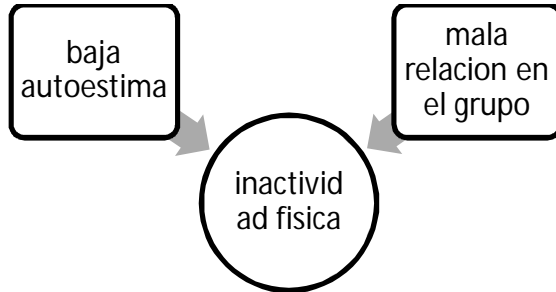


- Tener una variedad de actividades para realizar los días de reunión como, danza.

Problemas



Objetivo general

Promover la salud física de los adultos mayores del grupo “nuevo amanecer” de la colonia centro de Yecapixtla mor, por medio de actividades de expresión corporal para contribuir al mejoramiento del estado de salud elevando sus posibilidades funcionales.

Objetivos específicos

- Implementar actividades de relajación
- Realizar juegos con materiales
- Aplicar actividades de movimientos del cuerpo

Estrategias de intervención

Estrategia 1: Implementar actividades de relajación.

Objetivo: Que a través de movimientos suaves las personas comiencen a mover su cuerpo sin miedo.

Actividades

Actividad: Presentación del proyecto y de las actividades a realizar.

Actividad 2: establecer reglas de trabajo

Actividad 3. Sesión informativa “que sabemos del tema”

Actividad 4: Momentos del día

Actividad 5: Comunicación con el cuerpo

Actividad 6: bola energética

Estrategia 2: Realizar juegos con materiales

Objetivo: que las personas se expresen de manera libre y trabajen su imaginación, creatividad al igual que interactúen con sus compañeros.

Actividades

Actividad 1: la bola se quema

Actividad 2: manos a la obra

Estrategia 3: aplicar actividades de movimientos del cuerpo

Objetivo: El objetivo fundamental es poner en movimiento a los miembros del grupo contribuyendo a que las personas inicien una actividad física activa.

Actividades

Actividad 1: clase de gimnasia.

Actividad 2: rutina de ejercicios

Actividad 3: rutina de ejercicios presentados ante la comunidad.

Resultados

- Tipo de valuación  Cualitativa

Instrumentos utilizados

- Cedula de observación
- Entrevistas
- Cuestionario

Los resultados ha sido favorables ya que se ha logrado Sensibilización y concientización de parte de las personas lo cual se ve reflejado con la Mayor disposición para el trabajo.



SECRETARIA DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE LA EDUCACION BASICA DEL ESTADO DE MORELOS
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDD 17-A



IEBEM

Proyecto: Promover la Salud física en adultos mayores para mejorar su calidad de vida, con el grupo "nuevo amanecer" de la comunidad de yecapixtla Morelos.

Alumna: Alejandra Hernández Sánchez
8vo "A"

Institución: Universidad pedagógica nacional subsede Ayala.

Justificación

Intervenir con adultos mayores es muy importante e interesante ya que es una parte de la sociedad la cual ya está muy olvidada.

es necesario tratar el problema de salud física en los adultos mayores de CEDIF municipal de yecapixtla ya que este no lleva a cabo ningún programa que responda a dicha necesidad de todos los adultos mayores.

En el grupo "nuevo amanecer" de la colonia centro de yecapixtla, hay la gran necesidad de resolver este problema para las personas ya que estas tienen pensamientos erróneos acerca de la actividad física piensan que solo sirve para bajar de peso y tener un cuerpo ideal y que por ser personas con edad avanzada ya no pueden realizar ejercicios, y la misma sociedad los va orillando a eso ya que no les dejan hacer cosas por sí mismas porque piensan que ya no las pueden hacer por sí mismas.

diagnostico

Se llevo a cabo con un grupo de 16 mujeres con un rango de edad de 60 a 90 años, grupo formado por parte del CEDIF Yecapixtla, perteneciente a los grupos de tercera edad.

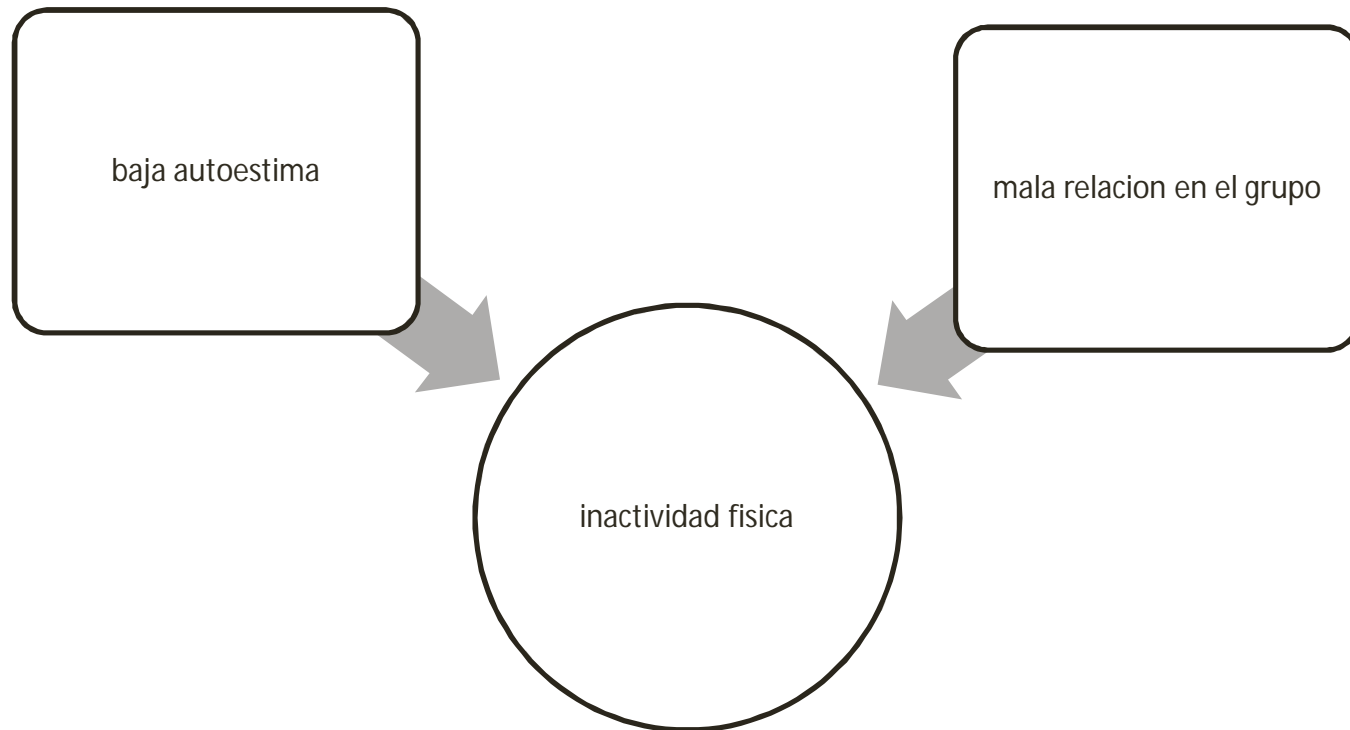
INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION APLICADO.

- cédulas de observación
- cuestionarios, entrevistas
- ❖ actividades lúdicas que tenían el objetivo de conocer la dinámica de grupo.

Las necesidades que se fueron de detectadas en el grupo fueron:

- Realización de actividad física
- Tener un lugar más digno y propio del grupo para que las personas puedan asistir.
- Tener personal capacitada que les pueda proporcionar información de diversos temas.
- Tener una variedad de actividades para realizar los días de reunión como, danza.

- Problemas



Objetivo general

Promover la salud física de los adultos mayores del grupo “nuevo amanecer” de la colonia centro de Yecapixtla mor, por medio de actividades de expresión corporal para contribuir al mejoramiento del estado de salud elevando sus posibilidades funcionales.

Objetivos específicos

- Implementar actividades de relajación
- Realizar juegos con materiales
- Aplicar actividades de movimientos del cuerpo

Estrategias de intervención

Estrategia 1: Implementar actividades de relajación.

Objetivo: Que a través de movimientos suaves las personas comiencen a mover su cuerpo sin miedo.

Actividades

Actividad 1 : Presentación del proyecto y de las actividades a realizar.

Actividad 2: establecer reglas de trabajo

Actividad 3. sesión informativa “que sabemos del tema”

Actividad 4: Momentos del día

Actividad 5: Comunicación con el cuerpo

Actividad 6: bola energética

Estrategia 2: Realizar juegos con materiales

Objetivo: que las personas se expresen de manera libre y trabajen su imaginación, creatividad al igual que interactúen con sus compañeros.

Actividades

Actividad 1: la bola se quema

Actividad 2: manos a la obra

Estrategia 3: aplicar actividades de movimientos del cuerpo

Objetivo: El objetivo fundamental es poner en movimiento a los miembros del grupo contribuyendo a que las personas inicien una actividad física activa.

Actividades

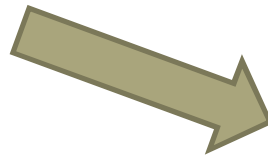
Actividad 1: clase de gimnasia.

Actividad 2: rutina de ejercicios

Actividad 3: rutina de ejercicios presentadas ante la comunidad.

Resultados

- Tipo de valuación



Instrumentos utilizados

Cualitativa

- Cedula de observación
- Entrevistas
- Cuestionario

Los resultados ha sido favorables ya que se a logrado Sensibilización y concientización de parte de las personas lo cual se ve reflejado con la Mayor disposición para el trabajo.



