



**FICHA TÉCNICA METODOLÓGICA PROGRAMA
ADULTO MAYOR.**

TITULO DE LA ACTIVIDAD	TALLER DE CENTRO VIDA SAN BERNARDINO
PROFESIONAL / TECNÓLOGO	DIANA MARCELA CUBILLOS LOPEZ
LUGAR	CENTRO VIDA SAN BERNARDINO
HORARIO	2:00 A 3:00
MES	JULIO 2025
OBJETIVO DE LAS ACTIVIDADES: Favorecer las habilidades motrices a través de ejercicios que estimulen la coordinación óculo-manual y la coordinación general, promoviendo el movimiento consciente, el ritmo, y la integración grupal..	
OBJETIVOS ESPECIFICOS : <ol style="list-style-type: none">1. Dar a conocer a las personas mayores la actividad a realizar2. Proporcionar materiales para el desarrollo de la actividad3. Socializar la estrategia con las personas mayores.	
POBLACIÓN BENEFICIADA	
Personas mayores que asisten al centro vida de San Bernardino comun 6 de la ciudad de Soacha	
RECURSOS / MATERIALES	
Se necesita los siguientes materiales: Recurso humano	
METODOLOGIA	
Para la realización de los talleres se trabajarán tres momentos discriminados de la siguiente manera: INTRODUCCIÓN: En esta primera parte del taller se brindará la explicación de las actividades a realizar y se despejaran dudas sobre la misma, se les explica que actividad y como se va a realizar. DESARROLLO: En la ejecución de la actividad se realizarán ejercicios de coordinación, motricidad gruesa, agilidad, y trabajo en equipo, con el fin de fortalecer estas actividades y unir al grupo presente para generar lazos de amistad y cooperación. CONCLUSIÓN: Para la finalización del taller se socializan las acciones desarrolladas y se brinda la importancia de las actividades que realizan en cada taller, y de qué manera aportan al beneficio de cada participante de centro vida.	
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	
La actividad está dispuesta para trabajarla con una duración de una (1) hora y 30 minutos	
CONCEPTOS TEORICOS	
ACTIVIDAD FISICA: La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético. Esto incluye una amplia gama de acciones, desde actividades cotidianas como	





caminar, subir escaleras y hacer trabajos domésticos, hasta ejercicios planificados como correr, nadar o practicar deportes.

Es importante diferenciar la actividad física del ejercicio. Mientras que la actividad física engloba cualquier tipo de movimiento, el ejercicio es una forma estructurada y repetitiva de actividad física con el objetivo de mejorar la condición física.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

La actividad física regular es esencial para mantener un estilo de vida saludable, ya que impacta positivamente en diferentes aspectos de la salud:

1. Beneficios físicos:

- Fortalecimiento muscular y óseo: Previene la pérdida de masa muscular y ósea, reduciendo el riesgo de osteoporosis y sarcopenia.
- Mejora del sistema cardiovascular: Disminuye la presión arterial, mejora la circulación y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Regulación del peso corporal: Ayuda a mantener un equilibrio energético y prevenir el sobrepeso y la obesidad.
- Mayor flexibilidad y equilibrio: Disminuye el riesgo de caídas y mejora la movilidad, especialmente en personas mayores.

2. Beneficios mentales y emocionales:

- Reducción del estrés y la ansiedad: Libera endorfinas, hormonas responsables de la sensación de bienestar.
- Mejora del estado de ánimo: Ayuda a prevenir y tratar la depresión leve y moderada.
- Estimulación cognitiva: Favorece la memoria, la concentración y la agilidad mental.

3. Beneficios sociales:

- Fomenta la integración y la socialización: Participar en actividades grupales promueve la interacción y refuerza las relaciones interpersonales.
- Aumenta la autonomía y calidad de vida: Mantenerse activo permite realizar tareas diarias con mayor facilidad y mantener la independencia.

Tipos de actividad física

La actividad física puede clasificarse en diferentes categorías según su intensidad y propósito:

1. **Actividad física ligera:** Incluye actividades como caminar despacio, tareas del hogar o estar de pie durante un período prolongado.
2. **Actividad física moderada:** Requiere un esfuerzo mayor, como caminar a paso rápido, andar en bicicleta o bailar.





3. **Actividad física vigorosa:** Implica un esfuerzo intenso que aumenta significativamente la frecuencia cardíaca, como correr, nadar o practicar deportes de alta intensidad.

Recomendaciones de la OMS sobre actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la siguiente cantidad de actividad física según la edad:

- Adultos (18-64 años): Al menos 150-300 minutos semanales de actividad moderada o 75-150 minutos de actividad vigorosa.
- Personas mayores (65 años o más): Además de la actividad física recomendada para adultos, se sugieren ejercicios de equilibrio y fortalecimiento muscular para prevenir caídas.

EVALUACIÓN

Las personas mayores que participaron de la actividad propuesta, estuvieron atenta a la explicación y de manera activa realizaron cada acción que se les pedía, fue un grupo que dinámico, entre ellos se ayudaron poder ver como interactuaban entre ellos hace que valga la pena cada actividad que se haga con ellos; se identifica que solicitan no cambiar tanto a los profesores que les brindan la atención, y que es necesario que los saquen un poco más de centro vida, que los lleven a pasear entre otras solicitudes que se pueden evidenciar





IMPACTO EN LA POLÍTICA PÚBLICA

EJE 4: PARTICIPACIÓN E INTEGRACION SOCIAL

OBJETIVO: fomentar la participación social y política de envejecimiento humano y vejez del municipio de Soacha y potenciar la participación de los adultos mayores desde los centros vida, de sus hogares mediante el incremento de animación sociocultural.

Fortalecer las habilidades y la participación de las personas mayores en cada actividad, promoviendo encuentros desde diversos ámbitos. Esto contribuirá a generar mayor conciencia en la sociedad sobre su importancia como parte integral del conjunto social, valorando su experiencia y conocimiento.

