



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
COORDINACIÓN DE ACCION SOCIAL
SECCION DE EXTENSIÓN DOCENTE
CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR
INFORME DE LABORES**

I. INFORMACIÓN GENERAL

- 1. CÓDIGO Y NOMBRE DEL PROYECTO:**
021 CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR
- 2. UNIDAD ACADÉMICA BASE:**
SEDE DE OCCIDENTE U.C.R.
- 3. NOMBRE DEL RESPONSABLE:**
PROFESORA: LIYEIRA MUÑOZ ARAYA.
JORNADA DOCENTE: 1/4 de tiempo

4. ANTECEDENTES

Las personas de más de cincuenta años representan una cuarta parte de la población en el año 2000, y constituirán un tercio en el 2020. Nadie puede atreverse a afirmar que sé es viejo a los cincuenta años, en realidad, ¿a qué edad se puede decir que empieza la vejez, pero lo cierto es que organizar y asistir a esta proporción creciente de personas mayores es, hoy uno de los desafíos mas grandes del siglo.

El proyecto Calidad de Vida del Adulto Mayor se origina por la necesidad de cubrir una población que no tenía espacio en los cursos regulares de la Universidad de Costa Rica y que requiere educación permanente.

El proyecto inicia en el año 1993 con la profesora Norma Solano Rojas y quien trabaja el proyecto durante seis años. Posteriormente lo retoma la Profesora Lidieth Moya Lobo, durante dos años. Ambas docentes se jubilaron y en el año 2001 ingresa la profesora Liyeira Muñoz Araya quien hasta el momento se ha hecho cargo del proyecto Calidad de Vida del Adulto Mayor.

5. OBJETIVO GENERAL.

- ❖ Promover el mejoramiento de la calidad de vida del Adulto Mayor en el cantón de San Ramón.

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- ❖ Modificar el hábito de sedentarismo del Adulto Mayor, por medio de actividades orientadas a producir cambios que beneficien su organismo.
- ❖ Promover el manejo adecuado del tiempo libre mediante actividades deportivas y recreativas apropiadas a la población adulta mayor.
- ❖ Contribuir con el mejoramiento de la condición física y mental de los asistentes mediante la participación activa en el programa.
- ❖ Motivar al adulto mayor a la práctica del deporte para contrarrestar los efectos negativos que se pueden intensificar en la etapa de la vejez.

6. POBLACIÓN META

Este proyecto va dirigido a personas mayores de 50 años. Involucra hombres y mujeres del cantón de San Ramón y Palmares, con un cupo máximo de 150 adultos por matrícula.

7. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

Este proyecto se realiza los martes de 7:00 a.m. a 10:00 a.m en las instalaciones deportivas (Gimnasio - Pista de Atletismo), de la Sede de Occidente, de la Universidad de Costa Rica- Alajuela, San Ramón.

II. RESULTADOS

A. IMPACTO SOCIAL

1. LOGROS:

- ❖ **Beneficios en mejoramiento en su rendimiento físico para la población del Proyecto de Calidad de Vida, en la Sede de Occidente**

Por medio del programa de Calidad de Vida de la Sede de Occidente, el adulto mayor participante pudo mantener una actividad física controlada, que gradualmente se manifiesta en su rendimiento físico y psicológico. La respuesta física aumenta gradualmente y así como sus niveles de motivación para la participación. El cuerpo del Adulto mayor no se deteriora significativamente si se cuida correctamente. Es mucho más peligroso quedarse sentado en el sillón que calzarse unas zapatillas deportivas y salir a caminar una hora, sino es que se prefiere ir en bicicleta o ponerse los patines. De nada sirve ahorrar esfuerzos. Nuestro cuerpo está lleno de recursos escondidos que lo único que piden es ser explorados y explotados.

Hoy en día, los hábitos de vida, el confort y los adelantos en general tienden a reducir al mínimo el esfuerzo físico: el coche sustituye a la bicicleta e impide caminar, los ascensores, las escaleras mecánicas, etc, todo está hecho para «facilitar» la vida. Hemos perdido la costumbre de experimentar fatiga física y, en cambio, tenemos que esforzarnos en curar la fatiga nerviosa. Al igual que cualquier motor, nuestro cuerpo, corazón, músculos, arterias y articulaciones, necesitan trabajar a un determinado ritmo. El corazón, aunque vaya demasiado lento se cansa y si va demasiado rápido, se ahoga. El ejercicio constante y regular lo estimula y le ayuda a funcionar mejor. Así por medio de las prácticas físicas controladas del proyecto fue posible mantener al grupo de adultos mayores participantes en buenas condiciones físicas, con un mayor rendimiento en los ejercicios de elasticidad, y a su vez mayor resistencia muscular. También estos grupos se encuentran en condiciones de soportar mejor el deterioro físico que aparece a una edad avanzada

❖ **"La promoción del mejoramiento de una cultura de calidad de vida del Adulto Mayor".**

Este objetivo se destino a personas con más de cincuenta años o pensionados, que necesitan mejorar sus sistemas de vida, por medio de diferentes actividades para cambiar hábitos y costumbres negativas que pudieran venir practicando. Esto se presentó como parte de las actividades del proyecto de Calidad de Vida de la Sede de Occidente. Un cuerpo entrenado es capaz de responder con más eficacia en todas las situaciones. Soporta mejor el estrés, funciona con más tranquilidad; en una palabra, resistirá más tiempo. Con este no solo se pretende fomentar la estabilidad física desde el ámbito físico por medio de ejercicios, sino que se promueve el fomento de actividades que ayuden en el ejercicio de una salud mental mas equilibrada e integral.

❖ **"La modificación en el hábito de sedentarismo del Adulto Mayor, por medio de actividades orientadas a producir cambios que benefician su organismo".**

Se realizaron diversas actividades dentro de los lineamientos de entrenamientos físicos y resistencia aeróbica los cuales tienen efectos positivos para la prevención y recuperación de posibles problemas cardio - circulatorios. A la hora de elegir una actividad es preferible una de bajo impacto del músculo esquelético ya que están contraindicadas las sobrecargas adicionales. Además se realizaron ejercicios y actividades de piso, para fortalecer la parte mental y física, tratando de trabajar así, de forma integral el cuerpo humano.

❖ **"El manejo adecuado del tiempo libre mediante actividades deportivas y recreativas apropiadas a la población adulta mayor".**

Se le ofreció actividades físicas y recreativas adaptadas a las posibilidades de movimiento y flexibilidad de cada persona. Los ejercicios físicos y actividades realizadas, independientemente de suponer un atractivo para los practicantes, deben tener un carácter social y de recreación, lo cual en el desarrollo del proyecto se tiene muy en cuenta para fomentar.

❖ **"El mejoramiento de la condición física y mental de los asistentes mediante la participación activa en el programa".**

Dicho objetivo se orientó a diferentes partes del cuerpo, con beneficios tanto físicos como psicológicos, entre estos:

➤ **Beneficios Físicos.**

○ **El corazón**

El corazón es uno de los primeros beneficiarios de la actividad física. Sin entrar en el detalle de su funcionamiento (verse el capítulo «El cuerpo»), el corazón tiene la función de impulsar la sangre a las arterias para que estas abastezcan de oxígeno al conjunto del cuerpo, músculos y órganos.

El corazón es un músculo y, como todos los demás músculos, se desarrolla y aumenta la potencia gracias al entrenamiento. De este modo es capaz de impulsar más sangre en cada contracción. Al ser cada contracción más eficaz, el corazón no necesita contraerse tantas veces. Esto significa que el deporte le ha enseñado a trabajar mejor y a gastar menos.

○ **Los músculos**

Al igual que el corazón, los músculos se oxigenan más y se hacen más fuertes y más resistentes. Un músculo totalmente inmóvil pierde un tercio de su fuerza en una semana. La práctica regular de una actividad física permite reducir este proceso a sólo el 0,5%. Si se conservan en buen estado se hace más fácil la vida cotidiana.

○ **Las arterias**

Las arterias tampoco quedan al margen. El ejercicio físico produce un efecto descongestionante que las limpia, elimina las obstrucciones debidas al exceso de colesterol y las conserva más elásticas.

○ **Las articulaciones**

Las articulaciones y la espalda tampoco son ajenas a los efectos saludables de la actividad física. Ganan movilidad y los huesos se consolidan. Mejorando la motricidad se previene, sin saberlo, el riesgo de caídas.

○ **El esqueleto**

El deporte hace que los huesos envejeczan sin problemas. Una vez finalizada la época de crecimiento, se destruye más tejido óseo del que se forma. En la mujer, la destrucción ósea se eleva, al 50% entre los veinte y los ochenta años, y representa un 20% en el hombre. La actividad física y la alimentación pueden limitar los efectos de esta descalcificación progresiva, responsable de tantas fracturas. El ejercicio físico permite conservar la masa muscular, que es la mejor defensa contra la descalcificación.

○ **La respiración**

Al practicar un deporte se tiene mayor conciencia de la respiración y de su mecanismo. Las funciones respiratorias también mejoran el funcionamiento.

○ **El equilibrio y la orientación**

El deporte desarrolla la noción de equilibrio. Esta no sólo se puede mantener, sino que puede recuperarse. Para ello basta con correr o caminar sobre superficies distintas.

➤ **Beneficios Psicológicos.**

○ **La memoria**

El deporte repercute inevitablemente en el cerebro, que es el órgano en donde el caudal circulatorio es más elevado. La actividad física agudiza los sentidos y nos hace más perceptivos y, por consiguiente, nos proporciona una mayor capacidad para memorizar las informaciones.

❖ **La práctica del deporte evita el envejecimiento.**

Un mínimo de actividad física conserva el cuerpo en buen estado, pero esto no es lo único: la actividad física regular puede mejorar considerablemente el potencial físico. Sería falso creer que se va a recuperar el cuerpo de cuando se tenía veinte años y que se podrá competir contra los jóvenes campeones, pero los progresos saltarán a la vista. El deporte a edades avanzadas no sólo preserva un capital, sino que además aporta plusvalías, a nivel humano. Previene contra los efectos del envejecimiento, y contra los riesgos de pérdida de autonomía.

Actividades que se trabajaron en los 4 objetivos:

1. Música - terapia.
2. Actividades básicas y gimnásticas.
3. Movilidad articular y estiramiento muscular. (Ver anexo 1).
4. Diferentes actividades con aros. (Ver anexo 2).

2. LIMITACIONES.

En este apartado se pueden mencionar algunos elementos claves que resultaron ser obstáculos o limitantes en el accionar de las actividades desarrolladas en el proyecto. Entre estas se pueden indicar el uso inadecuado de vestimenta deportiva en algunos señores mayores que sin ahondar mucho se puede afirmar que se da por razones diferentes por ejemplo; algunos por condiciones socioeconómicas que no le permiten contar con ropa apta para las actividades o simplemente por la ausencia de costumbre en su utilización. Además se destaca la participación activa de los estudiantes matriculados, reafirmando que a pesar de que esta es una ventaja, se debe mencionar que el 100% de los matriculados no asistieron regularmente al curso lo que nos permite afirmar que no sé esta cumpliendo a cabalidad con los objetivos y metas propuestas.

3. POBLACION BENEFICIARIA

DIRECTA

Los beneficiados directos con este proyecto de Calidad de Vida en el Adulto Mayor son en primera instancia los matriculados, estudiantes adultos mayores de 50 años o más y pensionados. En términos numéricos se puede afirmar que de los 90 estudiantes matriculados, 82 corresponden estudiantes regulares a las actividades propias del curso. Sus beneficios se pueden manifestar a nivel físico, emocional, de salud, logrando además fomentar estrechas relaciones sociales fundamentales en la convivencia diaria del ser humano.

INDIRECTA

Se pueden destacar como beneficiados indirectos, a la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente, por su amplia proyección a nivel de acción social y a la comunidad en general por cuanto fomenta espacios recreativos para toda la población adulta mayor del cantón de San Ramón.

B. Impacto Académico.

Solo hubo participación de una disciplina en dicho proyecto. Los logros alcanzados fueron excelentes ya que los alumnos mayores asistieron con regularidad a las lecciones, teniendo una participación activa y constante en las clases brindadas.

Los mecanismos empleados se explican con más detalle en el anexo 1.

C. Impacto Financiero.

El proyecto estuvo financiado por un monto asignado por la Universidad de Costa Rica, con la coordinación de Acción Social al proyecto calidad de vida del adulto mayor.

PARTIDA	CONCEPTO	PRESUPUESTO	EJECUTADO
21-06	PROD. PAPEL CARTÓN E IMPRES.	25000	25000
21-10	UTILES Y MATERIALES. ED.	75000	0
21-13	UTILES MAT. IMPR FOTOGRAFICA	25000	0

Nota: el presupuesto fue enviado por Vicerrectoría de Acción Social, para ser ejecutado en Julio del 2004. Previo a esto no se pudo ejecutar. Adicional a esto la Oficina de financiero de la Sede de Occidente, no contó con la información a tiempo de la disponibilidad de los fondos. Con las partidas 21-10 y 21-13, se hicieron varias compras: como balones de plástico, aros, colchonetas, materiales para las jornadas, pero por lo anteriormente citado, fueron a ejecutados al parecer del fondo restringido: Curso especial 110 y no del presupuesto del proyecto, pues no se descontaron del mismo.

Inventario de activos:

- 50 balones de plástico.
- 45 aros (hula-hula)
- 50 bastones.
- 50 colchonetas
- Mincomponente con parlantes instalado en el Gimnasio

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTAS.

Anne-Marie Blessig. Hacer deporte después de los 50 años. Editorial de Vecchi. Barcelona, 1997.

Annick Louvard. Ejercicios para la tercera edad. Editorial Hispano Europea. S.A. Segunda edición. Barcelona España.2000.

Bouchard, Claude. Las cualidades y el entrenamiento. Universidad Laval. Québec, Canadá, 1991.

Chavalier, Richar. Acondicionamiento Físico. Editorial Hispano- Europea. Barcelona, España, 1990.

Grupo Océano. Manuel de Educación Física y Deportes. Editorial Océano. Barcelona, España, 2001.

Montí, Carlo. El jogging. Colección Deportiva de Vecchi. Editorial De Vecchi S.A. Barcelona, España, 1995.

Anexo 1

Bases teóricas – metodológicas

1. Músico-terapia

La música-terapia data de los años 40 como una rama de la *medicina recuperativa* que, con los efectos fisiológicos, afectivos y mentales de la música, contribuye al equilibrio psicofísico de las personas. Es una especialidad orientada a la apertura de los canales de comunicación por medio del sonido, la música, el gesto, el movimiento y el silencio, en un contexto no-verbal de la terapia, situando estas técnicas en contexto verbal.

La relación input-output que ocurre entre la persona y el terapeuta se ve acompañada por la música. La musicoterapia pretende posibilitar la comunicación y expresión en aquellas personas necesitadas de ello, facilitando la apertura emocional y el acceso hacia el lenguaje, lo que contribuye enormemente en el proceso de curación.

Los objetivos son educacionales, recreativos, de rehabilitación preventivos o psicoterapéuticos y pueden ser programados hacia las necesidades físicas, emocionales, intelectuales del paciente. A escala general esta terapia pretende:

- Desarrollar los aspectos referidos al bienestar emocional, la salud física, el funcionamiento social, las habilidades de comunicación y cognoscitivas a través de las respuestas musicales.
- Planificar sesiones musicales para los individuos y grupos teniendo en cuenta las necesidades de los mismos, trabajando con: improvisaciones musicales, audiciones receptivas, análisis y comentario de canciones, actividades expresivo-creativas (dibujo, danza, modelado, movimiento, expresión corporal).
- Recalcar la importancia de lo vivido corporalmente.
- En la persona adulta mayor se trata de favorecer el recuerdo y el mantenimiento de la memoria (por ejemplo con música de su pasado), al tiempo que se trata de disminuir la agitación e incrementar la orientación en la realidad.

La música se disfruta y valora de manera universal y puesto que juega un papel integral en la vida cotidiana, la idea de utilizarla para propósitos terapéuticos parece evidente y fascinante.

2. Actividades básicas gimnásticas

El objetivo es un acondicionamiento físico general. Se tratará con movimientos globales de grandes grupos musculares. Dentro de este grupo se engloba la marcha, los desplazamientos, la carrera suave, gimnasia de mantenimiento, gimnasias suaves (antigimnasis, eutonia de Gerda Alexander, yoga, RPG)

3. Movilidad articular y estiramiento muscular

A nivel articular, no se pretende aumentar el grado de flexibilidad sino realizar una buena gimnasia de articulaciones y mantener un nivel de amplitud natural de movimiento. A nivel muscular se debe ser más analítico.

Reforzamiento muscular

El objetivo no debe ser el desarrollo de la fuerza sino un trabajo general que englobe también la fuerza-resistencia.

Coordinación General y Segmentaria:

Es importante trabajar con el grupo para la construcción de un esquema corporal pero también se debe utilizar material muy diverso que ofrece muchas posibilidades y experiencias nuevas. Es preferible empezar por las conductas motrices de base y después pasar a las perceptivo-motrices (psicomotricidad)

Equilibrio:

Está muy relacionado con la coordinación, el control postural y la relajación. Se puede basar el trabajo a partir de la interiorización de la postura corporal y la disminución del tono muscular.

Destreza y habilidad:

Preferentemente se debe trabajar con material en el que se utiliza una resolución de un problema que se plantea. Se utilizarán ejercicios segmentarios que impliquen una dificultad en cuanto a la relación con un material (manipulación, equilibrio estático o dinámico, transporte, etc...)

Psicomotricidad:

Permite organizar y estructurar el movimiento con base a una percepción del entorno. Esquema corporal y lateralidad; percepción espacio-temporal..

Corrección y ajuste postural:

Implica educación y toma de conciencia de la postura. El trabajo se centrará básicamente en la columna, cintura escapular y cintura pélvica. Se relaciona con la gimnasia suave, relajación, equilibrio.

Educación de la respiración:

Se pretende aumentar la capacidad respiratoria, mejorar la oxigenación sanguínea y la relajación física y psíquica. Cada Adulto Mayor debe controlar su propio ritmo. Se debe contemplar durante toda la sesión y en especial tras ejercicios de cierta intensidad mayor.

Relajación:

Además de liberar estrés, disminución de la tensión muscular, también actuará para ayudar al conocimiento del propio cuerpo.

Ejercicios utilitarios:

Pretende informar de situaciones cotidianas relacionadas con el movimiento, buscando a prevención de riesgos como:

- Obesidad.
- Osteoporosis.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Problemas circulatorios.
- Problemas vinculados con articulaciones.

Juegos:

Sin olvidar su objetivo lúdico nos puede permitir desarrollar diversas cualidades de una forma más espontánea, autónoma y menos dirigidas. Se puede trabajar la capacidad de comunicación, la atención, la concentración, la memoria, la velocidad de reacción segmentaria, etc.

Actividades lúdicas:

No se las incluye como juego porque son actividades que carecen de reglamentación concreta. Sin embargo si que tenemos un objetivo concreto, físico o socializante.

Actividades recreativas:

A diferencia de los dos contenidos anteriores, su objetivo es preferentemente lúdico y recreativo por encima de cualquier otro, aunque su realización implique el trabajo de otros objetivos. Casi la totalidad de actividades recreativas implican manipulación o relación directa con algún tipo de material y también los caracteriza el trato pedagógico del animador con el grupo respecto a la toma de decisiones respecto al objetivo por seguir, las tareas por realizar, la disposición o utilización del material, etc.

Educación del ritmo, danza:

El baile y las danzas son actividades intrínsecamente motivadoras para los ancianos ya que durante mucho tiempo ha sido la única forma de contacto personal admitida socialmente. Con la ayuda del ritmo o de la música podemos desarrollar muchas de las finalidades del programa: capacidad cardiovascular, respiratoria, articular, muscular, etc., y trabajar otros objetivos como funciones perceptivas y sensoriales coordinaciones temporales, la concentración y la memoria, etc.

Circuito natural:

Es semejante a los paseos pero se introducen estaciones con ejercicios.

Marchas de orientación:

Se trata de preparar un itinerario que debe ser descubierto por los participantes con base en unas pistas que se brindan de antemano. El nivel de dificultad y el terreno debe ser escogido cuidadosamente.

Danzas colectivas y bailes:

Como actividad complementaria la debemos entender con un tono más festivo, abriendo el grupo a más participantes, que puede hacerse coincidir con alguna celebración.

Juegos populares:

Se pueden utilizar como un recurso intrínsecamente motivador, ya que cada localidad posee actividades autóctonas características en las que se pueden recordar juegos de cuando eran jóvenes, danzas, etc. Se pueden incluir actividades de tipo bolos petanca, etc.

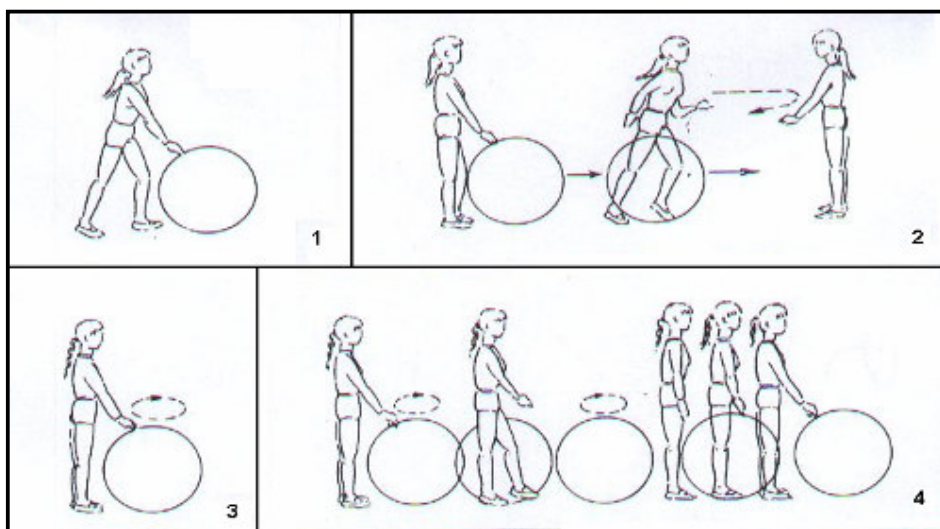
Deportes y deportes adaptados:

Hay unos deportes más recomendables que otros, pero casi todos se pueden adaptar. Es importante eliminar cualquier actividad deportiva a nivel competitivo.

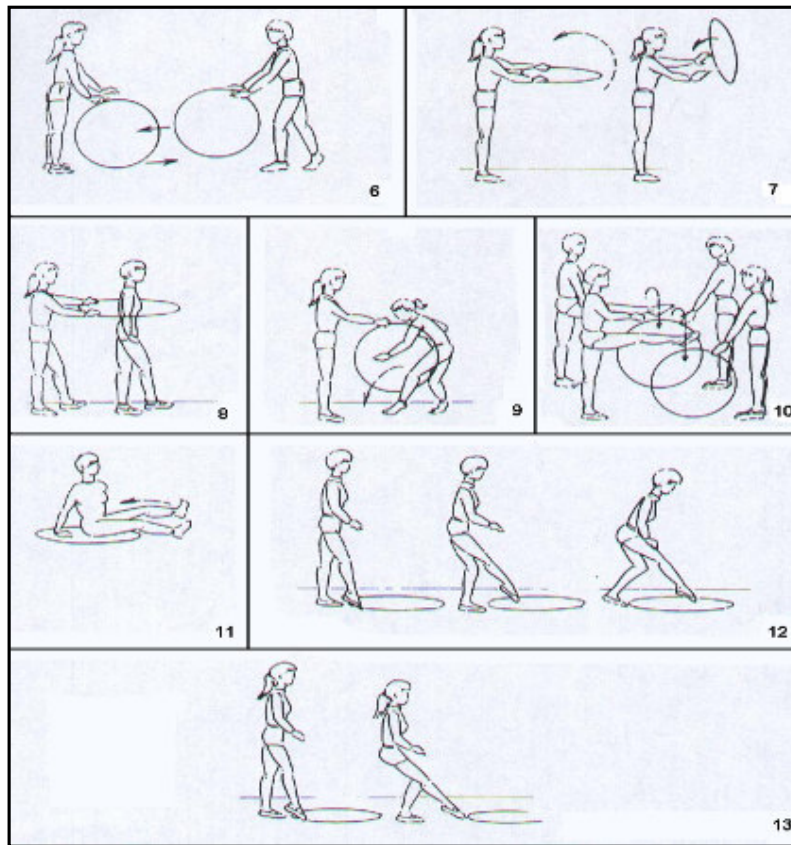
ANEXO 2.

AROS

- 1- Hacer rodar el aro:
 - Caminando.
 - Corriendo.
- 2- Hacer rodar el aro, correr, sobrepáselo, recogerlo de frente.
- 3- Sosteniendo el aro entre los dedos pulgar e índice, hacerlo girar (en ambos sentidos)
- 4- Mientras el aro gira, gira a su vez alrededor del aro.
- 5- Lo mismo pero, manteniendo el rostro al frente.



- 6- En parejas, cada uno con un aro. Haciéndolo rodar, enviarlo al compañero
- 7 - Aro sostenido paralelamente al suelo; lanzarlo y atraparlo,
 - Con las manos debajo,
 - Con las manos encima.
- 8- En parejas, uno dentro del aro, el otro detrás. Desplazamientos en todos los sentidos de la persona que sostiene el aro.
La persona que está dentro del aro tiene que evitar el contacto con el aro.
- 9- En parejas. El que tiene el aro lo presenta perpendicularmente al suelo y a diferentes alturas. Paso del compañero por dentro del aro.
Lo mismo en grupo con diferentes posiciones del aro.
- 10- En grupos de cuatro. Dos personas de lado a lado enfrentados a los aros. Dos aros mantenidos perpendicularmente al suelo por dos jugadores. Los otros dos pasan una pierna por encima del aro.
- 11- Aro situado en el suelo. Sentado dentro, las manos en el suelo y después sin apoyo. Marcar las horas mediante desplazamientos de las piernas: 1/4 h, 1/2 h, 3/4 de h y la hora.
Con cuatro desplazamientos se da una vuelta del reloj.
- 12- En parejas o en círculo, sujetarse por los hombros. El aro está en el suelo.
Dibujar con la pierna el aro, en ambos sentidos.
- 13- En parejas, frente a frente, un aro en el suelo para los dos. Con el pie, empujar el aro hacia el compañero. Con flexión de la pierna retrasada.



14- En parejas, o en círculo, cada uno con un aro. Unos detrás de otros. Iniciar el movimiento sosteniendo el aro con los brazos en la vertical. Flexión del tronco hacia adelante, dejar el aro en el suelo flexionando las piernas, y hacerlo deslizar, entre las piernas, hacia el jugador que está atrás. Recoger el aro y repetir el movimiento desde la posición inicial.

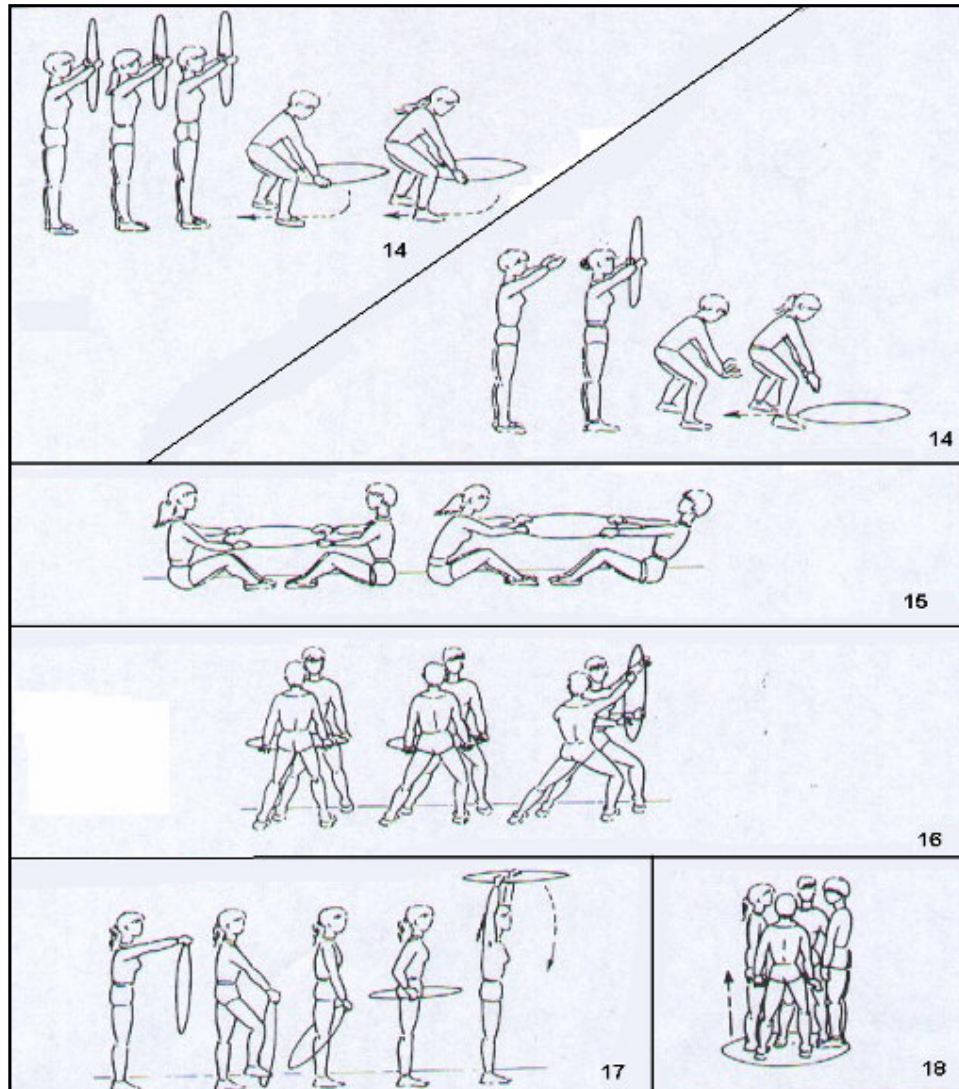
Eliminando uno de cada dos aros, se puede alternar un paso entre las piernas y otro por encima.

15- En parejas, sentados, frente a frente, un aro para los dos, sostenido paralelamente al suelo por ambos jugadores, piernas semiflexionadas deben balancearse.

16- En parejas, frente a frente, un aro para ambos jugadores, piernas separadas. Balanceos laterales, acentuando movimiento con un fondo lateral y el aro mantenido verticalmente con relación suelo.

17- Entrar al aro por los pies y saca por la cabeza.

18- Aros en el suelo. A una señal del guía, situarse de a 2, 3, 4, etc. dentro un aro, recogerlo y sacarlo por encima las cabezas.



19. - En parejas, frente a frente, un aro para los dos, sostenido paralelamente al suelo. Uno hace fondo adelante y el otro atrás,

20- En círculo, los aros sostenidos entre cada dos jugadores, paralelamente al suelo. Trabajo de las muñecas moviendo los aros a la vertical en uno y otro sentido,

21. - Sentados en círculo, piernas separadas y semiflexionadas. Un aro entre cada dos jugadores, perpendicular al suelo.

Desplazamiento lateral del tronco.

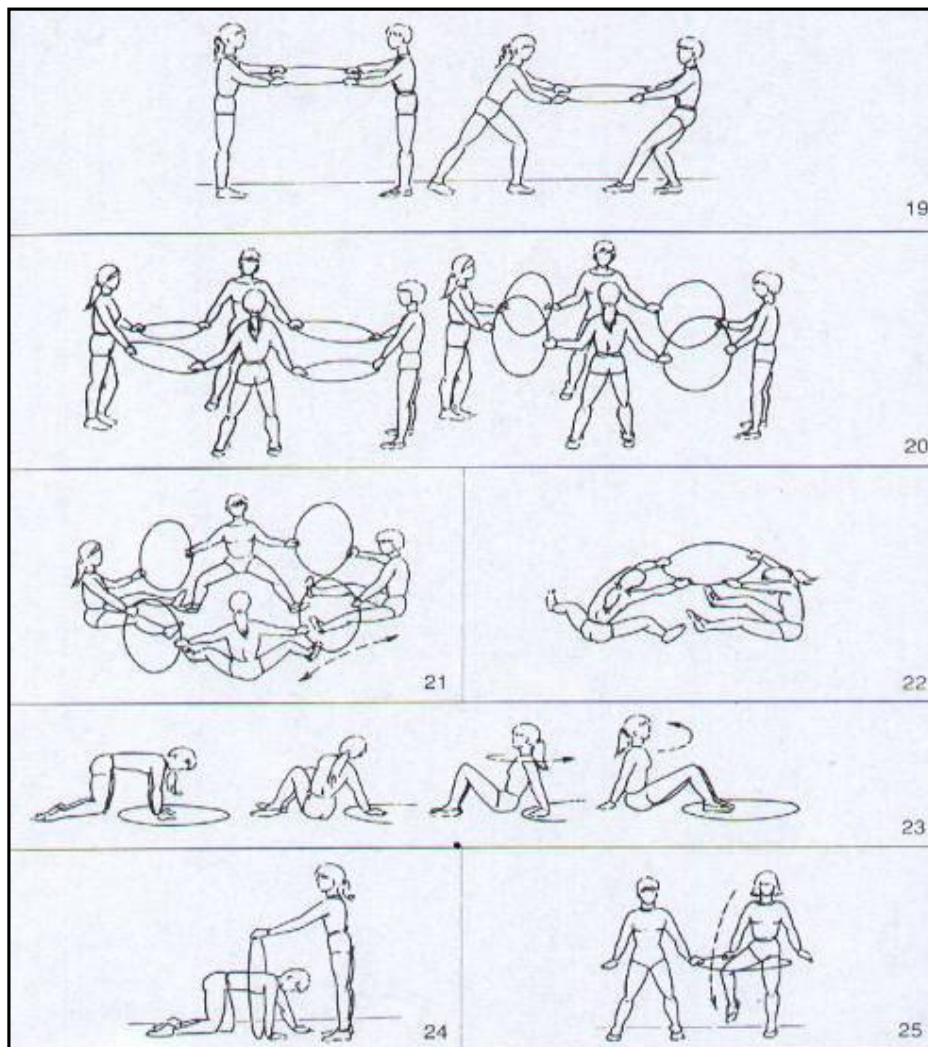
- flexión hacia adelante,
- extensión hacia atrás,

22- Siempre en círculo, un aro entre cada dos jugadores. Pasarse el aro por arriba.

23- Aro en el suelo. En cuadrupedia con manos dentro del aro. Golpear con un cierto ritmo, después sentarse. Dar $\frac{1}{2}$ vuelta sobre los glúteos para poner los pies dentro del aro. Regresar a la posición sentada inicial y volver a ponerse en cuadrupedia.

24- Pasar en cuatro apoyos a través de un aro.

25- En parejas, lado a lado, un aro sostenido paralelamente al suelo. Entrar y salir del aro una vez cada uno. Caminar cada dos repeticiones.



26. - Aro en el suelo, manos dentro del aro, pies fuera. Dar la vuelta alrededor del aro desplazando los pies.

Lo mismo, con los pies dentro y las manos fuera-

27- Entre tres. Dos frente a frente sosteniendo un aro, piernas separadas. El 3º entra cuando los del aro flexionan las piernas, sale pasando por debajo durante la extensión de las piernas.

28- Progresión saltando dentro del aro como si fuera una «comba».

29- Lanzar el aro haciéndolo rodar, de modo que el movimiento dado por la muñeca lo haga volver sobre su trayectoria.

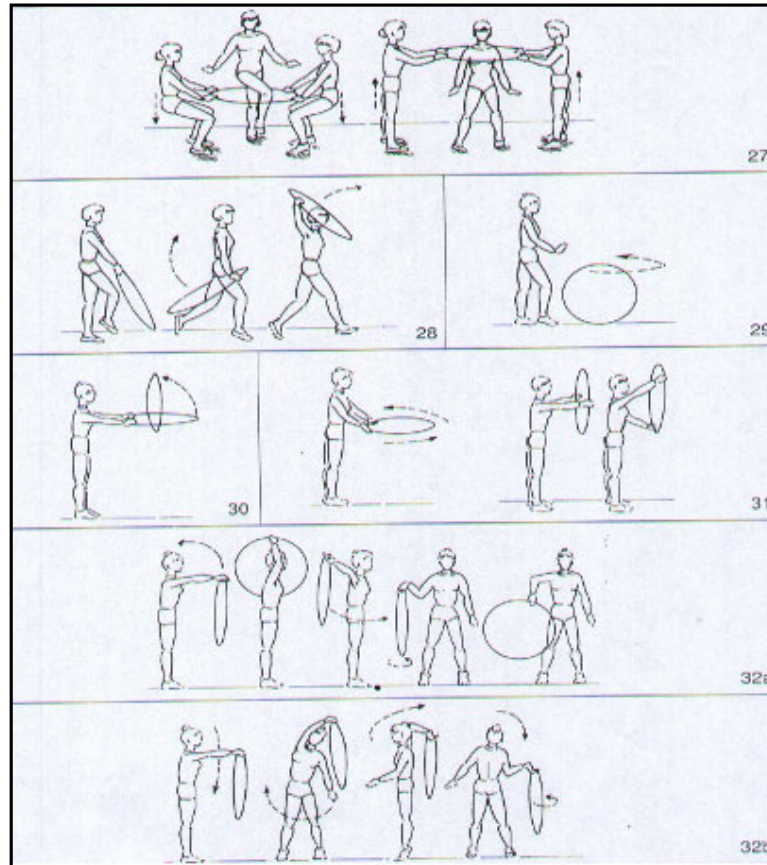
30- Aro sostenido paralelamente al suelo, lanzarlo a la vertical haciéndole dar media vuelta en el espacio.

31.- Aro sostenido paralelamente al suelo. Hacerlo girar en ese plano horizontal como si fuera “el volante de un autobús” Lo mismo en el plano vertical.

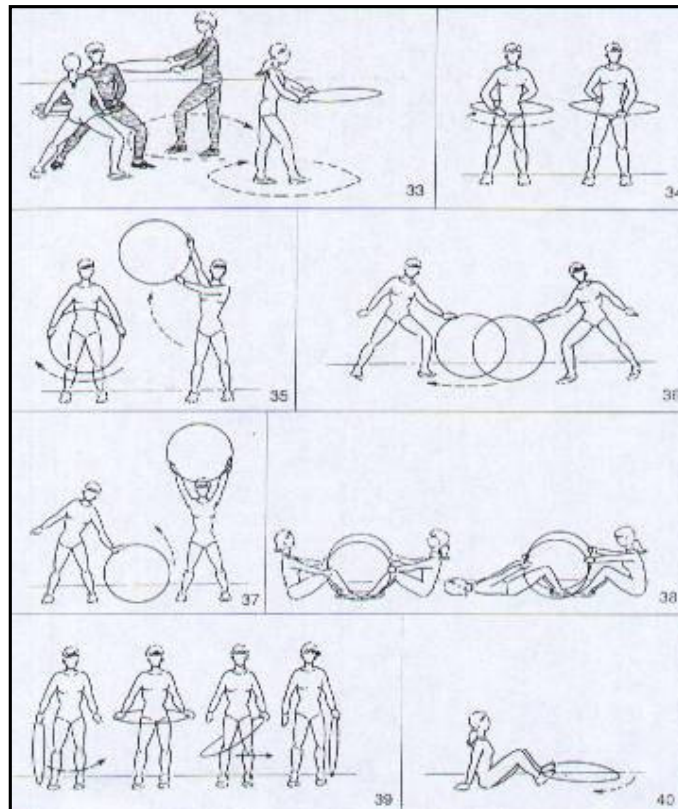
32- Aro sostenido con una mano, entre el pulgar y el índice, vertical al suelo, brazo extendido hacia adelante, en posición oblicua elevada.

a) Sin moverse girar el aro alrededor.

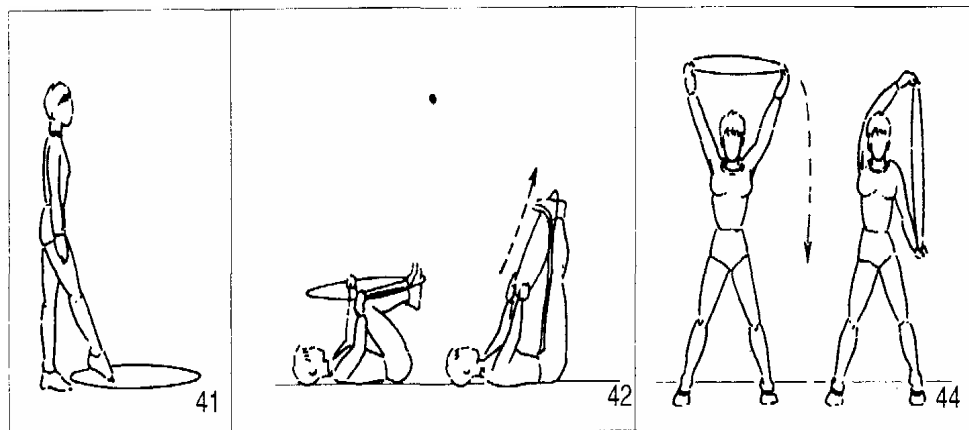
b) Sin mover el brazo, girar sobre sí mismo pasando bajo el brazo. Al final del ejercicio la mano se encuentra en supinación forzada, llevarla a la posición de pronación.

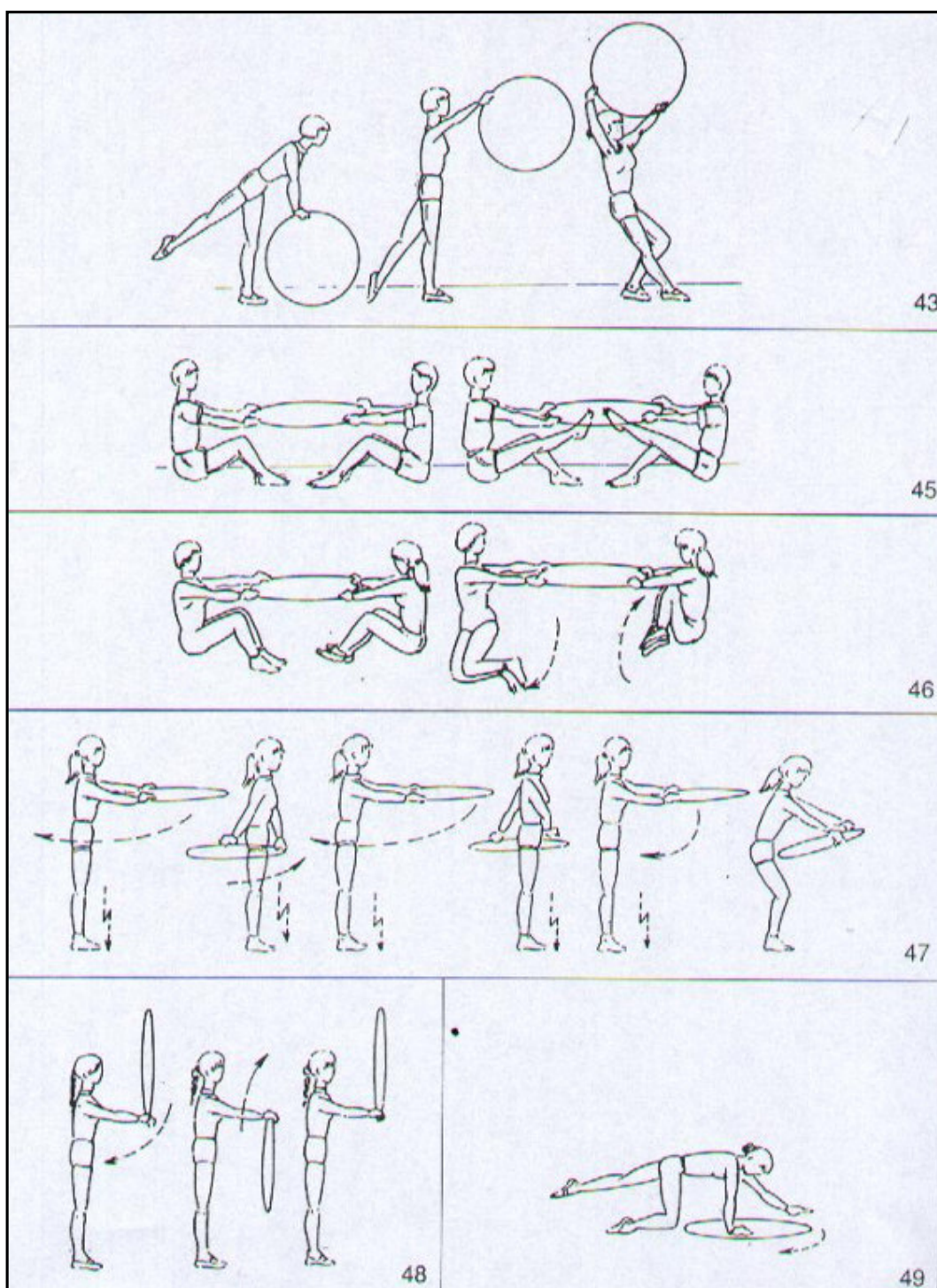


33. - En parejas, frente a frente. Los dos aros sostenidos paralelamente al suelo, uno sobre el otro. Piernas separadas. Balanceos laterales, después separarse y cada uno efectúa un círculo en el espacio caminando de modo amplio. El aro permanece paralelo al suelo.
34. - Dentro del aro sostenido con una mano delante y la otra detrás. Girar el aro a la izquierda y a la derecha.
35. - Aro sostenido delante de uno mismo, brazos en contacto con el aro, balancearlo de abajo arriba.
- Lo mismo, piernas separadas, cambiar el peso del cuerpo de una pierna a la otra.
36. - Aro sostenido perpendicularmente al suelo, con piernas separadas. Rodar el aro delante de uno mismo con desplazamientos laterales sin mover los pies.
37. - Piernas separadas, aros sostenidos perpendicularmente al suelo. Flexiones laterales del lado del aro, cambiarlo de mano al pasar por arriba.
38. - En parejas, sentados frente a frente piernas flexionadas, plantas de los pies en suelo. Dos aros sostenidos perpendicularmente al suelo. El N° 1 se tiende lentamente obligando a una ligera flexión hacia adelante del tronco del N° 2. Después, por tracción sobre los aros, ayudar al N° 1 a sentarse.
39. - Meterse dentro del aro lentamente
40. - Sentado, piernas flexionadas y la planta de los pies en el suelo, los pies debajo del aro. Acercar el aro levantando los pies (abdominal)



41. - Sentado con las piernas flexionadas y las plantas de los pies en el suelo, el aro situado en el suelo delante de uno mismo.
Las puntas de los pies dentro del aro.
Las puntas de los pies al exterior del aro.
Lo mismo, de pie.
42. - Tendido de espaldas, piernas flexionadas sobre el pecho, aro sostenido por las manos y sobre los pies. Extensión de las piernas a la vertical.
43. - Equilibrio en apoyo sobre un aro. Enderezarse levantando el aro hasta la vertical y pasando a fondo hacia atrás.
44. - Piernas separadas, brazos verticales, aro sostenido paralelamente al suelo. Bajarlo por el costado.
45. - En parejas, sentados en el suelo, frente a frente, piernas flexionadas y plantas de los pies en el suelo. Un aro, sostenido paralelamente al suelo. Elevación de una pierna hasta que quede oblicua.
46. - La misma posición, apoyando las rodillas en el suelo.
47. - Balanceo antero posterior del aro, a la derecha, a la izquierda y adelante. Con flexión-extensión de piernas.
48. - Brazo horizontal adelante, aro sostenido verticalmente por la mano en pronación. Hacer girar el aro alrededor de la mano.
49. - En cuadrupedia. Elevación hacia atrás de una pierna. Mantener el equilibrio y al mismo tiempo seguir el contorno del aro con la mano opuesta a la rodilla (si está apoyado en la rodilla derecha, hacer el ejercicio con la mano izquierda).





50- En parejas, lado a lado, un aro para cada uno. Hacer rodar el aro, correr, sobrepasarlo y atrapar el de su compañero,

Por lo tanto, hay que cruzarse antes de sobrepasar el aro, y recogerlo de frente,

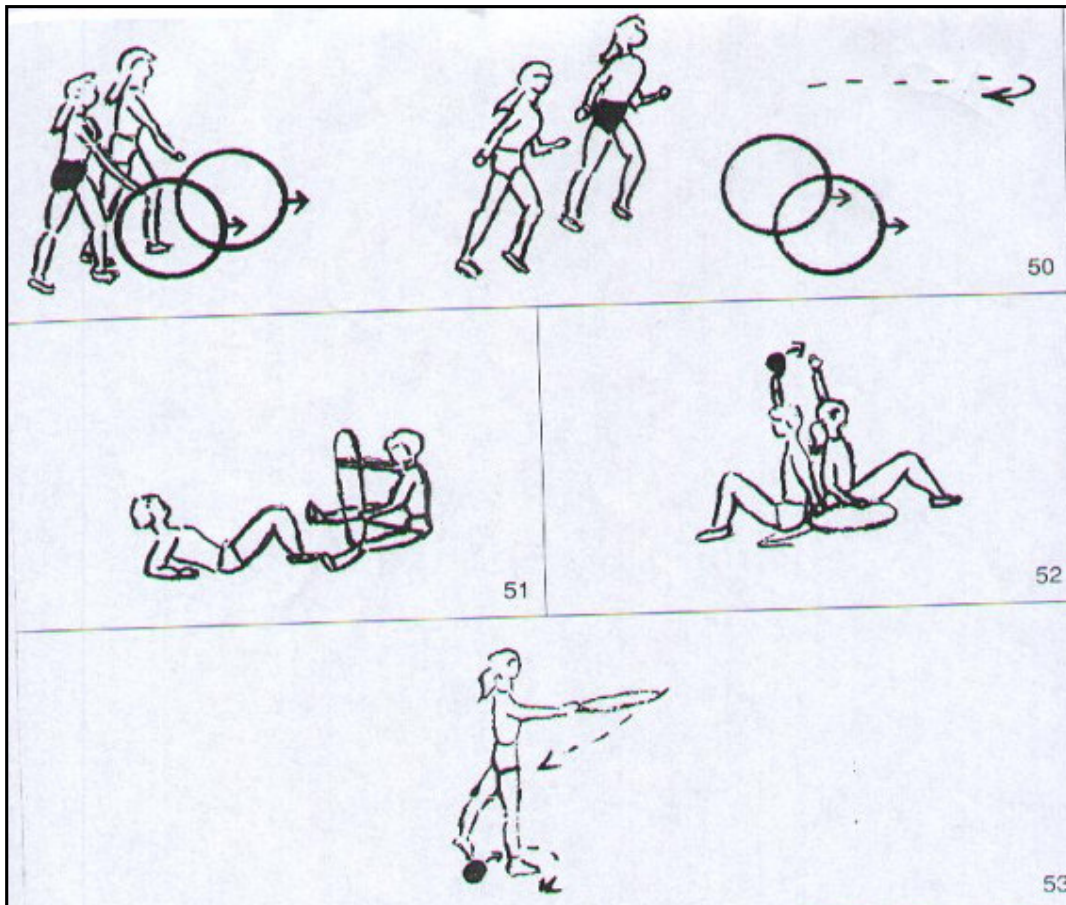
51. - En parejas, un aro para ambos.

Frente a frente, sentados en el suelo. Uno de ellos tiene las piernas flexionadas y las plantas de los pies y los antebrazos apoyados en el suelo. El aro es mantenido verticalmente por el compañero. Este último da una «hora», por ejemplo 10 h 20. El otro marca la hora utilizando sus piernas como saetas. El aro presenta el reloj.

52- En parejas, sentados en el suelo, piernas flexionadas, espalda contra espalda. Un aro en el suelo gira alrededor de ellos, pasando al mismo tiempo una pelota por arriba, cambiar los objetos de mano.

53. -Un aro en una mano, sostenido verticalmente para balancearlo de delante atrás y de atrás a delante sobre el lado de la mano que lo sostiene; al mismo tiempo, un balón o pelota se pasa alrededor de la pierna de apoyo.

54- Lo mismo, pero en parejas, frente a frente. Después pasar el balón al compañero con el pie.



Anexo 3

Actividad especial de cierre de primer semestre: 19 de Julio.

Lugar: Bajo Caliente.

Actividades realizadas:

Acuaeróbicos, Baile con discomóvil, Karaoke, Almuerzo

