Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 22 MES: JULIO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA X TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	Movimientos con alegría	

OBJETIVO:

Promover el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores mediante la realización de movimientos corporales sencillos, seguros y recreativos, favoreciendo un envejecimiento activo y saludable

TEMAS PARA DESARROLLAR

¿Qué es moverse con alegría?

Es realizar actividad física de manera segura, divertida y adaptada a las capacidades de cada persona, disfrutando del movimiento como una forma de cuidar la salud y mejorar el estado de ánimo.

Beneficios de la actividad física en las personas mayores

- Fortalece músculos y articulaciones.
- Mejora el equilibrio y disminuye el riesgo de caídas.
- Favorece la circulación sanguínea y la salud cardiovascular.
- Incrementa la flexibilidad y la movilidad.
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Estimula la memoria y la concentración.
- Favorece la autonomía e independencia.
- Promueve la convivencia y la integración social.

Recomendaciones antes de realizar ejercicio

- Utilizar ropa y calzado cómodos.
- Mantener una adecuada hidratación.
- Respetar los límites del cuerpo y evitar movimientos bruscos.
- Suspender la actividad si presenta dolor intenso, mareo o dificultad para respirar.
- Realizar siempre un calentamiento y una fase de relajación.

Metodología

1. Bienvenida e introducción (10 minutos)

Saludo a los participantes y breve conversación sobre la importancia del movimiento para conservar la salud y la independencia.

2. Calentamiento (10 minutos)

Ejercicios suaves de movilidad articular:

- Movimientos de cuello.
- Rotación de hombros.
- Flexión y extensión de brazos.
- Movimientos de muñecas, caderas, rodillas y tobillos.
- Respiraciones profundas.

3. Actividad principal (25 minutos)

"Movimientos con alegría"

Con música alegre se realizarán ejercicios sencillos como:

- Marcha en el puesto.
- Levantar brazos al ritmo de la música.
- Pasar una pelota entre compañeros.
- Coordinación de manos y pies.
- Juegos de imitación de movimientos.
- Bailes suaves con ritmos conocidos.

Cada ejercicio se adapta a la condición física de los participantes, permitiendo realizarlo de pie o sentado.

4. Relajación (10 minutos)

- Respiración profunda.
- Estiramientos suaves.

- Ejercicios de relajación de hombros, cuello y piernas.

5. Cierre (5 minutos)

Cada participante comparte cómo se sintió durante la actividad y menciona un beneficio que obtuvo al realizar movimiento.

Materiales

- Equipo de sonido.
- Música alegre.
- Pelotas livianas.
- Pañuelos o cintas de colores.
- Sillas para quienes requieran realizar los ejercicios sentados.
- Hidratación.

Evaluación

Se evaluará mediante:

- Participación activa.
- Disposición para realizar los ejercicios.
- Interacción con los compañeros.
- Expresión de satisfacción y bienestar al finalizar la actividad.



Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CONCLUSIONES:

- La actividad física regular contribuye a conservar la movilidad, la fuerza y la autonomía en las personas mayores.
- El movimiento realizado de forma segura mejora la salud física, emocional y social.
- Compartir actividades recreativas fortalece la integración, la autoestima y el bienestar general.

Sandra M Ibarra B.

Firmado digitalmente por Sandra M Ibarra B.
Fecha: 2026.07.28 16:04:20 -05'00'

SANDRA IBARRA

42.159.996

AUXILIAR DE ENFERMERIA