Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 10 MES: 10 AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA X AMARILLO, AZUL Y ROJO**
NOMBRE DEL TALLER	**"Coordinación óculo-manual en el adulto mayor"**	

OBJETIVO:

Favorecer la coordinación entre la vista y el movimiento de las manos, estimulando la concentración, la agilidad y la cooperación a través de una actividad lúdica en parejas.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- Importancia de la coordinación óculo-manual en las actividades de la vida diaria.
- Relación entre la coordinación, la atención y la motricidad fina y gruesa.
- Beneficios del trabajo en equipo y la recreación activa en el adulto mayor.
- Ejercicio práctico de lanzamiento y recepción de objetos.

METODOLOGÍA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubica en MESA REDONDA.
2. Se explica: Nombre - Objetivo - Temas a socializar. Utilizándose un lenguaje claro, sencillo.
3. Mi ubicación es de frente al grupo, utilizándose un tono de voz fuerte, sin gritar. Los participantes se dividen en parejas, una persona se ubica al frente con un balde con pelotas y la otra detrás con otro balde. La persona del frente, de espaldas, lanza las pelotas hacia atrás; su compañero debe atraparlas sin dejar que caigan al suelo. Se alternan los roles después de varias rondas.
4. El Ministerio de Salud recomienda a los adultos mayores integrar actividades físicas de fuerza y equilibrio para mejorar la coordinación, prevenir caídas y mantener la independencia en las actividades diarias.

CONCLUSIONES:

- La coordinación óculo-manual mejora la precisión de los movimientos y la capacidad de reacción.
- Actividades lúdicas como esta fortalecen la motricidad, la concentración y la socialización.
- Mantener la coordinación ayuda a conservar la independencia en las tareas cotidianas.
- El trabajo en pareja estimula la comunicación y el sentido de pertenencia dentro del grupo.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **60 Personas Adultas Mayores 39 mujeres, 21 hombres**

Mariana Vargas

MARIANA VARGAS LOPEZ

CC 1004519883

FISIOTERAPEUTA