ANEXO.FICHA TECNICA

RITMICAS YDANCISTICAS

02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2026

No.CONTRATO: PS-475-2026
OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOSPARA EL DESARROLLOACTIVIDADESFÍSICAS, LÚDICAS CULTURALES Y RECREATIVAS QUE PROMUEVAN EL BUEN USO Y APROVECHAMIENTO DELTIEMPOLIBRE ENELPROGRAMAADULTOMAYORDEL MUNICIPIO DE ZIPAQUIRÁ.
SESIONES:RITMICAS YDANCISTICAS
ACTIVIDAD: Ritmo y Coordinación por medio de la Música y Juegos Coreográficos- Musicalandia Encuentro Intergeneracional- Rumba Colombiana- Rumba Folclorica- Coordinación Musicalizada- Tono Muscular por Medio del Ritmo
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar capacidades coordinativas, ya que son actividades que propicia la movilidad, aumento en la resistencia cardiopulmonar, resistencia musculo esquelética, fuerza movilidad, aumento en la velocidad de respuesta, mejora la homeostasis y la adaptació a estímulos externos de los adultos(as) mayores **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Generar actividadeslúdicasque favorezcanelsano esparcimiento eneladultomayor. • 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 soluciónde conflictos demanera pacífica.
POBLACION OBJETO: CENTRO DIA SANTA ANA – CENTRO INTEGRAL DE SERVICIOS – SAN CARLOS – SAN RAFAEL – LAS VILLAS – PASOANCHO – PORTACHUELO – LAS VILLAS- SAN GABRIEL – STA ISABEL RODEO – PARCSATA ISABEL – BARANDILLAS– SANMIGUEL – SAN RAFAEL – ELTUNAL – RIO FRIO – ALTODEL AGUILA.
DESARROLLODELAACTIVIDADY METODOLOGIA: Actividad 1. Ritmo - Tiempo1 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: Realiza 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) 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 experienciasde 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 espacioscon diferentes ritmosmusicales por los cuales rotaránlos diferentes equipos bailando

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 Descripció Se realizarán ejercicios de flexibilidad en parejas y ejercicios de control de respiración. Alguno de los participantes darán su opinión sobre ¿cómo se sintieron realizando la actividad?

Actividad 3. Montaje de coreografía- Tiempo 1hora 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 e 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 relevará 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 lo 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 e 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-teratubin-teraban

LOGROS YCONCLUSIONES:

- Revalorizar sucuerpo.
- Conseguir unmayornivel de autonomía físicay psicológica.
- Mejorarelequilibrio emocional.
- Mejorarlacapacidadde adaptacióna nuevas situaciones.
- Potenciarla sociabilidad.