

# Guía de orientación para la ejecución del protocolo de la sesiones de clase en el adulto mayor

MODELO DE CUIDADO CON ENFOQUE DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO





### En Alianza:



## Tabla de Contenido

Introducción .....	3
Objetivo general .....	3
Bienvenida a los participantes .....	4
Sesión inicial .....	5
Objetivos específicos.....	5
Contexto de envejecimiento .....	5
Generalidades de la actividad física y ejercicio físico.....	6
Módulos .....	8
Capacidades físicas en el adulto mayor .....	8
Introducción de Módulo Resistencia.....	8
Introducción Módulo Fuerza.....	11
Introducción Módulo Flexibilidad .....	14
Introducción Módulo Coordinación .....	18
Cronograma general de las unidades temáticas: .....	21
Propuesta de horario de clases: .....	22

# Introducción

Actualmente se considera que el cambio más significativo del Siglo XXI es el envejecimiento de la población; A nivel mundial se asegura que el número de personas mayores, es decir, aquellas de 60 años o más, se duplique para 2050 y triplique para 2100 por lo cual diferentes actores sociales han focalizado sus objetivos prioritarios en el cuidado del adulto mayor con el fin de prepararse para dichos cambios.

Colombia no es la excepción del cambio mencionado en líneas anteriores, de acuerdo al DANE la mayoría de los departamentos del país presentan más de 50 de personas mayores de 60 años por cada 100 habitantes mayores de 15 años, lo que indica que la población día a día presenta un desbalance habitacional producto de la baja tasa de natalidad y el incremento de la longevidad en los adultos. DANE

La información anterior se corrobora mediante las estadísticas de nacimientos y defunciones; De acuerdo al reporte de la información en los últimos 5 años, para el primer trimestre del año, se observa para los nacidos vivos, un comportamiento estable con una variación promedio entre periodos del 0,0% y un incrementaron en las muertes de los grupos de edad de 15 y 44 años en 11,6%, situación similar se presenta en las edades de 1 a 9 años las cuales variaron en 22,0%. lo que significa que hay más muertes en adultos menores de 60 años que ampliaría las estadísticas de población adulta mayor en la sociedad.

[https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/poblacion/bt\\_estadisticasvital\\_1trim\\_2019pr-27-junio-2019.pdf](https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/poblacion/bt_estadisticasvital_1trim_2019pr-27-junio-2019.pdf)

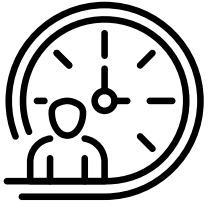
Teniendo en cuenta lo anterior, se considera necesario preparar a la población para mantener inmersa la perspectiva de envejecimiento activo a través del autocuidado y así mismo mejorar la calidad de vida de la población.

De manera profesional se presenta el diseño de este módulo con el fin de brindar herramientas, metodologías y contenidos con los cuales los facilitadores tendrán la posibilidad de propagar la información y prácticas de la importancia del autocuidado a través de la actividad física y ejercicio físico, recomendaciones generales para la prevención de caídas y fortalecimiento de la condición física en beneficio de mejorar la capacidad funcional del adulto mayor.

## Objetivo general

Diseñar herramientas, metodologías y contenidos necesarios para que los facilitadores promuevan la práctica de actividad física y ejercicio físico bajo los parámetros de seguridad, efectividad y adaptaciones pertinentes para la población mayor.





# Bienvenida a los participantes

Muy buenos días para todos los participantes, en nombre de la Fundación Saldarriaga Concha, Fundación Luker, Confa, Universidad Autónoma de Manizales, Universidad de Caldas, Alcaldía de Manizales, Alberto Arango Restrepo CEDER y Actuar bienvenidos al programa de actividad física y ejercicio físico para la salud del adulto mayor; Mi nombre es : \_\_\_\_\_ soy la persona encargada de acompañarlos durante este proceso para mí es un placer estar con ustedes y poder brindar mi conocimiento adquirido para mejorar la calidad de vida de cada uno de ustedes a través de la práctica de actividad física y ejercicio físico.

Inicialmente quiero empezar felicitándolos porque para nosotros es importante que ustedes estén con nosotros, esto nos garantiza que los adultos mayores quieren cuidar su salud y mejorar la calidad de vida.

Este módulo que desarrollaremos a través de la practica busca fortalecer la capacidad física de cada uno de ustedes con el fin de aportar al envejecimiento activo que es una nueva mirada de vejez en el país y también para mejorar la capacidad funcional y así mismo poder ejecutar actividades cotidianas y caseras con mayor regularidad.

Para el desarrollo del módulo durante estos 12 meses tendremos unos acuerdos con los cuales vamos a regirnos para mantener la sana convivencia entre los participantes, nosotros ya tenemos unos establecidos pero si uno de ustedes quiere aportar uno es bienvenido.

## Los acuerdos son:

- Puntualidad para llegar a las sesiones de clase.
- Buena actitud para recibir las sesiones de clase.
- Permanencia durante toda la sesión.
- Solicitar al formador un tiempo para hablar, opinar.
- Respetar las opiniones de los demás.
- Trato amable, cordial, respetuoso con todos los participantes.
- Prestar atención a las indicaciones del formador.
- Llevar ropa y calzado adecuados que le permitan realizar la práctica con el menor riesgo posible.
- Llevar una botella con agua.
- En caso de presentar alteraciones de salud, como mareo, dolor de cabeza, otros, debe manifestar al formador con el fin de hacer el ajuste pertinente o suspender la ejecución.
- En caso de no poder asistir informar con antelación al formador.
- Tener a la mano cédula, carné EPS o servicio de salud.

Para finalizar el formador debe plantear el horario de clases de cada semana y las características de cada programa.

# Sesión inicial

En la primera sesión que inicia desde la bienvenida general se notificaran los objetivos específicos que son:

## Objetivos específicos

- Estimular en los participantes la adquisición de hábitos y estilos de vida saludable.
- Conocer los parámetros adecuados para la práctica de actividad física.
- Evaluar con los participantes la importancia de la actividad física y el ejercicio físico para la salud.

Se les cuenta a los grupos que es lo que está sucediendo con el cambio transformacional de la población mundial con respecto a la población mayor de 60 años a través de charla tipo cuento

## Contexto de envejecimiento

La OMS informa que la población mundial de las personas mayores de 60 años se duplicará en 2050, pasando del 11 % en el año 2000 al 22 % en el 2050, pasando en 2010 a ser más de 3.200.000 personas mayores de 60 años. Aumentando con ello la perspectiva de vida, estableciendo 80.7 años para mujeres y de 79 años para hombres en promedio en América Latina, aunque en Canadá y los Estados Unidos este promedio alcanza a 83 años para mujeres y 79 para hombres.

Unido a este cambio transicional se deben a múltiples factores determinantes como la disminución de la natalidad al igual que la disminución de muerte de madres gestantes, debido a los avances en salud entre ello conocimiento, tecnología, desarrollo socioeconómico y en las misma políticas públicas realizadas en el mundo que apunten a la conservación de la salud, del respeto a la vida y la dignidad.

Es así un manejo mundial que incida, mitigue las enfermedades crónicas transmisibles que incentiven un envejecimiento saludable, entendido como un manejo apropiado desde los entes territoriales de las enfermedades propias del envejecimiento, de una conciencia del autocuidado para así poder pertenecer y disfrutar de manera activa los espacios psicosociales y del entorno



## Generalidades de la actividad física y ejercicio físico

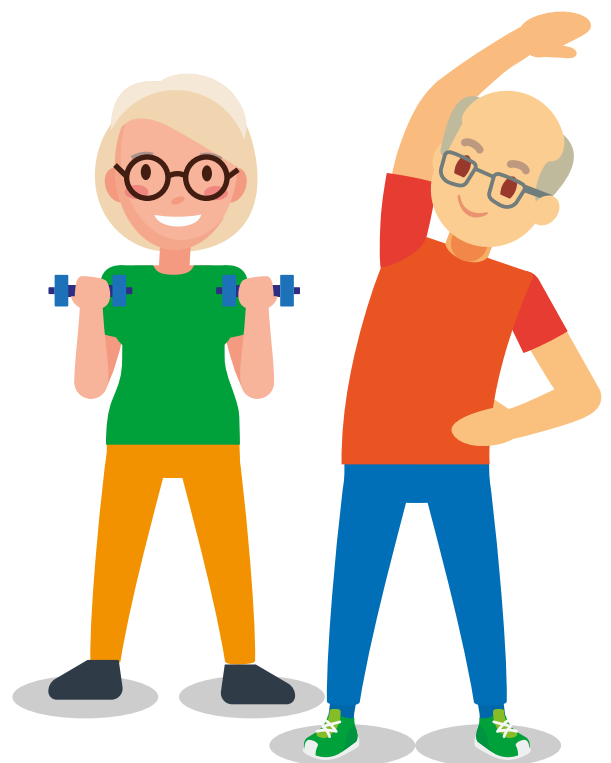
- **La actividad física** es entendida por la organización Mundial de la salud como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, por ejemplo, realizar actividades de la vida diaria como caminar, desplazarse, oficios caseros. (ABVD).
- **El ejercicio físico**, programa estructurado, planificado y repetitivo en respuesta a un objetivo intencionado, que pretende desarrollar y/o mantener la condición física para mejorar las capacidades funcionales del ser humano, por ejemplo: Salir a caminar 3 veces por semana alrededor del parque 30 a 45 minutos con ritmos exigente.
- **Deporte:** práctica que implica competencia, reglas de juego, programación, juzgamiento, entrenamiento especializado; por ejemplo, la selección Colombia de Fútbol.

### Beneficios de la Actividad Física:

A través de un video corto se les presenta todas las bondades de estar físicamente activos en los diferentes espacios.

se retoma lo visto desde lo que ellos entendieron y se continua con una charla sobre los beneficios. Se les informa de las bondades en los aspectos físicos, psicológico y sociales en todas las edades, descritos anteriormente.

Dados los innumerables beneficios desde diferentes aspectos, se concluye con el grupo que la practica continua y bajo los aspectos aprendidos actúa como complemento en el manejo de patologías de base desde un enfoque preventivo como desde el tratamiento.



## Recomendaciones para la práctica de actividad física.

Para esta actividad se dispondrá un espacio hablado a manera de charla, inicialmente el anfitrión podrá realizar un cuestionamiento sencillo frente a cómo creen que debe ser la indumentaria y la alimentación adecuada para iniciar una ávida físicamente activa a través de la práctica física y el ejercicio.

El participante deberá hacerse una autovaloración frente a su vestuario, cómo este vestido y cuáles prendas considera no harían parte para realizar una práctica segura, después de la indagación y de escuchar los participantes se hará las recomendaciones pertinentes.

- Tenis de amarar (evitar chanclas, baletas).
- Sudadera o pantalón suelto (evitar blue jean, vestidos).
- Camiseta o blusa no ajustada

Posterior a ello, y de manera general se hablará acerca de la importancia de adquirir buenos hábitos en la alimentación, algunas recomendaciones sencillas y prácticas que permitan facilitar herramientas suficientes para unos buenos cuidados.

- Comer 3 comidas principales.
- Consumir dos comidas intermedias frutas.
- Hidratación adecuada.
- Manejar las harinas, grasas y azúcares.
- Actividad física en ayunas.
- Periodos prolongados de ayuno.



# Módulos

## Capacidades físicas en el adulto mayor

Se considera que la actividad física es un mecanismo protector que en el adulto mayor busca favorecer beneficios físicos para lograr un envejecimiento activo y así mejorar su calidad de vida, por lo cual se hace importante fortalecer a través de ejercicio físico diferentes capacidades funcionales como la resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y coordinación en la cual están inmersas el equilibrio y el ritmo, estas con el fin de mejorar o mantener la independencia del adulto mayor y así lograr ejecutar actividades autónomas.

Teniendo en cuenta lo anterior en este primer apartado encontrara los componentes necesario para una sesión de clases, el tema de cada una, objetivos, nivel de intensidad de acuerdo a la tabla de Borg, recursos y observaciones necesarias.

### Introducción de Módulo Resistencia

La capacidad aeróbica es importante para el mantenimiento de la funcionalidad de adulto mayor en su vida diaria, permite independencia física a pesar de las alteraciones de salud propias del envejecimiento, además previene el riesgo de enfermedades crónicas entre ellas las cardiovasculares.

Se recomienda realizar 3 veces a la semana actividad física tipo cardiovascular, como caminar continuamente hasta sentir sudoración, subir el pulso que le permita hablar sin ahogarse, aproximado al 60 % de la frecuencia cardiaca , se realiza hasta completar 30 minutos, puede ser por periodo de 10 minutos al día para principiantes e ir progresivo hasta completar los 30 minutos continuos.





## Módulo 1 Resistencia Cardiovascular

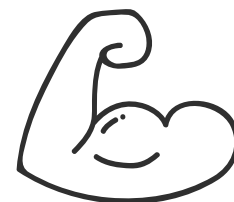
<b>Objetivo General</b>	Adaptar la condición física mediante ejercicios de entrenamiento Cardiovascular para soportar cargas de trabajo.				<b>Tiempo</b>
<b>Introducción</b>	Explicación de la sesión de trabajo, bienvenida, recomendaciones, otros				5 minutos
<b>Fase Inicial</b>	Calentamiento, movilidad articular general, ejercicios globales, estiramientos dinámicos no balísticos				10 minutos
<b>Fase Central</b>	Aplicar el cronograma de sesiones con las especificaciones pertinentes en el siguiente apartado.				30 minutos
<b>Fase Final</b>	Recuperación, disminución intensidad, vuelta a la calma, estiramientos estáticos de pie, hasta sentado				10 minutos
<b>Evaluación</b>	Realizar una evaluación reflexiva acerca de la sesión de clases, observaciones generales y la importancia de lo ejecutado para cumplir con el objetivo general propuesto.				5 minutos
<b>Tipo</b>	<b>Sesión</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Caminata</b>	1	Marcha en el puesto con diferentes intensidades y amplitud, Desplazamientos en el lugar con cambios de dirección; Intensidad 1 a 6 Escala de Borg	Realizar movimientos propios del patrón motor (caminar) con el fin de aumentar la frecuencia cardíaca e incidir en la adaptación cardiovascular.	Cronómetro, Conos	Las que se consideren necesarias para adaptar el ejercicio de acuerdo a las necesidades de la población
<b>Baile</b>	2	Viejoteca, ritmos musicales variados de antaño, Intensidad 1 a 7 Escala de Borg	Ejecutar movimientos básicos mediante un ritmo establecido con el fin de mantener un gasto cardíaco adecuado.	Equipo de sonido, Pistas musicales, Reproductor de música.	
<b>Aeróbicos Básicos</b>	3	Básicos, movimientos en el puesto, repetidores, coordinación manos y pies, sumatorias simples, Intensidad 1 a 6 Escala de Borg	Afianzar movimientos elementales de la locomoción a través de estructuración simple de repetidores con el fin de mantener un gasto cardíaco adecuado.	Equipo de sonido, Pista musical de aeróbica.	

<b>Caminata</b>	4	Caminata por la Ciudad, Municipio, Pueblo o Corregimiento; Intensidad 1 a 7 Escala de Borg	Realizar caminata por diferentes terrenos con el fin de aumentar la frecuencia cardiaca e incidir en la adaptación cardiovascular.	Cronómetro, Conos	Las que se consideren necesarias para adaptar el ejercicio de acuerdo a las necesidades de la población y planeaciones pertinentes enmarcadas en la descripción de la actividad.
<b>Baile</b>	5	Baile para la Vida.	Ejecutar movimientos básicos mediante un ritmo establecido con el fin de mantener un gasto cardiaco adecuado.	Equipo de sonido, Pistas musicales, Reproductor de música.	
<b>Aeróbicos</b>	6	Aeróbicos al aire libre.	Afianzar movimientos elementales de la locomoción a través de estructuración simple de repetidores con el fin de mantener un gasto cardíaco adecuado.	Equipo de sonido, Pista musical de aeróbica, Reproductor de música.	
<b>Caminata</b>	7	Caminata todo terreno.	Realizar movimientos propios del patrón motor (caminar) con el fin de aumentar la frecuencia cardiaca e incidir en el entrenamiento cardiovascular.	Cronómetro, Conos	
<b>Baile</b>	8	Baile en familia.	Ejecutar movimientos básicos mediante un ritmo establecido con el fin de mantener un gasto cardiaco moderado en compañía de un familiar o acompañante.	Equipo de sonido, Pistas musicales, Reproductor de música.	

## Introducción Módulo Fuerza

La fuerza empieza a disminuir a partir de la tercera década de la vida, afectando directamente el sistema musculoesquelético reduciendo la masa muscular y con ella la fuerza base necesaria para subir escalera, levantarse repentinamente de una silla y sobre todo reduce el riesgo de caída aumentada con el paso de los años.

- La fuerza se debe trabajar mínimo dos veces a la semana con una intensidad hasta el 60 % de la fuerza máxima
- Se puede incluir hasta 3 grupos musculares grandes y 2 pequeños
- Repeticiones entre 12 a 15 repeticiones para iniciar un programa físico, a partir del avance se realizan cambios para evitar adaptaciones.



### Módulo 2 Fuerza Resistencia

Objetivo General		Tiempo
<b>Introducción</b>	Explicación de la sesión de trabajo, bienvenida, recomendaciones, otros	5 minutos
<b>Fase Inicial</b>	Calentamiento, movilidad articular general, ejercicios globales, ejercicios básicos	10 minutos
<b>Fase Central</b>	Aplicar el cronograma de sesiones con las especificaciones pertinentes en el siguiente apartado.	30 minutos
<b>Fase Final</b>	Recuperación, trabajo cardiovascular regenerativo, estiramientos estáticos de pie, hasta sentado y suelo	10 minutos
<b>Evaluación</b>	Realizar una evaluación reflexiva acerca de la sesión de clases, observaciones generales y la importancia de lo ejecutado para cumplir con el objetivo general propuesto.	5 minutos

Tipo	Sesión	Actividad	Objetivo	Materiales	Observaciones
<b>Fuerza con autocarga</b>	9	Ejecución de ejercicios básicos con el peso corporal, ejercicios isométricos 8 a 10 segundos, 3 series de cada uno, hasta 8 - 10 ejercicios total, alternar miembros superiores e inferiores, trabajo peso corporal; finalizar con trabajo abdominal y lumbar de pie y sentado.	Aprendizaje de los ejercicios básicos, acondicionamiento muscular de base "Anatómico";	Equipo de sonido, Colchonetas	Ejecución Correcta, precaución, atención a rangos de movimiento
	10	Ejercicios segmentados: Miembros superiores, Miembros inferiores, primero cara anterior, luego posterior, zona media anterior y posterior; 3 series x 12 a 15 repeticiones con descanso de 30 segundos cada uno, hasta 10 ejercicios total	Aprendizaje de los ejercicios básicos, acondicionamiento muscular de base "Anatómico"; segmentado	Mancuernas, Bastones, balones de peso, botellas de agua, libra de arroz, otros, colchonetas	Evitar cambios posicionales rápidos y bruscos
	11	Ejercicios para fortalecimiento zona media corporal (Core), Trabajo abdominal y lumbar de pie, sentado y suelo; realizar los mismos ejercicios en cada uno de los momentos 3 series x 15 a 30 segundos con descansos de 20 - 30 segundos	Aprendizaje de los ejercicios básicos de fortalecimiento muscular zona media corporal "Anatómico"; localizado	Colchonetas	Atención a postura y ejecución
	12	Ejercicios para fortalecimiento muscular zona inferior, muslo anterior y posterior, glúteos, aductores, abductores, gastrocnemios. desde pie, sentado, de pie, sentado, suelo.; 3 series x 15 repeticiones cada uno hasta 8 ejercicios total	Aprendizaje de los ejercicios básicos de fortalecimiento muscular del tren inferior "Anatómico"; localizado	Colchonetas, sillas, bandas elásticas, balones	Las pertinentes para la población

<b>Fuerza con autocarga</b>	13	Fuerza Dinámica: Ejecución de ejercicios básicos con el peso corporal, más transferencia de ejercicio cardiovascular, 3 series de 30 segundos de cada ejercicio + 3 minutos de ejercicio cardio como marchar escala borg 6-7	Transferencia de ejercicios musculares a cardiovasculares, entrenamiento del sistema aeróbico-anaeróbico	Colchonetas	Las pertinentes para la población
	14	Trabajo de fortalecimiento del piso pélvico con ejercicios de pie, sentado y en colchoneta, tipo Kegel, estimular la funcionalidad de los órganos reproductores y la función específica de los mismos	Realizar un trabajo de fortalecimiento específico para mejorar la estabilidad y la función de la zona pélvica	Colchonetas, pelotas de tenis, pin pon	Averiguar por antecedentes de enfermedades, cirugías, dolores referidos de éstas
	15	Trabajo de fortalecimiento general ejecutado con ejercicios en circuito, por bases, el número dependerá de la cantidad de participantes, realizar los ejercicios de base con o sin cargas, rotaciones hacia la derecha, tiempo 45-60 seg.	Realizar un trabajo para mejorar la fuerza resistencia, mediante ejercicios en circuito	Mancuernas, colchonetas, balones de peso, botellas de agua.	Las pertinentes para la población
	16	<i>Ejercicios para fortalecimiento zona media corporal (Core), Glúteos, trabajo abdominal y lumbar de pie, sentado y suelo; realizar movimientos de contracción con diferentes rangos de movilidad, 3 series x 15 a 30 segundos con descansos de 20 segundos</i>	<i>Estimular la estabilidad de la musculatura abdominal, con ejercicios de fortalecimiento.</i>	<i>Sillas, Colchonetas</i>	<i>Atención a dolencias musculares, articulares, cambios posturales</i>

## Introducción Módulo Flexibilidad

La movilidad articular y la elongación muscular se ven afectadas con el paso de la edad dada la pérdida gradual de elastina y la inactividad, es la capacidad física que se pierde más rápido con la edad.



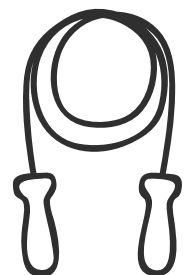
- Una manera de trabajar es realizar 3 series manteniendo la posición en cada ejercicio 30 segundos como mínimo.
- Descansamos de 30 segundos entre cada serie.
- La intensidad de trabajo (referido en este caso al grado de tensión en la extensión muscular) debe ser tal que si lo valoramos de 1 a 10 donde 1 es ningún esfuerzo y 10 es esfuerzo extremadamente duro, debemos encontrarnos entre 5-7.
- Es importante realizar un orden de los ejercicios cefalocaudal (de los pies a la cabeza)
- Se debe realizar 6-7 veces por semana.

### Módulo 1 Resistencia Cardiovascular

Objetivo General		Tiempo
Introducción	Explicación de la sesión de trabajo, bienvenida, recomendaciones, otros	5 minutos
Fase Inicial	Calentamiento, movilidad articular general, ejercicios globales,	10 minutos
Fase Central	Aplicar el cronograma de sesiones con las especificaciones pertinentes en el siguiente apartado.	30 minutos
Fase Final	Recuperación, disminución intensidad, vuelta a la calma,	10 minutos
Evaluación	Realizar una evaluación reflexiva acerca de la sesión de clases, observaciones generales y la importancia de lo ejecutado para cumplir con el objetivo general propuesto.	5 minutos

Tipo	Sesión	Actividad	Objetivo	Materiales	Observaciones
<b>Estiramientos general</b>	17	Movimientos articulares activos, amplios al ritmo de la música iniciando de los pies a la cabeza, consecuente, en posición de pie, logrando un aumento de la temperatura corporal. movimientos sostenidos mayor a 60 segundos 3 veces por articulación y grupo muscular. el nivel es bajo a medio	Aplicar ejercicios básicos de estiramiento que le permitan mejorar el ángulo de movilidad.	sonido, colchones	Informar: evitar realizar movimientos en rango de dolor, ser prudente en los movimientos, si hay inflamación evitar la práctica
<b>Estiramiento global activo</b>	18	Movilidad en el espacio al ritmo de diferentes temas musicales, de manera progresiva hasta subir la temperatura, continua con elongaciones de miembros inferiores sostenidos sin devolverse hasta ajustar 3 series de 60 sg por grupo muscular, por cadena muscular posterior (pantorrilla, femorales, glúteos, aductores, espalda baja) musculatura tren superior hombro, trapecio, brazos, abdomen)	Aplicar ejercicios estiramiento que le permitan mejorar el ángulo de movilidad.	sonido, colchones	Las pertinentes para la población
<b>Estiramiento tipo pilates</b>	19	Calentamiento con caminata desde diferentes apoyos de pie, puntillas, talones, inversión si es posible, eversión, elevaciones de rodilla, talones, con brazos... y traer un ejercicio con práctica de pilates y utilizar sumatorias, de manera que sientan fatiga	Aplicar ejercicios de pilates enfocados a mejorar el ángulo de movilidad.	Sonido, colchones mat de pilates.	Las pertinentes para la población

<b>Stre-ching funcional.</b>	20	Movimientos articulares activos, amplios al ritmo de la música iniciando de los pies a la cabeza, consecuente, en posición de pie, logrando un aumento de la temperatura corporal. movimientos sostenidos mayor a 60 segundos 3 veces por articulación y grupo muscular. Manejar los tres niveles (alto, medio y bajo).	Realizar secuencia de movimientos que permitan tener beneficios posturales, reducción de dolor.	Sonido, colchonetes, sillas, bastones, lazos.	Las pertinentes para la población
<b>Estiramientos tipo yoga</b>	21	Movilidad articular cefalocaudal por cadena musculares, movimientos de yoga tipo asana ejemplo saludo al sol (secuencia de movimientos desde posición de pie hasta posición de tumbado)	Realizar ejercicios específicos de yoga que permitan el mejoramiento postural.	Sonido, colchonetes, cojines.	Las pertinentes para la población
<b>Estiramientos y masajes</b>	22	Se realizaran ejercicios de movilidad articular y estiramientos en general combinando masajes relajantes.	Mejorar los rangos de movilidad y relajar el cuerpo.	Sonido, colchonetes, materiales	Las pertinentes para la población
<b>FNP</b>	23	Se realizaran ejercicios de técnicas de facilitación neuromuscular propioceptiva mediante métodos terapéuticos llevados a cabo con el fin de obtener respuestas específicas del sistema neuromuscular a partir de la estimulación de los propioceptores orgánicos.	Aplicar el metodo FNP con el fin de mejorar el sistema neuromuscular.		





<b>Estiramiento funcional</b>	24	Movimientos articulares activos, amplios al ritmo de la música iniciando de los pies a la cabeza, consecuente, en posición de pie, logrando un aumento de la temperatura corporal. movimientos sostenidos mayor a 60 segundos 3 veces por articulación y grupo muscular. Manejar los tres niveles (alto, medio y bajo).	Realizar secuencia de movimientos que permitan tener beneficios posturales, reducción de dolor.	Sonido, colchonetes, sillas, bastones, lazos.	Las pertinentes para la población
<b>Estiramientos en pareja</b>	25	Calentamiento en campo abierto a diferentes ritmos, en prado se ubican por parejas e inician secuencias de ejercicios desde posición sentados, finaliza con sesión de estiramientos	Realizar ejercicios en parejas con el fin de fortalecer relaciones interpersonales entre los participantes.	Sonido, colchonetes, sillas, bastones, lazos.	Las pertinentes para la población
<b>Flexitest</b>	26	Una guía para evaluar la amplitud o movilidad de las diferentes articulaciones	Medir y evaluar la flexibilidad en los participantes.	Protocolo Flexitest.	Las pertinentes para la población.






### Introducción Módulo Coordinación


En este módulo de coordinación se pretende realizar ejercicios significativos para la prevención de caídas en el adulto mayor mediante tres temas específicos como lo son el equilibrio, el ritmo y la coordinación.

Mediante el trabajo de equilibrio y consciencia corporal tengo la oportunidad de fortalecer la propiocepción con la cual se pueden prevenir caídas del adulto mayor en el momento de los desplazamientos;

### Módulo 4 Coordinación

Objetivo General	Fortalecer las capacidades coordinativas (equilibrio, ritmo, reacción) mediante ejercicios dinámicos con y sin elementos.	Tiempo
Introducción	Explicación de la sesión de trabajo, bienvenida, recomendaciones, otros	5 minutos
Fase Inicial	Calentamiento, movilidad articular general, ejercicios globales, estiramientos dinámicos no balísticos	15 minutos
Fase Central	Aplicar el cronograma de sesiones con las especificaciones pertinentes en el siguiente apartado.	25 minutos
Fase Final	Recuperación, disminución intensidad, vuelta a la calma, estiramientos estáticos de pie, hasta sentado	10 minutos
Evaluación	Realizar una evaluación reflexiva acerca de la sesión de clases, observaciones generales y la importancia de lo ejecutado para cumplir con el objetivo general propuesto.	5 minutos

Tipo	Sesión	Actividad	Objetivo	Materiales	Observaciones
Equilibrio	25	Ejercicios propios del equilibrio estático y dinámicos entre tres y cuatro series de 10 a 12 repeticiones. Observar video adjunto en observación.	Realizar ejercicios dinámicos de equilibrio estático y dinámico con movimientos y elementos simples.	Silla	
Ritmo	26	Baile Folclórico	Ejecutar movimientos armónicos y propios del baile mediante ritmos folclóricos (Cumbia, Pasillo Bambuco).	Equipo de sonido, Pista musical de aeróbica.	Las pertinentes para la población
Reacción	27	Puntería.	Efectuar lanzamiento de elementos livianos con un sonido preestablecido con el fin de fortalecer la velocidad de reacción.	Aros, Pelotas, Platos entre otros.	Las pertinentes para la población
Equilibrio	28	Ejercicios propios del equilibrio estático y dinámicos entre tres y cuatro series de 10 a 12 repeticiones. Observar video adjunto en observación.	Realizar ejercicios dinámicos de equilibrio estático y dinámico con movimientos y elementos simples.	Cinta de color o Cinta aislante de colores.	
Ritmo	29	Baile Latino	Ejecutar movimientos armónicos y propios del baile mediante ritmos latinos (Salsa, Merengue, Bachata).	Equipo de sonido, Pista musical de aeróbica.	Las pertinentes para la población

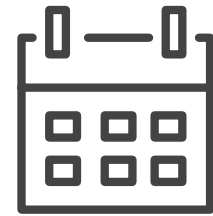
<b>Reacción.</b>	30	Ejercicios con pelota.	Realizar ejercicios con pelota ya sea en lanzamiento directo, con botes en el suelo o atraparlos en el aire.	Pelotas.	Las pertinentes para la población
<b>Equilibrio</b>	31	Ejercicios propios del equilibrio estático y dinámicos entre tres y cuatro series de 10 a 12 repeticiones. Observar video adjunto en observación.	Realizar ejercicios dinámicos de equilibrio estático y dinámico con movimientos y elementos simples.	Sillas, Bastones.	
<b>Reacción</b>	32	Ejercicios con Baston.	Efectuar movimientos corporales rápidos con el fin de fortalecer los reflejos para la prevención de caídas.	Bastones	Las pertinentes para la población



Unidades temáticas	Componentes de cada unidad	Objetivos por unidad	Duración por unidad
<b>Unidad 1: Generalidades de la Actividad física y el ejercicio en el adulto.</b>	1. Actividad física en la vejez	Conocer la importancia y los beneficios que tiene la actividad física y el ejercicio en la población adulta	4 semanas
	2. Acondicionamiento Cardiovascular.		
	3. Acondicionamiento Anatómico		
	4. Tamizaje, estratificación del riesgo y evaluación física en el adulto mayor		
	5. Alimentación e indumentaria		
	Realizar una evaluación reflexiva acerca de la sesión de clases, observaciones generales y la importancia de lo ejecutado para cumplir con el objetivo general propuesto.		
<b>Unidad 2: Capacidad funcional en el Adulto Mayor</b>	1. Fuerza Instalación de la Jornada Concepto de fuerza y generalidades Métodos de entrenamiento de la fuerza Aplicación del concepto de fuerza "Práctica" Lecturas recomendadas	Mejorar las capacidades funcionales y coordinativas del adulto mediante la práctica de la actividad física y el ejercicio.	8 semanas
	2. Resistencia Instalación de la Jornada Concepto de resistencia y generalidades Métodos de entrenamiento de la resistencia Aplicación del concepto de resistencia "Práctica" Lecturas recomendadas		8 semanas
	3. Flexibilidad Instalación de la Jornada Concepto de flexibilidad y generalidades Métodos de entrenamiento de la flexibilidad. Aplicación del concepto de flexibilidad "Práctica" Lecturas recomendadas		8 semanas
	4. Coordinativas Capacidad de acoplamiento y combinación de los movimientos Equilibrio, Orientación y Ritmo		8 semanas

<b>Unidad 3: Mente y Cuerpo</b>	1. Actividades Wellness (Bienestar Físico-Emocional)	Vivenciar otras actividades física diversas que permitan traer beneficios a la salud física y mental del adulto	8 semanas
	2. Sesión de pilates		
	3. sesión de estiramientos		
	4. sesión de yoga para la salud		

### Cronograma general de las unidades temáticas:



#### Programación anual de clases para el adulto mayor del programa “Me cuido activo”

#### Horario de clases adulto mayor “Me cuido activo 2vxs”

MES 1	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
HORA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2
<b>0:00</b>	Sesión 1: Resistencia aeróbica	Sesión 2 : Resistencia aeróbica	Sesión 3: Resistencia aeróbica	Sesión 4: Resistencia aeróbica	Sesión 9: Fuerza	Sesión 5: Resistencia aeróbica	Sesión 17: Flexibilidad	Sesión 6: Resistencia aeróbica	Sesión 25: Coordinación	Sesión 7: Resistencia aeróbica

### Horario de clases adulto mayor "Me cuido activo 2vxs"

MES 2	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
HORA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2
0:00	Sesión 8: Resistencia aeróbica	Sesión 10: Fuerza	Sesión 26: Coordinación	Sesión 1: Resistencia aeróbica	Sesión 2: Resistencia aeróbica	Sesión 18: Flexibilidad	Sesión 11: Fuerza	Sesión 3: Resistencia aeróbica	Sesión 27: Coordinación	Sesión 3: Resistencia aeróbica

### Horario de clases adulto mayor "Me cuido activo 2vxs"

MES 3	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
HORA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2
0:00	Sesión 12: Fuerza	Sesión 4: Resistencia aeróbica	Sesión 28: Coordinación	Sesión 5: Resistencia aeróbica	Sesión 6: Resistencia aeróbica	Sesión 13: Fuerza	Sesión 29: Coordinación	Sesión 19: Flexibilidad	Sesión 7: Resistencia aeróbica	Sesión 14: Fuerza

### Horario de clases adulto mayor "Me cuido activo 2vxs"

MES 4	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
HORA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2
0:00	Sesión 8: Resistencia aeróbica	Sesión 30: Coordinación	Sesión 15: Fuerza	Sesión 1: Resistencia aeróbica	Sesión 2: Resistencia aeróbica	Sesión 20: Flexibilidad	Sesión 3: Resistencia aeróbica	Sesión 16: Fuerza	Sesión 31: Coordinación	Sesión 4: Resistencia aeróbica

### Horario de clases adulto mayor "Me cuido activo 2vxs"

MES 5	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
HORA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2
0:00	Sesión 9: Fuerza	Sesión 5: Resistencia aeróbica	Sesión 32: Coordinación	Sesión 6: Resistencia aeróbica	Sesión 7: Resistencia aeróbica	Sesión 10: Fuerza	Sesión 21: Flexibilidad	Sesión 8: Resistencia aeróbica	Sesión 25: Coordinación	Sesión 1: Resistencia aeróbica

### Horario de clases adulto mayor "Me cuido activo 2vxs"

MES 6	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
HORA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2
0:00	Sesión 2: Resistencia aeróbica	Sesión 11: Fuerza	Sesión 3: Resistencia aeróbica	Sesión 26: Coordinación	Sesión 12: Fuerza	Sesión 4: Resistencia aeróbica	Sesión 27: Coordinación	Sesión 22: Flexibilidad	Sesión 6: Resistencia aeróbica	Sesión 13: Fuerza

### Horario de clases adulto mayor "Me cuido activo 2vxs"

MES 7	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
HORA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2
0:00	Sesión 28: Coordinación	Sesión 7: Resistencia aeróbica	Sesión 8: Resistencia aeróbica	Sesión 14: Fuerza	Sesión 23: Flexibilidad	Sesión 1: Resistencia aeróbica	Sesión 2: Resistencia aeróbica	Sesión 15: Fuerza	Sesión 2: Resistencia aeróbica	Sesión 24: Flexibilidad

### Horario de clases adulto mayor "Me cuido activo 2vxs"

MES 8	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
HORA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2
0:00	Sesión 8: Resistencia aeróbica	Sesión 10: Fuerza	Sesión 26: Coordinación	Sesión 1: Resistencia aeróbica	Sesión 2: Resistencia aeróbica	Sesión 18: Flexibilidad	Sesión 11: Fuerza	Sesión 3: Resistencia aeróbica	Sesión 27: Coordinación	Sesión 3: Resistencia aeróbica

### Horario de clases adulto mayor "Me cuido activo 2vxs"

MES 9	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
HORA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2
0:00	Sesión 12: Fuerza	Sesión 4: Resistencia aeróbica	Sesión 28: Coordinación	Sesión 5: Resistencia aeróbica	Sesión 6: Resistencia aeróbica	Sesión 13: Fuerza	Sesión 29: Coordinación	Sesión 19: Flexibilidad	Sesión 7: Resistencia aeróbica	Sesión 14: Fuerza



### Horario de clases adulto mayor "Me cuido activo 2vxs"

MES 10	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
HORA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2
0:00	Sesión 8: Resistencia aeróbica	Sesión 30: Coordinación	Sesión 15: Fuerza	Sesión 1: Resistencia aeróbica	Sesión 2: Resistencia aeróbica	Sesión 20: Flexibilidad	Sesión 3: Resistencia aeróbica	Sesión 16: Fuerza	Sesión 31: Coordinación	Sesión 4: Resistencia aeróbica

### Horario de clases adulto mayor "Me cuido activo 2vxs"

MES 11	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
HORA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2
0:00	Sesión 9: Fuerza	Sesión 5: Resistencia aeróbica	Sesión 32: Coordinación	Sesión 6: Resistencia aeróbica	Sesión 7: Resistencia aeróbica	Sesión 10: Fuerza	Sesión 21: Flexibilidad	Sesión 8: Resistencia aeróbica	Sesión 25: Coordinación	Sesión 1: Resistencia aeróbica

### Horario de clases adulto mayor "Me cuido activo 2vxs"

MES 12	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
HORA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 1	DÍA 2
0:00	Sesión 8: Resistencia aeróbica	Sesión 30: Coordinación	Sesión 15: Fuerza	Sesión 1: Resistencia aeróbica	Sesión 2: Resistencia aeróbica	Sesión 20: Flexibilidad	Sesión 3: Resistencia aeróbica	Sesión 16: Fuerza	Sesión 31: Coordinación	Sesión 4: Resistencia aeróbica