

MUEVE TU CUERPO. MUEVE TU MENTE

Agustín Galindo Hernández

Ámbito: Ámbito Artístico Deportivo

Temática :Educación Física

Etapa: Educación Permanente

Resumen:

El trabajo que a continuación se desarrolla no se trata de una relación de ejercicios sin más para mantener un estado físico aceptable, sino que va más allá, se trata de realizar unas indicaciones generales sobre diferentes aspectos relacionados con el ámbito de la actuación sobre lo físico en personas mayores, así como de presentar desde la didáctica SESIONES DE TRABAJO para desarrollarlas dentro del ámbito escolar preparadas para nuestros mayores, alumnado que en su gran mayoría llena nuestras aulas de Educación Permanente. Sesiones que debemos procurar sean lo más motivadoras posible, amenas, divertidas, teniendo como elemento vertebrador el JUEGO, siendo aquí donde radica la diferencia con “otros tipos de gimnasias” que se llevan acabo con mayores donde predominan los movimientos corporales en la mayoría de los casos en posiciones estáticas y tratando de imitar al monitor de la actividad, lo que en la mayoría de los casos se traduce en aburrimiento y desmotivación que termina con el abandono de la actividad.

Palabras clave:

- § Educación Permanente
- § Educación Física
- § Juego
- § Mueve tu mente
- § Gimnasia
- § Hábitos saludables
- § Prevención caídas-accidentes
- § Mejora condición física



1. INTRODUCCIÓN Y ORIGEN DE LA EXPERIENCIA.

Los cambios que se han producido en nuestra sociedad en las últimas décadas han traído consigo un aumento de la vida media de la ciudadanía y con ello una mayor demanda de actividades de ocio-tiempo libre, deportivas,... para personas que en general mantienen unas condiciones físicas y mentales aceptables; y para otros que aunque su condición es diferente debido a factores varios, pero que también quieren y deben participar de dichas actividades.

Una buena condición física general y su mantenimiento es vital para poder estar en disposición de disfrutar más y mejor de todas las posibilidades que nos ofrece nuestra sociedad para estas edades, teniendo en cuenta que sobre todo se dispone de mucho tiempo libre, hay que aprovecharlo haciendo todo aquello que años atrás por una u otra razón ha sido imposible realizarlo.

Es evidente que con el paso de los años se van produciendo cambios que afectan a todos los aspectos de la persona: cambios físicos, psicológicos, sociales, etc. Si tomamos conciencia de ello y lo afrontamos de manera positiva, podemos paliarlos en gran medida, llegando a conseguir durante mucho tiempo un alto nivel de autonomía y calidad de vida.

El evitar el aislamiento del individuo así como el sedentarismo pueden ser dos buenas razones para participar en las numerosas actividades que hoy día nos ofrece nuestro entorno, entre ellas los Centros de Educación Permanente. Además, de la tarea de socialización que conlleva la escuela, así como de ayudar a mantener en el estado más óptimo la salud mental del alumnado, mediante actividades del ámbito de la lengua, las matemáticas,..., también es muy importante la **condición física**. Es aquí precisamente donde nace la idea del desarrollo de este proyecto, entendiendo que el inculcar y mantener unos hábitos saludables va en el beneficio global de la persona. Como hábitos saludables consideramos aquellos que nos ayuden a mantenernos física y mentalmente bien: alimentación equilibrada, hábitos higiénicos adecuados, prevenir los accidentes, disfrutar del tiempo libre, ejercitar la mente y HACER DEPORTE. Debemos recordar la definición que sobre salud da la O.M.S.: *“La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*.

2. OBJETIVOS DE LA EXPERIENCIA

Se pretende alcanzar con el desarrollo de este trabajo los siguientes objetivos:

- 1.- Establecer una serie de recomendaciones desde un punto de vista médico y metodológico-didáctico para la puesta en práctica de las diversas actividades relacionadas con la mejora de la condición física.
- 2.- Elaborar SESIONES DE TRABAJO dentro del ámbito físico que faciliten la labor del profesorado en estos niveles educativos.
- 3.- Poner en práctica todas las actividades incluidas en las sesiones, comprobando su grado de eficacia.

4.- Mejorar, dentro de lo posible, la calidad de vida de nuestro alumnado, creando en ellos el hábito del movimiento.

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Se ha llevado a cabo una metodología activa, tanto en la investigación como en la realización de las actividades que dan forma y contenido a las sesiones de trabajo.

La dinámica de trabajo incluye una parte de trabajo personal (sesiones de trabajo individual, lectura de bibliografía referente al tema de trabajo) presentado y debatido en grupo (sesiones de trabajo en grupo) donde da lugar a unas conclusiones y a la elaboración de unos materiales finales (sesión de puesta en común y análisis de resultados obtenidos).

Todo el trabajo realizado es de aplicación didáctica en el aula, aunque puede tener una continuidad fuera de ella, ya que el objetivo final será tratar de inculcar en el alumnado una dinámica del movimiento tanto en las clases como fundamentalmente fuera del centro.

4. ESTRUCTURA Y DESARROLLO FINAL DEL PROYECTO

El proyecto desarrollado bajo el título de MUEVE TU CUERPO. MUEVE TU MENTE, presenta la siguiente estructura y contenido.

1. INTRODUCCIÓN:

El evitar el aislamiento del individuo así como el sedentarismo pueden ser dos buenas razones para participar en las numerosas actividades que hoy día nos ofrece nuestro entorno, entre ellas los Centros de Educación Permanente. Además, de la tarea de socialización que conlleva la escuela, así como de ayudar a mantener en el estado más óptimo la salud mental del alumnado, mediante actividades del ámbito de la lengua, las matemáticas,..., también es muy importante la **condición física**. Es aquí precisamente donde nace la idea del desarrollo de este proyecto, entendiendo que el inculcar y mantener unos hábitos saludables va en el beneficio global de la persona. Como hábitos saludables consideramos aquellos que nos ayuden a mantenernos física y mentalmente bien: alimentación equilibrada, hábitos higiénicos adecuados, prevenir los accidentes, disfrutar del tiempo libre, ejercitar la mente y HACER DEPORTE.

2. INDICACIONES PRÁCTICAS DESDE UN PUNTO DE VISTA MÉDICO.

Normas para la salud:

1.- La gimnasia, el juego o el deporte siempre se comienzan con pocas exigencias físicas. Es básico analizar en un primer momento las condiciones individuales.

2.- Los mayores desentrenados deben consultar primero a su médico de cabecera para comprobar que no hay nada en contra del aumento de la movilidad.

3.- Es decisivo un esfuerzo corporal individual, dosificado y diario. Los días intermedios hasta la siguiente sesión deben ser completados con unos ejercicios informales de locomoción.

4.- El esfuerzo diario debe realizarse en diversas áreas: Entrenamiento de resistencia, de intervalo, de movilidad y de musculación.

Terapia de movimiento en enfermos seniles: (ejemplos)

El objetivo es trabajar al máximo las capacidades corporales y mentales de los mayores a través de los programas de ejercitación física.

Enfermedades cardiovasculares crónicas: la gimnasia y el deporte depende de la decisión del médico.

Debilidad del corazón causada por la edad: para todos los casos es ventajoso realizar un entrenamiento cuidadoso, pues el corazón puede someterse a determinados esfuerzos y mejorar su rendimiento.

Hipertensión arterial: los medicamentos más una dieta equilibrada, reducción del sobre peso y una terapia de movimiento dosificada la pueden controlar. En el caso de hipertensión es importante evitar todos los ejercicios de fuerza que puedan provocar una repentina subida de la tensión (por ejemplo, aguantar la respiración, levantar pesos, etc.)...

Modelo de recomendaciones médicas (Ficha para entregar al médico)

“La salud no es conocida hasta que es perdida”

3. ¿POR QUÉ HACER EJERCICIO?

Vamos a tratar de contestar la pregunta que muchas veces se hace la gente mayor y no tan mayor, no encuentran a veces razones convincentes para iniciarse en la práctica habitual del ejercicio, que no sea algo esporádico o de una temporada, hay que inculcarlo como un hábito más de nuestra vida, única forma de que sea eficaz.

La mejor razón para hacer ejercicio es el deseo de mejorar la salud, algo que evidentemente convence a cualquiera, pero si profundizamos un poco en los cambios que en nuestro cuerpo se producen con el paso de la edad a nivel físico, quizás seamos aún más convincentes, y sobre todo si los asociamos a la práctica o no del ejercicio físico como condicionante positivo.

4.- ¿QUÉ ES ESTAR EN FORMA?

5.- HÁBITOS PARA MEJORAR NUESTRA SALUD.

Alimentación equilibrada.

Higiene corporal y ropa adecuada.

Prevención de accidentes-caídas.

Mover la mente.

“Desayunar como reyes, almorzar como príncipes y cenar como mendigos”

6.- RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA Y EL DEPORTE EN MAYORES.

- . Objetivos generales.
- . Objetivos fundamentales de la actividad física en mayores.
- . El aprendizaje, el ejercicio y el entrenamiento.
- . La corrección de los ejercicios.
- . Organización de la clase.
- . Desarrollo de una sesión de trabajo.


7.- MATERIALES MÁS USUALES EN LAS CLASES DE GIMNASIA PARA MAYORES.



“Poca cama, poco plato y mucha suela de zapato”

Sesiones de trabajo

Realización de 25 fichas, SESIONES DE GIMNASIA PARA MAYORES, para trabajar en Centros-Aulas de Educación Permanente, con la siguiente estructura:

<p>SESIÓN: Movilidad y tonificación.</p> <p>FECHA:</p>	
<p>OBJETIVOS: Facilitar la movilidad de las articulaciones de brazos y piernas.</p> <p>MATERIALES Y RECURSOS: Sillas, balones.</p>	
<p><u>ACTIVIDADES</u></p>	
<p>DESCRIPCIÓN</p> <p>ORGANIZACIÓN</p> <p>SUGERENCIAS</p>	
<p><u>PARTE INICIAL:</u> Andamos en el lugar. Levantamos más las rodillas, desplazamiento lateral, movimientos de brazos hacia delante y atrás... Flexión: de pie, delante de una silla, con las piernas ligeramente separadas, espiramos flexionando el cuerpo hacia delante apoyando los antebrazos en el asiento. Volvemos a la posición original con la ayuda del empuje de los brazos. Estiramientos agarrados al respaldo y asiento de la silla.</p>	<p>Durante unos 4 minutos.</p> <p>5 repeticiones.</p> <p>Estiramos todo el cuerpo agarrados al respaldo. Estiramos piernas pisando el</p>

<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>Sentados por parejas, de frente, nos intercambiamos rodando un balón.</p> <p>Sentados en círculo, tomados de la mano, alargamos al máximo el brazo izquierdo sobre la rodilla izquierda del compañero que esté a su lado. Con la derecha ayudamos al compañero de la derecha.</p> <p>La espiral: Todos formamos una cadena agarrados de la mano. Quien se encuentre en un extremo comienza a girar sobre sí mismo, mientras el resto gira en sentido contrario. Así hasta que todos se aprietan en un fuerte abrazo.</p> <p>Rotación: De pie, por parejas, de espaldas, brazos hacia fuera y las manos unidas rotamos el tronco hacia el lado opuesto hasta unir nuevamente nuestras manos en el lado contrario.</p> <p>Todos sentados/as en círculo pasamos pelotas en una y otra dirección. Después con los ojos cerrados. Variar velocidad.(foto-imagen).</p>	<p>respaldo. 5 repeticiones con cada pierna.</p> <p>Por parejas nos intercambiamos el balón 10 veces.</p> <p>5 veces y cambiamos de mano y rodilla. Gran grupo, separados unos 50cm.</p> <p>Gran grupo.</p> <p>Cada rotación hacemos cambio de pareja.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA-RELAJACIÓN:</p> <p>- El fotógrafo: Todo el grupo menos uno se coloca en una posición determinada, este observa como se han colocado, después se da la vuelta, se producen 3 cambios en el grupo y este debe observar y concretar cuales son.</p>	<p>Pasamos en un sentido, a una señal cambio. Se empieza con un balón, luego se introducen hasta 3</p> <p>En cada sesión se trabaja con 3 ó 4 observadores para no hacerlo muy largo, así hasta que todos sean observadores.</p>

5. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

Los criterios que permiten valorar el grado de consecución de los objetivos y procedimientos en la adecuación de las actividades propuestas en las SESIONES, una vez puestas en práctica en el aula y notificando la aceptación por parte del alumnado y fundamentalmente el rendimiento obtenido, que aunque sea un poco subjetivo valorarlo, lo podemos entender como el grado de mejoría física que experimenten a lo largo del curso.

El seguimiento del trabajo que se ha realizado se ha llevado a cabo de la siguiente manera:

Análisis sobre las propuestas de actividades diseñadas. Grado de aplicabilidad. Grado de aceptación y respuesta del alumnado a las actividades, procedimientos...

Grado de satisfacción del profesorado en la puesta en práctica de las SESIONES.
Propuestas de mejora.

REFERENCIA:

G. Giorgi, C. Minasso, A. Piccolo.(2005) "Gimnasia para gente mayor". Editorial Océano-Ámbar. Barcelona.

Miguel Ángel Soriano y Antonio Cañellas.(1998) "La Animación Deportiva".INDE Publicaciones. Barcelona.

Proyecto PRECAN "Estudio de prevención de caídas a personas mayores". (2005). IAVANTE Consejería de Salud y Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía. Málaga.

Robert Baur y Robert Egeler.(2001) "Gimnasia, juego y deporte para mayores". Editorial Padotribo. Barcelona.

VV.AA.(2002) "Guía de hábitos saludables para mayores".INDE Publicaciones. Barcelona.

r **Autoría**

AGUSTÍN GALINDO HERNÁNDEZ (Maestro de Educación Permanente)

CENTRO: Sección Educación Permanente Cacín-El Turro

TLFO.:

CORREO: u24205553@ulises.cepgranada.org /// agustingh@gmail.com

PÁGINA WEB:



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons. Los textos aquí publicados puede copiarlos, distribuirlos y comunicarlos públicamente siempre que cite autor/-a y "Práctica Docente". No los utilice para fines comerciales y no haga con ellos obra derivada