

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA



GUÍA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA
MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS
MAYORES DEL ASILO LEÓN RÚALES DE LA PARROQUIA
SAN FRANCISCO DEL CANTON IBARRA



Autora: Vanesa Yesenia Zumba Juárez

Directora Msc. Alicia Cevallos Cadena

INDICE

INDICE	2
INTRODUCCIÓN	1
ACTIVIDAD 1	4
SESIONES DE BAILE	4
El baile como terapia	4
Baile básico sin desplazamientos.....	5
Baile San Juanito en parejas.....	7
Baile del pasacalle	11
Baile de del pasillo	15
Baile del albazo	19
Baile del Yaraví.....	23
El baile del Yumbo	27
ACTIVIDAD 2.....	31
JUEGOS RECREATIVOS	31
Quién lanza más.....	32
Baila como ayer.....	34
Lanza hacia los objetos.....	35
Vamos a caminar y recordar	37
JUEGO 5	39
Rompecabezas.....	39
JUEGO 6	41
Sopa de letras.....	41
ACTIVIDAD 3.....	43
Ejercicios con implementos y sin implementos	43

Caminar	44
Lanzamiento de pelotas	45
Ejercicios de fortalecimiento	47
Ejercicios de equilibrio	48
Ejercicios de relajación.....	49
ACTIVIDAD 4.....	52
Cantos.....	52
San Juanito	52
Pasacalle	53
Pasillo.....	55
Albazo	55
Yaraví	57
Yumbo.....	59
6.4 IMPACTO	60
6.5 DIFUSIÓN	61

MIEMBROS DEL TRIBUNAL

MSc. Vicente Yandún

MSc. Fabián Yépez

MSc. Jesús León

Directora

MSc. Alicia Cevallos

Autora

Vanesa Zumba

INTRODUCCIÓN

La presente guía está orientada a los educadores con algunas claves para elegir las actividades más adecuadas para promover la actividad física en el adulto mayor

La actividad física es fundamental ya que a través de ellas el adulto mayor incorpora a su vida diaria para producir beneficios, es necesario que la actividad física sea un hábito continuo y permanente.

Para asegurar el éxito desde el principio, como maestro escoja actividades que le agraden al adulto mayor, haga los ejercicios prudentemente, mantenga un récord de su progreso para ver el nivel de sus logros y establezca una rutina de actividad que concuerde con su estilo de vida dentro del asilo



¿Cómo utilizar la guía?

Ya que esta guía ha sido creada con la finalidad de que las autoridades puedan utilizar las actividades recreativas: siguiendo de manera adecuada y continua que les permitan alcanzar la meta ya que los resultados serán no serán inmediatos.



- ✚ Lea detenidamente los pasos a seguir.
- ✚ Ponga atención a los recursos o materiales que se necesite.
- ✚ Elija las actividades de acuerdo de lo que usted desee obtener
- ✚ Explique a los adultos lo que va a realizar
- ✚ Demuestre creatividad y empeño en cada una de las actividades.

ACTIVIDAD 1

SESIONES DE BAILE

El baile como terapia

La danza o el baile, es la ejecución de movimientos que se realizan con el cuerpo, principalmente con los brazos y las piernas y que van acorde a la música que se desee bailar. Dicho baile tiene una duración específica que va desde segundos, minutos, e incluso hasta horas y puede ser de carácter artístico, de entretenimiento o religioso.

De igual manera, es también una forma de expresar nuestros sentimientos y emociones a través de gestos finos, armoniosos y coordinados. El baile, en muchos casos, también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal.

Barros, (2011). El baile “utiliza el movimiento corporal y la música como medios para expresar emociones o conflictos manifestados de manera inconsciente, se utiliza satisfactoriamente en niños y adultos. El baile es muy interesante, ya que es un ejercicio que no se restringe por la edad, ni por la condición física, social o económica; lo único de lo que precisa es de constancia, como cualquier otra disciplina, pero con la diferencia de que además de divertido, es muy saludable para la mente y el cuerpo. (p.16-18).

Baile básico sin desplazamientos

El objetivo de los ejercicios de baile sin desplazamientos, es la mejora del movimiento articular, estos ejercicios no llevan ningún riesgo lo cual permite que se desarrollen normalmente.

Objetivo:

Que los adultos se familiaricen con los pasos que se utilizara en las actividades.



Fuente:<http://soyquiensoy.blogia.com/2013/octubre.php>

Metodología:

Introducción a pasos básicos de forma sencilla y en la parte principal comenzamos a enseñar al grupo la ejecución de los diferentes movimientos que componen los pasos a ejecutar, los mismos se realizaran por separado sin desplazamiento, dando un ritmo adecuado se podrá utilizar inicialmente a una velocidad lenta y aumentada paulatinamente hasta llegar al tiempo correcto. También ayudara a mejorar la tonificación muscular, articular y motricidad.

Recursos

- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Música



Fuente:<http://soyquiensoy.blogia.com/2013/octubre.php>

Baile San Juanito en parejas

Es considerado el Ritmo Nacional del Ecuador, de origen precolombino con ritmo alegre y melodía melancólica; Según los musicólogos es una combinación única que denota el sentimiento del indígena ecuatoriano.



Fuente:<http://www.munilanco.cl/porta/index.php/noticias-munilanco/865-alcalde-pena-llama-a-participar-en-baile-entretenido-a-adultos-mayores>

Actualmente se interpreta con la mezcla de instrumentos autóctonos del Ecuador como: el rondador, Pingullo, Bandolín, dulzainas, se suman a estos instrumentos extranjeros como: la guitarra, quena, bombos, zampoñas, etc. incluso con instrumentos electrónicos dándole un toque de modernidad y estilización.

Objetivo

Motivar a la práctica de los pasos básicos del San Juanito para mejorar sus habilidades físicas con movimientos vivos.

Metodología

- Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos
- Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
- Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes
- Dirigir los movimientos previstos y coordinar
- Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

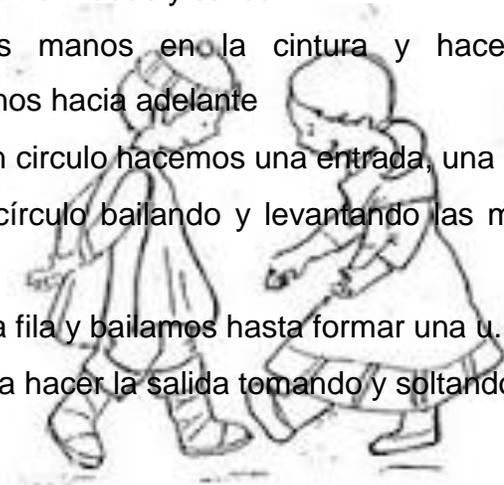
- Faldas de cualquier color con pliegues
- Camisa blanca
- Alpargatas
- Collares
- Sombrero grande
- Cinta gruesa alrededor de la cadera

Varones

- Pantalón blanco,
- Alpargatas
- Manta de cualquier color debajo del sombrero que va ubicado en la cabeza
- Cinta gruesa alrededor de la cadera.

Desarrollo

- En pareja en una línea se ubican los participantes, realizamos 5 entradas hacia adentro y 5 hacia afuera.
- La pareja se desplazara en línea recta 6 pasos básicos, al terminar giramos y regresamos bailando a la posición que iniciamos.
- Damos dos giros con las manos levantadas en el mismo lugar y luego se desplazará con entradas y salida.
- Ponemos las manos en la cintura y hacemos un leve inclinación desplazándonos hacia adelante
- Formamos un círculo hacemos una entrada, una inclinación, y una salida.
- Salimos del círculo bailando y levantando las manos hacia arriba y hacia abajo.
- Hacemos una fila y bailamos hasta formar una u.
- Procedemos a hacer la salida tomando y soltando de la mano



Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento
- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Grabadora
- Música

Ejercicios de relajación

- Caminar suavemente
- Ejercicios de respiración diafragmática
- Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.

Baile del pasacalle

El pasacalle es una forma musical de origen popular, En Ecuador los pasacalles son interpretados por las bandas, tienen similitud con el paso doble español, el chulla quiteño es la melodía más representativa de este género, compuesto por Alfredo Carpio, es por ello que su nombre tendría origen por su movimiento elegante con pasos firmes cuando uno baila en las calles.

Por ende es utilizado mucho en comparsas, agrupaciones o coreografías en los desfiles. Entre otros temas representativos están: Tierra de flores, Ambateñita primorosa, Mi chola cuencana, Soy del Carchi.



Fuente:

http://www.mostazal.cl/?mos=noti_octubre2010

Objetivo

Desarrollar habilidades que permitan ejecutar los pasos del pasacalle para una mejor ejecución en el ritmo.

Metodología

- Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos
- Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
- Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes
- Dirigir los movimientos previstos y coordinar
- Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

- Vestidos de la época colonial de vuelos y de vistosos colores.
- Zapatos de taco negro
- Chal
- Abanico

Varones

- Terno negro estilo pingüino
- Sombreo de copa
- Zapatos negros
- Un clavel

Desarrollo

- En parejas se ubican en el centro del patio formando un triángulo.

- Se toman de la mano y bailan hacia la derecha y hacia la izquierda.
- El hombre toma la mano de la mujer y le hace que de una vuelta.
- Se vuelve al paso básico y los dos giran dando una vuelta.
- Luego el hombre pone la mano en la cintura de la mujer y ella en los hombros y giran.
- El hombre se arrodilla y saca su pañuelo moviéndolo y la mujer gira alrededor del hombre.
- Luego se toman de la mano y bailan formando una hilera y haciendo entradas y salidas el hombre con el pañuelo y la mujer meciendo la falda del vestido.
- Se toman de la mano y vuelven a la posición inicial formando el triángulo y luego hacemos la salida.

Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento
- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Grabadora
- Música

Ejercicios de relajación

Caminar suavemente

Ejercicios de respiración diafragmática

Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.



dreamstime.com

Fuente <http://es.dreamstime.com/foto-de-archivo-adulto-mayor-image28169730>

Baile de del pasillo

Ritmo melancólico que expresa hermosos versos dedicados a la mujer, al ser amado, algún sentimiento o recuerdos gratos, es un ritmo muy escuchado en bares, acompaña a los libadores en sus momentos de melancolía cuando quieren mitigar con alcohol sus recuerdos, por este motivo el pueblo lo llama cariñosamente música líquida. Este género se bailaba en campos y ciudades, tampoco podía faltar en el repertorio de las bandas de música.

Tuvo extraordinaria acogida en el medio mestizo de la zona andina. "Debido a su capacidad de integrar y generar distintos significados entre distintos grupos sociales, étnicos y generacionales, el pasillo se ha convertido en la música nacional por excelencia".



Fuente: http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101211698/-1/Bailando_al_ritmo_del_%E2%80%98Pasillo%E2%80%99_.html#.VUDyoJM5sZM

En este país existen sub géneros como: Pasillo costeño, Pasillo serrano; Pasillo de baile, pasillo rockolero o Pasillo de reto. El pasillo ecuatoriano, por su añoranza y nostalgia, es -de todos los países que lo difunden- el más conocido internacionalmente. En el Ecuador solo permanece el pasillo de movimiento lento y

tonalidad menor Julio Jaramillo Laurido, fue uno de los máximos exponentes del pasillo ecuatoriano, recorrió muchos países interpretándolo, entre sus temas más famosos, tenemos: Fatalidad, Nuestro juramento, Guayaquil de mis amores, Sombras, etc.

Objetivo

Demostrar los pasos básicos del pasillo para el mejor el mejor disfrute de este género

Metodología

- Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos
- Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
- Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes
- Dirigir los movimientos previstos y coordinar
- Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

- Vestido ancho y largo de diversos colores

- Zapatos de taco pequeños

Hombres

- Terno negro estilo pingüino
- Camisa blanca
- Zapatos negros

Desarrollo

- Las mujeres hacen la entrada por el lado derecho y los hombre por el izquierdo
- En parejas se toman de la mano y bailan moviéndose de un lado al otro.
- Se sueltan las parejas y por separado dan giros y vuelven a tomarse de las manos.
- El hombre toma la mano de la mujer y camina con galanteo
- Las parejas hacen entradas hacia el centro y luego salen.
- Bailan alrededor dando giros con sutileza.
- Hacen la salida formando una hilera.

Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento
- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Grabadora
- Música

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- Caminar suavemente
- Ejercicios de respiración diafragmática
- Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.

Baile del albazo

El albazo tiene su origen en la alborada española, una música que se tocaba al amanecer en los días de fiestas religiosas, romerías, al rayar el alba y es interpretado por las bandas de pueblo. Pese al predominio de la modalidad menor, el albazo tiene un ritmo caprichoso y festivo que invita al baile y a la alegría. Sus textos están constituidos por coplas o pequeños poemas que tratan una variedad de temáticas. Su ritmo alterna los tiempos binario y ternario (hemiola), razón por la cual su acompañamiento resulta un tanto complejo para quien no está acostumbrado a tocar estos ritmos. Según el compositor Gerardo Guevara, el albazo es un “yaraví” tocado en un tempo más ágil, que se transforma de canción a baile.



Fuente:<http://bailearteydeporte.blogspot.com/2012/12/vestimenta-de-bailes-tipicos.html>

Se han creado albazos muy representativos de nuestra cultura mestiza y con diversas temáticas como: Dolencias, Tormentos, AVECILLA, Así se goza, Si tú me olvidas, Apostemos que me caso, Amarguras, El maicito, Las quiteñitas, Misa de doce, Casa de teja, Morena la ingratitud, Pajarillo, Se va mi vida, Solito, Triste me

voy, Vida mía corazón, Negra del alma, Que lindo es mi Quito, El Pilahuín y otros tantos compuestos por insignes músicos ecuatorianos.

Su nombre proviene que es un ritmo generalmente interpretado por bandas de músicos, que recorren las calles durante el alba. Se escucha e interpreta tradicionalmente en algunos cantones de las provincias de Chimborazo, Pichincha y Tungurahua. En fin, el albazo es un canto alegre, es un saludo, es música de baile.

Objetivo

Demostrar los pasos para mejorar el baile del albazo

Metodología

1. Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos
2. Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
3. Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes
4. Dirigir los movimientos previstos y coordinar
5. Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

- Falda plisada ancha diversos colores
- Blusa blanca
- Chalina
- Alpargatas

- **HOMBRES**

- Camisa blanca
- Zamarro

Desarrollo

- En el centro del patio se ubican dos hileras una de mujeres la otra de hombres.
- Los dos grupos hacen entradas y salidas en el mismo lugar.
- Bailan dando círculos alrededor de su pareja.
- Cada hilera baila hacia delante y la otra hilera hacia la otra dirección
- Luego vuelven a la posición inicial.
- Bailan y forman un circulo y haciendo giros.
- Luego en parejas hacen la salida bailando y levantando la manos.

Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento
- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Grabadora

- Música

Ejercicios de relajación

- Caminar suavemente
- Ejercicios de respiración diafragmática
- Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.

Baile del Yaraví

Su denominación es mestiza. Es una canción triste. El yaraví es música precolombina que carece de reglas musicales. Es resultado de la monotonía, por la repetición de dos o tres frases melódicas en un solo tiempo y sin más que unas pocas notas que se alteran para variar la expresión. No se reconoce el origen del Yaraví, pero la versión más acertada es la que afirma que es la deformación del quichua Harawi, que significa cualquier aire o recitación cantada pero también triste.



Fuente: <http://bailearteydeporte.blogspot.com/2012/12/vestimenta-de-bailes-tipicos.html>

Los yaravíes son interpretados en funerales como despedida al difunto. El yaraví se lo utiliza como un canto ritual de despedida o fúnebre, yaraví se compone de *aya-aruhui*; *aya* significa difunto y *aru* significa hablar, por lo que yaraví significa el canto que habla de los muertos. El yaraví a comienzos del siglo XIX, se hace más romántico, ligado a las nostalgias del amor distante o perdido.

El yaravi se caracteriza por ser un ritmo que posee un movimiento lento, por el hecho de ser un ritmo bastante triste y cargado de sentimiento. Como un ejemplo de esto se puede tomar la canción "puñales" de Ulpiano Benitez, cantado por el duo Benítez-Valencia.

Objetivo

Aumentar la coordinación a través de pasos básicos lentos.

Metodología

6. Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos
7. Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
8. Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes
9. Dirigir los movimientos previstos y coordinar
10. Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

- Falda anchas diversos colores
- Blusa coloridas

- Chalina
- Alpargatas
- sombreos

Desarrollo

- Se ubican las mujeres en un círculo.
- Se sientan en cuclillas y se van levantando despacio al sonido de la música
- Luego dar tres vueltas al sonido de la música y salir del círculo
- Seguir bailando y formar una Y, hacer dos entradas y dos salidas
- Luego salir y formar dos hilera y seguir con el paso básico.
- Bailar cogidas las faldas y abanicarlas en la misma hilera.
- Se hace la salida tomadas de la mano y con una sonrisa.

Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento
- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Grabadora
- Música

Ejercicios de relajación

- Caminar suavemente
- Ejercicios de respiración diafragmática
- Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.

El baile del Yumbo

No se refiere únicamente a la composición musical, sino a la vestimenta que se utiliza para acompañar las danzas en las diferentes regiones y por diferentes fiestas religiosas y patrias. El yumbo es una composición, en tonalidad triste y alegre que canta los hechos de los antepasados y los sucesos tradicionales del pueblo. En el Ecuador, existen grupos autóctonos que por diversas festividades visten diferentes trajes y bailan al son de estas composiciones. Es propio de los yumbos bailar al ritmo de la melodía entonada por un pigullo y un tambor, ejecutado por un solo artista, de la misma manera como el danzante, cuya melodía varía de acuerdo a la festividad.



Fuente:<http://docenteconvoz.blogspot.com/2011/05/la-danza-del-yumbo-en-la-comunidad-de.html>

La vestimenta de los yumbos es : un pantalón corto hasta la rodilla de tela brillante de colores vivos, adornado con cintas de variados colores y figuras de oropel con flecos de hilo dorado y plateado; con una camiseta de seda o algodón,

bien ceñida al cuerpo y de colores muy vivos. Sobre el cuello llevan collares de diferentes materiales.

En su cabeza llevan una peluca de cabellera larga sostenida por una corona de plumas de aves de vistosos colores. En su espalda llevan una tela y a su costado derecho cargan una shigra de vistosos colores y de fabricación casera. En su mano derecha llevan una lanza, símbolo de poder. Los yumbos generalmente bailan saltando en un solo pie, cambiando el izquierdo con el derecho. Cuando bailan en un solo puesto, también bailan saltando y con tal movimiento sacuden su indumentaria produciendo típicos sonidos.

Objetivo

Estimular el aparato respiratorio a través de los pasos lentos del Yumbo

Metodología

- Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos
- Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
- Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes
- Dirigir los movimientos previstos y coordinar
- Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

- Faldas amplias de varios colores
- Blusa blanca o varios colores
- Alpargatas

HOMBRES

- Camisa blanca
- Pantalón blanco
- Gorros coloridos

Desarrollo

- Bailar en hileras mujeres o hombres con pasos lentos y básicos.
- Repetir estos pasos hasta terminar las melodías.

Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento
- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Grabadora
- Música

Ejercicios de relajación

- Caminar suavemente
- Ejercicios de respiración diafragmática
- Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.

ACTIVIDAD 2

JUEGOS RECREATIVOS

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. Es un medio de motivación en las clases y por ello puede ser utilizado por el profesor de Cultura Física en correspondencia con las características de los adultos y los objetivos de la actividad. Echeverría, (2011).



Fuente: <http://erikavenegas18.blogspot.com/2014/06/condiciones-sociales-del-adulto-mayor.html>

JUEGO 1

Quién lanza más

Objetivo

Este ejercicio permite ejercitar los músculos y articulaciones de muñeca, brazos y hombros.

Materiales

- Grabadora
- Música
- Pelotas
- Material reciclado (botellas)

Metodología

- Se trazan tres líneas en el terreno a 1m de distancia entre ellos.
- Se toma el pulso y se desarrolla un acondicionamiento articular con movimientos rítmicos al compás de la música.
- Los abuelos formados en filas se situarán detrás de la primera línea, lanzarán un objeto tratando de alcanzar la mayor distancia.
- Ganará el equipo que mayor cantidad de lanzamiento haya sobre pasado la última línea.



Fuente: http://www.miraflores.gob.pe/_contenTemp13.asp?idcontenido=5329

JUEGO 2

Baila como ayer

Objetivo

Desarrollar la capacidad auditiva

Metodología

- Cada adulto mayor se coloca a una distancia prudente donde pueda desarrollar sus movimientos de baile libremente
- Al escuchar la música los adultos mayores identificarán la música e iniciará el baile.
- Se alternaran ritmos suaves y moderados manteniendo control del pulso cada dos piezas musicales.

El adulto mayor que identifique más géneros musicales y demuestre mayor dominio del baile será el ganador.



Fuente:<http://paraeladultomayor.blogspot.com/2011/09/bailar-la-mejor-terapia.html>

JUEGO 3

Lanza hacia los objetos

Objetivo

Mejorar la fuerza de los brazos y estimular la memoria

Materiales

- Tizas
- Carteles de cartón o papel
- Pelotas pequeñas de tela.

Metodología

Se trazará en el terreno una línea de lanzamiento y a 5m de distancia de esta se colocarán carteles o pedazos de papel de 50cm de ancho y 50 de largo con dibujos de diferentes vestuarios o ritmos del Ecuador.

Los abuelos formarán 2 equipos y se colocaran en hilera detrás de la línea de lanzamiento

Desarrollo

El profesor nombrará una región de nuestro país Ecuador y los abuelos deben ir lanzando de manera individual hacia un cartel con un vestuario de los que ritmos que conforman la vestimenta.

Reglas

Gana el equipo que logre primero lanzar hacia todos los accesorios de las vestimentas que se pide, de no ser así gana el que más accesorios logre alcanzar.



Fuente:<http://bolasciollasdevenezuela.blogspot.com/2012/10/los-bolos-venezolano-y-el-tejo.html>

JUEGO 4

Vamos a caminar y recordar

Objetivo

Ejercitar la habilidad motriz básica de caminar

Materiales

- Tizas, pedazos de tela de colores rojo y azul
- cajas de cartón.
- tarjetas de cartón o pedazos de papel

Metodología

El profesor trazar una línea, en frente de esta se dibujara dos círculos a 2 metros de distancia sobre las cuales se colocara dos cartones en cada circulo, dentro de las cajas pondremos las tarjetas con nombres de las provincias del Ecuador y en la otra caja los nombres de las ciudades.

Los abuelos formarán 2 equipos que se nombrarán con el color azul y el otro equipo el color rojo y se identificaran colocándose en la muñeca una tira o pedazo de tela del color que representen, se ubicarán en hilera tomadas de las manos.

Desarrollo

A la señal del profesor los abuelos saldrán caminando por el borde del círculo hasta llegar a la primera marca al llegar allí deben seguir tomados de las manos en punta de pies o con la planta del pie dirigirse a la caja de cartón que esta en el centro del círculo y seleccionar el nombre de la provincia y de la ciudad para decirla en alta voz y si está correcta acumulan un punto así continua el juego hasta que identifiquen todas las ciudades y provincias que están en las cajas.

Reglas

Solo pueden dirigirse al centro del círculo a buscar la tarjeta de la provincia caminando en punta o planta del pie.

Gana el equipo que logre identificar las provincias primero y correctamente



Fuente:<http://www.capi.com.mx/blog/2014/05/plenitud-sexual-en-la-vejez-se-puede/>

JUEGO 5

Rompecabezas

Son una forma divertida e informal para los jubilados. Pueden trabajar para realizarlos solos o en grupos con sus amigos. Además de los rompecabezas de piezas, otra opción son las palabras cruzadas, que pueden ser muy útiles para mantener el cerebro despierto y la memoria sana. Completarlo también mantiene a las manos en movimiento.



Fuente:<http://www.preciolandia.com/mx/rompecabezas-para-sublacion-tamano-19-76yti0-a.html>

Objetivo

Ejercitar la memoria cognitiva para el mejor aprendizaje

Materiales

- Rompecabezas diferentes formas y figuras

Metodología

El profesor pondrá los rompecabezas en la mesa y cada participante escogerá uno luego procederá a la voz de inicio a armar el rompecabezas

Desarrollo

A la señal del profesor los abuelos empezaran a ordenar las piezas del rompecabezas según la dificultad se dará el tiempo.

Reglas

Se comenzara a formar el rompecabezas a la voy inicial de profesor
El que termine primero será el ganador

JUEGO 6

Sopa de letras

La sopa de letras es un pasatiempo relativamente reciente, de la segunda mitad del siglo xx. Su creación se atribuye a Pedro Ocón de Oro, un madrileño cuya principal dedicación fue la invención y diseño de pasatiempos. La sopa de letras consiste en un cuadro u otra forma geométrica llena de distintas letras y sin sentido aparente.* El juego consiste en descubrir un número determinado de palabras, frecuentemente relacionadas todas ellas con un mismo tema. En algunos casos se proporciona el listado de palabras que deben hallarse, pero en otros simplemente se dan indicaciones sobre el tema

Objetivo

Ejercitar la memoria y concentración del adulto mayor

Materiales

- Esferos de colores
- Papel con la sopa de letras

Metodología

El profesor da a los abuelos cada uno de los papeles con la sopa de letras y los esferos de colores. Pueden hacerlo solo o en parejas

Desarrollo

A la señal del profesor los abuelos comenzaran a buscar las palabras durante un tiempo de 10 minutos.

Reglas

Deben enlazarse las letras para encontrar las palabras buscadas. Estas palabras pueden estar dispuestas en cualquier dirección (vertical, horizontal o diagonal) y en cualquier sentido (del derecho o del revés). Además, una

Misma letra puede estar formando parte de más de una palabra. Hay que seguir las indicaciones del enunciado de cada sopa.

Aquí hay que encontrar 8 palabras de vegetales comestibles: verduras, Hortalizas, etc.

Hay que encontrar 9 nombres de Cosas que podemos encontrar en una caja de herramientas.

L	F	A	O	I	H	T	L	P	Z
E	G	O	N	I	P	E	P	S	T
C	V	A	I	N	I	T	A	S	O
H	T	S	H	R	X	A	O	Z	M
U	C	B	O	L	L	A	S	Y	A
G	S	P	L	T	U	W	Q	M	T
A	R	A	B	A	N	O	S	N	E
J	A	S	G	L	K	R	L	U	S
A	I	R	O	H	A	N	A	Z	I
B	A	C	F	A	A	J	O	D	E

S	F	A	O	I	H	T	L	P	Z
T	O	R	N	I	L	L	O	S	S
S	P	O	L	L	I	T	R	A	M
U	T	S	H	R	X	A	O	Z	S
C	I	N	C	E	L	F	L	Y	Z
M	S	P	L	T	M	E	T	R	O
L	E	V	I	N	B	R	O	C	A
J	A	S	G	L	K	R	L	U	K
H	J	K	C	L	A	V	O	S	I
B	D	C	F	T	U	E	R	C	A

ACTIVIDAD 3

Ejercicios con implementos y sin implementos

- Actividades de resistencia
- Ejercicios de fortalecimiento, que desarrollan tejido muscular y reducen la pérdida muscular relacionada con la edad
- Ejercicios para estirar los músculos, para mantener el cuerpo ágil y flexible
- Ejercicios de equilibrio para reducir las posibilidades de sufrir una caída
- Ejercicios de respiración



Fuente:<http://medicablogs.diariomedico.com/normapernett/?cat=1181&paged=6>

Actividades de resistencia

Ejercicio 1 sin implemento

Caminar

Objetivo

Desarrollar resistencia para mejorar la salud del corazón y el sistema circulatorio.

1.- podemos empezar con una caminata de 10 minutos a un ritmo regular Después de 10 minutos, impúlsate a caminar más rápido por más o menos cinco minutos. Alterna intervalos de caminata más rápida y caminata de recuperación a lo largo de todo tu paseo, asegurándote de terminar con un intervalo de intensidad menor que te ayudará a enfriar los músculos.



Fuente: <http://amplia-mente.com/2013/11/malnutricion-en-el-anciano/>

Ejercicio 2 con implemento

Lanzamiento de pelotas

1.- Se ubican en una línea y se realiza lanzamientos con las pelotas a un canasto o cajón. Se realiza varios lanzamientos.



Fuente: <http://www.tena.com.co/Cuidadores/Informato/Cuidando-al-paciente/Actividades-fisicas/>

Objetivo

Estabilizar la fuerza muscular general mediante ejercicios sin y con implementos.

Ejercicios en semicuclillas

- Parado, piernas separadas, brazos al frente con apoyo de las manos en la espalda, realizar semiflexión de las rodillas (45°), mantener el tronco recto, regresar a la posición inicial.
- Parado, piernas separadas, manos en la cintura y tronco ligeramente flexionado al frente, realizar semiflexión de las rodillas (45°), regresar a la posición inicial. Se puede hacer de 8 a 10 repeticiones.

Ejercicios fortalecedores con implementos



Fuente: <http://voces.org.sv/2012/10/20/adultos-mayores-beneficiados-con-proyecto-de-actividad-fisica-deporte-y-recreacion/>

Ejercicio para los pectorales con botellas llena de arena

Desde la posición inicial, en un banco, piernas flexionadas y pies apoyados al piso, brazos extendidos al frente y arriba con agarre medio y sujeción normal de una barra a la cual se le colocarán las botellas y se hace flexión de los brazos lo más cercano a los pectorales y extender, luego volver a la posición inicial. De 8 a 10 repeticiones.

Ejercicios de fortalecimiento

Objetivo: Favorecer la preparación de los músculos y ligamentos mediante ejercicios generales

1. **Posición inicial:** Parado, piernas separadas y brazos arriba con manos entrelazadas.

Descripción: realizar extensión de los brazos hacia arriba durante el tiempo señalado anteriormente.



Fuente: Fuente:

<http://www.senioritymagna.com/web/equilibrio/>

- Elevación de las piernas en diversas direcciones.
- Torsiones y flexiones laterales del tronco.
- Semiflexión y flexión al frente y arqueado del tronco.
- movimientos de brazos, cadera, piernas y pies.
- Sentados y piernas abiertas, flexión del tronco.
- Parados, cruzar los brazos en diversas direcciones.
- Balanceos de brazos en diferentes direcciones.

- Elevaciones de los brazos en diversas direcciones.

Ejercicios de equilibrio

- Parados pies unidos, elevar los brazos laterales y mantener la posición en 10 a 20 segundos.
- Parados y manos en la cintura, elevar la pierna flexionada y mantener por 10 a 20 segundos.
- Parados y manos en la cintura, elevar la pierna extendida y mantener por 10 a 20 segundos.
- Parados y manos en la cintura, elevaciones en la punta de los pies.
- Parados y manos en la cintura, elevaciones en los talones de los pies.

Ejercicios de equilibrio con implementos



Fuente:<http://yucatan.com.mx/imagen/calidad-de-vida-imagen/envejecimiento-activo-contra-estereotipo-de-carga-de-adultos-mayores>

- Caminar en línea recta adoptando diferentes posiciones de los brazos llevando libros.
- Caminar entre sendas de 10 a 15 cm de ancho, con diversas posiciones de los brazos.
- Caminar en línea recta y transportar objetos en la cabeza.
- Caminar y superar objetos sin tocarlos ni derribarlos.

Ejercicios de relajación

Objetivo

Mejorar la oxigenación por parte del paciente, ayudando a la asimilación de las cargas de trabajo y a una más rápida recuperación.

Ejercicios respiratorios

Sentaremos a los participantes en un semi círculo, procurando como en todas las actividades, cambiarles la ubicación de cada uno.



Fuente: <http://www.datoavisos.cl/2011/datos-beneficios-talleres-y-mas-para-adultos-mayores>

Consiste en dos formas variantes de realizar una respiración profunda: Para la primera, pediremos a los participantes que coloquen sus manos sobre las costillas y les indicaremos que muy lentamente cojan aire por la nariz y noten como se van expansionando las costillas (caja torácica), mantengan unos segundos la respiración y seguidamente expulsen el aire suavemente por la boca y descansen.

Para la segunda, pediremos que coloquen sus manos en el abdomen y al igual que la vez anterior, les indicaremos que muy lentamente cojan aire por la nariz y noten como se hincha el abdomen, mantengan la respiración unos segundos y

apretando con las manos el abdomen, expulsen suavemente el aire por la boca y descansen.

Decúbito supino

- Acostado en el suelo, con las piernas flexionadas, inspirar profundamente desde el abdomen, y cuando expira, estirar las piernas lentamente.
- Acostado en el suelo o arriba de una colchoneta, cerrar los ojos y respirar profundamente durante treinta segundos.

Desde la posición parado

- Relajarse por completo, inspirar profundamente, asegurar el aire entre ocho y diez segundos y después soltarlo bien lentamente.
- Levantar los hombros y endurecer el cuerpo, inspirando y asegurando el aire por ocho o diez segundos y después soltar el aire bien lentamente.
- Inspirar el aire profundamente, acompañado de movimientos del brazo hacia arriba y suelte el aire suavemente, bajando los brazos al mismo tiempo exhala el aire.

De la posición sentado

- De espaldas con un compañero, respire profundamente entre 10 o 12 veces.
- De la posición sentada, inspirar profundamente con la nariz, desde el abdomen, y soltar el aire a un ritmo suave, a un conteo dentro de ese ritmo.
- De la posición sentada sobre los talones, inspirar profundamente levantando los brazos y expirar suavemente, bajando los brazos en el ritmo de la respiración.

Marcha

- Marchando sobre los talones, inspire y respire profundamente, desde el abdomen.

- Marchando sobre los metatarsos, inspire y respire profundamente, desde el abdomen.
- Marchando con los bordes interior y exterior de los pies, inspirar y respirar profundamente, desde el abdomen.

En los ejercicios se realizarán tres series, entre ocho y diez segundos cada una, con intervalos de treinta segundos. Los ejercicios deben ser realizados por todos los abuelos independientemente de la falta de aire o no que presenten.

ACTIVIDAD 4

Cantos

Cantar con acompañamiento de palmas

Objetivo

Este ejercicio permite mejorar la coordinación rítmica con acompañamiento de botellas, palitos de escoba, tillos, toco toc y palmas.

- Una variante se pedirá a los adultos mayores con anterioridad canciones de su preferencia tanto para cantar como para bailar.
- Cada adulto mayor cantará una parte de la canción y luego se pondrá en un equipo de música la canción de su preferencia al culminar expondrán que recuerdos les traen.

San Juanito

Autor: Los tres brillantes

Pobre corazón

Pobre corazón, entristecido (bis)

Ya no puedo más, soportar (bis)

Al decirte adiós yo me despido (bis)

Con el alma, con la vida

Con el corazón entristecido (bis)

Ya no puedo más, soportar (bis)

Al decirte adiós yo me despido (bis)

Con el alma, con la vida



Con el corazón entristecido (bis)
Ya no puedo más, soportar (bis)

Pasacalle

Letra: Gustavo Eguez Vaca

Música: Carlos Rubira Infante

Genero: Pasacalle

Ambato, tierra de flores
tierrita linda, cuna del sol
bajo tu cielo no hay sinsabores
sólo hay canciones del corazón
y en tus contornos guardas amores
secretos dulces de inspiración



si ambato es tierra de miel no hay quien la iguale
si allí nació mi querer, no existen males
en esta vida no hay tanta dicha
que haber nacido en tu corazón
pues las mujeres que en tí se crían
son amasadas de aroma y sol.

Soy del carchi

Letra y música: Jorge Salinas Cexelaya

Soy del Carchi, tierra mía,
Tierra linda donde yo nací;
Soy del Carchi, tierra mía,
Tierra linda donde yo nací.

Todos preguntan por venir a verte,
Por conocerte, oh tierra de amor;
Todos preguntan por venir a verte,
Por conocerte, oh tierra de amor.

En esta tierra que brinda quereres
Son como flores sus lindas mujeres,
En esta tierra que brinda quereres
Son como flores sus lindas mujeres.

Este pedazo de suelo carchense
Que no se iguala en todo el Ecuador,
Este pedazo de suelo carchense
Es un orgullo para el Ecuador.

Chulla quiteño

Letra de Luis Alberto Valencia C.
Música de Alfredo Carpio Flores

Yo soy el chullita quiteño,
La vida me paso encantado,
Para mi, todo es un sueño
Bajo este cielo amado.

Las lindas chiquillas quiteñas
Son dueñas de mi corazón,
No hay mujeres en el mundo
Como las de mi canción.

La Loma Grande y La Garagua
Son todos barrios tan queridos
de mi gran ciudad;

El "Panecillo", la Plaza Grande
Ponen el sello inconfundible
de su majestad

Pasillo

Letra y música de: Carlos Rubira Infante

En las lejanías dejo mis tristezas,
He forjado solo mi robusta sed:
Oscuro no valgo todas las grandezas
Que siento muy hondo,
que siento muy hondo
Dentro de mi ser.

Vago en el silencio de mis noches largas,
Camino en las sombras sin hallar la luz;
Mis lagrimas turbias saben mas amargas,
Ya no hay quien me ayude,
ya no hay quien me ayude
A cargar la Cruz.

Albazo

Letra y música: Luis Alberto Valencia

Amor imposible mío
por imposible te quiero, ay
siento que me he de morir,
me he de ir y no he de volver s3lita te has de quedar
ingrata.

Ingrata prenda querida,
compañera de mi suerte
por qué quieres dar la muerte
a quien por ti da la vida.

Ingrata que por tu causa
me has hecho perder la calma, ay
siento que me he de morir,
me he de ir y no he de volver
sólita te has de quedar
ingrata.

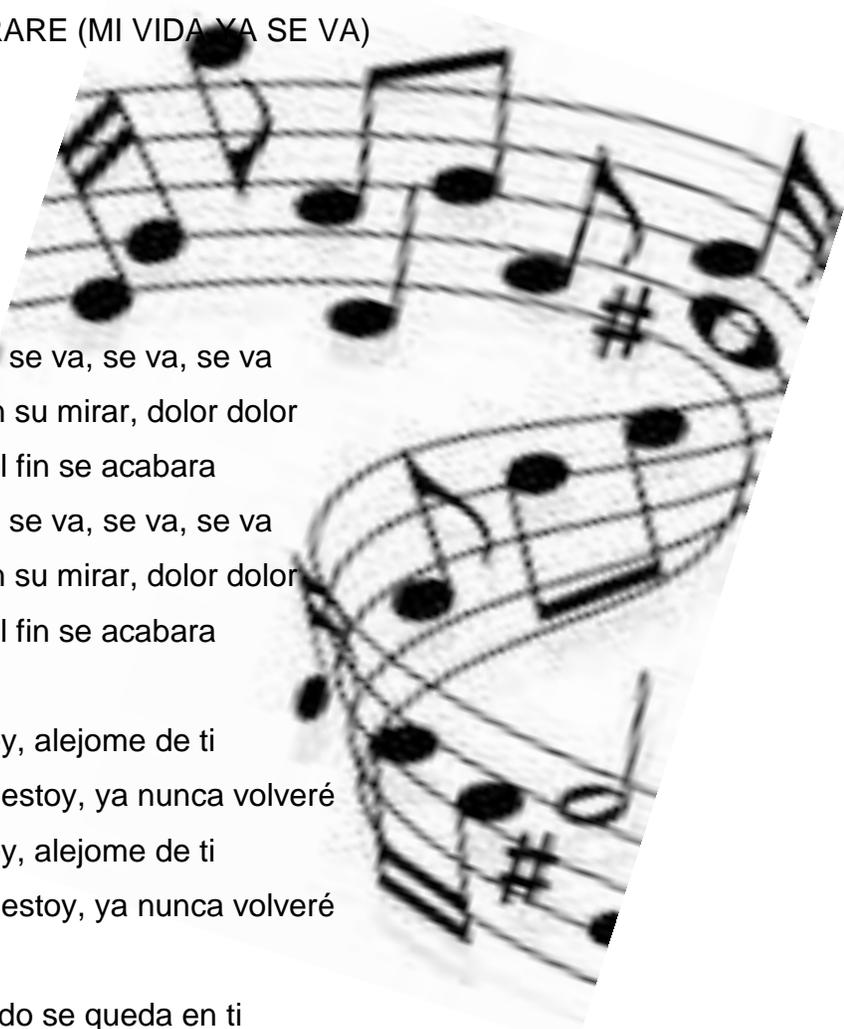
Yaraví

ALLÁ TE ESPERARE (MI VIDA YA SE VA)

Letra: Humberto saltos

Música interprete: Patricio Montero

Género: Yaravi

A decorative graphic of musical notation on a staff, tilted at an angle. It features various notes, rests, and a sharp sign (#) on a line.

Mi vida ya se va, se va, se va
Llevando en su mirar, dolor dolor
Que al fin se acabara
Mi vida ya se va, se va, se va
Llevando en su mirar, dolor dolor
Que al fin se acabara

Me voy, alejome de ti
Enfermo triste estoy, ya nunca volveré
Me voy, alejome de ti
Enfermo triste estoy, ya nunca volveré

Hay, todo se queda en ti
No sufras mas por mí, y allá te esperare
Para besarte más, como te bese aquí
Con fiebre y con pasión
Allá en la nube azul
Con fiebre y con pasión
Allá en la nube azul
Podremos ya fundir
Una alma entre los dos

Me voy, alejome de ti
Enfermo y triste estoy, ya nunca volveré
Me voy, alejome de ti
Enferma y triste estoy, ya nunca volveré
Hay, todo se queda en ti
No sufras mas por mí, y allá te esperare
Para besarte más, como te bese aquí
Con fiebre y con pasión
Allá en la nube azul
Con fiebre y con pasión
Allá en la nube azul
Podremos mas fundir
Una alma entre los dos

Yumbo

(*Atahualpa*, yumbo / Carlos Bonilla Chávez,
música; Carlos Bonilla y Luis A. Valencia, texto.)

Atahualpa

I

Rey del Sol, Atahualpa,
Indio Rebelde, Atahualpa, despierta!
Encontrarás rendida tu raza querida,
En medio de esas cadenas de blancos, perdida.

II

Somos tu raza Atahualpa,
Que siempre estamos llorando,
Que siempre estamos gritando: justicia, justicia;
Ven con tu alma Atahualpa a darnos más vida.

III

Y llegará un día,
Un día, gran Atahualpa,
Que rompiendo esas cadenas,
Tu raza reviva.

IV

Entonces gran Atahualpa,
Será nueva vida.
Regresa Atahualpa,
tu raza grita: ¡Atahualpa!

6.4 IMPACTO

Al realizar esta guía didáctica de actividades recreativas, para los adultos mayores del asilo de ancianos León Rúales se estará expresando una diversidad de ejercicios físico recreativos para los adultos mayores tengan una guía de apoyo de acuerdo a sus necesidades e interés.

Esta guía será construida de manera sencilla, concreta y fácil de utilizar por la gran variedad de ejercicios que contienen las actividades recreativas, como danzas, bailes, pasillos sanjuanitos, etc. juegos, de agilidad mental, juegos de integración, juegos de esparcimiento en si una gran cantidad de actividades que tiene la recreación.

La investigación generara impactos en el ámbito recreativo, social, cultural y salud.

Tendrá un impacto recreativo porque ayuda a divertirse, permitiendo a los adultos olvidarse de problemas y permite disfrutar de las actividades con mayor alegría.

Tendrá un impacto psicológico porque mejora la autoestima, mayor empeño en las actividades, mejora la salud mental, reducen las tenciones

Tendrá un impacto social porque desarrolla amistades, mejora la relación afectiva, además de contribuir al mejoramiento del estado físico y emocional de los adultos mayores.

Impacto en salud.- el aumento de las actividades físicas tiene numerosas compensaciones, entre ellas prolonga la longevidad, la reducción de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y stress, aportando al bienestar físico, psíquico y social de quienes la practican

6.5 DIFUSIÓN

La presente guía fue socializada con las autoridades del asilo León Rúaes, con el fin de extraer criterios. Además, las actividades que realizaron los adultos la hicieron con voluntad y disfrutaron. También estos conocimientos son muy adecuados para que el adulto mayor desarrolle su capacidad cognitiva y, por ende, el gusto para realizar actividades físicas, porque conocen la importancia que tiene en su estado emocional y físico.