

ANEXO.FICHA TECNICA

RITMICAS YDANCISTICAS

02 DE MARZO AL 01 DE ABRIL DE 2026

No.CONTRATO: PS-475-2026
OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS, LÚDICAS CULTURALES Y RECREATIVAS QUE PROMUEVAN EL BUEN USO Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN EL PROGRAMA ADULTO MAYOR DEL MUNICIPIO DE ZIPAQUIRÁ.
SESIONES: RITMICAS Y DANCISTICAS
ACTIVIDAD: Ritmo y Coordinación por medio de la Música y Juegos Coreográficos- Musicalandia Encuentro Intergeneracional- Rumba Colombiana- Rumba Folclórica- Coordinación Musicalizada- Tono Muscular por Medio del Ritmo
<p>OBJETIVO GENERAL: Desarrollar capacidades coordinativas, ya que son actividades que propicia la movilidad, aumento en la resistencia cardiopulmonar, resistencia muscular esquelética, fuerza de movilidad, aumento en la velocidad de respuesta, mejora la homeostasis y la adaptación a estímulos externos de los adultos(as) mayores</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generar actividades lúdicas que favorezcan el sano esparcimiento en el adulto mayor. • Fortalecer la convivencia dentro de la comunidad a través de la danza como expresión cultural utilizando la metodología talleres prácticos, que permite la comunicación entre los adultos mayores, así como la expresión de sus emociones. • Propiciar espacios de interacción y de comunicación entre los adultos mayores realizando montajes coreográficos, como estrategia artística que permita abordar la solución de conflictos de manera pacífica.
POBLACION OBJETO: CENTRO DIA SANTA ANA – CENTRO INTEGRAL DE SERVICIOS – SAN CARLOS – SAN RAFAEL – LAS VILLAS – PASO ANCHO – PORTACHUELO – LAS VILLAS- SAN GABRIEL – STA ISABEL RODEO – PARCSATA ISABEL – BARANDILLAS – SAN MIGUEL – SAN RAFAEL – EL TUNAL – RIO FRIO – ALTO DEL AGUILA.
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD Y METODOLOGIA:</p> <p>Actividad 1. Ritmo - Tiempo 1 hora Descripción: Ejecución de diferentes formas de movimiento a partir de la imaginación. Exploración de las cualidades en relación con los estímulos sonoros. Memorizar y repetir ciertos esquemas rítmicos y percutidos en la sesión Desarrollo: Realizar calentamiento con el sonido de diferentes instrumentos sonoros siguiendo secuencias rítmicas (15 minutos) Comunicar por medio del movimiento de su propio cuerpo y el de los compañeros diferentes sentimientos (alegría, enojo, sorpresa, euforia y tristeza). (20 minutos) Coordinar en grupo diferentes movimientos al compás de los instrumentos sonoros. (20 minutos). Evaluación de la sesión. (5 minutos)</p> <p>Actividad 2 Introducción a la danza – tiempo 1 hora 30 minutos Parte inicial: Duración - 30 minutos - Actividad: Cuenta qué tipo de danza conoces Presentación de la actividad y establecimiento de acuerdos. Se establecen varios acuerdos para la sesión como: disposición frente a la actividad, escucha y participación activa en las diversas actividades propuestas. Saberes Previos: los adultos por medio de un conversatorio narrarán experiencias de los bailes de su juventud y de sus padres cuando ellos eran niños Parte central- Carrusel de la danza. Duración 45 minutos Descripción: Los facilitadores organizaran el grupo de adultos en 4 equipos. Durante la actividad se les recuerda mantener el entusiasmo y la mejor disposición. Se dispondrán 4 espacios con diferentes ritmos musicales por los cuales rotarán los diferentes equipos bailando</p>

de manera libre y espontánea empleando un tiempo máximo de 10 minutos Parte final - Actividad - Ejercicios de relajación y evaluación de la actividad -Duración 15 minutos Descripción: Se realizarán ejercicios de flexibilidad en parejas y ejercicios de control de respiración. Algunos de los participantes darán su opinión sobre ¿cómo se sintieron realizando la actividad?

Actividad 3. Montaje de coreografía- Tiempo 1 hora 30 minutos por mínimo 5 días Parte inicial Actividad - Inducción al montaje de la coreografía- Duración 15 minutos Descripción: Se dividirá el grupo en dos, cada subgrupo formará un círculo. Un participante de cada grupo se coloca en el centro haciendo un movimiento concreto y repetitivo, siguiendo el ritmo de la música. Los que están en el círculo han de imitar los movimientos de quien está en el centro, cada cierto tiempo se releva el que está en el centro. Posteriormente cada subgrupo elabora una secuencia de cuatro movimientos que el otro equipo deberá de repetir varias veces. Nota: la actividad de calentamiento varía en los diferentes días de ensayo realizando movimientos activos por medio de música o juegos. Parte central: Duración 1 hora Descripción: Inicialmente se colocarán los participantes en parejas, dejándolos que repasen los pasos trabajados en la sesión anterior Después de varias canciones una pareja hará una demostración Posteriormente se realizará un montaje coreográfico, teniendo en cuenta las orientaciones de los facilitadores y las ideas de los participantes Nota: en la mayoría de las figuras se seguirá el siguiente procedimiento: primero demostración y práctica sin tener en cuenta el ritmo y el movimiento de los pies, segundo demostración y práctica con el ritmo y el movimiento de los pies, pero sin música; tercero, con música. Finaliza enlazando con las demás figuras Parte final: Actividad- Ejercicios de relajación Duración 15 minutos. Descripción: Los participantes se colocan en decúbito supino (boca arriba) separados unos de otros sin que pueda haber contacto físico entre ellos. Colocan los brazos a lo largo del cuerpo y se hace que estos se centren en sus diferentes partes: recorren su cuerpo mentalmente desde la cabeza hasta los pies. Nota: se harán variaciones utilizando técnicas de relajación, ejercicios de estiramiento individuales o en parejas durante el tiempo que dure el ensayo y la preparación del montaje de la danza.

RECURSOS:

HUMANOS: Profesionales en Actividad Física

MATERIALES: Conos –Lazos-Balones-Bombas-Actas-Formatos de Asistencia-parlante-micrófono-lazos-teratubín-terabán

LOGROS Y CONCLUSIONES:

- Revalorizar su cuerpo.
- Conseguir un mayor nivel de autonomía física y psicológica.
- Mejorar el equilibrio emocional.
- Mejorar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones.
- Potenciar la sociabilidad.