajar sobre las capacidades físicas, y sobre la interacción social del adulto mayor. La escogencia de actividades de acuerdo a esas características, y de acuerdo a la división de grupos debe ir direccionada hacia ese aspecto.

Tipos de actividades.

Básicas (movimientos gimnásticos, juegos, formas jugadas, expresión corporal, relajación, masajes, actividades de la condición física).

Complementarias (actividades al aire libre, rítmicas y dancísticas, acuáticas, actividades manuales).

Espacios y elementos a utilizar.

Salones, canchas polideportivas, piscinas, aire libre, casas, coliseos, centros de acondicionamiento físico, pistas atléticas, etc.

Elementos: Balones, cuerdas, aros, elementos acuáticos, elementos manuales, elementos de gimnasio, elementos deportivos adicionales, entre otros.

Como integrar aspectos.

Planificar e individualizar.

Evaluación constante.

Las actividades se plantean de una forma muy específica, de manera que los beneficios se logren según el objetivo que se haya propuesto el individuo, y la orientación que haya dado el profesor de cultura física. Las propuestas pueden ir desde un envejecimiento saludable y normal, hasta un sinnúmero de patologías (osteoporosis, Movilidad y locomoción deteriorada, circulación vascular periférica deteriorada, respiración deficiente y fatiga excesiva, desordenes a nivel lumbar, postura y movilidad deterioradas, excesiva tensión y estrés, disminución de la cinestesia y de las sensaciones) que pueden manejarse con actividad física.

1.3.2.5 Métodos y Estrategias para los adultos mayores

Según Matteson (1988) “En los seres humanos, se cree que la duración de la vida es de entre 110 y 115 años” (p. 154).

El envejecimiento es parte integrante y natural de la vida. La forma en que envejecemos y vivimos este proceso, nuestra salud y capacidad funcional, dependen no sólo de nuestra estructura genética, sino también (y de manera importante) de lo que hemos hecho durante nuestra vida; del tipo de cosas con las

que nos hemos encontrado a lo largo de ella; de cómo y dónde hemos vivido nuestra vida. La duración de la vida se define como la capacidad de supervivencia máxima de una especie en particular. La esperanza de vida, a su vez, se define como la media de años que se vive, en la práctica, desde el nacimiento o desde una edad concreta.

Para la Tesista un ser humano se forja con el pasar de los años teniendo en su pasado una vida activa esto conlleva a los seres humanos a prolongar su vida saludablemente llena de vigor, al llegar el envejecimiento se puede mantener un nivel adecuado de actividad deportiva.

El primer mensaje que se debe hacer llegar a las personas de más edad es que deben mantenerse activos en su vida cotidiana. Muchas personas tienen una forma de vida dinámica sin necesidad de participar en programas de ejercicios formales.

A través de los quehaceres diarios, tales como trabajos domésticos (ir de compras, cocinar, limpiar, etc.), se puede mantener un nivel adecuado de actividad. Es conveniente potenciar ocupaciones simples como jardinería o paseos diarios. Hay que luchar, en la medida en que se pueda, contra la inactividad.

El envejecimiento es un fenómeno muy complejo y variable. No sólo los organismos de la misma especie envejecen a distintos ritmos, sino que el ritmo de envejecimiento varía dentro del organismo mismo de cualquier especie. Las razones de que esto sea así no se conocen en su totalidad. Algunos teóricos dicen que el individuo nace con una cierta cantidad de vitalidad (la capacidad para mantener la vida) que disminuye continuamente a medida que avanza la edad.

El progresivo y continuo crecimiento del número de ancianos y de la proporción que ellos representan en la población general (envejecimiento poblacional), situación que nunca antes había enfrentado la humanidad, origina necesidades económicas, sociales y culturales, con modalidades integrales en el abordaje de

este problema, con énfasis en las socio sanitarias, para la promoción y mantenimiento del bienestar del adulto mayor.

El método sistémico, estructural, funcional para determinar el tipo de estrategia a emplear, la determinación de los elementos que la componen, su estructura y la metodología a tener en cuenta en su aplicación.

La participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, sino que es importante mantener un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona en edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física y Deporte en la lucha de la salud y la longevidad.

Es necesario realizar algo de ejercicio todos los días aunque solo sea el suficiente para estirar suavemente la mayor parte de músculos y articulaciones y aumentar la frecuencia cardíaca y respiratoria.

No debe propiciarse el espíritu competitivo entre grupos de abuelos o de forma individual y no se entregara, ni a modo de estímulo ropa deportiva a grupos o de forma individual, ya que el principio de este plan es la realización de los ejercicios con los recursos que cada uno posea, haciendo un uso racional de los recursos con que cuenta la localidad.

Lo ideal es practicar en grupo, con personas de la misma edad, ya que de esta forma el adulto mayor además de los beneficios físicos del trabajo en equipo, adquiere un grado de compromiso y establece lazos afectivos y sociales.

La práctica de los ejercicios físicos por parte de los adultos mayores, se puede organizar a través de los círculos de abuelos. Los mismos estarán compuestos por veinte abuelos como promedio pudiendo variar las cifras en correspondencia con las características de cada grupo. La frecuencia de las clases será preferiblemente de 5 veces por semana o no menos de 3.

Las actividades encaminadas a la práctica de ejercicios físicos en los círculos de abuelos, se deben realizar en áreas donde sea factible ejecutarlas, con mucha seguridad para los participantes, teniendo en cuenta las características de las personas comprendidas en el grupo y donde no existan fábricas o industrias alrededor que puedan contaminar el entorno.

Requisitos metodológicos y organizativos a tener en cuenta para realizar las actividades con el adulto mayor.

Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.

Darle oportunidad al participante que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.

Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia.

Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.

Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase.

Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor,

teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

Orientaciones metodológicas

Se desarrollarán tantas conferencias como sean necesarias, propiciando en todo momento el intercambio con los participantes de manera que se logre un ambiente favorable para el aprendizaje a través de métodos productivos de enseñanza.

Estas conferencias serán desarrolladas por personal especializado (Médicos, profesores de Recreación y Cultura Física)

Principales actividades:

Charlas.

Talleres.

Conferencias.

Conversatorios con adultos mayores que estén incorporados a los Círculos de Abuelos.

Control y evaluación: esta actividad se evaluará a través de la técnica del P.N.

Métodos y procedimientos

Esta investigación se clasifica de tipo pre-experimental pedagógica longitudinal, para constatar el estado del enlentecimiento de los adultos mayores en el funcionamiento cognitivo y la aplicación de la herramienta de trabajo y poder evaluar la efectividad del mismo.

Se realizó un diagnóstico inicial para conocer el nivel de conocimiento de los técnicos y adultos mayores en materia de medios de enseñanza, utilizando como instrumentos fundamentales la entrevista y la encuesta respectivamente.

Para la realización de esta investigación fue necesaria la utilización de métodos teóricos tales como:

Análisis y síntesis: facilitó estudiar los diferentes criterios con el adulto mayor, además de permitir el arribo de las conclusiones y recomendaciones.

Histórico- lógico: Es el método que permitió saber y estudiar los antecedentes históricos existentes sobre la problemática objeto de estudio.

Inducción- deducción: Se empleará en todos y cada uno de los momentos de la investigación, desde el diseño hasta las conclusiones, en específico la consulta de fuentes y documentos para arribar a conclusiones y generalizaciones lógicas de los datos empíricos.

Modelación: Se utiliza para la elaboración y puesta en la práctica de la herramienta de trabajo para lograr los objetivos que se desean.

1.3.3 Gerontología

La gerontología (de geronto, anciano y logos, estudio) es el área de conocimiento que estudia la vejez y el envejecimiento de una población. La gerontología se ocupa de los aspectos de promoción de salud, pero no es una especialidad médica. Por lo que aborda aspectos psicológicos, sociales, económicos y otros relacionados con el anciano.

En primer lugar, la incrementada importancia que ha tomado el envejecimiento de la población. A ello se suman las condiciones de vida actuales de las personas mayores que, a diferencia de lo que ocurría anteriormente, lo más corriente es que

ya no conserven unos vínculos familiares tan estrechos con su familia; de este aislamiento resulta la necesidad de preocuparse por su autonomía económica y por los diferentes problemas vinculados al estado de creciente soledad en la edad en la que se encuentran.

La gerontología tiene un doble objetivo:

Desde un punto de vista cuantitativo, la prolongación de la vida (dar más años a la vida, retardar la muerte), y desde un punto de vista cualitativo, la mejora de la calidad de vida de las personas mayores (dar más vida a los años).

La gerontología incide en la calidad y condiciones de vida del anciano mediante el diseño, ejecución y seguimiento a políticas y programas destinados al beneficio de la población anciana. De esta forma suma vida a los años más que años a la vida; este último sería un objetivo de la geriatría.

Según Izquierdo, (1998) menciona que “El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc.”(p. 123).

Que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

De acuerdo con Elie Metchnikoff, (1916) “Define como ciencia interdisciplinaria que estudia el envejecimiento y la vejez teniendo en cuenta los aspectos biopsicosociales (psicológicos, biológicos, sociales) pues estos aspectos influyen de manera directa en la forma como el ser humano asume su proceso de envejecimiento.” (p. 56)

Para la investigadora la actividad física juega un papel muy importante en la vida del ser humano ya que le mantiene fuera de cualquier enfermedad y sobre todo le permite llevar consigo un buen estado de salud.

Según Heath, (1994) considera que “La actividad física incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad”. (p. 76).

Para la Tesista la práctica de actividad física es beneficiosa para el fortalecimiento del cuerpo y de esta manera prolongar la vida del adulto mayor tomando en cuenta que la cultura física es un factor que ayuda a mantener responsabilidades, para la movilidad del cuerpo.

Entonces, la gerontología, es un estudio multidisciplinar porque, como toda nueva área de conocimiento, se ha nutrido y nutre del conocimiento apartados por otras.

Así, la biología, la sociología, la psicología, la antropología, la educación y otros campos del saber vierten su cuota de participación para hacer de la gerontología una realidad como campo de conocimiento independiente.

1.3.3.1 Historia del envejecimiento

Según el Dr. Havighurt, citado por Isidre Marías y M. Cruz Molina (1998) para lograr una vejez exitosa debe mantenerse una participación activa en los roles sociales y comunitarios, lo que garantiza una adaptación satisfactoria, mejorando notablemente la existencia durante la vejez. (p. 203.)

Para la Tesista debe ser un habito que todas las personas no importe la edad debemos tomar muy en cuenta para lograr obtener en muestra vejez la salud deseada, con un cuerpo y mente sano, manteniendo una participación activa de los adultos a mayores.

En los últimos años nuestra esperanza de vida ha aumentado significativamente. El envejecimiento de la población puede considerarse un reto para toda sociedad ya que debe adaptarse a esta nueva realidad. Con el envejecimiento, comienza una serie de procesos de deterioro paulatino de órganos y sus funciones asociadas. Muchas enfermedades, como ciertos tipos de demencia, enfermedades articulares, cardíacas y algunos tipos de cáncer han sido asociados al proceso de envejecimiento.

Internacionalmente, en 1984 se admitió por convenio, que anciano es toda persona mayor de 65 años, edad coincidente con la jubilación.

Según la OMS, en el siglo XXI el número de personas de más de 60 años, que era de alrededor de 600 millones en el año 2000, llegará a casi 2.000 millones en el 2050, mientras que se proyecta un incremento mundial de la proporción del grupo de población definido como personas de edad del 10% en 1998 al 15% en 2025.

Teoría del desgaste de órganos y tejidos. También se llama la teoría del ritmo de vida, que dice que las células del cuerpo se van estropeando conforme pasa el tiempo debido a su uso, como ocurre con los componentes de una máquina. Se propone que las personas que han vivido forzando su cuerpo o que han tenido un estilo de vida poco saludable, viven menos. Los radicales libres serían las sustancias responsables del desgaste de las células relacionadas con los estilos de vida nocivos, sobre todo de las mitocondrias, que no tienen capacidad de reparar su ADN.

Teoría de la intoxicación por sustancias intrínsecas. También se llama teoría de la autointoxicación. Durante la vida se acumulan sustancias de desecho en el interior o exterior de la célula como la lipofuscina y otros pigmentos, creatinina, colesterol en las placas de ateroma (aterosclerosis) que son productos del metabolismo celular.

Teoría del trastorno glandular o endocrino: considera que los órganos endocrinos como las gónadas, son los responsables del envejecimiento debido a las observaciones de eunucos, hipotiroideos y diabéticos, que envejecen precozmente.

Teoría de los genes Desde al año 2006, científicos genetistas han descubierto que el envejecimiento podría deberse a la existencia de uno o más genes que se inactivan provocando el envejecimiento, este gen denominado WRN al sufrir alteraciones provoca el proceso gerontológico.

1.3.3.2 Características generales del envejecimiento humano

En general, la evidencia disponible demuestra que aunque los caracteres externos del envejecimiento varían dependiendo de los genes, y de una persona a otra, se pueden citar algunas características generales del envejecimiento humano:

Pérdida de la elasticidad muscular.

Alteración del sueño.

Pérdida de la agilidad y capacidad de reacción refleja.

Degeneración de estructuras óseas: aparición de deformaciones debido a acromegalias, osteoporosis, artritis reumatoide.

Aparición de demencias seniles: enfermedad de Alzheimer.

Pérdida de la capacidad de asociación de ideas.

Distensión creciente de los tejidos de sostén muscular por efecto de la gravedad terrestre (caída de los senos en la mujer, pérdida de la tonicidad muscular).

Pérdida progresiva de la fuerza muscular y de la vitalidad.

Aumento de la hipertensión arterial.

Alteración de la Próstata (varones, riesgo de cáncer).

Pérdida de la capacidad inmunitaria frente a agentes contagiosos.

Disminución del colágeno de la piel y de la absorción de proteínas, aparición de arrugas.

Pérdida progresiva de los sentidos del gusto y de la audición.

1.3.3.3 Cambios en las personas adultas mayores

Según, GÓMEZ (2001), en su libro “Las ciencias de la actividad física son clasificadas en cuatro grupos según el punto de vista de dicha actividad física: el físico entre las que se encuentran la biomecánica, kinesiología, kinantropología, etc.”.(p. 120, 121).

El fisiológico donde se incluye la fisiología y la fisiología del ejercicio, la cultural incluyendo las ciencias del deporte, ciencias de la comunicación no verbal, historia del deporte, psicología del deporte y sociología y el educativo que incluye la educación física.

Para la Tesista la evolución de la actividad física se da por medio del transcurso del tiempo a medida que cambia la perspectiva de la gente se da nuevos cambios o métodos de practicar al deporte o implementar alguna actividad acorde al medio que nos rodea.

La necesidad de proporcionar una generación saludable, físicamente preparada, multilateralmente y armónicamente desarrollada, está determinada por la vida, por las exigencias de la sociedad que construye el socialismo.

Cada vez más la cultura física en sus diferentes manifestaciones educación física, deportes y recreación física- se convierten en una necesidad de cada individuo, una necesidad de toda la sociedad. A través de la educación física se influye en la educación de diferentes valores.

Cambios fisiológicos del envejecimiento

Envejecemos porque las macromoléculas que componen nuestro organismo (ácidos nucleicos, proteínas y lípidos) van acumulando daños que van provocando su pérdida de función.

Debido a estas alteraciones, el funcionamiento normal de las células se modifica, lo cual va a alterar a su vez el funcionamiento de los diferentes órganos. Nuestro organismo es un sistema dinámico, en estado de degradación y reparación permanente.

El envejecimiento corresponde a una ruptura de ese equilibrio, cuando la acumulación de daños sobrepasa la capacidad de reparación.

En la ruptura del equilibrio dinámico, intervienen factores muy variados: influencias genéticas, comporta mentales y ambientales pueden afectar de manera positiva o negativa.

Cambios psicológicos del envejecimiento

El perfil psicológico del anciano ha sido descrito siempre desde una perspectiva negativa, el declive físico que el adulto mayor comienza a padecer cuando se acerca la edad senil, parece corresponderse también con su deterioro psicológico.

La melancolía, el egoísmo, la falta de memoria para los hechos recientes, la desconfianza son rasgos que aparecen comúnmente en nuestros ancianos.

En general con el envejecimiento existe un declive y un enlentecimiento de las capacidades cognitivas, aunque existe una enorme variabilidad y depende de numerosos factores (nivel educativo, dedicación laboral, actividad física, etc).

No obstante los cambios significativos en la inteligencia se apreciarían a partir de los 70 años.

El envejecimiento ocasiona un deterioro cognitivo como rapidez, concentración, atención, razonamiento, cambios en la personalidad, respuestas lentas, alteraciones de memoria, dificultad para aprender etc.

Cambios afectivos

Para poder contextualizar la realidad global de la tercera edad, pudiendo anclar estos aspectos al enfoque que organizaremos para el abordaje del adulto mayor debemos tener en cuenta la realidad socio-afectiva en la que la mayoría de las personas que ingresan a esta etapa incurrir, ya que sin dudas afecta tanto al estado de salud física, como psíquica, y por ende debe ser tenido en cuenta desde la mirada interdisciplinaria.

Este cambio se debe a la falta de gozar de las relaciones con los demás, en familia, en pareja, amistades, redes de apoyo social.

En nuestra sociedad actual existe una fuerte influencia negativa sobre el tiempo libre. Es decir durante las etapas anteriores de la vida se inculca socialmente la necesidad de estudiar, trabajar, mantenerse ocupado en actividades socialmente aceptadas para ser aceptado dentro de esta sociedad.

Categoría de las edades del adulto mayor

Es sinónimo de vejez y de ancianidad. Se trata de un grupo de la población que tiene entre 65-70 años de edad o más. Hoy en día, el término va dejando de

utilizarse por los profesionales y es más utilizado el término personas mayores (en España y Argentina) y adulto mayor (en América Latina). Es la séptima y última etapa de la vida (prenatal, infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez y vejez o ancianidad) aconteciendo después de esta la muerte.

Se suele dividir en distintas épocas:

Infancia: 0–12

Adolescencia: 12-20

Adultez temprana: 20–39

Adultez media: 40–59

Adultez tardía: 60+

1.3.4 Calidad de Vida

Para Fernández Filho, (2003), considera como “evidencia a la calidad de vida como una conceptualización subjetiva” (p. 178).

Siendo un punto individualizado que exige definiciones personales de valores, capacidad, satisfacción y bienestar. Que comprende una serie de características físicas y psicológicas.

Para la Tesista la actividad física es un factor muy importante para potencializar la vida cotidiana de los seres humanos que va de la par con el entorno en la que se desenvuelve la sociedad.

Son muchos los autores como Foster W. (1995: 22) y Fujita F. 1995: 23), los que estudian el problema de la involución por la edad, han observado los cambios

relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano, sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que, al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

Para Foster, (1995) "El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también, de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social" (p. 18).

Este autor define el deporte para todos como aquellas prácticas deportivas traídas de forma que todos, cualquiera sea su edad fuerzas u otras características puedan sentirse satisfechos y encontrar placer o su propia satisfacción personal. Su importancia no estaría en la competición ni en los resultados que lograrían sino en las características fundamentales del ocio que son: la libertad, el placer, el abandono y la expansión personal, para de esta manera poder mejorar su calidad de vida, enseñando al adulto mayor a practicar deportes que beneficien estado físico y de salud, prolongando sus días de vida.

1.3.4.1 Consideraciones para envejecer con calidad:

- a) El adulto tiene una fisiología, una capacidad de reacción, un ritmo vital, propios.

- b) La estructura cognitiva del adulto es diferente a la del niño. Su inteligencia, como ya hemos dicho, está más desarrollada, y además es cualitativamente diferente. Los adultos construyen nuevos conocimientos sin necesidad de modificar sus estructura intelectuales, sin embargo los niños conforman inteligencia al mismo tiempo.

- c) Ha de considerarse siempre el bagaje de experiencia acumulado por el adulto. El proceso de enseñanza aprendizaje, ha de partir de lo que sabe, no de lo que ignora. En la enseñanza de personas adultas se debe conectar el objeto de estudio con su vida, valorando la experiencia como el recurso metodológico más rico.
- d) Las personas adultas tienen muy asimiladas ideas y otros procesos previos con que afrontan situaciones de aprendizaje.
- e) Dependiendo de la etapa en la que se encuentra el adulto, sus ocupaciones principales se relacionan con la perspectiva socio laboral, y con el ocio y tiempo libre. Por ello su formulación básica debe incluir de manera significativa estos aspectos.
- f) Las relaciones interpersonales son parte importante de la vida del alumno, y en el marco de clase, potencian, son satisfactorias, el aprendizaje adulto; siempre responda a los intereses de los estudiantes que matriculan en la misma y lograr que la matrícula inicial siempre coincida con la final.

La práctica curricular representa el proceso más importante de auto preparación de los profesores, aquí se demuestra la viabilidad del ideal, es un momento de reflexión y desarrollo del personal docente y donde se pone de manifiesto lo que no funciona en el proyecto y debe ser rediseñado.

Cuando se piensa en la práctica curricular, el pensamiento se dirige al nivel que nos es más cercano, es decir el que se realiza en la institución, en las disciplinas, en las asignaturas y en las clases, los protagonistas principales de esta práctica son los profesores y los alumnos, que por lo general en esta fase puede desempeñar un rol más o menos activo en dependencia de las concepciones de la institución de que se trate.

Relacionado con esta reflexión es que consideramos la necesidad cada vez más creciente de que el profesor, a partir de su propia práctica y vinculada sistemáticamente al estudio de los principales presupuestos teóricos, pueda aportar y sugerir transformaciones al currículum. Esto se logra cuando el profesor involucra a colegas, estudiantes y otros miembros de la comunidad educativa al proceso de desarrollo curricular. Por eso es razonable el criterio de Stenhouse cuando afirma "Lo deseable en innovación educativa no consiste en que perfeccionemos tácticas para hacer progresar nuestra causa, sino en que mejoremos nuestra capacidad de someter acrítica nuestra práctica a la luz de nuestras creencias y a la luz de nuestra práctica".

1.3.4.2 Salud corporal

El deporte se ha constituido, en uno de los más importantes fenómenos del siglo XX. Es toda actividad física placentera en la que se satisfacen las necesidades lúdicas y de movimiento del hombre Este involucra a juegos y ejercicios competitivos.

El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización".

Según PÉREZ, (1993) define "así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad recreativa afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, para considerar una práctica corporal como deportiva. Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas." (p. 194)

Este autor define el deporte para todos como aquellas prácticas recreativas traídas de forma que todos, cualquiera sea su edad fuerzas u otras características puedan sentirse satisfechos y encontrar placer o su propia satisfacción personal. Su importancia no estaría en la competición ni en los resultados que lograrían sino en

las características fundamentales del ocio que son: la libertad, el placer, el abandono y la expansión personal, para de esta manera poder mejorar su calidad de vida, enseñando al adulto mayor a practicar deportes que beneficien estado físico y de salud, prolongando sus días de vida.

Para la Tesista las actividades físicas contribuyen a mantener una vida activa, incluye la práctica recreativa, lo que es importante son los resultados obtenidos para prolongar la salud y su buen estado físico que son características satisfactorios para beneficios del buen vivir con el transcurso tiempo.

Desde la prehistoria, el hombre ha tenido la necesidad del movimiento y de poder mantenerse en forma. Por este motivo ha empleado el ejercicio físico para lograrlo. Esta necesidad física ha evolucionado de tal modo que ya es mundial e institucional.

La práctica del deporte, el ejercicio físico y la recreación constituye un aspecto esencial para mantener un buen estado de salud física y mental en las personas de todas las edades. Teniendo en cuenta la importancia de la práctica de estas actividades, el presente trabajo pretende contribuir al enriquecimiento de la base de información relacionada con la práctica del ejercicio físico y el deporte en los adultos mayores.

1.3.4.3 Salud del adulto mayor

Esto ha llevado a que el Ministerio de Salud haya instalado, ya hace una década, la medición de la funcionalidad como un examen universal: Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor (EMPAM), promoviendo el envejecimiento saludable.

A partir de esta medición, donde cada adulto mayor, es clasificado según riesgo de perder la funcionalidad, se implementan acciones, netamente preventivas, de tratamiento o rehabilitadoras. Acciones que pueden referirse al riesgo cardio

vascular, a la salud mental o al ámbito osteo articular. Crucial para las personas mayores es contar con buenas redes de apoyo. No siempre se da esto. Y aquí también es necesario detectar los riesgos de una débil red de apoyo o simplemente la existencia de maltrato.

Por otro lado, es fundamental comprender que ninguna acción del Estado va a suplir a una familia atenta y preocupada de su adulto mayor. Esta es la base para que nuestros adultos mayores logren buena calidad de vida. Por supuesto que en esta tarea la familia debe ser apoyada por el Estado con entrega oportuna de atención.

Es así como el Programa del Adulto Mayor tiene como visión que las personas mayores permanezcan autónomas y autovalentes por el mayor tiempo posible y que sus problemas de salud sean resueltos en forma oportuna con calidad en la atención, asegurando de este modo una buena calidad de vida.

Tipos de redes que ayudan al adulto mayor

Primarias: Familias, Amigas/os, Vecinas/os.

Secundarias: Extra familiares, Clubes, Grupo de AM, Ex compañeros de trabajo.

Institucionales o formales: Organizaciones del sector público, poder legislativo, poder judicial, federaciones, municipios, etc.

1.3.5 Inclusión

Para Milcher, (2001) “define la inclusión social como un proceso que asegura que aquellos en riesgo de salud y exclusión social, tengan las oportunidades y recursos necesarios para participar completamente en la vida activa, social y cultural disfrutando un nivel de vida y bienestar que se considere normal en la sociedad en la que ellos viven" (p. 75).

Aunado a esto, existen personas que, a pesar de encontrarse en pleno uso de sus facultades físicas y mentales y de querer seguir laborando, son obligadas a retirarse o a cesar su actividad laboral. Esto ocasiona que este sector de la población se encuentre excluido, desprotegido, sin oportunidades laborales, y sin acceso a un ingreso económico digno.

Según MARTÍNEZ, (1985) menciona que:

“Es un fenómeno que conjuga una serie de factores endógenos (sexo, edad, raza...) y exógenos (extracto social, cultural, económico...) que dificultan o impiden el desarrollo integral del individuo” y está caracterizado por hacer referencia a situaciones de desventaja social debidas a causas estructurales (pautas culturales que influyen en los procesos de socialización, el funcionamiento del mercado de trabajo...), por ser un proceso relativo (estos procesos varían de según diferentes sociedades y momentos históricos), dinámico (una persona que se encuentre en la zona de integración puede transitar hacia la exclusión y viceversa) y multidimensional (la persona se ve sometida al efecto combinado de carencias en múltiples dimensiones: económica, social y política).(p. 89)

Para la investigadora la mayoría de los adultos mayores en Ecuador actualmente se enfrentan a discriminaciones en el contexto laboral generalmente causadas por estigmas sociales relacionadas con la edad, el desgaste físico, dependencia, inactividad, además de que muchas veces se consideran como “poco productivos” o “poco acordes con el trabajo moderno”.

Debe tomarse como una misión muy importante la inclusión social, y ver que es una parte fundamental la salud, para darles una nueva calidad de vida en el bienestar, en la satisfacción global, y principalmente, en la felicidad. Necesitamos devolverles a nuestros adultos mayores, un poquito de lo mucho que nos han dado, de lo que le han dado por nuestro país, que han hecho un país maravilloso y lleno de oportunidades y que debe continuar así.

Sabemos que el gobierno se ha preocupado y ocupado de darles un beneficio económico a las personas mayores de 70 años sin embargo necesitan más apoyo.

Debemos apoyar para que se creen más convenios con instituciones tanto públicas como privadas para ayudar a esta sección vulnerable de nuestro país, porque cada día son más adultos mayores los que necesitan del apoyo de los demás.

El ofrecerles una pensión no les resuelve la vida; deben crearse fuentes de trabajo especialmente diseñados para ellos: si estamos hablando de adultos mayores urbanos, crear asesores y consejos de ancianos, que puedan brindar asesoría en base a lo que ellos aprendieron y tienen experiencia; en el campo de la misma manera, que los jóvenes aprendan de los viejos, porque son un cúmulo de sabiduría y experiencia que se debe aprovechar.

1.3.6 Programa

Según Garcés, (2004) la actividad física, este es definido como: "Es la acción que realiza una persona y que demanda el aumento del gasto energético producido por el movimiento de los músculos del cuerpo, se considera actividad física subir escalera, caminar, realizar tareas del hogar o del trabajo entre otras acciones" (p. 201).

Según ESPINOZA y GÁLVEZ, (1996) "Manifiestan que la agilidad es la capacidad corporal que compromete la ejecución dinámica, eficiente y combinada de variados componentes de la motricidad, especialmente velocidad, fuerza y

coordinación, en la realización de movimientos globales, que implican rápido desplazamiento del cuerpo con cambio direccional y de posición en el espacio” (p .234).

Para la Tesista la actividad física en los adultos mayores desarrollo su motricidad su agilidad mental evitando la pérdida de memoria utilizando actividades recreativas que con tribuya con sus días de vida activa.

La participación de los Adultos Mayores en las actividades física y recreativas ha evidenciado una preocupación referente a la salud ya que no basta la ausencia de enfermedades más un estado completo de bienestar físico mental social y con la calidad de vida que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y social ambientales pudiendo ser modificables o no por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la personas de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponden fundamentalmente a los profesionales de la cultura física y deportes en la lucha de la salud.

En la situación particular de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad la recreación puede jugar un papel significativo en los diferentes ámbitos de interacción de su vida; en la defensa de sus derechos, en la creación y sostenimiento de espacios de participación y por ende en la dinamización de procesos de empoderamiento orientados al desarrollo de capacidades humanas.

El impacto social que se obtiene del sistema de acciones se refleja en la transformación del que hacer del promotor de cultura física comunitaria, del médico de la atención primaria de salud y la familia, a la cual va dirigido a la elevación de la calidad en la atención al adulto mayor en la comunidad. Todo lo anterior repercute en una formación de mayor calidad de profesionales en la atención comunitaria y logra una longevidad satisfactoria la cual también se revierte en la disminución de la morbimortalidad y en desarrollar estilos de vida sanos.

Valorando la importancia que tiene la práctica sistemática del ejercicio físico, para la salud del adulto mayor, el sistema de acciones fue analizado por cada uno de los expertos seleccionados.

La metodología para la enseñanza de la Educación Física parte en lo esencial desde las posiciones de las diversas ciencias que la han abordado. Hemos apreciado que los métodos de aprendizaje de la estructura de movimientos, es decir, la conducta motriz de los deportes colectivos, son comunes para todos los deportes.

De esta manera le conceden a cada una de estas conductas motrices, un valor relevante a su ejecución ideal de cada movimiento característico de cada deporte, se sigue el mismo patrón, desde lo más sencillo a lo más complejo, pero siempre centrando en lo individual, es decir en la conducta motriz.

1.3.6.1 La alternativa metodológica que se propone tiene como objetivo general el siguiente:

Elaborar acciones que permitan potenciar la incorporación del adulto mayor a las actividades físico – recreativas.

Etapa de diagnóstico

En esta se debe diagnosticar la comunidad (familia) y los adultos mayores desde el punto de vista de sus gustos y preferencias por la práctica de actividades físico-recreativas, propiciando trazar acciones que permitan el desarrollo de la alternativa.

Es esta la etapa en la que se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Diagnóstico para detectar las necesidades básicas de los adultos mayores y la preparación de la familia para asumir responsablemente el desarrollo de las

actividades físico-recreativas de sus miembros (adultos mayores) en la práctica de estas actividades.

Caracterización de la comunidad, la familia, los factores interventores (FMC, CDR, trabajadores sociales, personal de salud), así como los adultos mayores, los profesores de recreación y cultura física del combinado deportivo de la comunidad, a través de actividades que permitan observar el desarrollo del proceso de incorporación de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas que se programen desde la comunidad.

Esta etapa se caracteriza, por la determinación de los principales problemas relacionados con la incorporación a la práctica de actividades físico-recreativas y por el estudio del diseño del sistema de acciones, el que se establece desde regularidades generales y que obedece a políticas establecidas. En la misma se tienen en cuenta los siguientes momentos:

Identificación de problemas.

Especificación del sistema de acciones según problemas diagnosticados.

Preparación de los factores de la comunidad para enfrentar la tarea.

Análisis de las condiciones para la aplicación la propuesta.

II. Etapa de planificación

Objetivo

Planificar las acciones a desarrollar para contribuir a la preparación de los factores de la comunidad en el desarrollo de la preparación de las diferentes actividades que permitan la incorporación de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas en la comunidad.

Determinación del objetivo de la alternativa para dar solución al problema que se investiga.

Valoración de las diferentes formas organizativas que se emplearán para resolverlo.

Estudio – diagnóstico de la comunidad para la elaboración de las actividades que se emplearán en la alternativa, de manera que garantice la participación masiva de los diferentes factores que inciden directa o indirectamente con los adultos mayores.

Diseño de actividades metodológicas encaminadas a la preparación de los factores que propicien modelar esta actividad en la comunidad.

Diseño de las acciones a desarrollar en correspondencia con las capacidades y posibilidades de los técnicos y profesores.

Preparación de los profesores y técnicos de la comunidad de Cultura Física y recreación para accionar con las actividades elaboradas.

El diseño debe considerar el desarrollo del proceso hasta su conclusión y en el mismo debe quedar explícito un esquema general de la organización, desarrollo, análisis y conclusión del trabajo a realizar.

El trabajo con los diferentes métodos de investigación aplicados en la comunidad, permitirá arribar a conclusiones de la situación existente y precisar dónde radican las principales limitaciones y dificultades. Posteriormente se evalúa la situación identificando las causas que lo originan, ubicando los problemas para valorarlo y poder determinar prioridades.

Una vez precisados los problemas se procede al rediseño del sistema de intervención, delimitándose objetivos, contenidos y métodos, así como los

recursos necesarios. También se diseñan los instrumentos de seguimiento del sistema de intervención.

III. Etapa de ejecución

Objetivo

Aplicar las acciones elaboradas en la alternativa metodológica a través de los factores de la comunidad para potenciar la participación masiva de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas en la comunidad contribuyendo a su formación general integral.

Durante el desarrollo de esta etapa se aplican métodos y procedimientos que se consideran los resultados del accionar interactivo por medio del desarrollo de las acciones, las mismas están dirigidas a la realización de las actividades y a la divulgación de los resultados. Se hace énfasis en la orientación de formas de solución de los problemas.

La preparación de los técnicos y profesores de Cultura Física y Recreación que pondrán en práctica la alternativa metodológica para la realización de acciones planificadas para potenciar la incorporación de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas en la comunidad se desarrollará a través de seminarios, talleres, intercambios y actividades demostrativas de la recreación.

Estos seminarios, talleres, intercambios y actividades demostrativas serán desarrollados por un personal previamente seleccionado que reúna la preparación adecuada en cada uno de los temas a tratar.

Para este momento se consideran los siguientes aspectos:

Desarrollo de las actividades.

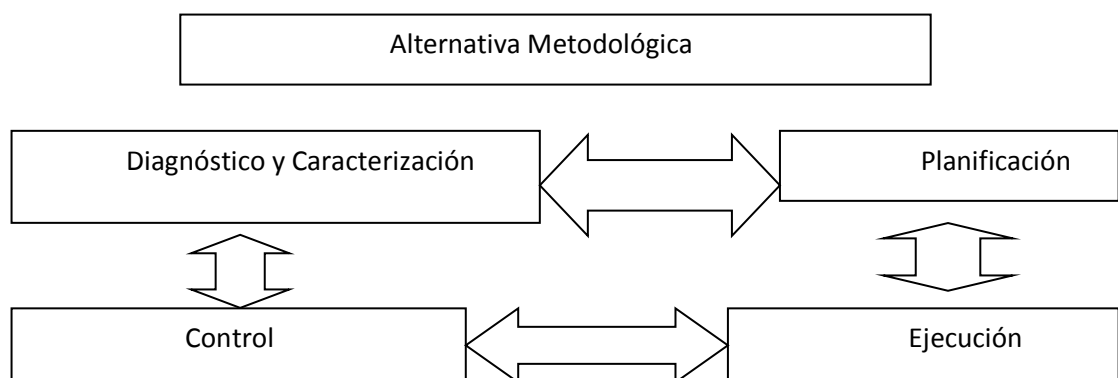
Implicación de los factores en correspondencia con la actividad.

Desarrollo de estrategias de intervención.

Estas acciones poseen un carácter sistémico lo que trae como consecuencia que no se puede violar ninguna de las actividades planificadas, ni alterar el orden de las mismas.

¿Cómo ver la concepción de la alternativa metodológica a partir de las acciones en su estructuración y funcionalidad?

El siguiente esquema responde a la idea general de la construcción de la alternativa metodológica:



Requisitos de presentación de un Programa de actividades físico-Recreativas.

Todo programa debe presentarse por escrito, en un documento que contenga los siguientes puntos:

Portada

Tabla de índice y contenido

Generalidades del programa

Fundamentación

Objetivos

Metas

Estructura organizativa y funcional

Programas específicos y proyectos

Estrategia

Recursos

Análisis de factibilidad

Calendario

Anexos

Apéndices

Todo programa debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una re-estructuración del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse.

1.3.6.2 Clasificación de los programas

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad

Programa anual

Programa trimestral

Programa mensual

Programa quincenal

Programa semanal

Programa de sesión

b. Según la edad de los participantes

Programa infantil

Programa juvenil

Programa de adultos

Programa para ancianos o tercera edad

c. Según su utilización

Programa de uso único

Programa de uso constante

1.3.6.3 Principales características de los Programas

Equilibrio:

Entre las diferentes actividades: el programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de recreación, deporte, etc.

Entre las distintas edades: posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Entre los sexos: dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.

Entre las actividades formales e informales.

Diversidad:

El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.

Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad:

Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.

Al complementar el programa con otras actividades.

Flexibilidad:

Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.

Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Todo programa es sometido a un ciclo de vida que todo programador o promotor debe identificar perfectamente bien.

CAPITULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

2.1 HISTORIA DE LA UNIÓN NACIONAL DE EDUCADORES JUBILADOS NÚCLEO DE COTOPAXI

La Asociación de Profesores Jubilados de Cotopaxi (APJC) fue acreditada y certificado con el presente estatuto mediante una Asamblea General realizadas en las fechas 16 de Diciembre de 1988 y 6-7 de Enero de 1989. Aprobado con el acuerdo N° 01501.

La Asociación de Jubilados de Cotopaxi (APJC) está constituida por los profesores fiscales, municipales, de nivel primario, y medio de función administrativo docente que se hubieren acogido a los beneficios de la jubilación y manifestaren expresamente su voluntad de integrar a la institución.

El domicilio legal de la Asociación es en la ciudad de Latacunga constituyéndose en su sede central.

Las finalidades que persigue la Asociación son:

Agrupar en su seno a los maestros jubilados de la provincia procediendo así, a la unión y solidaridad de los mismos.

Trabajar de manera permanente para alcanzar mejoras justas y oportunas en las pensiones jubilares y otras clases de prestaciones a las que tienes derecho los jubilados.

Realizar actividades adecuadas de orden cultural, social. Recreación, etc. Que procedan a la salud y bienestar de los asociados.

Organizar programas culturales, sociales y deportivos de interés de sus afiliados y el de la ciudad.

Velar por el mejoramiento económico social y cultural de los socios.

Procurar se haga realidad la construcción de la casa de profesores jubilados y un complejo recreacional.

Mantener las necesidades y las relaciones con organismos similares y otros que tengan que ver con los jubilados, o que estén dispuestos a ofrecer su servicio y su ayuda.

Mediante gestiones realizadas por el Lic. Carlos Caicedo quien fue el más entusiasta para cumplir con su objetivo de realizar la Asociación de jubilados de Cotopaxi fue nombrado el primer Presidente de la Asociación en el año de 1995.

Antes de que los profesores jubilados requieran de su sede propia que queda en la Av. Cotopaxi y Maldonado Toledo, ellos asistían a reuniones que se efectuaban en la casa de los Márquez, la escuela Elvira Ortega, Ex clínica del IESS en San Agustín.

Los periodos presidenciales con sus respectivos Presidentes y años comenzaron:

Presidente: Lic. Carlos Caicedo año e 1995

Presidente: Lic. Vicente Atiaga año 1996

Presidente: Sr. Raúl Plaza año 1997

Presidente: Rafael Andino año 1998

Presidente: Marina Atiaga año 1999-2000

Presidente: Lic. Estuardo Cerda año 2001-2005

Presidente: Lic. Luis Rubio año 2006-2007

Presidente: Sr. Mario García año 2008-2009

Presidente: Lic. Francisco Quispe año 2010-2012

Presidente: Lic. Luis Rubio año 2013 en la actualidad.

2.2 DISEÑO METODOLÓGICO

En este proceso de investigación se utilizará la investigación descriptiva, la cual permitirá la revisión de la literatura existente, lo cual nos permitirá la elaboración de fichas bibliográficas, internet, resúmenes. Por tal motivo, se determinó el siguiente diseño metodológico de investigación.

2.2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación a desarrollarse será de tipo descriptivo porque se ocupara de describir y delimitar los pasos y materiales mediante el Diseño de un programa de recreación que promueva la inclusión y mejore la calidad de vida de la Unión Nacional de Educadores Jubilados Núcleo de Cotopaxi para recolectar información de manera directa.

2.2.2 METODOLOGÍA

La aplicación de esta metodología se presentara en la investigación del diseño de experimentación ya que se manipulara libremente varios materiales los mismos. Que serán analizados de manera clara y verídica.

2.2.3 UNIDAD DE ESTUDIO

La presente investigación tiene como beneficiarios directos a los adultos mayores, La Unión Nacional de Educadores Jubilados Núcleo de Cotopaxi, la misma que se trabajara con la siguiente población de componentes de estudio.

Ordenadores	Descripción (UNIDADES DE OBSERVACIÓN)	Número	Porcentajes
1	Autoridad	1	2.32%
2	Empleados	2	4.65%
3	Personas de la Tercera edad	40	93.02%
	Total	43	100%

2.4 MÉTODOS Y TÉCNICAS

Se utiliza métodos teóricos que nos ayudará alcanzar los propósitos establecidos en nuestra propuesta de estudio también se utilizara la técnica de la entrevistas, encuestas y observaciones. Las cuales nos permitirán recolectar información para las posibles soluciones para el problema planteado.

2.4.1 MÉTODOS TEÓRICOS

Se presenta una descripción acerca de los métodos a aplicarse para el presente trabajo investigativo.

2.4.2 MÉTODO ANALÍTICO

Mediante procesos analíticos se buscara las causas y consecuencias del programa de recreación y su incidencia en la formación integral e influencia en mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

2.4.3 MÉTODO DEDUCTIVO – INDUCTIVO

Sigue un proceso sintético - analítico, es decir se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las que se aplican o se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas.

El presente método se aplicará en el desarrollo del Capítulo 1, pues se partirá desde un estudio generalizado, acerca de los problemas de las enfermedades y la salud de las personas.

2.4.4 MÉTODO DESCRIPTIVO

Consiste en la observación actual de los hechos, fenómenos y casos. Se ubica en el presente pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que procura la interpretación racional y el análisis objetivo de los mismos, con la finalidad que ha sido establecida previamente.

Este método será aplicado en el Capítulo II, para el análisis e interpretación de resultados, ya que nos permite trabajar con la recolección y tabulación de datos.

2.5 DISEÑO ESTADÍSTICO

Para la comprobación se utilizará la estadística descriptiva la cual permitirá a través de la media aritmética obtener los datos y representarlos mediante frecuencias, gráficos, pasteles etc., e interpretar los resultados obtenidos para en lo

posterior se pueda establecer con mayor precisión conclusiones y recomendaciones respectivas.

2.6 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

LA OBSERVACIÓN DIRECTA.- Consiste en la inspección y estudio por medio de los sentidos de las características más sobresalientes del hecho o fenómeno por investigar.

Mediante esta modalidad se logrará el fortalecimiento de la recreación y la práctica de actividad física en las personas de la tercera edad, por lo tanto se la utilizará un estudio minucioso de los problemas que adolecen, así como también para tener una visión clara acerca de la manera como se lleva las labores diarias de este sector de la sociedad.

LA FICHA DE OBSERVACIÓN.- Es el instrumento de la observación directa y contendrá información la misma que permitirá llegar a cumplir los objetivos planteados para el trabajo investigativo, la misma que será aplicados a los adultos mayores de la U.N.E.J.N.C.

2.6.1 LA ENTREVISTA

La entrevista es una forma de conversación, no de interrogación, al analizar las características de los sistemas con personal seleccionado cuidadosamente por sus conocimientos sobre el sistema, los analistas pueden conocer datos que no están disponibles en ningún otra forma.

2.6.2 LA ENCUESTA

La instrumentación consiste en el diseño de un cuestionario o de una cédula de entrevista elaborados para medir opiniones sobre eventos o hechos específicos.

Los dos anteriores instrumentos se basan en una serie de preguntas. En el cuestionario las preguntas son administradas por escrito a unidades de análisis numerosas. En una entrevista las respuestas a las cuestiones pueden escribirse en la cédula de entrevista o puede llevarse en una interacción cara a cara.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENTREVISTA DIRIGIDA AL DIRECTOR DE LA U.N.E.J.N.C.

OBJETIVO: Recopilar información de campo en base al objeto de estudio con la finalidad de estructurar la propuesta que dará solución al problema detectado

INSTRUCCIONES:

A continuación se presentara una serie de preguntas para que sean respondidos. Lea detenidamente cada enunciado.

- 1.- ¿Los maestros que usted dirige conocen lo que es un programa de recreación?
- 2.- ¿Cree usted que las actividades de recreación levantan él autoestima de los adultos mayores?
- 3.- ¿Cree usted que mediante la implementación de un programa de recreación mejorara la calidad de vida de los adultos mayores?
- 4.- ¿Existen problemas serios que influyen en la vida de los adultos mayores?

5.- ¿Los adultos mayores son informados de los beneficios adquiridos con la recreación?

6.- ¿Existe el interés de los adultos mayores por la práctica de actividades físicas?

7.- ¿Tienen una actitud positiva los adultos mayores al iniciar sus actividades diarias?

8.- ¿Busca soluciones junto a los afectados para fortalecer la actividad física y mejorar la calidad de vida?

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENTREVISTA

En U.N.E.J.N.C. donde se aplicó la entrevista al director manifiesta que la práctica de las actividades físicas recreativas les ayuda a mantener una buena salud y sobre todo existe la sociabilidad y no se aíslan y por ende mejora su autoestima como su condición física ya que en las últimas décadas la sociedad ha sufrido un cambio brusco que han llevado a los seres humanos a enfrentar enfermedades mortales debido al sedentarismo de las personas y que mediante este programa de recreación permitirá un cambio en cada una de las vidas de los adultos mayores.

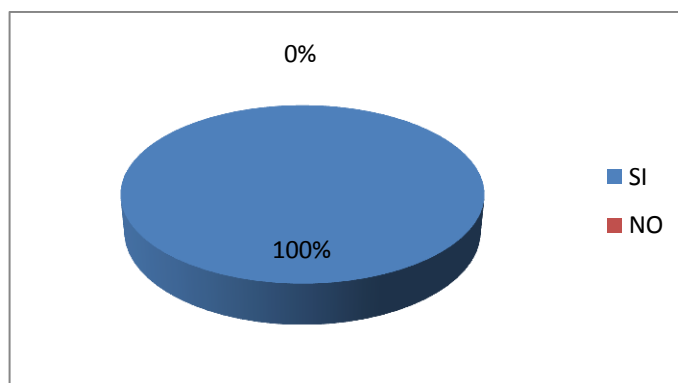
Análisis e interpretación de resultados dirigidos al adulto mayor.

¿Conoce usted que es la actividad recreativa?

Tabla N° 1
Conocimiento de actividades recreativas

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
SI	42	100%
NO	0	0%
Total	42	100%

Gráfico N° 1
Conocimiento de actividades recreativas



FUENTE: Adultos Mayores del “UNEJNC”

ELABORACIÓN: Diana Iglesias

Análisis e interpretación

Con las encuestas aplicadas al total el 100%, conocen lo que es una actividad recreativa. Lo que demuestra que al realizar estas actividades recreativas ayudaran a motivar a esta población para que ocupen de mejor manera el tiempo libre con el desarrollo de este programa siendo muy beneficioso para su vida cotidiana.

2.- ¿Cree usted que es importante que el adulto mayor realice actividad recreativa?

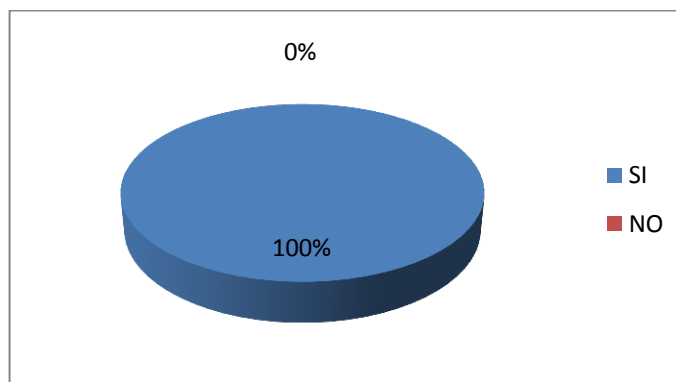
Tabla N° 2

Importancia de actividad recreativa

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
SI	42	100%
NO	0	0%
Total	42	100%

Gráfico N° 2

Importancia de actividad recreativa



FUENTE: Adultos Mayores del “UNEJNC”

ELABORACIÓN: Diana Iglesias

Análisis e interpretación

En el siguiente ítem los 42 encuestados que representa el 100%, manifiestan que es importante realizar actividad recreativa. Lo que demuestra realizar estas actividades recreativas ayudaran a mejorar las capacidades físicas en busca de mejorar su calidad de vida y las relaciones sociales con los demás en busca de una sociedad más justa y equitativa.

3.- ¿Ha practicado usted en su tiempo libre alguna actividad recreativa?

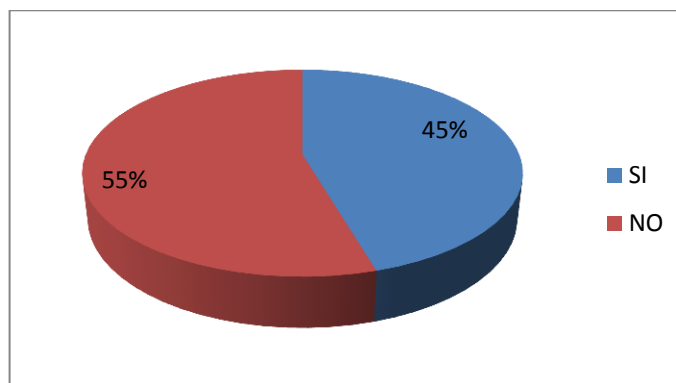
Tabla N° 3

Uso del tiempo libre

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
SI	20	45%
NO	22	55%
Total	42	100%

Gráfico N° 3

Uso del tiempo libre



FUENTE: Adultos Mayores del “UNEJNC”

ELABORACIÓN: Diana Iglesias

Análisis e interpretación

En el siguiente ítem han respondido 20(45%) manifiestan que si practican actividad recreativa 22(55%) no practican actividad recreativa. Lo que demuestra que se debe motivar a la práctica de actividades recreativas con el fin de desarrollar las capacidades físicas de esta población mediante la implementación de un programa recreativo.

4.- ¿Cree usted que la práctica recreativa permite mantener en buenas condiciones físicas al adulto mayor?

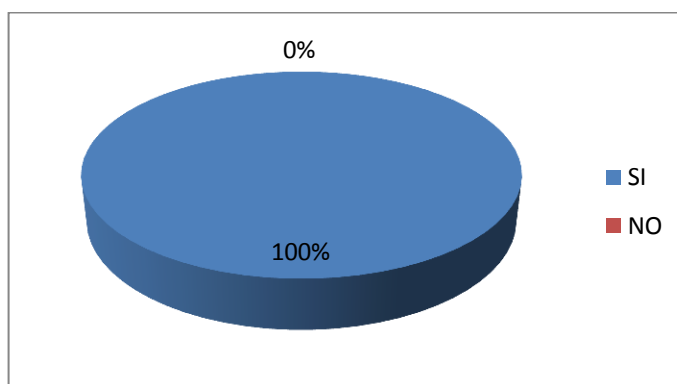
Tabla N° 4

Conocimiento de práctica recreativa

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
SI	42	100%
NO	0	0%
Total	42	100%

Gráfico N° 4

Conocimiento de práctica recreativa



FUENTE: Adultos Mayores del “UNEJNC”

ELABORACIÓN: Diana Iglesias

Análisis e interpretación

En la institución aplicada de los 42 encuestados que representan el 100% manifiestan que la práctica de una actividad si le mejoraría sus condiciones físicas ya que en las últimas décadas la sociedad ha sufrido un cambio brusco que han llevado a los seres humanos a enfrentar enfermedades mortales debido al sedentarismo de las personas y que mediante este programa de recreación permitirá un cambio en cada una de las vidas de los adultos mayores.

5.- ¿Cree usted que es importante un programa de recreación deportiva para mejorar las condiciones de vida del adulto mayor?

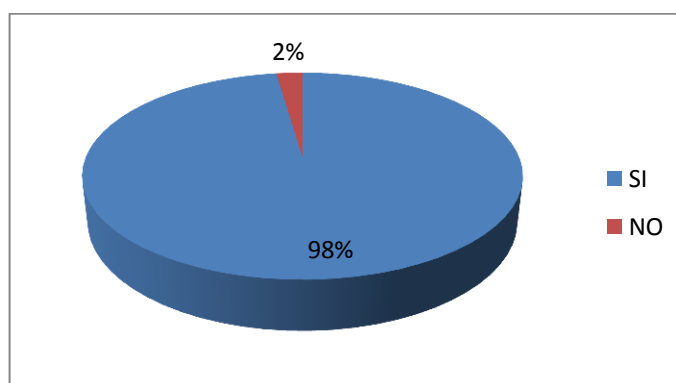
Tabla N° 5

Conocimiento para mejorar la calidad de vida

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
SI	41	98%
NO	1	2%
Total	42	100%

Gráfico N° 5

Conocimiento para mejorar la calidad de vida



FUENTE: Adultos Mayores del “UNEJNC”

ELABORACIÓN: Diana Iglesias

Análisis e interpretación

En el ítem N° 5 del total de los encuestados que representan el 100% 41(98%) manifiestan que es importante la creación de un programa deportivo 1(2%) no es importante un programa deportivo lo que quiere decir que la mayoría de adultos mayores estarían dispuestos a practicar actividad física en sus tiempos libres para mejorar su condición física y establecer una mejor calidad de vida.

6.- ¿Cree usted que a través de la actividad recreativa se promueva la inclusión del adulto mayor?

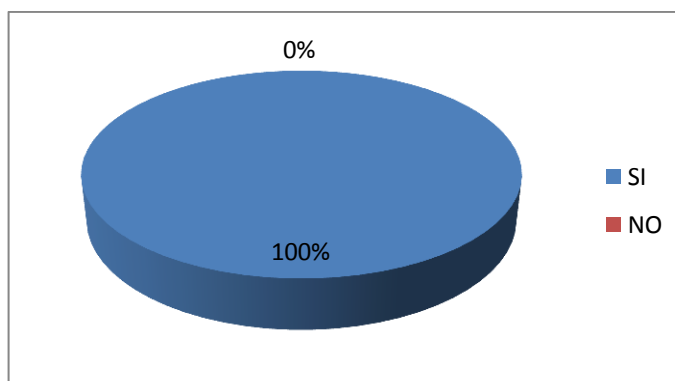
Tabla N° 6

Inclusión del adulto mayor

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
SI	42	100%
NO	0	0%
Total	42	100%

Gráfico N° 6

Inclusión del adulto mayor



FUENTE: Adultos Mayores del “UNEJNC”

ELABORACIÓN: Diana Iglesias

Análisis e interpretación

De los 42 jubilados encuestados que representan el 100% 42(100%) manifiestan que si se promueve la inclusión de los adultos mayores con la actividad recreativa. Lo que demuestra que mediante el desarrollo de este programa de recreación permitiría estar inmersos en las actividades que puedan ayudar a mejorar su estado físico y por ende su salud.

7.- ¿Estaría dispuesto usted a colaborar en el diseño de un programa de recreación deportivo?

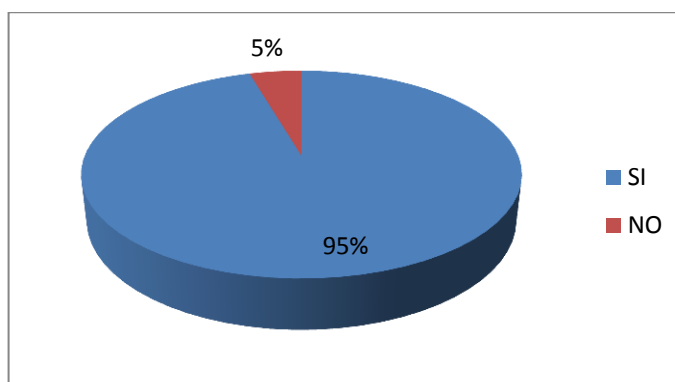
Tabla N° 7

Elaboración de un programa de recreación

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
SI	40	95%
NO	2	5%
Total	42	100%

Gráfico N° 7

Elaboración de un programa de recreación



FUENTE: Adultos Mayores del “UNEJNC”

ELABORACIÓN: Diana Iglesias

Análisis e interpretación

Con las encuestas aplicadas al total de los jubilados que representan el 100% 40(95%) están dispuestos a colaborar con el programa 2(5%) no colaborarían con el programa. Lo que quiere decir que en la mayoría de esta población están dispuestos a dejar esa vida sedentaria y monótona en la cual ellos se encierran para desarrollar actividades que sean de beneficio para su organismo y llevar una rutina diaria que les permita desarrollar mejor sus capacidades físicas como su vida personal. .

8.- ¿Cree usted que con la aplicación del programa de recreación deportiva se logrará e radicar el sedentarismo en el adulto mayor?

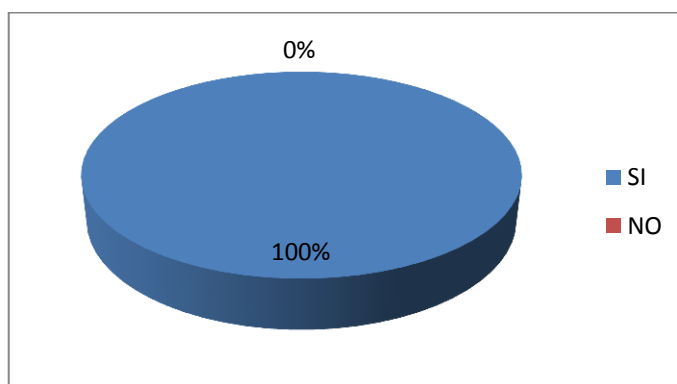
Tabla N° 8

Radicación del sedentarismo en el adulto mayor

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
SI	42	95%
NO	0	5%
Total	42	100%

Gráfico N° 8

Radicación del sedentarismo en el adulto mayor



FUENTE: Adultos Mayores del “UNEJNC”

ELABORACIÓN: Diana Iglesias

Análisis e interpretación

En el ítem 8 los encuestados que representan el 100% 42(100%) señalan que con la aplicación de un programa de recreación deportiva se erradicara el sedentarismo. Lo que demuestra que mediante el desarrollo de este programa los adultos mayores podrán realizar actividades recreativas y actividades físicas con baja intensidad que les permita fortalecer todo sus órganos vitales con el fin de tener una vida más saludable.

9.- ¿Los adultos mayores de la U.N.E.J.N.C practican actividad física en su tiempo libre?

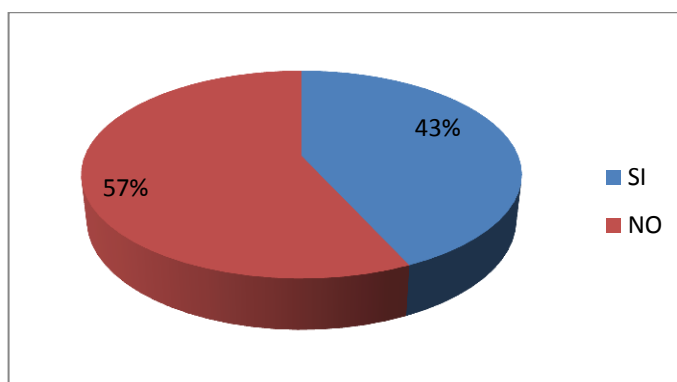
Tabla N° 9

Utilización del tiempo libre

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
SI	19	43%
NO	23	57%
Total	42	100%

Gráfico N° 9

Utilización del tiempo libre



FUENTE: Adultos Mayores del “UNEJNC”

ELABORACIÓN: Diana Iglesias

Análisis e interpretación

De los 42 jubilados que representan el 100%, 19(43%) practican actividad física 23(57%) no practican actividad física. Lo que quiere decir que es necesario implementar un programa mediante el cual se incentive y fortalezca actividades físicas y recreativas con el propósito de desarrollar todos los potenciales que llevan dentro y así mejorar su rol social como seres humanos.

10.- ¿Cree usted que con la elaboración de un programa de recreación para el adulto mayor permitirá mejorar su estilo de vida?

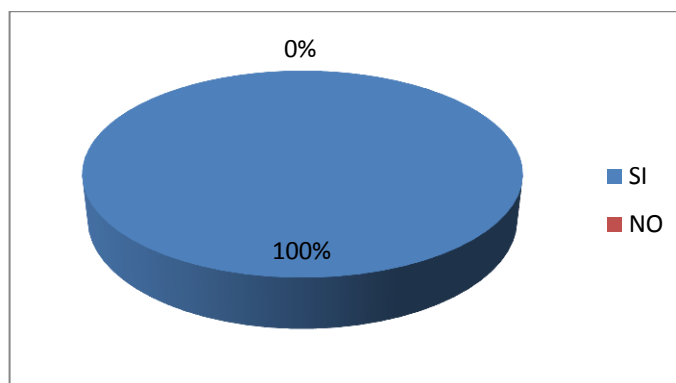
Tabla N° 10

Mejoramiento de estilo de vida en el adulto mayor

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
SI	42	100%
NO	0	0%
Total	42	100%

GRAFICO N°. 10

Mejoramiento de estilo de vida en el adulto mayor



FUENTE: Adultos Mayores del “UNEJNC”

ELABORACIÓN: Diana Iglesias

Análisis e interpretación

En el ítem 10 los encuestados que representan el 100% 42(100%) señalan que con la elaboración de un programa recreativo mejoraran su estilo de vida. Lo que permite deducir que la población encuestada está dispuesta a colaborar y dar su contingente para mejorar su estilo de vida mediante la práctica de estas actividades de recreación y así establecer las relaciones y los valores que se están perdiendo en la actualidad.

2.8. CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos en las encuestas se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- Desarrollar en el adulto mayor hábitos en la práctica de actividades recreativas con el fin de dar a conocer los beneficios de salud, esparcimiento, y socialización con las demás personas y sobre todo evitar llevar una vida sedentaria y a cortar el ciclo de vida de esta población
- Incentivar a esta población a la práctica de actividades físicas, con el fin de mejorar la calidad de vida mediante un programa recreativo que les permita cultivar valores como la solidaridad, el compañerismo y sobre todo tener una armonía en sus labores diarias.
- Participar activamente en este tipo de programas que les permita mejorar su calidad de vida y así reducir el índice de mortandad y así evitar muchas enfermedades que aquejan a este sector por llevar un sedentarismo durante sus actividades cotidianas..
- Elevar la autoestima de esta población que ha sido olvidada por las autoridades de turno con el fin de incentivar a que practiquen actividades recreativas y así también ir rescatando un sin número de juegos populares que se han ido perdiendo con el pasar de los años.

2.8.1 RECOMENDACIONES

Después de haber revisado las encuestas realizadas se pudo establecer las siguientes recomendaciones.

- Dialogar con las autoridades pertinentes para que se establezcan programas de esta naturaleza adecuados para entender y comprender la importancia de las actividades recreativas para levantar el autoestima y mejorar el estado de vida de la población en estudio.
- Ejecutar, conferencias, foros, charlas a los adultos mayores con personal especializadas en recreación acerca de las ventajas y de los riesgos que se pueden presentar al no practicar este tipo de actividades con el propósito de concienciar de la importancia que tiene en la vida del ser humano
- Poner en práctica este programa de actividades recreativas para desarrollar las habilidades y destrezas de cada uno de los miembros del gremio, para que así se sientan llenos de vida y vigor en busca de mejorar su calidad de vida y sobre todo su salud.
- Dar a conocer a las demás instituciones acerca de la aplicación de este programa para que así se interesen del mismo y lo pongan en práctica en la búsqueda de desarrollar actividades recreativas.

CAPITULO III

3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

3.1 DATOS INFORMATIVOS.

TEMA: “PROGRAMA DE RECREACIÓN QUE PROMUEVA LA INCLUSIÓN Y MEJORE LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA UNIÓN NACIONAL DE EDUCADORES JUBILADOS NÚCLEO DE COTOPAXI EN EL AÑO 2012-2013”.

Institución Ejecutora: Universidad Técnica de Cotopaxi a través de su egresado en la especialidad de Cultura Física.

Provincia: Cotopaxi

Cantón: Latacunga

Tesista: Diana Iglesias

Director de Tesis: Lic. Lorena Logroño Msc. Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi

3.2. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene como finalidad beneficiar a los adultos mayores de la Unión Nacional de Educadores Jubilados Núcleo de Cotopaxi a través de la elaboración de un programa de recreación.

El contenido de los programas recreativos en el actual sistema en el que vivimos los ecuatorianos, señala con claridad la enseñanza de la recreación dentro de las actividades del ser humano que tiene un valor dentro del contexto de formación integral del individuo.

Tenemos que tomar en cuenta que el hombre ecuatoriano es dueño de una armoniosa variedad de costumbres ancestrales, que han hecho de sus vida un cumulo de sabiduría auténtica, están hoy recibiendo el impacto de la civilización actual; juegos recreativos con sabor de pueblo, que en su apogeo gozaron de libertad e inspiración de una sociedad más justa y sobre todo en la práctica del buen vivir mediante la elaboración de un programa de recreación.

Con estos antecedentes y el valor inconfundible de nuestras actividades recreativas, incitamos al educador a tomar conciencia de esta realidad para que rescate con amor y paciencia la recreación que nos vincula sin lugar a duda con nuestra identidad, para obtener una ligera visión de lo que ha constituido el tiempo ido, especialmente de las actividades que han brillado en las almas de nuestras generaciones para una nueva forma de vida, más saludable y optimista.

Por ello esté programa de recreación abarca todas las estrategias para el desarrollo de actividades recreativas, que nos brinda una forma de aprender de manera divertida, dinámica y motivadora.

Si las autoridades de turno trabajan en pos del desarrollo sería motivador y estimulante, para lo requerido por la recreación y sus distintas maneras de manifestación con el contexto.

Por ello el Programa de Recreación, consta de actividades prácticas, expresivas y divertidas, con el fin de perfeccionar los movimientos del cuerpo de los adultos mayores trabajando juegos recreativos, entre otras, en base de actividades motivadoras, que garanticen la aceptación de esta población en forma individual y grupal.

Por consiguiente este programa propondrá ideas las que puestas en práctica, despertará la creatividad, mejorara el desarrollo motor y ayudara al mejoramiento de la calidad de vida poniendo en práctica hábitos de salud dejando de lado el sedentarismo como enfermedades del nuevo milenio.

Es factible pues cuenta con los instrumentos de apoyo, bibliográficos, tecnológicos y científicos; recursos económicos y la colaboración decidida del recurso humano necesario para culminar con lo propuesto.

3.3 FUNDAMENTACIÓN

El tema abordado, reviste gran importancia en la actualidad por el beneficio que representa la actividad física en los adultos mayores, siendo una necesidad la disminución de padecimientos que atenten contra su salud, en este sentido, existen insuficientes actividades físicas recreativas para los Adultos Mayores, que necesitan del ejercicio físico para mantener la independencia motora y los beneficios sociales, afectivos la presente investigación se plantea la incógnita siguiente: ¿ cómo contribuir a la satisfacción de las necesidades físico - recreativas de los Adultos Mayores de la U.N.E.J.N.C.

El objetivo fundamental es diseñar un programa físico - recreativo para satisfacer las necesidades de recreación de los Adultos Mayores.

Por tal razón se realizó un análisis teórico, vinculado con la participación en las actividades físico- recreativas, así como, un diagnóstico del estado actual de esta. Se aplicaron varios métodos del nivel teórico como histórico - lógico; análisis y síntesis, inductivo deductivo, del nivel empírico el análisis de documentos; observación y encuesta, así como dentro de los estadísticos- matemáticos se utiliza la estadística descriptiva a partir del cálculo porcentual, además para la valoración de la propuesta se utilizó el criterio de especialistas.

Los especialistas consideran pertinente la propuesta, que de aplicarse, contribuirá al mejoramiento del bienestar de estos adultos mayores.

3.4. OBJETIVOS

Objetivo General:

Desarrollar habilidades, destrezas y capacidades motrices mediante la recreación y la utilización del tiempo libre en actividades físicas, para mejorar la calidad de vida de los jubilados de la U.N.E.J.N.C.

Objetivos Específicos:

- Difundir la importancia de las actividades recreativas en las personas adultas mayores de la U.N.E.J.N.C.
- Iniciar la preparación de los jubilados mediante acciones recreativas a través de actividades físicas.
- Perfeccionar los movimientos del cuerpo, trabajando motricidad gruesa, lenguaje corporal, movimientos corporales, lateralidad, equilibrio y posturas.

3.5 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta consta de, actividades recreativas las cuales incentivan a emplear la práctica en el adulto mayor ayudando al fortalecimiento físico y emocional, trayendo consigo a que el cuerpo del adulto mayor, relacione una gran cantidad de dolencias, lo cual hace necesario conocer sus posibilidades para mejorar la salud y su calidad de vida.

El programa que proponemos tiene la finalidad de mejorar la salud y el rendimiento físico con el motivo de masificar las actividades recreativas dentro y fuera de este importante gremio de jubilados la aplicación de estrategias para promover la práctica de actividades físicas, recreativas, proporcionara al adulto mayor, el hábito y la permanente continuidad con el mismo, los cuales proponemos las siguientes actividades recreativas:

Juegos Recreativos

Bailo Terapia

Campamentos

Juegos para el buen vivir.

A través de este programa los adultos mayores tendrán una guía para seguir ejecutando estos programas de diferente forma según la situación lo requiera y desarrolle de mejor manera las actividades físicas, recreativas de los que conforman la Unión Nacional de Educadores Jubilados Núcleo de Cotopaxi.

PROGRAMA RECREATIVO



**UNIÓN NACIONAL DE EDUCADORES JUBILADOS
NÚCLEO DE COTOPAXI**

PROGRAMA RECREATIVO PARA EL ADULTO MAYOR

Objetivo: Insertar al adulto mayor de la Unidad Nacional de Educadores Jubilados Núcleo de Cotopaxi “Mejorar la Calidad de Vida” con la práctica sistemática de actividades físico- recreativa. Una vez diagnosticada la población de adultos mayores se realiza un plan de actividades físico-recreativas adecuadas según sus gustos y preferencias.

#	Actividad	Fecha	Hora	Lugar
1	Ejercicios Físicos	Lunes a Viernes	8:30am	Instalación de la U.N.E.J.N.C.
2	Juegos Recreativos	Clases Diarias	8:30am	Instalación de la U.N.E.J.N.C.
3	Composición Aeróbica	Lunes	9:30am	Instalación de la U.N.E.J.N.C.
4	Charlas Educativas	Martes	8:00am	Instalación de la U.N.E.J.N.C.
5	Ludoteca	Martes	10:00am	Gremio /Adulto Mayores
6	Caminata	Miércoles	7:30am	Parque Vicente León
7	Bailo terapia	Jueves	9:00am	Instalación de la U.N.E.J.N.C.
8	Alcanza goles con tus manos	Jueves	3:00pm	Instalación de la U.N.E.J.N.C.
9	Recreación para el Buen Vivir	Viernes	9:00am	Instalación de la U.N.E.J.N.C.
10	Bingo	Viernes	3:00pm	Gremio /Adulto Mayores
11	Bailes Colectivos	Ultimo Viernes	9.00am	Instalación de la U.N.E.J.N.C.
12	Pin-Pon	1er Sábado	9.00am	Instalación de la U.N.E.J.N.C.
13	Festival del Adulto Mayor con Juegos Tradicionales	2do Sábado	9.00am	Instalación de la U.N.E.J.N.C.
14	Caminata	3er Sábado	8.00am	Lugar designado
15	Excursiones	4to Sábado	T /día	Lugar designado
16	Campamento	1 vez al mes	9:00 am	Lugar designado
17	Baila por tu Salud	Domingo designó	5.00pm	Plaza Bolívar
18	Festival del Adulto Mayor con Juegos Tradicionales	C/ 6 meses	9:00 am	Instalación de la U.N.E.J.N.C.

3.6.1 ACTIVIDAD N° 1

JUEGOS RECREATIVOS

EL BAILE DEL TOMATE.



OBJETIVO: Desarrollar capacidades y destrezas mediante juegos de participación para obtener un buen rendimiento en equipo.

TIEMPO DE DURACIÓN: 30 minutos por grupo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: de 20 a 40 (formados en parejas).

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física

RECURSOS: Espacio físico adecuado, tomates, grabadora, Cd.

IDEA: Habilidad para bailar, concentración, precisión, trabajo en equipo.

REGLAS: Las parejas deben estar formadas de un hombre y una mujer (mixtas) o en caso que los participantes sean de un solo sexo o falten hombres o mujeres se lo haría con parejas de un mismo sexo.

El tomate debe permanecer en la frente de los participantes.

Toda actividad tiene que ser divertida.

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

- Circunducción de cuello 10 veces.
- Circunducción de hombros de adentro hacia afuera 10 veces
- Circunducción de hombros de afuera hacia dentro 10 veces
- Circunducción de cintura 10 veces.
- Circunducción de rodillas de adentro hacia afuera 10 veces.

FASE PRINCIPAL:

DESCRIPCIÓN: Se eligen las parejas siempre y cuando sean mixtas conformada por un hombre y una mujer, para luego darle un tomate a cada pareja explicando que se debe ubicar el tomate en la mitad de los dos sujetándolo con la frente ya que las manos de cada uno serán sujetadas atrás para luego al ritmo de la música las parejas comienzan a bailar sin dejar caer el tomate al suelo ya que si lo llega hacer pierde y la pareja ganadora seria la que sostuvo hasta el final de la participación.

FASE FINAL:

EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA:

En posición recta abro y estiro la pierna derecha hacia delante flexiono la cintura levanto la punta de pie y cuento hasta 10, luego cambio de pierna y vuelvo a realizar el mismo ejercicio.

Flexiono las piernas y realizo una serie de respiraciones hasta que las pulsaciones regresen a la calma.

RELEVOS CON GLOBO



OBJETIVO: Desarrollo de la velocidad y la coordinación de relevos mediante la participación en equipo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 10 a 20 personas máximo.

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física

MEDIOS: Espacio cancha. Espacio delimitado

RECURSOS: Globos o pelotas livianas.

VARIANTES: Este juego se lo puede hacer con saltos, con una pierna, con dos, en grupo.

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

- Circunducción de cuello.
- Circunducción de manos 10 veces de adentro hacia fuera y de afuera hacia dentro.
- Circunducción de brazos de arriba hacia abajo 15 veces
- Circunducción de cintura 10 veces de arriba hacia abajo solo lado izquierdo
- Circunducción de cintura 10 veces de arriba hacia abajo solo lado derecho

FASE PRINCIPAL:

DESCRIPCIÓN: Se formaran equipos de 6 personas que en relevos transportaran el globo en recorrido de ida y vuelta hasta el extremo contrario de la cancha.

El juego se puede realizar de diferentes formas: con las manos, con las rodillas, golpeando con la cabeza, tocando con los pies.

FASE FINAL:

EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA:

En posición recta flexiono la cintura hacia delante suavemente, puedo apoyar las manos en las rodillas y cuento hasta el 15 luego me levanto suavemente y realizo una serie de respiraciones hasta que las pulsaciones vuelvan a la calma.

LOS ANIMALES



OBJETIVO: Fortalecer el proceso de memorización, imaginación y representación.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 10 a 20 personas máximo.

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física.

MEDIOS: Espacio cancha. Espacio delimitado.

RECURSOS: 2 pelotas.

VARIANTE:

Desarrollar el juego con el nombre de frutas, acciones.

Emplear variante del recibo de la pelota, por ejemplo: dar palmadas, recibirla con una o dos manos, atrapándola llevándola al pecho (como hacen los porteros), dejar en el suelo (dejar que rebota 1, 2, 3 o más veces).

REGLAS: El abuelo que no dé el paso al frente al pronunciar el nombre del animal que él representa y la pelota pique en el piso, pierde un punto.

El que dé y la pelota pique en el piso, debe decir una de las acciones o actividades que realiza este tipo de animal, también se le da un aplauso y se motiva a que lo haga en correspondencia con su nombre de animal.

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

- Circunducción de cuello.
- Circunducción de hombros de adentro hacia afuera 10 veces.
- Circunducción de manos de afuera hacia dentro 10 veces.
- Circunducción de cintura de 10 veces.
- Circunducción de rodillas de adentro hacia afuera 10 veces.

FASE PRINCIPAL:

DESCRIPCIÓN: Formación en círculos. Cada persona adulta mayor toma el nombre del animal de su preferencia, uno de ellos se coloca en el centro del círculo o la formación con una pelota, nombra el nombre de un animal determinado al azar y luego de identificar con el nombre que le corresponde y al estar colocado adecuadamente recibe la pelota lanzada de sus manos.

FASE FINAL:

EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA:

Partimos de la posición recta, abrimos las piernas a un paso estiramos los brazos hacia arriba dirigimos de izquierda a derecha por 10 veces luego realizo una serie de respiraciones hasta que las pulsaciones vuelvan a la calma.

EL BAILE DE LA SILLA



OBJETIVO: Fortalecer el entusiasmo de grupo mediante este tipo de juegos para permitir el buen desempeño de toda actividad en equipo desarrollando concentración, precisión y habilidad para bailar.

TIEMPO DE DURACIÓN: 10 minutos por grupo.

NÚMERO DE PERSONAS: de 20 a 30.

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física.

RECURSOS: Espacio físico adecuado, sillas, grabadora, Cd.

REGLAS: Prohibido tocar las sillas en el momento que se encuentran bailando. Tener en cuenta el número de participantes ya que las sillas deben ser colocadas menos una y así descalificar a uno de los participantes sucesivamente.

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

- Circunducción de cuello.

- Circunducción de manos 10 veces de adentro hacia fuera y de afuera hacia dentro.
- Circunducción de brazos de arriba hacia abajo 15 veces
- Circunducción de hombros de arriba hacia abajo 10 veces
- Circunducción de cintura 10 veces de arriba hacia abajo solo lado izquierdo
- Circunducción de cintura 10 veces de arriba hacia abajo solo lado derecho

FASE PRINCIPAL:

DESCRIPCIÓN: Cuando el juez da inicio a la partida, los jugadores empiezan a bailar alrededor de la silla o también según sea la modalidad del juego, bailan al son de una música escogida en el momento de la actividad a cierta distancia de las sillas. Cuando el juez para la música, los participantes deben intentar sentarse en alguna de las sillas. El jugador que no consigue sentarse queda eliminado del juego.

Seguidamente, se retira una silla y el resto de los concursantes en juego reanudan el baile. Sucesivamente en cada turno se elimina un nuevo jugador. Gana aquel de los últimos jugadores en competición que, en la última ronda consigue sentarse en la única silla restante.

FASE FINAL:

EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA:

En posición recta párese derecho, apoyándose en el borde del espaldar de una silla para equilibrarse, lentamente parece en punta de pies, lo más alto posible, y mantenga su posición, lentamente baje los talones hasta apoyar todo el pie en el piso. Introduzca una variación. Haga el ejercicio apoyándose en una sola pierna y alternándolas. Luego realice una serie de respiraciones hasta que las pulsaciones vuelvan a la calma.

QUIEN ES QUIEN



OBJETIVO: Fortalecer el entusiasmo de grupo mediante este tipo de juegos para permitir el buen desempeño de toda actividad en equipo para fortalecer el proceso de memorización, imaginación y representación.

TIEMPO DE DURACIÓN: 10 minutos por participante.

NÚMERO DE PERSONAS: de 20 a 30.

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física.

RECURSOS: Espacio físico adecuado.

REGLAS: Prohibido hablar en el momento que se encuentran adivinando que personaje es tener en cuenta la mímica que debe realizar los otros participantes si no lo realizan bien pierden su turno.

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

- Circunducción de cuello 10 veces de arriba hacia abajo solo lado izquierdo

- Circunducción de cuello 10 veces de arriba hacia abajo solo lado derecho
- Circunducción de cuello de 5 veces a cada lado
- Circunducción de hombros de adentro hacia afuera 10 veces
- Circunducción de hombros de afuera hacia dentro 10 veces
- Circunducción de cintura 10 veces.
- Circunducción de rodillas de adentro hacia afuera 10 veces.

FASE PRINCIPAL:

DESCRIPCIÓN: Cada jugador escribe en el papel un personaje histórico o contemporáneo que sea conocido por el conjunto de la sociedad. Una vez metidos todos los papeles en un saco, bien doblados, cada jugador extrae uno pero no mira su contenido. Por turnos, los participantes pegan el papel en su frente para que los demás pueda ver su personaje. El jugador hace preguntas para adivinar qué personaje le ha tocado.

FASE FINAL:

EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA:

Realizamos un ejercicio en parejas en posición recta se toman de las manos y flexionamos nuestras rodilla suavemente hasta donde podamos sin soltarnos de las manos repetimos este ejercicio por 8 repeticiones, luego levantamos la pierna hacia atrás de la misma forma nos tomamos de la mano uno de la mano izquierda y el otro de la derecha y con la mano libre nos cogemos la pierna que levantamos y contamos hasta el 10 y cambiamos. Después realizo una serie de respiraciones hasta que las pulsaciones vuelvan a la calma.

EL HUEVO EN LA CUCHARA.



OBJETIVO: Desarrollar la concentración agilidad de los adultos mayores en el cumplimiento efectivo de una tarea propuesta mediante una competencia constructiva de calidad.

TIEMPO DE DURACIÓN: 10 minutos por grupo.

NÚMERO DE PERSONAS: de 10 a 20.

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física.

RECURSOS:

Dos cucharas, dos papas o huevos cocinados, dos obstáculos.

IDEA: Fortalecimiento en el equilibrio motriz de los participantes utilizando correctamente los implementos, estimulando la concentración en el cumplimiento de una tarea.

REGLA:

- No debe coger la cuchara con la mano durante la carrera.
- Debe salir a la señal que indique el profesor
- Vencerá de primer corredor que llegue y este sobre la línea de partida.

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

- Circunducción de cuello.
- Circunducción de hombros de adentro hacia afuera 10 veces
- Circunducción de hombros de afuera hacia dentro 10 veces
- Circunducción de cintura 10 veces.
- Circunducción de rodillas de adentro hacia afuera 10 veces.

FASE PRINCIPAL:

DESCRIPCIÓN: Dos grupos con igual número de participantes en fila, de tras de la línea de partida, a diez metros de los obstáculos. El primero de la fila tendrá el cabo de la cuchara entre los dientes, y en esta la papa o el huevo.

A la señal el primero de cada fila sale caminando o corriendo, da la vuelta al objeto que sirve de obstáculo y entrega la cuchara al segundo. Este repite la misma acción, y así sucesivamente. Vencerá el equipo cuyo primer corredor este nuevamente sobre la línea de partida. Si el huevo o la papa se caen al suelo, el corredor debe volver a comenzar su camino.

FASE FINAL:

EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA:

En posición recta flexiono la cintura hacia delante suavemente, puedo apoyar las manos en las rodillas y cuento hasta el 15 luego me levanto suavemente y cruzo las piernas y repito el mismo ejercicio y después realizo una serie de respiraciones hasta que las pulsaciones vuelvan a la calma.

CANTA AL SON DE TU NOMBRE



OBJETIVO: Motivar a las personas para que se integren en un grupo nuevo.

TIEMPO DE DURACIÓN: 10 minutos por grupo.

NÚMERO DE PERSONAS: 30

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física

QUE DESARROLLA: Esta dinámica permite que el participante desarrolle la sociabilidad y psicomotricidad.

RECURSOS: Salón, micrófonos

REGLAS:

- Recordar todos los nombres de sus compañeros.
- El que se equivoca pierde.

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

- Circunducción de cuello 5 veces.
- Circunducción de hombros de adentro hacia afuera 10 veces

- Circunducción de hombros de afuera hacia dentro 10 veces
- Circunducción de cintura 10 veces.
- Circunducción de rodillas de adentro hacia afuera 10 veces.

FASE PRINCIPAL:

DESCRIPCIÓN:

Primero se les sugiere a los integrantes que formen una mesa redonda.

Luego se les explicara a los participantes que las siguientes actividades la realizaremos de la siguiente forma.

Cada uno procederá a decir su nombre pero incluyendo un nombre así por ejemplo si mi nombre es Rosa entonces dice: Yo me llamo Rosa yo soy la reina por donde voy no hay tambor que suene y que no timbre cuando paso yo.

Y así sucesivamente lo harán todos los integrantes del grupo hasta que de toda la vuelta y llegue al punto de origen. Esta dinámica no solo sirve para que los integrantes del grupo se graben los nombres de los participantes sino también para que se vuelvan un poco más extrovertidos e integren más al grupo desarrollando su creatividad.

FASE FINAL:

EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA:

Siéntese en una silla, lentamente extienda la una pierna lo más derecho posible, mantenga la posición, lentamente baje la pierna y repita 10 veces luego repite con la otra pierna lo mismo. Después realizamos otro ejercicio en la misma posición ahora alzamos la rodilla tratando de llevarlo hacia el pecho manteniendo la

posición recta, realizamos 10 veces y cambiamos de pierna. Luego realizo una serie de respiraciones hasta que las pulsaciones vuelvan a la calma.

ALCANZAR GOLES CON LA MANO.



OBJETIVO: Desarrollo de la velocidad y la coordinación de relevos mediante la participación en equipo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 10 a 20 personas máximo.

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física.

MEDIOS: Espacio cancha. Espacio delimitado.

RECURSOS: Pelotas livianas, platillos.

VARIANTES: Este juego se lo puede hacer con saltos, con una pierna, con dos, en grupo.

REGLA:

- Este juego hay que tomar muy en cuenta que las pelotas pueden caer lejos del cartón y hay que tener su remplazo para que los jugadores no tengan fracasos durante la carrera de relevos.

- Hay que tener en cuenta las características de los adultos mayores que conforman la posta para que de esta manera no influir mucho en los resultados, en este caso ganan todos.

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

- Circunducción de cuello 10 veces.
- Circunducción de cuello 10 veces.
- Circunducción de hombros de adentro hacia afuera 10 veces
- Circunducción de hombros de afuera hacia dentro 10 veces
- Circunducción de cintura 10 veces.
- Circunducción de rodillas de adentro hacia afuera 10 veces.
- Circunducción del pie de adentro hacia afuera 10 veces y cambio.

FASE PRINCIPAL:

DESCRIPCIÓN: Se formaran equipos de 10 personas las columnas se ubican a 8 m de distancia detrás de donde trazamos una línea, la persona que se va acercando tiene que lanzar la pelota tratando de encertar en un cartón. El juego se puede realizar de diferentes formas: con las dos manos, con una sola mano.

FASE FINAL:

EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA:

En posición recta abro y estira la pierna derecha hacia delante flexiono la cintura levanto la punta de pie y cuento hasta 10, luego cambio de pierna y vuelvo a realizar el mismo ejercicio.

Flexiono las piernas y realizo una serie de respiraciones hasta que las pulsaciones regresen a la calma.

Recordemos qué hacer antes, durante y después de las actividades:

ANTES DE LAS ACTIVIDADES:

- Delegar funciones de acuerdo a lo previsto en el plan.
- Realizar y aplicar listas de verificación de actividades.
- Realizar reuniones de coordinación.
- Conocer y verificar el estado de los equipos y materiales.
- Establecer lineamientos de participación.
- Revisar y preparar escenarios.
- Revisar continuamente el programa general y las tareas específicas por acciones a realizar.

DURANTE LAS ACTIVIDADES:

- Supervisar la ejecución conforme a la programación.
- Controlar el desempeño de funciones.
- Hacer evaluaciones periódicas durante el desarrollo.
- Llevar datos estadísticos.
- Hacer reuniones periódicas con el personal de apoyo.
- Mantener permanente comunicación con personal de apoyo.
- Prever alternativas ante problemas.

DESPUÉS DE LAS ACTIVIDADES:

- Verificar el objetivo propuesto.
- Revisar el desempeño de los participantes.
- Verificar el cumplimiento de funciones del personal de apoyo.
- Receptividad de la actividad.
- Difundir los resultados.

3.6.2 ACTIVIDAD N° 2

BAILO TERAPIA

CANTA Y BAILA CONMIGO



OBJETIVO: Ejercitar la habilidad motriz básica de caminar.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 10 a 20 personas máximo.

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física.

MEDIOS: Espacio cancha. Espacio delimitado.

RECURSOS: tarjetas con números, tiza.

VARIANTES: Puede cantar un miembro de la pareja y el otro bailar.

REGLA:

- Gana la pareja que mejor baile y cante una canción acorde con el ritmo seleccionado. Se bailaran solos ritmos típicos ecuatorianos.
- Acumula puntos la pareja que realice movimientos originales

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

- Circunducción de cuello 5 veces.
- Circunducción de hombros de adentro hacia afuera 10 veces
- Circunducción de hombros de afuera hacia dentro 10 veces
- Circunducción de cintura 10 veces.
- Circunducción de rodillas de adentro hacia afuera 10 veces.
- Circunducción del pie de adentro hacia afuera 10 veces y cambio.

FASE PRINCIPAL:

DESCRIPCIÓN: Se formarán parejas dándole a cada pareja un número de manera consecutiva las que se colocaran dispersas por el área. En el centro del terreno se trazará un círculo de 5 metros de diámetro y alrededor de él se colocaran unas tarjetas con nombres de diferentes ritmos musicales.

A la señal del profesor las parejas comienzan a caminar por el terreno sin parar y cuando el profesor diga un número la pareja que represente dicho número debe salir caminando rápidamente tomar una tarjeta, colocarse en el centro del círculo ambos miembros bailar y cantar el ritmo correspondiente, el resto de las parejas deben imitar los movimientos de la pareja que se encuentra en el centro del círculo.

FASE FINAL:

EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA:

Partimos de una posición recta en pareja cogidos de las manos levantamos suavemente la pierna hacia delante flexionada y luego la llevamos hacia atrás, bajamos despacio y alzamos lateral, alternando las dos piernas por una serie de 8

veces cada dirección. Después realizo una serie de respiraciones hasta que las pulsaciones regresen a la calma.

BAILA POR TU SALUD



OBJETIVO: Mejorar la tensión cardiovascular de los adultos para un mejor funcionamiento de sus órganos vitales.

TIEMPO DE DURACIÓN: 1 hora

NÚMERO DE PERSONAS: Ilimitado

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física

DESCRIPCIÓN: Estos bailes que en ella se realizan nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aerobia .Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

Al finalizar la misma se realizan ejercicios de estiramientos de los diferentes planos musculares y bailes de relajación con música instrumental preferentemente, para garantizar el descenso de las pulsaciones las cuales

preparan al aparato cardiovascular de manera segura y gradual y la relajación de los diferentes grupos musculares.

QUE SE DESARROLLA: Los ejercicios que en ella se realizan buscan desarrollar en los practicantes hábitos, habilidades e independencia en la realización de actividades físicas desde edades tempranas, para evitar enfermedades como la diabetes que suele aparecer en la juventud y después de los 50 años de vida.

RECURSOS:

- Ante todo, relajarse y disponerse a disfrutar de la música.
- Zapatos y ropa cómoda (preferiblemente deportiva).
- Un recipiente con agua o líquido para hidratación.
- No haber comido desde, por lo menos, tres horas.
- Muchas ganas de bailar y pasarla bien.
- Es recomendarle realizar una rutina de calentamiento combinado con ejercicios de estiramiento, para evitar esguinces o desgarres.
- Las personas que presentan patologías cardiovasculares o trombosis venosas, es necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar esta actividad, para así tomar las precauciones necesarias.

BENEFICIOS:

La Bailo terapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la practica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad de los ejercicios. Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal.

Se estima que en una sesión de Bailo terapia se queman entre 600 y 800 calorías, dependiendo de cómo funcione cada metabolismo y al mismo tiempo pueden

obtenerse, si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el organismo y genera bienestar, representa uno de los ejercicios más populares del momento, los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda, Otro de los beneficios es cardiovascular: Bailar estimula tu circulación sanguínea y por tanto todo tu organismo, fortalece los huesos y los músculos, es la idea del baile como una forma de quemar calorías y sentirse bien.

Mejora la movilidad articular, permite dormir bien.

El trabajo muscular abdominal y lumbar ofrece enormes beneficios. El baile es una manera de generar un buen estado anímico, nos mantiene jóvenes y dinámicos, mejora nuestro humor y proporciona sus beneficios en la fuerza, por el rango de movimientos que en ella se realizan.

Esta modalidad terapéutica elimina el tejido adiposo, al elevar la carga corporal combinando ejercicios físicos con la danza, y combate el estrés y todas las patologías asociadas al sedentarismo entre las que figuran el colesterol y la alteración de los triglicéridos.

Los ejercicios que en ella se realizan buscan desarrollar en los practicantes hábitos, habilidades e independencia en la realización de actividades físicas desde edades tempranas, para evitar enfermedades como la diabetes que suele aparecer en la juventud y después de los 50 años de vida.

Dentro de los cambios más frecuentes que se producen en el organismo al practicar esta modalidad de la gimnasia se encuentran:

- Mejora el rendimiento cardiopulmonar.
- Disminuye la presión arterial.
- Disminución de la grasa corporal.

- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y respiratorias.
- Disminuye los problemas de estreñimiento.
- Mejora el control de la diabetes.
- Disminuye la pérdida del hueso.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Disminuye la frecuencia de depresión.
- Evita o mejora el insomnio.
- Reduce el consumo de medicamentos.

Ejercicios recomendados para la Bailo terapia

1-Calentamiento general que incluye:

- Ejercicios de movilidad articular (flexiones, extensiones, torsiones y reconducciones de todos las articulaciones que puedan realizar estos movimientos y se pueden realizar con influencia combinada.)

2- Ejercicios de bajo impacto de la Gimnasia Musical Aerobia.

- Marcha.
- Paso Hop.
- Piernas separadas.
- Paso Toque.
- Paso Cruzado.
- Rodillas al pecho.
- Pataditas al frente, lateral y atrás.

3- Ejercicios de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia (ejercicios saltados).

- Pataditas al frente, al lado y atrás.
- Rodillas al pecho.
- Patadas o chutes.

4- Ejercicios para la recuperación.

- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios de relajación.
- Ejercicios de estiramientos.

Música y bailes a utilizar en la Bailo terapia.

- Merengue.
- Rumba.
- Cumbia.
- Banda.

RECREATIVO (AERÓBICOS)



OBJETIVO: Familiarizar a los niños, jóvenes y adultos mediante festivales deportivos-recreativos para el fortalecimiento físico.

TIEMPO DE DURACIÓN: Una hora.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: de 30 a 40.

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física.

QUE DESARROLLA: Coordinación, habilidad, destreza para bailar.

RECURSOS: Espacio físico adecuado, grabadora, Cd.

DESCRIPCIÓN: La Gimnasia Musical Aeróbica es un medio utilizado en dicha práctica, la cual es una variedad de ejercicios que estimula la actividad cardiaca, pulmonar y procesos cognoscitivos cerebrales, por un tiempo lo suficientemente largo para producir cambios beneficiosos en el organismo, su premisa fundamental es la de elevar el consumo de oxígeno durante su realización prolongada, sin que exista una deuda intolerable de este, tiene como base fundamental movimientos de la Gimnasia Básica adaptados a la música, también le son incorporados elementos de baile y danza.

FUNDAMENTACIÓN

La Gimnasia Aeróbica es un contenido actual con unas connotaciones idóneas para la Educación Secundaria. Puede y debe incluirse desde un enfoque integrador que establezca ínter-relaciones entre los diferentes bloques que conforma nuestra área.

Esta propuesta pretende dar salida a una disciplina gimnástica poco conocida desde el punto de vista de la competición, ya que se trata de un deporte minoritario en el que la mayoría de los docentes en Educación Física no están familiarizados.

Los aspectos más importantes que vamos a tratar en este trabajo son aquellos que, desde una vertiente educativa, nos marca la estructura de una Unidad Didáctica, donde tendremos en cuenta los objetivos relacionados con el ciclo, la temporalizarían, los contenidos específicos (actividades de enseñanza-aprendizaje), así como la evaluación de las tareas propuestas.

Para conseguir los objetivos planteados, realizaremos una serie de actividades en su mayoría rítmicas y de diferentes formas jugadas que nos permitirán afianzar los contenidos propuestos para cada sesión desde una orientación lúdica.

Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:

- Realizar el calentamiento respectivo antes de la realización de la actividad.
- Tener el espacio físico e implementos adecuados a la actividad.
- La vestimenta debe ser adecuada para la actividad.

Recordemos qué hacer antes, durante y después de las actividades:

ANTES DE LAS ACTIVIDADES:

- Delegar funciones de acuerdo a lo previsto en el plan.
- Realizar y aplicar listas de verificación de actividades.
- Realizar reuniones de coordinación.
- Conocer y verificar el estado de los equipos y materiales.
- Establecer lineamientos de participación.
- Revisar y preparar escenarios.
- Revisar continuamente el programa general y las tareas específicas por acciones a realizar.

DURANTE LAS ACTIVIDADES:

- Supervisar la ejecución conforme a la programación.
- Controlar el desempeño de funciones.
- Hacer evaluaciones periódicas durante el desarrollo.
- Llevar datos estadísticos.
- Hacer reuniones periódicas con el personal de apoyo.
- Mantener permanente comunicación con personal de apoyo.
- Prever alternativas ante problemas.

DESPUÉS DE LAS ACTIVIDADES:

- Verificar el objetivo propuesto.
- Revisar el desempeño de los participantes.
- Verificar el cumplimiento de funciones del personal de apoyo.
- Receptividad de la actividad.
- Difundir los resultados.
- Hacer un informe consignando sugerencias que sirvan para posteriores actividades.
- Determinar frecuencia de repetición.
- Evaluar las actividades.

3.6.3 ACTIVIDAD N.- 03

TURISMO ALTERNATIVO

CAMPAMENTOS



FUNDAMENTACIÓN:

El campismo es un deporte que se practica al aire libre, consiste en salir de campamento o estancia en la montaña, donde se puede explorar el medio ambiente natural y deleitarnos con los paisajes y senderos.

Desde hace millones de años atrás el hombre ha incursionado por las colinas y prados de nuestros alrededores: este deporte tiene estrecha relación con los ascensos en cuerda o escalada y con el montañismo.

ASPECTOS IMPORTANTES ANTES DE PRACTICAR RECREACIÓN AL AIRE LIBRE.

Antes de campamentos, excursiones o cualquier actividad al aire libre, recuerde planificar significa preparar es decir tomar en cuenta algunos detalles para que la actividad tenga éxito deseado, considerar aspectos desde los más sencillos como: llevar la vestimenta adecuada, velar por la seguridad de los demás, proteger el ambiente y saber lo que se va hacer.

ESTRATEGIAS:

- Que se va hacer, donde se va a ir, cuando se ejecutara.
- Se necesita dominar alguna habilidad (ejemplo: saber nadar, escalar, primeros auxilios, entre otros) si no la dominan es bueno aprenderlo antes.
- Que se va a usar (la vestimenta es importante, especialmente cuando necesitas cierta protección). Para la mayoría de las actividades dependerá edades al aire libre puedes usar pantalones, camisa o franela, suéter o abrigo, traje de baño, botas o zapatos deportivos. Todo lo que lleves, dependerá del clima y la actividad que vas a realizar, para algunas actividades es peligrosos no estar vestido adecuadamente, tomar esto en cuenta.
- Donde encontrar el equipo y la comida y quien va a llevar, es bueno hacer una lista de quienes son responsables de las diversas cosas.
- Necesidades especiales de seguridad (necesidad de una guía de montaña, una persona que conozca el camino, números telefónicos de emergencia, entre otros). Cada actividad tiene sus propias reglas de seguridad que todo el miembro del grupo debe respetar y cumplir. La mayoría de estas normas son de sentido común como: no ir de excursión solo, no nadar después de comer, usar casco para escalar, entre otros.
- Asegúrese a sus padres a dónde vas, y tener el permiso de ellos, de igual modo hay ciertos lugares donde se deben solicitar permisos previamente por ejemplo, Parques Nacionales.

CONSEJOS PARA EXCURSIONES, CAMINATAS O CAMPAMENTOS

Disfrutara más del aire libre si sabes lo que estás haciendo, esto es si posee algunas veces necesitara hacer mucha preparación antes de una actividad, mientras que otras veces estará “aprendiendo haciendo”. Entre las cosas básicas que se deben dominar incluyen:

- Saber usar un mapa y brújula para orientarse.
- Reconocer los cambios de clima.
- Tomar conciencia de la naturaleza
- Cuidar el ambiente.

ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA:

- No meterse en terrenos demasiado difíciles o altos si no está preparado para ello o no se cuenta con el equipo necesario.
- Llevar azúcares (chocolates, dulces o panela) para evitar hipoglucemia (baja de azúcar en la sangre).
- Beber abundante agua para no deshidratarse.
- No es recomendable salir solo a la montaña, se recomienda grupos de 3 o 4 personas como mínimo.
- No abandonar nunca a un compañero que se encuentre rezagado, siempre debe quedarse alguien con él.
- El excursionismo, campamentismo exigen una adecuada preparación física y técnica, es bueno prepararse con anterioridad.

VIAJEROS AL TREN



OBJETIVO: Desarrollo de la coordinación y la concentración mediante la participación en equipo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Ilimitado.

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física.

MEDIOS: Al aire libre.

RECURSOS: Ninguno.

REGLAS:

- El adulto mayor que se separe muy lejos de cualquier vagón pierde.
- La persona que se equivoque de igual manera quedara descalificado del juego.

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

- Circunducción de cuello 5 veces a cada lado

- Circunducción de hombros de adentro hacia afuera 10 veces
- Circunducción de hombros de afuera hacia dentro 10 veces
- Circunducción de cintura 10 veces.
- Circunducción de rodillas de adentro hacia afuera 10 veces.
- Circunducción del pie de adentro hacia afuera 10 veces y cambio.

FASE PRINCIPAL:

DESCRIPCIÓN: Se divide a los adultos mayores como mínimo en dos grupos. Cada grupo se transforma en un tren, donde todos se colocan en fila, agarrados por la espalda y con los ojos cerrados menos el último que conduce. Cada grupo elige el destino de su tren.

El maquinista, para guiar el tren, tiene un sistema de señales:

- Un golpe en la espalda... el tren camina recto hacia delante
- Dos golpes en la espalda... el tren se para
- Tres golpes en la espalda... el tren camina recto hacia atrás
- Un golpe en el hombro derecho... el tren gira a la derecha
- Un golpe en el hombro izquierdo... el tren gira hacia la izquierda

Cuando el maquinista grita ¡CAMBIO!, todos los vagones se separan e intentan formar un nuevo tren con los compañeros de otros grupos.

FASE FINAL:

EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA:

Camine tobillo con dedo. Coloque su tobillo justo en frete de los dedos del pie opuesto cada vez que dé un paso. Sus tobillos y dedos deben tocarse o casi tocarse. Parece en un pie mientras espera en fila y alterne el pie, párese y siéntese sin usar las manos suavemente.

LA BÚSQUEDA



OBJETIVO: Desarrolla la habilidad, atención, concentración, percepción visual mediante la participación.

TIEMPO DE DURACIÓN: 15 minutos.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: de 10 a 20 personas.

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física.

MEDIOS: Al aire libre.

RECURSOS: Diferentes tipos de objetos.

REGLAS:

- El grupo que encontró más objetos gana.
- El adulto mayor que no colabore con su equipo será bajado los puntos de acuerdo a la lista.

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

- Circunducción de cuello 10 veces.
- Circunducción de cuello 5 veces a cada lado
- Circunducción de hombros de adentro hacia afuera 10 veces
- Circunducción de hombros de afuera hacia dentro 10 veces
- Circunducción de cintura 10 veces.
- Circunducción de rodillas de adentro hacia afuera 10 veces.

FASE PRINCIPAL:

DESCRIPCIÓN: Se forman dos equipos o más, a los cuales se les da una lista idéntica de objetos que tienen que buscar en 15 minutos y traer al líder.

Previamente, el organizador del juego debe haber investigado el lugar en el que se realizará el juego e incluir en la lista objetos posibles de ser encontrados.

La lista debe tener entre 10 y 20 objetos distintos, y cada cosa valdrá distintos puntos de acuerdo a la dificultad que presente su recolección.

FASE FINAL:

EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA:

Recuéstese de lado, apoye la cabeza sobre el brazo, doble la rodilla que está arriba, agarre el talón de esa pierna tire suavemente esa pierna hasta que el muslo se estire, permanezca en esa posición, cambie de lado y repita el ejercicio.

Después realice una serie de respiraciones hasta que las pulsaciones regresen a la calma.

Recordemos qué hacer antes, durante y después de las actividades:

ANTES DE LAS ACTIVIDADES:

- Delegar funciones de acuerdo a lo previsto en el plan.
- Realizar y aplicar listas de verificación de actividades.
- Realizar reuniones de coordinación.
- Conocer y verificar el estado de los equipos y materiales.
- Establecer lineamientos de participación.
- Revisar y preparar escenarios.
- Revisar continuamente el programa general y las tareas específicas por acciones a realizar.

DURANTE LAS ACTIVIDADES:

- Supervisar la ejecución conforme a la programación.
- Controlar el desempeño de funciones.
- Hacer evaluaciones periódicas durante el desarrollo.
- Llevar datos estadísticos.
- Hacer reuniones periódicas con el personal de apoyo.
- Mantener permanente comunicación con personal de apoyo.
- Prever alternativas ante problemas.

DESPUÉS DE LAS ACTIVIDADES:

- Verificar el objetivo propuesto.
- Revisar el desempeño de los participantes.
- Verificar el cumplimiento de funciones del personal de apoyo.
- Receptividad de la actividad.
- Difundir los resultados.
- Hacer un informe consignando sugerencias que sirvan para posteriores actividades.
- Determinar frecuencia de repetición.

3.6.4 ACTIVIDAD N.- 4

RECREACIÓN PARA EL BUEN VIVIR

EL CUARENTA



OBJETIVO: El objetivo del Cuarenta, como su nombre lo indica, es obtener mínimo cuarenta puntos para ganar la partida. El equipo que obtenga primero cuarenta puntos o más gana la partida. El equipo que gane primero dos partidas gana la mesa, es decir, el juego.

QUE SE DESARROLLA: Retención mental.

INTEGRANTES: Dos parejas.

LUGAR: Sala de juegos.

RECURSOS: Naipes tradicionales.

DESARROLLO: Es aquella en que se juegan obligatoriamente cuatro partidas para darle a todos los jugadores la oportunidad de repartir los naipes. En este caso, el equipo que gane 3 de cuatro partidas, gana la mesa.

PIN PON



OBJETIVO DEL JUEGO: Mandar la pelota al lado contrario evitando que el contrario la devuelva.

TIEMPO DE DURACIÓN: Ilimitado.

NÚMERO DE JUGADORES: Dos jugadores.

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física.

RECURSOS: Pelota y raquetas de ping-pong.

ESPACIO: Mesa de 2'74 x 1'525 m (altura 76 cm) Altura de la red 15'25 cm.

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

- Circunducción de cuello 10 veces.
- Circunducción de cuello 5 veces a cada lado
- Circunducción de hombros de adentro hacia afuera 10 veces
- Circunducción de hombros de afuera hacia dentro 10 veces

- Circunducción de manos de afuera hacia dentro 15 veces
- Circunducción de manos de adentro hacia afuera 15 veces
- Circunducción de cintura 10 veces.
- Circunducción de rodillas de adentro hacia afuera 10 veces.
- Circunducción de pie de adentro hacia afuera 10 veces luego cambiamos.

FASE PRINCIPAL:

DESCRIPCIÓN:

- Un partido se disputa al mejor de cinco o siete juegos. Se gana juego cuando se consiguen once puntos, excepto cuando se empata a diez puntos donde ganará aquel que obtenga una diferencia de dos puntos sobre su oponente.
- El servicio o saque correcto se realiza a partir de una posición inmóvil, lanzando la pelota, golpeándola en su fase descendente y por detrás de la mesa. La pelota debe golpear el campo propio antes que el contrario. El servicio se alterna entre los dos jugadores cada dos puntos.
- En el empate a diez se hará con cada punto.
- Se dispone de un servicio, a no ser que la pelota toque la red y pase al otro campo.
- En el juego de dobles el servicio se hace en diagonal, ya que cada campo está dividido en dos medios campos.

FASE FINAL:

EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA:

Partimos de la posición recta, abrimos las piernas a un paso estiramos los brazos hacia arriba dirigimos de izquierda a derecha por 10 veces, en la misma posición recta abro y estiro la pierna derecha hacia delante flexiono la cintura levanto la punta de pie y cuento hasta 10, luego cambio de pierna y vuelvo a realizar el mismo ejercicio.

Flexiono las piernas y realizo una serie de respiraciones hasta que las pulsaciones regresen a la calma.

BINGO



ORIGEN: Los sumerios y asirios utilizaban un hueso extraído del talón de animales denominado astrágalo o talus, que tallaban para que pudieran caer en cuatro posiciones distintas. Los juegos con dados se originaron en los tiempos del Imperio Romano (siendo una de las causas que provocó su caída), aunque no se conoce apenas las reglas con las que jugaban. Uno de estos juegos, denominado "hazard", palabra que en inglés y francés significa riesgo o peligro, fue introducido en Europa con la Tercera Cruzada. Las raíces etimológicas del término provienen de la palabra árabe "al-azar", que significa "dado". Fue creada por Athena Graus

OBJETIVO: El bingo es muy fácil y la mayoría de las personas en el mundo saben jugarlo. Lo más importante en este juego es prestar mucha atención.

QUE SE DESARROLLA: La habilidad de mantener las fichas sobre su cartón.

TIEMPO DE DURACIÓN: Ilimitado

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Indeterminado

ESPECIALISTA QUE DIRIGE: Profesor de Cultura Física.

LUGAR: Cualquier espacio físico.

RECURSOS: Los elementos de este juego son: las fichas o semillas, las cartas del bingo, las tarjetas o ruleta y el gritón, que es el dirigente, además de muchos amigos para hacer el juego más divertido (si el bingo es de números normalmente se utiliza una ruleta).

DESCRIPCIÓN:

El juego comienza cuando compramos la carta donde incluye de 9 a 12 figuras o números, una vez que todos los participantes tienen sus cartas y sus fichas o semillas, el gritón comienza a sacar una por una las tarjetas cada 10 segundos, es por eso que hay que estar muy atentos. Después que alguien haya llenado su carta tiene que gritar rápidamente “bingo”.

La probabilidad de obtener una línea o el cartón entero depende del número de cartones que están interviniendo en el juego, por lo que dependerá del número de personas que estén jugando así como del número de cartones con que cada participante juegue. Como en este juego se sacan número hasta que alguien “canta bingo”, es decir, posee el cartón con los 24 números, la probabilidad depende del número de cartones en juego, así como, del control del jugador sobre sus cartones.

El número de posibles cartones únicos de bingo es: 552, 446, 474, 061, 128, 648, 601, 600,000.

Recordemos qué hacer antes, durante y después de las actividades:

ANTES DE LAS ACTIVIDADES:

- Delegar funciones de acuerdo a lo previsto en el plan.
- Realizar y aplicar listas de verificación de actividades.
- Realizar reuniones de coordinación.

- Conocer y verificar el estado de los equipos y materiales.
- Establecer lineamientos de participación.
- Revisar y preparar escenarios.
- Revisar continuamente el programa general y las tareas específicas por acciones a realizar.

DURANTE LAS ACTIVIDADES:

- Supervisar la ejecución conforme a la programación.
- Controlar el desempeño de funciones.
- Hacer evaluaciones periódicas durante el desarrollo.
- Llevar datos estadísticos.
- Hacer reuniones periódicas con el personal de apoyo.
- Mantener permanente comunicación con personal de apoyo.
- Prever alternativas ante problemas.

DESPUÉS DE LAS ACTIVIDADES:

- Verificar el objetivo propuesto.
- Revisar el desempeño de los participantes.
- Verificar el cumplimiento de funciones del personal de apoyo.
- Receptividad de la actividad.
- Difundir los resultados.
- Hacer un informe consignando sugerencias que sirvan para posteriores actividades.
- Determinar frecuencia de repetición.
- Evaluar las actividades.

BIBLIOGRAFÍA

CITADA

- ROONEY, Charlee. Enciclopedia de Actividad Física Editorial MEC. 1993. 54 p.
- Editorial Cultural 2ª .ed. Guía Didáctica para el Educador Físico. México. Editorial Lavandière 2009. 57 p.
- DUMAZEIDER, Alejandro, Didáctica General. Madrid. Editorial MEC. 1964. 87 p.
- ASTIVERA, Matías, Dinámicas y cantos. México Editorial Garza. 2006. 46 p.
- MATTESON, Francisco, La recreación. Madrid, Los libros de la Catarata. 1988. 154. p.
- IZQUIERDO, Michel, Enciclopedia de los Deportes, Tomo II, El Envejecimiento lleva a una serie de Cambios. 1998. 123 p.
- ELIE, Metchnikoff, Guía Didáctica para el Ecuador Físico, 1916, 56 p.
- HEATH, Aurelio, Enciclopedia de los deportes Tomo II, Editorial Cultural, Madrid, España 1994. 76 p.
- Dr. HABIGHURT, David. Actividad Física Para el Adulto Mayor. 1998. 203 p.
- GOMEZ, Antonio. Surgimiento y Evolución de la Cultura Física. Edición II. 2001. 120,121 p.
- FERNANDEZ, Filho. Programa de Estudios y Guía Didáctica. Editorial MEC. 2003. 178 p.
- FOSTER, Víctor. Didáctica de Enseñanza y Aprendizaje de Juegos. Editorial HELEN. 1995. 18 p.
- PÉREZ, Luis. Elaboración de Programas para Adultos. Editorial Amazonas. 1993. 194 p.
- MILCHER, José. Como Elaborar un Programa. Edición I. 2001. 75 p.
- MARTINESZ, Alonso, Programa de Actividades Físicas Recreativas Editorial HUG. 1985. 89p.

- GARCES, Edison, Alternativa Metodológica de Planificación control y Ejecución. Editorial. Stella S.A. 2004. 201 p.

CONSULTADA

- CULTURAL S.A. Gran Enciclopedia de los Deportes, Editorial Cultural , Madrid España 2005
- GAGO H, Antonio “Modelos de sistematización del proceso de enseñanza aprendizaje” Edición 1 México (1995)
- PASEO, Manuel “la enciclopedia de la educación I” edición, Barcelona-España (2003)

VIRTUAL

- REFORMA CURRICULAR. <http://www.gob.educacion.com.ec.html>. Consultado el 19 de Febrero 2012
- LEONTIEV.<http://www.slideshare.net/cancunfa/juegos-tradicionales-del-Ecuador>. Consultado el 20 Marzo 2012
- ÁLVAREZ. <http://www.sld.cu/libros/distacia/indice.html>. Consultado 20 de Marzo 2012
- ÁLVAREZ. <http://www.sld.cu/libros/distacia/indice.html>. Consultado 20 de Marzo 2012 .

ANEXOS



ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES DE LA UNIÓN NACIONAL DE EDUCADORES JUBILADOS NÚCLEO DE COTOPAXI

OBJETIVO: Analizar la importancia de la práctica de actividad física en los adultos mayores de la Unión Nacional de Educadores Jubilados Núcleo de Cotopaxi.

INSTRUCCIONES:

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Conoce usted que es la actividad recreativa?

a) SI b) NO

2.- ¿Cree usted que es importante que el adulto mayor realice actividad recreativa?

a) SI b) NO

3.- ¿Ha practicado usted en su tiempo libre alguna actividad recreativa?

a) SI b) NO

4.- ¿Cree usted que la practica recreativa permite mantener en buenas condiciones físicas al adulto mayor?

a) SI b) NO

5.- ¿Cree usted que es importante un programa de recreación deportiva para mejorar las condiciones de vida del adulto mayor?

a) SI b) NO

6.- ¿Cree usted que a través de la actividad recreativa se promueva la inclusión del adulto mayor?

a) SI b) NO

7.- ¿Estaría dispuesto usted a colaborar en el diseño de un programa de recreación deportiva?

a) SI b) NO

8.- ¿Cree usted que con la aplicación del programa de recreación deportiva se lograra e radicar el sedentarismo en el adulto mayor?

a) SI b) NO

9.- ¿Los adultos mayores de la U.N.E.J.N.C practican actividad física en su tiempo libre?

a) SI b) NO

10.- ¿Cree usted que con la elaboración de un programa de recreación para el adulto mayor permitirá mejorar su estilo de vida?

a) SI b) NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Caminar en la tercera edades una de las actividades aeróbicas más populares y accesibles para que practiquen tanto sedentarios como cultores de la actividad física. Los beneficios de la caminata son múltiples