

Fortalecimiento de la Condición Física del Adulto Mayor a Través de Actividad Física Musicalizada como Estrategia Pedagógica, en la Fundación “Manantial de Vida” de la Ciudad de Pasto

AUTOR:

Kristopher Muñoz Gómez

Universidad CESMAG

Facultad de Educación

Licenciatura Educación Física

San Juan de Pasto

2023

Fortalecimiento de la Condición Física del Adulto Mayor a Través de Actividad Física Musicalizada como Estrategia Pedagógica, en la Fundación “Manantial de Vida” de la Ciudad de Pasto

Autor:

Kristopher Muñoz Gómez

Asesor:

Mag. Luis Antonio Eraso Caicedo

Modalidad:

Proyecto pedagógico

Universidad CESMAG

Facultad de Educación

Licenciatura Educación Física

San Juan de Pasto

2023

## PÁGINA DE ACEPTACIÓN

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

## NOTA DE EXCLUSIÓN DE RESPONSABILIDAD INTELECTUAL

El pensamiento que se  
expresa en esta obra es  
exclusiva responsabilidad de  
sus autores y no  
compromete la ideología de la  
UNIVERSIDAD CESMAG

## DEDICATORIA

A Dios por darme esta oportunidad de formarme profesionalmente y llevarme las mejores experiencias en este proceso.

A mi madre Laudice Gómez Rosales por apoyarme en todo momento y que gracias a ella estoy cumpliendo mi sueño.

A mi padre Milcíades Muñoz Gaviria por darme ese ejemplo e inculcarme ese gusto por el deporte y la enseñanza desde muy niño, factor que ha sido muy importante en mi vida personal.

A mi hijo Áron Mathias Muñoz Muñoz que es mi motor para seguir adelante y seguir luchando por muchos más sueños y metas.

A mi novia Natalia Muñoz que me ha apoyado siempre y a compartido conmigo momentos difíciles y alegres de mi vida.

A mis demás familiares y amigos que contribuyeron de algún modo con esta meta, con una voz de apoyo y buenas energías para poder continuar.

## AGRADECIMIENTOS

A la universidad CESMAG por permitirme cumplir con esta meta y el sueño de ser un gran profesional en el campo de la Educación física.

También agradezco a mi asesor, el magister LUIS ANTONIO ERASO CAICEDO quien me guio y me asesoró en este trabajo investigativo, me brindó su apoyo necesario para la elaboración del trabajo.

A el grupo adulto mayor “MANANTIAL DE VIDA” quienes me permitieron desarrollar la investigación.

RAE

**CODIGO:**

--	--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAMA ACADEMICO:** PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

**FECHA DE REALIZACIÓN:**

**AUTOR:** Kristopher Muñoz Gómez.

**ASESOR:** Mg. Luis Antonio Eraso Caicedo

**TITULO:** Fortalecimiento de la Condición Física del Adulto Mayor a Través de Actividad Física Musicalizada como Estrategia Pedagógica, en la Fundación “Manantial de Vida” de la Ciudad de Pasto.

**PALABRAS O FRASES CLAVES:** Condición física, actividad física musicalizada, capacidad condicional, capacidad coordinativa, salud.

**DESCRIPCIÓN:** En este informe final, el investigador a través de la observación participante y la tabla de resultados y valoración se evidencio que en la fundación adulto mayor “Manantial de vida” presentaban una condición física no muy buena, es por eso que se implementó este proyecto con el fin de fortalecer la condición física de cada uno de los participantes.

**CONTENIDO:** Este informe consta de 12 capítulos, en los cuales se describe como fue el proceso investigativo, están distribuidos de la siguiente manera; El primer capítulo se centra en el objeto o tema de investigación lo cual tiene que ver con la condición física en el adulto mayor, siguiendo con el segundo capítulo, se localiza la contextualización que dentro de ello está el macro y micro contexto, continuando con el tercer capítulo describe el problema de investigación el cual abarca en primer lugar la descripción del problema describiendo los síntomas y causas encontradas, también se sitúa la formulación del problema haciendo referencia a la pregunta orientadora.

Cuarto capítulo esta la justificación dando a conocer, el impacto la relevancia y el aporte desde la educación física a la disciplina del grupo sujeto de estudio. Enseguida se encuentra el quinto capítulo que contiene los objetivos uno general y los tres específicos con el fin de trazar un camino para lograrlo.

En el sexto capítulo, está situada la línea de investigación, esta hace énfasis en la “Corporal”. Seguido está el séptimo capítulo, exponiendo la metodología, conformada por el paradigma mixto con un enfoque crítico social que permite la intervención con el fin de desarrollar cambios en el grupo sujeto de estudio. En el capítulo ocho está el referente teórico conceptual del problema, es decir el referente documental histórico, el referente legal y el referente teórico conceptual de categorías y sub categorías. En el capítulo nueve se localiza la propuesta organizada de la siguiente manera, empezando por el título de la propuesta, seguido la caracterización, luego el pensamiento pedagógico, después el referente teórico conceptual, seguido su metodología práctica que vienen siendo los diferentes períodos con los que se trabajó en las sesiones de clase, también la parte didáctica, los tiempos de cada sesión son las actividades que se realizaron. Y como último la evaluación que fue acorde a las actividades planteadas, además se presentan los recursos humanos, físicos, técnicos didácticos y lo financiero que especifica un valor de cada material o recurso necesitado para llevar a cabo el proyecto pedagógico.

Como decimo capítulo, se sitúa el análisis e interpretación de resultados de los objetivos específicos, primeramente se caracterizó su condición física, es decir saber cómo se encuentran los participantes antes del proceso, en segundo lugar, se diseñó un modelo didáctico que contribuyó a fortalecer la condición física a través de la actividad física musicalizada y por último se evaluó mediante un cuadro comparativo en el que se dio a conocer los efectos de la actividad física musicalizada en la condición física del adulto mayor. El cronograma explica por medio de una tabla las fechas que se establece para valorar los diferentes aspectos del proyecto. Para finalizar están las referencias de cada uno de los autores que sirvieron como apoyo dentro del marco teórico y práctico.

Como capítulo once se sitúan las conclusiones y por último el capítulo doce, las recomendaciones pertinentes para futuras investigaciones que deseen desarrollar. Finalmente, la referencia citando a los diferentes textos que aportaron y respaldaron la estructura de este proceso investigativo. Para culminar se encuentran los anexos que fueron una pauta muy importante para el soporte y organización de la información obtenida sobre el transcurso de la aplicación investigativa.

**METODOLOGIA:** Este proceso de investigación se estructuró desde un paradigma mixto con prevalencia en la parte cualitativa, además contó con un enfoque crítico social, el cual permitió provocar cambios a los problemas encontrados en el grupo sujeto de estudio, siguiente a ello se utilizó un método de investigación acción con el que se ayudó a estructurar las fases que encaminaron el proyecto tales como; caracterizar, diseñar e implementar y

evaluar; por otro lado se menciona la unidad de análisis correspondiente a 16 adultas mayores todas de sexo femenino, comprendiendo las edades entre los 64 a 86 años.

**LINEA DE INVESTIGACION:** Se ubica en la línea corporal. La postura de estudio despliega un escenario de investigación que aborda la motricidad, la expresión corporal, la actividad física y la salud.

**CONCLUSIONES:**

La actividad física musicalizada tiene muchos beneficios para la salud de las personas mayores, Además, también puede mejorar la salud mental y emocional, reducir el riesgo de depresión y ansiedad, y mejorar la calidad del sueño, optimizando la calidad de vida en los adultos mayores.

La inclusión de ejercicios de equilibrio y coordinación, pueden contribuir a mejorar la salud física y prevenir caídas y lesiones, importantes para realizar actividades diarias, como caminar, subir y bajar escaleras, así mismo los ejercicios de flexibilidad pueden mejorar la movilidad articular, reducir el riesgo de lesiones y mejorar la postura y aliviar el dolor en articulaciones y músculos y los ejercicios de resistencia aeróbica pueden mejorar la capacidad cardiovascular y respiratoria, lo que a su vez mejora su energía y resistencia física en las actividades diarias.

La actividad física musicalizada es una excelente manera de motivar a las personas mayores a ejercitarse de manera que su proceso sea dinámico y de goce. La música aumenta la motivación y el disfrute de la actividad física, lo que a su vez puede aumentar la adherencia a programas de ejercicios y como estrategia pedagógica también puede mejorar la cognición y la memoria en los adultos mayores.

**RECOMENDACIONES:**

Para asegurar que un programa de ejercicios fortalezca la condición física del adulto mayor, sería importante preparar un plan estructurado de ejercicios, que los adultos mayores mantengan un seguimiento de sus progresos, asegurando de abordar los diferentes aspectos de la condición física como son la fuerza, la resistencia, coordinación, flexibilidad y equilibrio.

Sería muy interesante que, en investigaciones futuras, estos programas de ejercicios para mejorar la condición física sean manejados interdisciplinariamente, con un médico, un fisioterapeuta, un terapeuta ocupacional, un psicólogo un nutricionista y entrenador personal, para abordar de manera integral las necesidades y consideraciones

específicas de cada adulto mayor, que garanticen que el programa de ejercicios sea seguro, apropiado y efectivo, especialmente si se tienen condiciones de salud preexistentes.

Por último, sería interesante unirse a otros grupos o clubes, para realizar actividades más grandes, que al mismo tiempo de realizar ejercicio sirva para socializar con otras personas promoviendo el bienestar físico y emocional.

## **REFERENCIAS**

Aponte, S. (2019). Protocolo de ejercicio en el adulto mayor una perspectiva. Bogotá:

*Ciencia Salud*

Elliott, J. (1993): El cambio educativo desde la investigación acción. Madrid. Morata.

Fernández, C. (Ed.). (2012). Imagen de César Vallejo: Iconografía completa (1892-1938).

Madrid, España: Del Centro.

Saavedra, Y., & Acero, L. (2017). La Autonomía Funcional Del Adulto Mayor “El Caso.”

*Actividad Física y Desarrollo Humano*, 7(2).

## CONTENIDO

Introducción .....	16
1. Objeto o tema de investigación .....	18
2. Contextualización .....	19
3. Problema de investigación.....	23
3.1 Descripción .....	23
3.2 Formulación.....	24
4. Justificación.....	25
5. Objetivos .....	26
5.1 Objetivo General .....	26
5.2 Objetivos específicos.....	26
6. Línea de investigación .....	27
7. Metodología.....	28
7.1. Paradigma .....	28
7.2. Enfoque.....	28
7.3. Método.....	28
7.4. Unidad de análisis .....	29
7.5. Unidad de trabajo .....	29
7.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información .....	29
8. Referente teórico conceptual del problema .....	30
8.1. Categorización .....	30
8.2 Referente documental histórico .....	31
8.3 Referente investigativo.....	32
8.4 Referente legal .....	35
8.5 Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías .....	36
9. Propuesta de intervención pedagógica .....	43
9.1 Título .....	43

9.2 Caracterización .....	43
9.3 Pensamiento pedagógico .....	44
9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica ....	45
9.5. Plan de actividades y procedimientos .....	46
9.5.1 Proceso metodológico .....	46
9.5.2 Proceso didáctico .....	47
9.5.3 Plan de Actividades preliminares .....	49
9.5.4 Evaluación .....	84
9.5.5 Recursos.....	85
10. Análisis e interpretación de resultados.....	87
11. Conclusiones.....	117
12. Recomendaciones .....	119
REFERENCIAS .....	120
Anexos .....	123

**Lista de tablas**

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1.</b> Síntomas y causas .....	24
<b>Tabla 2.</b> Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	29
<b>Tabla 3.</b> Categorías y subcategorías .....	30
<b>Tabla 4</b> Recursos Financieros .....	86
<b>Tabla 5.</b> Criterios evaluativos de equilibrio .....	89
<b>Tabla 6.</b> Criterios evaluativos de coordinación.....	91
<b>Tabla 7.</b> Resultados del test resistencia aeróbica.....	93
<b>Tabla 8.</b> Criterios evaluativos de flexibilidad .....	96
<b>Tabla 9.</b> Modelo didáctico .....	101

## Lista de figuras

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1.</b> Grupo fundación adulto mayor “Manantial de vida” .....	221
<b>Figura 2.</b> Resultados del test de equilibrio.....	90
<b>Figura 3.</b> Resultados del test de coordinación.....	92
<b>Figura 4.</b> Resultados del test resistencia aeróbica .....	95
<b>Figura 5.</b> Resultados flexión del tobillo(A) .....	97
<b>Figura 6.</b> Resultados de flexión plantar del tobillo (B) .....	98
<b>Figura 7.</b> Resultados flexión de la rodilla (C).....	99
<b>Figura 8.</b> Resultados de flexión de la cadera (D) .....	99
<b>Figura 9.</b> Sigue el ritmo .....	104
<b>Figura 10.</b> Al son que me toquen bailo.....	105
<b>Figura 11.</b> bailo .....	105
<b>Figura 12.</b> Miro y aplico .....	106
<b>figura 13.</b> Árbol de preguntas.....	108

**Lista de anexos**

	Pág.
Anexo A. Tabla de frmato de validacion de test .....	123
Anexo B. consentimiento informado .....	125

## Introducción

Este informe final tiene como finalidad plantear una estrategia pedagógica que genere un impacto significativo en el fortalecimiento de la condición física con la población adulto mayor específicamente en la fundación “Manantial de vida” posibilitando una mayor aceptación y participación en las actividades planteadas para las clases y fomentar un cambio en la estructura de la misma, en donde la música hace parte fundamental de la propuesta y están enfocadas a que las personas que están vinculadas a la fundación fortalezcan su condición física al ritmo de la música.

Mediante un dialogo desarrollado con el grupo se pudo evidenciar el factor del ¿por qué? no cuentan con una condición física estable, las respuestas de las adultas mayores fue la falta de implementar en su diario vivir actividades que le ayuden en esa parte, siendo esta la problemática. La alternativa de solución está diseñada al realizarse en sesiones de clases utilizando como recurso la actividad física musicalizada. El tipo de investigación es mixta teniendo prevalencia la parte cualitativa, obteniéndose datos gracias a técnicas tales como; observación participante y test. Se utilizaron instrumentos de recolección de información como el diario de campo y batería de test. Se espera que, a partir de la estrategia pedagógica y experiencias compartidas con la población, la propuesta contribuya al fortalecimiento de la condición física, aminorar los efectos de una vida no activa física y psicológicamente que a lo largo de los últimos años se ha tenido ese paradigma que por ser adultos mayores no poseen aptitudes en las cuales puedan desarrollarse sin problema en estos espacios.

El primer capítulo se centra en el objeto o tema de investigación el cual tiene que ver con la condición física en el adulto mayor en el segundo capítulo, se localiza la contextualización que dentro de ello está el macro y micro contexto, continuando con el tercer capítulo se localiza el problema de investigación el cual abarca en primer lugar la descripción del problema describiendo los síntomas y causas que se hallaron, también se sitúa la formulación del problema haciendo referencia a la pregunta orientadora. Seguido el cuarto capítulo esta la justificación describiendo la razón a través de algo teórico en relación al problema de investigación. Enseguida se encuentra el quinto capítulo que contiene los objetivos, uno general y tres específicos con el fin de trazar un objetivo para trazarlo

En el sexto capítulo se sitúa la línea de investigación, esta hace énfasis a la “corporal”. Seguido el séptimo capítulo, exponiendo la metodología, conformada por el paradigma mixto con un enfoque crítico social que permite la intervención con el fin de desarrollar algún cambio en el grupo sujeto de estudio. En el capítulo ocho se encuentra el

referente teórico conceptual del problema, es decir el referente documental histórico, el referente legal y el referente teórico conceptual de categorías y sub categorías. En el capítulo nueve esta la propuesta en los que inmersos están, el título de la propuesta, la caracterización, el pensamiento pedagógico, el referente teórico conceptual, proceso metodológico que vienen siendo los diferentes momentos con los que se trabajó en las sesiones de clase, proceso didáctico, los momentos de cada sesión inmerso a esto están las actividades que se realizaron. Por ultimo esta la evaluación el cual fue acorde a las actividades planteadas, además se describe los recursos humanos, físicos, técnicos didácticos y lo financiero que describe cada valor de cada material o recurso necesitado para llevarse a cabo el proyecto pedagógico.

Cómo decimo capítulo se sitúa el análisis e interpretación de resultados de los objetivos específicos, dentro de la primera instancia se caracterizó la condición física de los adultos mayores, en segundo lugar, se diseñó un modelo didáctica que contribuyo a fortalecer la condición física a través de la actividad física musicalizada y por último se evaluó mediante un cuadro comparativo donde se dio a conocer los efectos de la actividad física musicalizada en la condición física del adulto mayor. el cronograma donde explica por medio de una tabla las fechas que se establece para valorar los diferentes aspectos del proyecto. Y terminando con las referencias de la cual sirvieron como fundamentos teóricos. Como capítulo once se sitúan las conclusiones y por último el capítulo doce, están establecidas las recomendaciones pertinentes para futuras investigaciones que deseen desarrollar. Finalmente se halla la bibliografía citando a los diferentes textos que aportaron y respaldaron la estructura de este proceso investigativo. Para culminar se encuentran los anexos que fueron una pauta muy importante para el soporte y organización de la información obtenida sobre el transcurso de la aplicación investigativa.

## **1. Objeto o tema de investigación**

Condición física en adulto mayor.

## 2. Contextualización

Según datos estadísticos pertenecientes a la Alcaldía de Pasto (2016), la ciudad de San Juan de Pasto cuenta con:

(...) una población de 476.250 habitantes de los cuales 410.234 pertenecen a la zona urbana y el resto a la zona rural, De acuerdo con proyecciones presupuestales en el año 2003 de la alcaldía de San Juan de Pasto a través de la Secretaría municipal de salud se viene implementando una serie de programas dirigidos a la atención de adulto mayor en las áreas de educación, salud, participación social y recreación; respetando siempre su idiosincrasia. (p.3).

Con relación a datos aproximados sobre la población adulto mayor en la ciudad de San Juan de Pasto se citó a la Cámara de Comercio de Pasto, (2017), expresando textualmente que: “Se concluye que, en Colombia por cada 100 personas menores de 15 años, hay 29 personas mayores de 65 años. Respecto a la ciudad de Pasto, por cada 100 personas menores de 15 años, hay 35 mayores de 65 años” (p.12). De acuerdo con la cita anterior se puede decir que la población adulto mayor en la ciudad de Pasto y en Colombia en general es muy grande, se debería generar estrategias pedagógicas y metodológicas con el fin de que las mismas estén en espacios de interacción, de crecimiento personal, espacios de goce y salud.

En el año 2000 la administración municipal y la coordinación de licenciado en educación física Jim Jairo Torres Palma quien presentó el proyecto a la Secretaría de salud creando a la Red municipal de apoyo al adulto mayor consiste en ofrecer alternativas en recreación danza y cultura para solventar problemas cardiovasculares de esta población sedentarismo propuestas que sean proyectadas aplicadas en los 46 grupos afiliados a la Red municipal de las zonas urbanas y rurales que existen en las en San Juan de Pasto. (Cámara de Comercio de Pasto, 2017, p.3)

Inicialmente se capacitó directamente a líderes de los grupos vinculados a la red municipal por medio de talleres de instrucción debido a que en los grupos de los estratos bajos no cuentan con los suficientes recursos económicos para poder disponer de un servicio de orientación gimnasia funcional; con lo dicho anteriormente ha sido la base para que el programa no caiga y se mantenga, donde en los diferentes espacios se implementan aspectos de complementación en talleres, actividad física, teatro y música, dicha red tiene concertaciones con las diferentes entidades en la parte pública y privada en función de brindar asesorías en campos como industrial, culinarias y trabajos manuales. Se dice que en

el 2015 el 94% estaba afiliada a la red municipal con el objetivo de formarse integralmente y tener una mejor calidad de vida.

En Colombia existió la fundación Próvida que normalmente se encargaba de brindar y apoyar a los adultos mayores en los años 1985 y 1986; lo cual fue liquidada por razones de manejo administrativo y financiero, dejando en desprotección y sin apoyo a quienes hacían parte del grupo en el municipio de Pasto, en ese entonces eran 250 personas afiliadas a dicha fundación.

En la convicción de la señora Inés Lara, junto con su hermana Olga Lara y su amiga Alicia Muñoz con formación terminada en la Universidad de Nariño, mirando la situación de ver a personas adultas mayores que se quedaron sin algún servicio, emprendieron en establecer un centro que cubriera esas necesidades en especial a las personas más necesitadas, cuya sede se encuentra ubicada en la Carrera 19 No. 12-25, legalmente reconocida con personería jurídica número 001259 — 50 del 10 de febrero de 1999 y el NIT 814002054 -1 constituida para “prestar servicio al adulto mayor desprotegido y brindar apoyo económico de sus afiliados a través de la implementación de una panificadora cuya maquinaria fue descrita por un proyecto aprobado por la administración municipal mediante el sistema de cabildos” (Asovida, p.1).

Está conformada por una junta directiva y especialmente asignada una directora del lugar en función de resolver casos de tipo administrativo y de velar por el fortalecimiento de la asociación.

**Figura 1.**

*Grupo fundación adulto mayor “Manantial de vida”*



Fuente: esta investigación.

La fundación de adulto mayor “Manantial de vida” está conformada por 16 personas todas de sexo femenino. En cuanto a la edad oscilan entre los 64 y 86 años. Pertenecientes entre los estratos 0, 1, 2 y 3 de barrios aledaños a la ciudad de Pasto.

En su mayoría varían en cuestión de trabajo, algunas son amas de casa, otras corresponden a ser jubiladas y otras en trabajos independientes cubriendo la totalidad de la población. Para obtener esa información fue necesario desarrollar diálogos directamente con ellas.

En el proyecto titulado, la actividad física como estrategia pedagógica para fortalecer la condición del adulto mayor en la fundación “Manantial de vida” se es relacionado con salud donde la clave es fortalecer procesos que le ayuden en el desarrollo normal y activo de la persona, se lo desarrolla a través de actividades musicalizadas, ritmos acoplados y más estrategias.

La Fundación tiene fondos que son utilizados para cubrir necesidades del grupo, son un grupo organizado, muy unido que lleva más de 14 años activa esta fundación.

A continuación, se da a conocer algunas relaciones interpersonales del grupo.

**Relaciones adultas mayores – adultas mayores:** las adultas demuestran una actitud de respeto entre ellas, en cuanto a sus relaciones interpersonales son muy amables y solidarias, cuando alguna del grupo lo requiere. Son muy divertidas, se gozan las actividades y ríen en grupo.

**Relaciones adultas mayores – líder:** La comunicación que hay entre el grupo y líder es de mucho agrado, son muy respetuosas con ella, la confianza que manejan es muy grande. Al momento de establecer algún acuerdo desarrollan un dialogo antes de tomar alguna decisión.

**Relación líder – adultas mayores:** La líder es muy social, siempre está dispuesta a escuchar sugerencias o diálogos que se establecen dentro del grupo, ella dialoga y establece algunas opiniones que le puedan favorecer al grupo. Su rol dentro del grupo lo maneja muy bien porque es paciente y su actitud es la mejor.

**Relaciones adultas mayores – estudiantes maestros:** Las señoras demuestran ser respetuosas ante los estudiantes maestros, así mismo la alegría y actitud frente a las actividades son las mejores, siempre están dispuestas a trabajar.

Los estudiantes maestros se caracterizan por ser creativos, puntuales, respetuosos y brindan mucho amor y cariño al grupo, como también se sienten comprometidos en sus clases, Sus actividades son de mucho goce y de transmisión de emociones.

### 3. Problema de investigación

#### 3.1 Descripción

La interacción con el grupo “Manantial de vida”, ubicado en el barrio Miraflores primera etapa de la ciudad de San Juan de Pasto, por medio de la observación participante, no es satisfactoria al momento de realizar las actividades programadas dentro de la práctica pedagógica,

Se evidenció algunos síntomas, por ejemplo: En las actividades rítmicas siempre hubo esa deficiencia o pérdida a nivel motor, por lo que se vio limitación en las capacidades coordinativas y por supuesto condicionales, otro factor que se presentó fue la fatiga interpretada como el decrecimiento paulatino del rendimiento aeróbico.

Se evidencio algunas dificultades que presentan las adultas mayores en relación a las capacidades coordinativas, evidenciadas en ejecuciones motoras acompañadas estas a lo complejo de determinadas posiciones, rotaciones en las actividades rítmicas, lo cual afecta la manera de ubicación espacio - temporal. Lo anterior se observó en las diferentes sesiones prácticas, las adultas mayores desarrollan movimientos de manera no organizada, afectando generalmente la parte coordinativa acoplándolas a miembros de tren superior como inferior como resultado a movimientos lentos.

Se evidenció otro síntoma que fue un cansancio prematuro notable en una disminución con la ejecución de movimientos del ritmo, equilibrio y orientación espacial, reteniendo esa capacidad de desarrollar armoniosamente desde la parte inicial de las clases hasta la parte final en las diferentes actividades rítmicas.

Se patentizo en la capacidad condicional la flexibilidad siendo síntoma siguiente, porque conforme avanza la edad se va perdiendo esta parte tan importante.

Al detectar estos síntomas; es evidente que hay dichas motivos en el estado actual del grupo sujeto de estudio en cuanto a su condición física, una posible razón es la inactividad física, las adultas mayores tienen una resistencia no apta para desarrollar actividades a largo plazo.

La ausencia de las actividades rítmicas es otra de las causas que se pudo comprobar a través de un dialogo con las adultas mayores, siendo esto un factor que le cuesta trabajo acoplar los movimientos en ritmos diferentes que se plantean en las tres fases de la clase.

La falta de orientación profesional y de practicar ejercicios de estiramientos fue otra causa, evidenciándose al momento de la ejecución una mala postura haciendo que se presente el dolor en zonas específicas del cuerpo.

Con lo anteriormente mencionado, cabe destacar que la actividad física musicalizada es vista como estrategia metodológica que sirve para llevar a cabo el fortalecimiento de problemas evidenciados en las adultas mayores. Por lo tanto, las actividades planificadas se realizan con el objetivo de fortalecer la condición física, aportando beneficios tanto a corto como a largo plazo

**Tabla 1.**

*Síntomas y causas*

<b>Síntomas</b>	<b>Causas</b>
- Fatiga - Cansancio prematuro	Inactividad física.
- Movimientos desordenados. - Deficiencia en la ubicación –espacio-temporal y percepción rítmica.	Ausencia de Actividades rítmicas
- Pérdida progresiva de la fuerza y la flexibilidad	Falta de orientación profesional para el tipo de actividades

Fuente: está investigación

### 3.2 Formulación

¿De qué manera las actividades físicas musicalizadas contribuyen en el fortalecimiento de la condición física de los adultos mayores de la fundación “Manantial de vida” de la ciudad de Pasto?

#### 4. Justificación

La educación física ofrece entre todas las opciones posibles del movimiento corporal, el conocimiento mínimo necesario para las actividades físicas, deportivas y recreativas a lo largo de tu vida, para fomentar los hábitos preventivos que te orienten para conservar y mantener una mejor calidad de vida.

Cabe resaltar que el envejecimiento conlleva a una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, muscular entre otras. Que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia a la actividad física de los mayores, así mismo su autonomía, calidad de vida y capacidad de aprendizaje motriz.

El objetivo planteado es favorecer la condición física, donde se propone como estrategia pedagógica la actividad física musicalizada, el proyecto está diseñado para desarrollarlo con adulto mayor específicamente con la fundación “Manantial de vida” de la ciudad de Pasto. La propuesta a largo plazo se proyecta a mejorar poco a poco la condición física que es consecuencia de una rutina sin algún tipo de ejercicio y otra actividad. Partiendo de ello, iniciar con una rutina donde involucren como mínimo 3 veces al día este tipo de actividades que se tiene planteado, con el fin de: prevenir enfermedades, reducir el estrés, combatir síntomas de ansiedad y depresión, permitir compartir con los demás y lo principal ir fortaleciendo su condición física, para ello se propone dar a conocer la importancia de esto como fin de fomentar su relevancia y sentido que tiene.

De acuerdo con lo antes mencionado, la estrategia planteada es la actividad física musicalizada, presentan un papel fundamental para la recuperación de la condición física en cada uno de estas personas vinculadas a la fundación, ya que desde tiempo atrás no lo han conocido ni aplicado, desconociendo lo vital que es mantener una vida mucho más activa. Por esta razón se ha decidido realizar la propuesta pedagógica de este tema pretendiendo por medio la estrategia, la condición física se vaya recuperando paulatinamente.

## **5. Objetivos**

### **5.1 Objetivo General**

Fortalecer la condición física en los adultos mayores de la fundación “Manantial de vida” de la ciudad de Pasto a través de la implementación de la actividad física musicalizada como estrategia pedagógica.

### **5.2 Objetivos específicos**

Caracterizar la condición física de los adultos mayores de la fundación Manantial de vida que permita su clasificación a través de una batería de test.

Diseñar e implementar la actividad física musicalizada en los adultos mayores como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la condición física.

Evaluar el impacto de la actividad física musicalizada en la condición física de las personas vinculadas en la fundación adulto mayor “Manantial de vida”.

## **6. Línea de investigación**

La línea de investigación es la “Corporal”. Esta postura de estudio despliega un escenario de investigación que aborda la motricidad, la expresión corporal, la actividad física y la salud. Según las directrices generales de la Universidad CESMAG esta línea de investigación especifica que:

La línea, plantea un modelo para la investigación y desarrollo orientado en el área de la Educación Física, el deporte, la actividad física y la salud. De ahí que la Educación Corporal se diferencia de la Educación Física en que esta última se caracteriza más hacia lo procedimental como función instrumental con el cuerpo. En otras palabras, el movimiento corporal representa acciones desde componentes y esquemas técnicos y prácticas corporales como el deporte, la actividad física, el juego, las capacidades físicas las cuales son esenciales dentro de la salud, la recreación y de la misma educación del ser humano” (p.2).

De acuerdo con el concepto, se puede afirmar que la investigación se enmarca sobre la línea corporal, porque en esta dimensión se busca el fortalecimiento de las acciones físicas mediante las diferentes sesiones de clase. De modo que fue de gran importancia la utilización de diversos métodos y estrategias que permitieron la motivación del grupo.

## **7. Metodología**

### **7.1. Paradigma**

Esta investigación se inscribe dentro del paradigma mixto en concordancia con el autor Cortez (2020) dice que el “paradigma mixto abarca la forma cuantitativa y cualitativa en un mismo estudio con el objetivo de darle profundidad al análisis cuando las preguntas de investigación son complejas” (p 3). Teniendo el concepto dado por el autor este paradigma comprende los dos aspectos aportándole a la investigación en las dos ideas como objetivo de tener resultados mucho más significativos. Destacando que la parte cualitativa tiene más prevalencia que la parte cuantitativa.

En palabras de Tashakkori y Teddlie (2003) “El paradigma mixto también se comprende por ser un proceso que logra recolectar, evaluar información dentro de una misma investigación.” (p. 23). Interpretando los autores se puede decir que en todos los casos a través de un paradigma mixto se presta para recolectar datos tanto en cualidades, aptitudes, formas de actuar y números con las diferentes técnicas e instrumentos en relación a la estrategia pedagógica.

### **7.2. Enfoque**

El proceso investigativo cuenta con un enfoque crítico social, de acuerdo con Gómez (2015) dice que “este enfoque logra transformar al grupo sujeto de estudio basándose en la acción participativa” (p. 15). Es así como lo mencionado anteriormente es tan importante porque hay palabras claves como transformación, siendo uno de los objetivos con la población que se está trabajando.

Por otro lado, Cifuentes (2011) expone que “los estudios que abarcan este enfoque crítico social se da por conocer y transformar con las diferentes estrategias de participación para el mejoramiento del grupo sujeto de estudio” (p. 2). Con el concepto anterior se dice que a través de la estrategia planificada en el proyecto se quiere favorecer la condición física de las adultas mayores con el fin de obtener buenos resultados de cambio

### **7.3. Método**

Se tuvo en cuenta el método investigación-acción, de acuerdo con Lewin (2017) “Se define la investigación-acción como una intervención en la práctica profesional con la intención de ocasionar una mejora. La intervención se basa en la investigación debido a que implica una indagación disciplinada” (p 24). Se puede afirmar que la investigación-acción es como un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma.

Otro autor como Eliot (1993) menciona que “La investigación-acción es como un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma” (p. 24) De acuerdo con lo dicho por el autor, se puede expresar que este método es el más viable, la intervención dentro de un proyecto es con el fin de poder transformar casos de la vida real ya sean a nivel social o personal.

#### **7.4. Unidad de análisis**

La investigación está diseñada para la fundación adulto mayor “Manantial de vida” de Pasto, son 16 adultas mayores las que conforman el grupo.

#### **7.5. Unidad de trabajo**

Se trabaja con la fundación adulto mayor “Manantial de vida” teniendo como sujeto de estudio a 16 adultas mayores vinculadas a la investigación

#### **7.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

**Tabla 2.**

*Técnicas e instrumentos de recolección de información*

<b>Técnica de recolección de información</b>	<b>Instrumento</b>
Batería de test Observación participante	Tabla de resultados y valoración Diario de campo
Mediación pedagógica Observación participante	Plan de actividades. Diario de campo
Batería de test Observación participante	Tabla de resultados y valoración Diario de campo

Fuente: está investigación

## 8. Referente teórico conceptual del problema

### 8.1. Categorización

**Tabla 3.**

*Categorías y subcategorías*

	<b>Categorías</b>	<b>sub categorías</b>
Macro categoría: Condición física	Capacidades coordinativas	Equilibrio Coordinación
	Capacidades condicionales	Resistencia aeróbica flexibilidad

Fuente: esta investigación

#### Condición Física:

Estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio de manera activa, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que permita evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir (Rodríguez, 2006, p.10)

#### Capacidades Coordinativas:

Estas capacidades permiten organizar y regular el movimiento y se interrelacionan con las habilidades motrices, tanto básicas como deportivas, y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades físicas. Por tal razón, es esencial desarrollar las capacidades coordinativas a una edad apropiada” (Weineck 2016, p.9)

Equilibrio: García y Fernández (2002) definen “el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad” (p.5)

Coordinación: Según Paredes (2008) “la coordinación es la sincronización precisa en los movimientos de las diferentes partes del cuerpo en relación con el tiempo y el espacio” (p.2)

Capacidades Condicionales. Según Baeza (2009) “Las capacidades condicionales se basan principalmente en procesos energéticos. Las habilidades de acondicionamiento incluyen resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad” (p. 12)

Resistencia aeróbica: "La resistencia aeróbica se refiere a la capacidad del cuerpo para mantener una actividad física de intensidad moderada durante períodos prolongados de tiempo" (Mujica & Padilla, 2000, p. 82).

Flexibilidad: Según Álvarez (2011), define la flexibilidad como "Es la cualidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones" (p. 1)

## **8.2 Referente documental histórico**

Para la investigación de este trabajo se retomó información de fuentes que aportan al saber o conocimiento de la trascendencia de la condición física en el adulto mayor.

Como lo dice Aapherd (1958) "son el conjunto de capacidades que cada persona deber tener en función de satisfacer sus propias necesidades". Siete años después Karpovich (1965) plantea que:

Existe una gran relación sobre aptitud que consiste en ejecutar la actividad y de cómo hacerla. Por otro lado, define la condición física que se basa en semanas de entrenamiento existiendo esa capacidad suficiente para realizar la ejecución que se quiere y estar apto para dichas actividades. (p 32)

De acuerdo con lo anterior, la condición física es ese arduo trabajo de desarrollar actividades o entrenamientos que le ayuden a fortalecer esas capacidades que la componen como parte fundamental. Jiri (1970) considera "que la condición física se fundamenta en ese estado en funciones de adaptación a las exigencias que ameritan desarrollarlas". (p.31). Cabe resaltar entonces que la condición física es ese estado o esa capacidad que todo ser humano tiene en relación a su manera de vivir. 13 años después aparece Álvarez (1983) q precisa que "los elementos clave de la Condición Física son la aptitud o condición anatómica y la condición fisiológica" (p 78). Entorno a ello va también un poco más allá de lo que realmente se ve, en la mayoría de casos las condiciones que todos quieren alcanzar no es el mismo reto por tener especificidades en su cuerpo.

Escalante y Hernández (2012) "conceptualizan ya la condición física como aspectos importantes de mantener ese estado físico por lo que afecta el proceso de una persona en relación a la situación requerida, Lo ven como esa disposición del individuo a dicha tarea". (p. 54).

Cabe destacar que cuando se habla de condición física se refiere a las diferentes capacidades de una persona para realizar actividades. Hablando del tema en condición física del adulto mayor se centra en la situación o estado que esas personas se encuentran porque a

medida del pasar de los años esas capacidades se van perdiendo, un claro ejemplo es la flexibilidad o fuerza que disminuyen considerablemente.

Se perfilan en las últimas décadas acercándose al término salud, con la búsqueda del bienestar físico y mental del individuo y poder contribuir a la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la calidad de vida. Evidentemente el elemento términos y definiciones nunca está definitivamente resuelto, seguirá, como ha seguido hasta la actualidad en constante cambio y actualización, dependiendo de corrientes contemporáneas, nuevas formas y métodos a utilizar en el ámbito de la actualización pedagógica y metodológica, en el quehacer investigativo en el campo de la Educación Física y el Deporte, en la propia dinámica en que se actualizan y desarrollan nuevas etapas del conocimiento humano, a las que sin lugar a dudas adaptar forma de interpretar y aplicar las nuevas tecnologías, pero todas en función de lograr el bienestar y la salud del ser humano

### **8.3 Referente investigativo**

El proyecto pedagógico se enfoca en favorecer a través de la actividad física musicalizada la condición física del adulto mayor, queriendo comprender y transformar aspectos tan diversos como capacidades condicionales y coordinativas que hacen relación al problema. Es por eso que se ha relacionado trabajos de grado, tesis de maestrías y doctorados que abarcan en una totalidad el tema como apoyo y soporte teórico.

#### Nivel internacional

El trabajo de grado de García (2011) Titulada *Funcionalidad, fuerza y equilibrio en personas mayores: valoración e intervención de ejercicio físico*, que tiene como objetivo “describir la muestra en las personas adultas mayores mediante variables”. Con una metodología cualitativa y método explicativo. La principal conclusión que llegó el autor fue que las personas que participaron en el estudio cuentan con una velocidad habitual e igualmente su fuerza y marcha.

El anterior trabajo de grado realizado en Catalunya (Barcelona) por los autores mencionados, se lo interpreta que es muy importante porque se relaciona en cuanto a la funcionalidad en personas mayores y la propia intervención del ejercicio físico.

En el siguiente estudio del autor Navarro (2017) titulado: *Condición física, independencia funcional y calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores chilenos*, teniendo como objetivo principal “Describir y analizar la condición física y su relación con la independencia funcional y la calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores chilenos” (p 10). Con su metodología de tipo cualitativa y su método transversal. A manera de conclusión de los autores fue “Los resultados de la investigación

enfatan la relación directa de la condición física con la CVRS en los adultos mayores, y también la relación indirecta a través de la mediación de la funcionalidad física” (p 89).

Este estudio da muchos aportes teóricos y de experiencias como lo es en la parte de la condición física relacionada a la salud en el adulto mayor.

En el trabajo de grado de Aranda (2018) en su investigación que tiene como nombre *Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor*. teniendo como objetivo general “Realizar una respectiva valoración narrativa sobre la actividad física en relación a la calidad de vida de los adultos mayores.” Con su metodología cuantitativa y su método interpretativo. Aplico como técnica la base de datos, en la parte de conclusión como lo expuso este autor fue que la valoración sigue todos los criterios que evidencia como la actividad física es un factor determinante para la calidad de vida de las personas. El trabajo de grado de Aranda es muy interesante, interpreta por medio de base de datos como es la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores de la población cubana, aporta teóricamente al proyecto pedagógico planteado.

#### Nivel nacional

El estudio de Enciso (2021) titulada *Actividad Física Musicalizada Para Mejorar La Capacidad Aeróbica En El Adulto Mayor de Indeportes Boyacá* que tiene como objetivo “Implementar un programa de actividad física musicalizada para mejorar la capacidad aeróbica del adulto mayor perteneciente al subprograma de Indeportes Boyacá.” (p.18). Con una metodología explicativa secuencial. A manera de conclusión este autor expresa que si mejoro la capacidad aeróbica con las diferentes estrategias que se abordaron durante el proceso, haciendo que la actividad física musicalizada sea satisfacción en campos mucho más grandes y motivantes.

El anterior estudio aporta proyecto porque da a conocer las medias que se deben acatar en un proceso con los adultos mayores.

En la siguiente investigación de los autores; Vela, Tucno y Magdalena (2019) titulado *impacto de actividad física en la calidad de vida en las personas adultas mayores*, teniendo como objetivo principal “Sistematizar las evidencias sobre impacto de actividad física en la calidad de vida en las personas adultas mayores” (p 10). Con su metodología de tipo cualitativa y su método revisión sistemática. A manera de conclusión de los autores fue “La revisión sistemática que consta de 10 evidencias científicas, de las cuales el 60% de las evidencias son de alta calidad, el 30% de moderada calidad y 10% es de baja calidad dan conformidad a las conclusiones de trabajo” (p.89). Los autores lograron concluir que, de los

artículos abordados, en su totalidad cumplen y evidencian el impacto de la actividad física en la calidad de vida.

En el estudio de Carvajal (2019) en su investigación que tiene como nombre *calidad de vida en el adulto mayor del centro integral de La Molina*, teniendo como objetivo general “Determinar la calidad de vida de los adultos mayores asistentes al Centro Integral del Adulto Mayor del distrito de La Molina” (p 4). Con su metodología cuantitativa y su método investigación acción. en la parte de conclusión como lo expuso este autor fue que la técnica utilizada e instrumentos se pudo desarrollar perfectamente la valoración relacionada con la salud de los adultos mayores. Evidenciándose que cuentan con una calidad de vida viable.

El trabajo de grado de Carvajal tiene bastante relación con la investigación, comenzando por la importancia que le dan al tema. Evaluando como los docentes pueden generar estrategias para que la condición física sea estipulada de la mejor manera.

#### Nivel regional

El proyecto de la Universidad Mariana (2018) Titulada *Programa de hábitos y estilos y trabajos saludables*. tiene como objetivo “Promover estilos de vida y trabajo saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los colaboradores de la universidad Mariana” (p.7). Con una metodología cualitativa y método Investigación acción. El proyecto concluyó que se deben implementar este tipo de actividades para generar un mayor impacto en los trabajadores de la universidad.

En el siguiente trabajo de la autora Cabrera (2009) titulado *Valoración de la condición física y antropométrica* teniendo como objetivo principal “Realizar actividades prácticas que posibiliten la aplicación de los conocimientos e incentiven el espíritu investigativo de la asignatura educación física y salud de octavo semestre” (p.12). Con su metodología de tipo cuantitativa y su método descriptivo. A manera de conclusión de la autora fue que tanto en salud como la parte deportiva fue con fines de pronosticar su rendimiento en la aplicación de las diferentes actividades.

Este trabajo se relaciona mucho al proyecto pedagógico planteado por que trata temas muy relevantes llevando a generar espacios para llevar al conocimiento de lo fundamental que es tener estructurado un proceso para fortalecer la condición física.

El trabajo de grado de los autores Ceballos, García y Ortiz (2015) *El ejercicio físico en el fortalecimiento de la resistencia aeróbica en el grupo del adulto mayor “Lazos de amor” del barrio Mercedario de la ciudad de San Juan de Pasto Nariño*, teniendo como objetivo general fortalecer la resistencia aeróbica a través de las diferentes actividades físico-recreativas. con su metodología cualitativa y su método investigación acción. Su principal

conclusión fue que las estrategias planteadas al grupo sujeto de estudio se aplicaron de manera correcta evidenciando un cambio notable en ellos.

#### **8.4 Referente legal**

En este apartado se aborda toda clase de leyes y normatividades que hace referencia al adulto mayor en la parte legal en la sociedad para una construcción mucho más viable con respecto a espacios donde ellos puedan hacer parte sin ningún problema.

En la actualidad el aumento considerativo de la población mayor y los cambios culturales, sociales y económicos, hicieron necesario que se adoptara un nuevo Plan de Acción Internacional sobre el envejecimiento, aprobado en la segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, cuyas medidas y recomendaciones están encaminadas en tres direcciones prioritarias a saber: 1. Las personas de edad y el desarrollo. 2. La promoción de la salud y el bienestar en la vejez. 3. Creación de un entorno propicio y favorable, sumado ello a la reafirmación de los principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad aprobadas por la Asamblea general en 1991.

El plan de Acción Internacional sobre envejecimiento de 2002, señala como objetivo fundamental: garantizar que todas las partes del mundo se pueda envejecer con seguridad y dignidad y que las personas mayores puedan continuar participando en sus respectivas sociedades como ciudadanos con plenos derechos, además se señala en la introducción de dicho plan que: “el envejecimiento de la población pasara a ser una cuestión de primordial importancia en los países en desarrollo, que según se proyecta.

El marco principal de la Ley 1251 de 2008, (Colombia C. d., Ley 1251, 2008) es la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores, su objeto es proteger, promover, restablecer y defender los derechos de los adultos mayores, así como orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia y regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez” (p 24).

Es importante reiterar además que tanto los derechos civiles y políticos, como los derechos económicos, sociales, culturales y ambientales, son también derechos de las personas mayores, pero por su condición tienen alcances y desarrollos distintos a los que pueden tener en otros grupos de personas; Colombia ha venido desarrollando otras acciones que complementan el tema de envejecimiento y vejez, no solo como una preocupación del Estado, sino de la sociedad civil como es plantear un marco de referencia intersectorial para la integración del tema del envejecimiento en la política pública; destaca como desafío la

construcción de una sociedad para todas las edades, en la cual se considere la vida en su perspectiva total y se valoren por igual todas las edades.

La Organización Mundial de la Salud (2002) en su publicación *Envejecimiento activo: un marco político*, “identifica a la práctica de la actividad física como predictor de calidad de vida, produciendo una nueva asociación entre actividad física y calidad de vida de los adultos mayores” (p 33). Con lo cual se pueden generar varias estrategias con el fin de poder llegar a lo establecido, una vejez mucho más sana y activa. Esta relación de beneficio ha sido reconocida por entidades nacionales como en la semana, en 2010 y también el Instituto Nacional del Deporte en el 2013, sin embargo, no existe evidencia bibliográfica referida a conocimiento empírico, respecto a los 1 factores que incidirían a que una persona mayor pueda convertirse en un sujeto activo.

Se necesita avanzar en materia de regulación en la atención del adulto mayor y esto es posible con las leyes mencionadas anteriormente, donde se podrá dar las pautas del camino que se debe seguir. Todo esto implica un reto de enormes proporciones que bien vale la pena emprender y en lo cual comprometerse como sociedad.

### **8.5 Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías**

Las categorías con sus respectivas subcategorías están relacionadas a la condición física, apoyados por autores, en lo cual se basa según las necesidades de la población, en este caso el adulto mayor.

Condición física: Torres (2000) definió la condición física como “la capacidad de realizar actividades sin presentar excesiva fatiga en cualquier actividad que realice”. (p. 6) Cabe señalar entonces, que la condición física es esa capacidad que se obtiene a través de actividades o ejercicios ya sean de goce o de alguna actividad deportiva.

Por el contrario, el tener una mala condición física te va a presentar dificultades para desarrollar actividades o ejercicios que requieran un gasto energético máximo. También te llevan a tener un cansancio prematuro, exceso de grasa corporal y a la poca efectividad en tus tareas físicas, aparecen enfermedades tales como el sedentarismo, que son las más frecuentes en este tipo de casos.

Factores condicionantes de la buena condición física: Gómez (2011) mencionó que “el principal factor determinante en la condición física es la genética, porque lo relaciona debido a que eso no puede ser controlado” (p.31). Un claro ejemplo que propone el autor fue que no todos nacemos con la misma resistencia cardiovascular, ya que algunos científicos están caracterizando el origen.

Capacidades de la condición física: Para practicar cualquier tipo de actividad deportiva es necesario disponer de unas habilidades básicas además de un soporte físico que nos permitan realizar con mayor eficacia dicha actividad. Según Ortiz mencionó como capacidad de la condición física a esas capacidades que le permiten a la persona realizar actividades o tareas físicas como, por ejemplo; desplazamientos en tiempos cortos, resistir esfuerzos en tiempos largos y el proceso de adaptación a cambios corporales.

Capacidades coordinativas: La página web Universal menciona “que las capacidades coordinativas son esos movimientos de manera armoniosa y eficaz de cada persona permitiéndole desarrollar actividades o movimientos acoplados a lo que se quiere lograr. Ampliamente son esas acciones de coordinar las acciones del cuerpo a dicha tarea motriz.” (p. 2).

Este tipo de capacidades se reconocen por ser esenciales para que puedan ejercer determinadas actividades de forma más o menos adecuada dentro de sus disciplinas. En concreto, las capacidades coordinativas tienen que ver con toda ejecución de una acción motora que requiera exactitud. En combinación estrecha con otras cualidades, le dan a cualquier persona las condiciones indispensables para lograr un óptimo rendimiento.

#### Clasificación de las capacidades coordinativas

Capacidad de equilibrio: Según Ortiz (2006) “es esa capacidad de poder mantenerse en cierta posición sin tener tambaleos y siendo estable” (p. 5). Esto varía porque se tiene equilibrio estático que no se necesita de desplazamientos y por otro lado está el equilibrio dinámico que consiste en acciones con movimientos, queda claro que el equilibrio es una de esas capacidades para mantener nuestro cuerpo estable a una ejecución de algún movimiento o también estático. Por otro lado, Jerviz (2016) “expresa que esa capacidad varía según la actividad a desarrollar, pero que siempre se puede ver en la mayoría de disciplinas y espacios deportivos” (p. 41).

#### Pautas para el desarrollo del equilibrio

Se podrá ayudar al desarrollo con algunas de las pautas tales como; Ejecuciones en movimiento sobre diferentes acciones, como pueden ser caminar en punta, balancearse en un pie, talón punta, posiciones de espejo y Limitar el cuerpo en alguno de los sentidos. Por otro lado, Lapiere (1985) destaca cinco puntos básicos para la educación del equilibrio:

“el primero, que la educación transmite sensaciones plantares, como segundo punto se encuentra la correcta postura del tronco y la cabeza, tercer punto está la habitual forma de la marcha, el cuarto punto es el equilibrio en proceso, Ejecutar la correcta postura de la cabeza y un equilibrio estático” (p. 2).

Dicho anteriormente esos puntos son clave para comenzar como proceso de fortalecimiento en este caso y esa viabilidad que se requiere con la persona.

#### Capacidad de coordinación

La coordinación viene siendo fundamental para ejecutar acciones de movimiento, lo cual permite que resulte armónico y eficaz. Se puede definirla como ese total control en el sistema nervioso en los distintos grupos musculares para poder sincronizar y desarrollar acciones con un buen manejo corporal. Según Grosser (1986) plantea que “es la sincronización de desarrollar movimientos con las distintas partes del cuerpo teniendo relación en que espacio se encuentra y el tiempo para ejecutarlo” (p. 22). También Mendoza (2009) dice que “Es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad de movimiento y capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.” (p. 34).

#### Pautas para el desarrollo de la coordinación

Se van a nombrar pautas con inclinaciones al buen desarrollo de la coordinación con apoyo a los siguientes autores Meinel y Schnabel (1988) lo definen “Grupo de secuencias motriz en fases dependiendo de la tarea requerida, transformaciones entendiéndola como la fase en que el terreno lo amerita, Combinar las diferentes habilidades motrices” (p. 27). Estos autores resaltan la importancia de planificar muy detalladamente las pautas para llevar a la práctica las actividades que involucren la coordinación.

#### Capacidades condicionales

Según Muñoz (2011) “son esas cualidades de toda persona, entre ellas se encuentra la velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza que tienen sus etapas de desarrollo” (p. 11).

Por otro lado, Fernández (2019) “las capacidades físicas condicionales hacen referencia a los procesos que el cuerpo sufre, ya sean cambios biológicos, factores de estimulación, la misma alimentación y el contexto donde se desenvuelve la persona” (p. 12). Todas estas capacidades se fundamentan de periodos para su proceso de estimulación en la etapa de desarrollo o también la de mantenimiento, de ahí parte la funcionalidad para centrarse en espacios ya sean de goce, salud o grandes competencias.

La persona puede tener una vida normal sin desarrollar ninguna actividad o ejercicio físico, pero ira involucionando su desarrollo biológico, la parte de la fuerza, la resistencia, flexibilidad y velocidad se irán deteriorando, por la falta de movimientos o de desarrollar alguna actividad que fortalezca esas capacidades. Según Córdoba (2018) “los ejercicios de recrearse, el prepararse físicamente por medio de las diferentes estrategias y el deporte son

factores determinantes para la perfecta estabilización y desarrollo de las capacidades físicas de cada persona” (p. 37).

El no desarrollar ningún deporte, ninguna actividad en su rutina diaria tendría consecuencias de deterioro en su cuerpo, tanto así que el organismo como consecuente a ello va a presentar enfermedades.

Por su parte Fernández (2019) afirma que “las pausas activas cada vez más van tomando fuerza por lo que la condición física te estabiliza emocionalmente, actúa positivamente en tu actitud frente a tus cargos laborales, en tus espacios de desempeño y demás.” (p. 52). Con lo que es fundamental el mantener un estado activo para fortalecer estas capacidades como tal.

Capacidad condicional- Resistencia: se la entiende como la forma de poder mantener un esfuerzo durante un mayor tiempo posible. Dicho de otra manera, es esa capacidad de que una persona resista a una fatiga y recuperarse lo más pronto posible. Según la página de educación física plus en (2013) describió a la resistencia en dos tipos “la aeróbica y la anaeróbica, la primera es esa que el cuerpo aguanta y resiste la carga física para poder ganar oxígeno, mientras que la segunda se la conoce por insuficiencia de oxígeno en los músculos” (p. 40).

En los ejercicios siempre va a ver una gran relación de estas dos resistencias anteriormente mencionadas. Claro está que eso depende de qué tipo, en cuanto tiempo se lo estimula y las cargas que se le plantean a la persona. La resistencia es muy compleja, porque se está hablando de la capacidad de resistir a esfuerzos máximos y de tiempos largos. Para obtener dicha capacidad se debe romper esquemas, es decir a través de procesos de entrenamientos ir fortaleciendo esa parte ya que poco a poco se acerca a ese nivel máximo que el cuerpo reside.

Es por eso que la resistencia varía de muchas cosas, que el cuerpo se vaya acoplado a cargas de entrenamiento muy diferentes, respetar los espacios de recuperación del cuerpo y fundamentalmente combatir la fatiga.

Fundamentando los tipos de resistencia existen principales causas por las que se produce la fatiga y es por esa necesidad que mayormente los músculos necesitan de ese oxígeno, ya que cuando el esfuerzo es máximo estamos generando demasiada energía y el organismo lo relaciona o lo proporciona, toda esa energía la obtiene por vía aeróbica y consecuente a eso se producen desechos. la página Educación física plus (2013) define que: existe una correlación absoluta entre las contracciones cardiacas y el consumo de oxígeno, de ahí que, controlando el ritmo del corazón (número de pulsaciones por

minuté) cada persona puede conocer el trabajo que desarrolla conociendo la estructura de cómo obtener energía y de querer adquirir oxígeno en los músculos, en relación a los tipos de esfuerzos. Se pueden evidenciar dos tipos de resistencia como láctica y aláctica que hace referencia al ejemplo anteriormente dado.

Cuando el autor se refiere a resistencia dice esa correlación que debe haber en el organismo principalmente en el consumo de energía, saber controlar el ritmo cardiaco y conocer ese trabajo que desarrolla.

Resistencia aeróbica: Como también denominada orgánica, es definida como esa capacidad de realizar esfuerzos de tiempos largos y de intensidad baja. Manteniendo un equilibrio entre el esfuerzo y el consumo de oxígeno. Según la página de educación física plus (2013) “En este tipo de resistencia, el organismo obtiene la energía mediante la oxidación de glucógeno y de ácidos grasos.” (p.5) Para ejecutar acciones es necesario que tanto como el oxígeno aportado a los músculos y el consumido sea estable. Por ejemplo, las actividades de intensidad leve o moderada son de carácter aeróbico y el tiempo de ejecución puede alargarse.

Una persona que en reposo tenga entre 60 y 70 ppm puede mantener un trabajo aeróbico hasta las 140 e, incluso, las 160 ppm. Una vez superados esos valores, el trabajo será fundamentalmente anaeróbico. Por tanto, para planificar un trabajo de resistencia aeróbica es fundamental tener en cuenta el ritmo cardiaco al que se va a trabajar” (Educación Física Plus, 2013, p. 5).

Con lo anteriormente mencionado la resistencia aeróbica son esfuerzos prolongados de intensidades no muy altas, pero con tiempos largos de ejecución lo que la hace especial a la resistencia anaeróbica.

Flexibilidad: es esa capacidad que tiene los músculos para elongarse. Según Serra (2006) “la flexibilidad es entendida por la capacidad de que las articulaciones puedan alcanzar su máximo potencial” (P. 23). Cada estiramiento muscular es específico y hay articulaciones que permiten ser un poco más flexibles. Dado que la flexibilidad si no la trabajas se va deteriorando, es por ello que es aconsejable trabajarla en las actividades que te plantees desarrollar. La flexibilidad consta de que dichas articulaciones o músculos tienden a alcanzar su máximo potencial de estirarse y también dependiendo la estructura anatómica de cada persona. De igual forma Aznar & Webster, (2012) indican que la flexibilidad

Es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento, tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del

tejido conectivo (tendones y ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones (p.18)

Se hace relevancia que la flexibilidad se puede trabajar en diferentes actividades tomándolo como parte fundamental de un plan de clases o de una serie de ejercicios o un planteamiento de alguna rutina relacionado a actividades donde halla gasto energético del mismo cuerpo. Esto conlleva a acciones o ciertos movimientos, destacando que hay personas que logran desarrollar un grado de flexibilidad con mucha más facilidad, esta capacidad es muy notable, a medida que pasan los años se va deteriorando siempre y cuando no se la trabaje y logra limitar ciertos movimientos.

Partiendo desde la importancia de esta capacidad es que se fundamenta a niveles mecánicos haciendo posible acoplar o desarrollar acciones mucho mejores. De acuerdo con Platonov & Bulatova, (2001) “dicen que la importancia de la flexibilidad permite a la persona o deportista ejecutar de forma eficaz los ejercicios que se plantea hacer y los músculos son trabajados de la forma más correcta.” (P. 2).

Por otro lado, la flexibilidad viene siendo un estado de independencia para el adulto mayor lo que hace que sea un factor muy determinante en gran medida de los movimientos articulares tanto como en su vida diaria para poder hacer las cosas por su cuenta propia como en su rutina de ejercicios si así lo desean. Cuando se llega a una edad como la vejez el cuerpo independientemente pierde algunas capacidades fundamentales, entre ellas está la flexibilidad siendo impedimento para desarrollar ejercicios con autonomía, afectando también a niveles tales como; psicológico su valoración personal o su autoestima.

Existen diferentes clasificaciones, donde se hizo referencia a Ruiz (2009) que clasifica cuatro criterios para el desarrollo viable. Según grado de desarrollo: iniciando por explicar la flexibilidad en su totalidad, es la que logra alcanzar su máximo nivel de amplitud y elongación. “Por otro lado la flexibilidad residual consiste en la capacidad de elongación superior a la de trabajo, la cual ayuda a evitar rigideces en el movimiento coordinado o que pueden afectar a su expresividad” (p.46).

Según intervención de la contracción muscular: comenzando por definir la flexibilidad activa que es la que se hace con menos esfuerzos y no aplicando mucha fuerza para que el musculo alcance su máxima elongación. También se define la flexibilidad pasiva que es la que requiere máximos esfuerzos y mayor grado de elongación del musculo. Y por último esta la flexibilidad mixta que logra combinar y facilitar el grado de ejecución utilizando la activa y pasiva.

La Flexibilidad estática: Es la que se desarrolla a partir de estiramientos que no necesitan de desplazamientos, ejecutar estiramientos en el mismo puesto manteniendo la posición. Por otro lado, existe la flexibilidad dinámica que se refiere a elongaciones de cotas duraciones, en relación a las 2 fases del musculo como lo es la fase de estiramiento y la fase de acortamiento.

## **9. Propuesta de intervención pedagógica**

### **9.1 Título**

Actívate con ritmo.

### **9.2 Caracterización**

La educación física es un proceso por el cual se busca un desarrollo y un aprendizaje mental, social y físico encaminado y guiado básicamente por el movimiento del ser humano, en el cual entran acciones cotidianas, así como también movimientos inherentes. La educación física como una disciplina científico-pedagógica que se centra en el desarrollo integral y corporal de las capacidades físicas, motrices, afectivas y cognitivas del sujeto en la sociedad, a través de estas habilidades transmite valores, creencias y hábitos al grupo de adulto mayor ya que el ejercicio físico en las personas mayores tiene múltiples ventanas, tanto a nivel mental y emocional, al poder realizar actividades físicas les ayudara a afrontar esta etapa de vida con mayor optimismo y a relacionarse con otros de una forma sana e independiente.

Por medio de la actividad física se desarrolla la capacidad de retrasar el envejecimiento físico del cerebro y cuerpo, así como también prevenir enfermedades neurodegenerativas que hagan que el envejecimiento sea una de las condiciones que afectan de manera negativa a la condición física, social, mental y familiar. Ya que de esta manera hay unos condicionamientos que limitan al adulto mayor a desempeñar actividades naturales y cotidianas como caminar, subir escaleras, atarse los cordones, vestirse entre otras, la educación física entonces lo que se pretende es en contribuir de manera positiva al adulto mayor de tal manera que sea un envejecimiento digno de cualquier persona, ya que lo que esto implica en todos los aspectos al adulto mayor tanto físico, motriz y afectivo siendo el ultimo uno de los más importantes ya que a esta edad la parte afectiva es primordial en el aspecto de sentirse amado, querido, respetado, tener su espacio en la sociedad más no sentirse discriminado y rechazado por la misma.

Como se sabe en el adulto mayor las condiciones y el ritmo de vida cambia y no pueden moverse con la facilidad, agilidad y destreza como lo hacían antes, sin embargo, esto no significa un impedimento para realizar dichas acciones que la vida misma requiere y por medio de la educación física se logra disminuir drásticamente las enfermedades asociadas con la llegada de la tercera edad, así como también unos malos hábitos de vida saludables, como la no práctica de ejercicio, la alimentación, desconocimiento de actividad física o deporte, higiene personal, sedentarismo entre otras, de esta manera a través de la actividad física

musicalizada se quiere generar mejoras de calidad de vida en donde a través del ejercicio basado en el ritmo, bailo terapia, zumba y aeróbicos de baja intensidad en donde lo que se pretende con el equipo de adulto mayor es trabajar la calidad de vida, mejoramiento de resistencia aeróbica, que ha esta edad se encuentra muy desgastada. Por ende, se puede decir que la actividad física llevada de esta manera con el grupo de adulto mayor se quiere generar calidad de vida humana, física, motriz, aeróbica y cognitiva generando en él una autonomía que brinde independencia social y familiar así logrando un envejecimiento digno y productivo.

### **9.3 Pensamiento pedagógico**

El pensamiento pedagógico viene siendo parte muy importante y fundamental dentro de la investigación de este trabajo, ya que en este suscita a pensadores y conocedores del tema que aportan significativamente en este documento de investigación. una parte integral en donde el adulto mayor se pueda formar a través de las actividades físicas musicalizadas, es esta la estratégica para el fortalecimiento de la condición física en el adulto mayor basado en autores con pensamientos pedagógicos. De esta manera poder brindar y transmitirles saberes, pero con conocimientos o fundamentos tanto teóricos como prácticos, dándole así a la investigación credibilidad argumentada. Según Pérez y Rosales (2020)

La actividad física en adultos mayores debe considerar aspectos como la seguridad, la efectividad y la satisfacción de los participantes. En este sentido, la música puede ser una herramienta motivadora y placentera para fomentar la práctica de actividad física en este grupo. Asimismo, la inclusión de ejercicios de equilibrio, coordinación, flexibilidad y resistencia pueden contribuir a mejorar la salud física y prevenir caídas y lesiones.” (p.26)

En consecuencia, gracias a la actividad física musicalizada es posible mejorar gradualmente condiciones físicas que suelen irse deteriorando con el pasar de los años, también de que pueda tener espacios de goce e interacción y la música fomenta esos momentos de que te ejercitas y te mantienes activo.

El envejecimiento activo busca que los mayores se desarrollen de forma individual y colectiva en esta etapa en la que sus capacidades físicas sufren alteraciones, pero les permiten optar por un estilo de vida saludable con el que fomentar una mayor calidad de vida, así como tener una participación activa en su entorno más cercano, como es la familia, o a nivel social, a través de actividades formativas, práctica de deporte adaptado a sus capacidades, acciones culturales, que las habilidades motrices tengan un mejoramiento y un menor desgaste en la parte energética del humano ya que conllevan a la fluidez natural físico-motora.

Interpretando a Pérez y Rosales (2017) hablan de que se debe practicar la actividad física con una máxima eficiencia mecánica es decir el impulso o la fuerza que lleva la realización de un ejercicio o actividad física y que la fuerza posteriormente se convierte en generador de grandes avances a nivel físico para con la población a trabajar, ya que de esta manera poco a poco se ira obteniendo resultados de manera progresiva respetando el proceso pedagógico, metodológico, práctico y motriz en pro de la consecución de una mejora en la condición física del grupo adulto mayor manantial de vida, como anteriormente se menciona se debe respetar los dichos procesos de adaptación y trabajo del adulto mayor para que todo este proceso sea agradable y beneficiosos para cada una de las integrantes del grupo de tan manera que día a día se ira alcanzando a través del trabajo una mejor condición física en cuanto a todo el trabajo realizado estratégicamente para la consecución de ciertas metas que se quiere obtener siendo el fortalecimiento de la condición física en el adulto mayor la más importante trabajado desde la pedagogía.

#### **9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica**

Para la estructura y organización de este trabajo se toma fundamentalmente la estrategia de la actividad física musicalizada, con el fin de fortalecer la condición física de la población adulto mayor. Se van a desarrollar actividades muy dinámicas y de goce, lo que conlleva a tener mejores resultados en el proceso.

Mediante las prácticas que se plantean en relación a la estrategia tomada, la música hace parte fundamental para ir planteando prácticas, esto se desarrolla para que así se vayan cumpliendo los objetivos planteados en relación a unas subcategorías. Implementar la actividad física musicalizada viendo la necesidad de intervenir con la población seleccionada siendo ejercicios adecuados para ellos, de manera que contribuye a un envejecimiento saludable, dando la oportunidad de tener un estilo de vida mucho más saludable.

Teniendo en cuenta y no dejando de ser importante que la actividad física es una pauta muy necesaria dentro de la salud a nivel general en la sociedad ya que esta brinda calidad de vida e independencia en la adultez, cabe destacar que es importante trabajar la actividad física desde la juventud para ya en edad avanzada gozar de una condición física agradable para sí mismo, con se genera satisfacción física y emocional, es importante mencionar que la parte emocional es de gran importancia en la salud ya que esta ayuda considerablemente a la calidad de vida. Respecto a la condición física del adulto mayor, Vaca (2017) apunta que:

El envejecimiento es un proceso natural en los seres humanos, el cual trae consigo un conjunto de cambios en el organismo. El deterioro de órganos y sistemas está entre las

principales consecuencias de dicho proceso, y se le denomina sarcopenia, que es la alteración progresiva propia del envejecimiento, producida por la reducción de las reservas proteínicas del cuerpo. A su vez, la atrofia muscular conlleva a una pérdida de fuerza, junto con la disminución del volumen, lo que promueve una alteración negativa de la movilidad global del adulto mayor, que aumenta a medida que se incrementa la edad cronológica y biológica del individuo.” (P. 6).

Teniendo en cuenta esta información se resalta en esta investigación que la condición física de cada adulto mayor se ve afectada por un proceso físico y natural en la vida, llevando un envejecimiento progresivo buscando minimizar el impacto en cuanto a condiciones físicas y fisiológicas del envejecimiento en el adulto mayor, trabajado desde la actividad física musicalizada en busca de objetivos que eviten trastornos a niveles psicológicos y físicos, tanto como la alteración del sistema nervioso central que es lo que lleva a la pérdida parcial de dicha funcionalidad de independencia y autosuficiencia en el diario vivir para consigo mismo, la familia y la sociedad de esta manera trabajando la parte psicológica generando una autoestima alta de cada persona ya que si esta goza de buena condición física será independiente como lo mencionado anteriormente, haciendo sentir a estas personas importantes y útiles en esta etapa de la vida en la contribución del diario vivir.

## **9.5. Plan de actividades y procedimientos**

### **9.5.1 Proceso metodológico**

Teniendo en cuenta el proceso de intervención pedagógica la metodológica envuelve un papel fundamental en esta investigación con el grupo sujeto de estudio, ya que fue previamente programado y planificado antes de su aplicación en el contexto, teniendo en cuenta y respetando todo el proceso metodológico llevando este un orden paso a paso con su debida planificación, estructuración y siempre teniendo en cuenta lo lúdico y recreativo a lo largo de toda la intervención de este proceso.

También se utiliza estrategias pedagógicas en el transcurso de todas las actividades generando en el grupo sujeto de estudio goce y disfrute, de esta manera tener una mejor disposición y acogida por parte de este, al momento de compartir con su compañeras o amigas sin dejar de ser objetivos en lo que se quiere realizar enfocados en los lineamientos y objetivos propuestos para este en tres momentos que se ven a continuación.

### **Al ritmo de la música**

Este fue en momento de iniciación de implementación del grupo “manantial de vida” en el contexto barrio Miraflores etapa dos, haciendo de que este sea de agrado y goce para los adultos mayores teniendo dentro de las sesiones prácticas la bailo terapia, rumba aeróbica y

zumba siendo estas los lazos de unión entre los integrantes del grupo de estudio generando intereses y motivación a través de la musicalización con el fin de fortalecer la condición física.

Se toma la rumba aeróbica, zumba y bailoterapia de bajo impacto ya que en el proceso metodológico es muy conveniente aplicar ejercicios acoplados al grupo sujeto de estudio, se desarrollaran sin tener muchas exigencias a rangos de movilidad que el grupo pueda realizar, en lo que su estado mental y físicos estén aptos para que este se realice fortaleciendo las capacidades coordinativas y condicionales a nivel general.

### **Al son que me toquen bailo**

Como parte final en este momento se realiza una socialización en la cual se da a conocer todas y cada una de las estrategias pedagógicas que se utilizaran para llevar a cabo el proceso e intervención investigativa, como principal herramienta aeróbicos, los que permiten centralizar y trabajar la resistencia en el grupo “manantial de vida” trabajando como primera instancia a manera integral, e ir dividiendo por segmentaciones tren superior y tren inferior también una parte fundamental es dar a conocer las técnicas de ejecución de movimientos, proceso muy importante el cual es para la prevención de accidentes o lesiones a la hora de realizarlas.

También en el transcurso se logra fortalecer el cuerpo, con la realización de actividad física que se va desarrollando, la bioterapia, zumba y rumba aeróbica generando en cada uno de los integrantes del grupo “manantial de vida” una mejoría a nivel físico, mental y social, haciendo de ellos personas autosuficientes, preparados para el día a día y la sociedad ya que esto les permite ser útiles e independientes en su diario vivir, así como también lograr esa mejoras en la salud tanto física como mental, porque este es un sano

### **9.5.2 Proceso didáctico**

Se basa en un proceso didáctico con sus respectivas estructuras y una planificación. Logrando tener una clase organizada con una mayor preparación para que así se logre contribuir en la condición física. Por la misma razón que las clases se subdividen en tres momentos al ejecutarlas, como serán mencionadas a continuación:

#### **Arriba esos ánimos**

Esta primera etapa llamada también fase inicial es la que permite entrar en un espacio de ambientación o adaptación para que cada integrante entre en disponibilidad activa a trabajar. Además de lo anterior el docente tiene su momento para explicar las temáticas a ejecutar. Por lo cual el objetivo de esta etapa es entrar en calor con el fin de que el sujeto esté dispuesto físicamente y psicológicamente en el contexto. Esto es fundamental antes de

desarrollar cualquier tipo de actividad o antes de la fase central porque evita lesiones o traumas a nivel general del cuerpo. La ejecución se la desarrolla con una complejidad de menor a mayor, comenzando con movimientos suaves del cuerpo siendo de manera ascendente o descendente. A medida que se va desarrollando los movimientos se va aumentando la complejidad a nivel general.

### **Vamos que si se puede**

Con lo anteriormente desarrollado el cuerpo ya está en función de trabajar correctamente, lo cual permite ejecutar de manera eficiente las actividades planteadas para cada una de las sesiones. En el margen de esta fase se busca mantener una serie de actividades activas y de goce en relación de fortalecer la condición física de cada sujeto. el grupo debe cumplir con una serie de tareas, desarrollándolas con todo su potencial haciendo que lo ejecutado sea dinámico.

### **¿Cómo lo hice?**

Una vez culminado las dos fases anteriores llega esta fase final que es llevar el cuerpo a la calma después de una serie de actividades de intensidad larga. Se lo desarrolla mediante estiramientos acoplados a su edad y esfuerzo máximo, en relación con el buen manejo de la respiración. Lo que le favorecerá a su estado energético siguiendo en su normalidad en sus labores cotidianas. Como por último se genera un espacio de retroalimentación sobre lo que se trabajó llevando así a generar preguntas, dudas o recomendaciones por parte del grupo

### 9.5.3 Plan de Actividades preliminares

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Kristopher Muñoz Gómez.	
CELULAR: 3126109144	SEMESTRE: 9
CORREO ELECTRÓNICO: kfmunnoz7@gmail.com	
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Fundación adulto mayor” MANANTIAL DE VIDA”	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Barrio Miraflores cancha principal	3126109144
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Teresa Diaz.
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3175933400

UNIDAD DIDÁCTICA :	Capacidades coordinativas	TEMÁTICA A DESARROLLAR :	Equilibrio
SESIÓN:	1	GRADO O EDADES:	64 años en adelante.
		FECHA:	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo de bienvenida. Oración del día. Introducción a la clase. <b>Sigue el ritmo</b> - Movimientos articulares desde la cabeza hasta la parte de los pies con trabajo de bajo impacto con música de fondo permitiendo tener mucho más dinamismo. - Enseñanza de pasos básicos de bajo impacto al momento de la ejecución, estos son paso en v, marcha, talones, laterales, desplazamientos como lo son al frente, atrás,	Mando directo	15 minutos

	pies cruzados y la variedad de combinaciones que se pueden ejecutar.		
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p><b>¡¡Baila baila!! goza goza!!:</b> Ejercicios dirigidos por el profesor donde se ejecutan de forma individual, grupal, parejas y demás. Son movimientos básicos coordinados y de equilibrio con ritmos adecuados para ellos, como lo son cumbia, merengue, folclórica y pasillos. Aquí se los combina de acuerdo al ritmo con el que se está trabajando.</p> <p><b>Me divierto</b> En esta parte se desarrolla una coreografía corta y no dejando de ser de bajo impacto, se asignan 4 movimientos básicos secuenciales.</p>		Mando directo  30 minutos
ACCIÓN FINAL	<p><b>Calma calma muchachita</b> Se realiza un baile de estiramiento el cual consiste en realizar movimientos de estiramiento lentos y asertivos manejando coordinación, equilibrio y una respiración adecuada para la prevención de lesiones musculares, posteriormente se realiza una retroalimentación a acerca del desarrollo de la clase o alguna pregunta y de esta manera damos por terminada la actividad.</p>		Mando directo  5 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA PARA EVALUAR		
Fortalece el equilibrio por medio de actividad física musicalizada.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Conoce el ¿Por qué? y ¿para qué? La importancia del equilibrio.	Ejecuta actividades de equilibrio dirigidas de manera individual y colectiva.	Demuestra cooperación y respeto con compañeras y profesor.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Conversatorio		

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Kristopher Muñoz Gómez.	
CORREO ELECTRÓNICO: kfmunnoz7@gmail.com	
CELULAR: 3126109144	SEMESTRE: 9
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Fundación adulto mayor” MANANTIAL DE VIDA”	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Barrio Miraflores cancha principal	3126109144
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Teresa Diaz
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3175933400

UNIDAD DIDÁCTICA :	Capacidades coordinativas	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Equilibrio
SESIÓN:	2	GRADO O EDADES:	64 años en adelante
			FECHA:

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo de bienvenida. Oración del día. Introducción a la clase. <b>Mírame ve:</b> - se inicia con movimientos articulares suaves, trabajando con la música de fondo. - Siguiendo a ello se ejecutan variedad de movimientos básicos, pasos básicos y combinaciones de ritmos como lo son del merengue, cumbia y salsa, todo de bajo impacto.	Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<b>Al son que me toquen bailo:</b> Trabajo de manera grupal, dirigido por el profesor. Aquí en esta actividad se sigue ejecutando los movimientos básicos y		

	combinaciones de los diferentes ritmos de bajo impacto, pero se centra más que todo en que el profesor va a estar corrigiendo y practicando lo que se les ha enseñado. Se desarrollarán más movimientos que involucren el equilibrio. Variante: en parejas, grupos pequeños. <b>Bailo y aprendo:</b> Coreografía dirigida trabajando con un ritmo musical que deseen y aplicando 4 movimientos de pasos básicos.	Mando directo	30 minutos
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<b>Estirando estirando</b> Se realiza posteriormente a la clase un estiramiento y regreso a la calma de manera general para la prevención de lesiones pos actividad, así como también una retroalimentación a cerca de la clase realizada, dando por terminada la clase.	Mando directo	5 minutos
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Fortalece el equilibrio por medio de la actividad física musicalizada.	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Conoce el ¿Por qué? Y ¿para qué? De la importancia de una buena ejecución del equilibrio.	Ejecuta las actividades de equilibrio dirigidas de manera individual y colectiva.	Demuestra cooperación y respeto durante la sesión.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Conversatorio		

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Kristopher Muñoz Gómez.	
CORREO ELECTRÓNICO: kfmunnoz7@gmail.com	
CELULAR: 3126109144	SEMESTRE: 9
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Fundación adulto mayor” MANANTIAL DE VIDA”	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Barrio Miraflores cancha principal	3126109144
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Teresa Diaz.
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3175933400

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Capacidades coordinativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Coordinación
<b>SESIÓN:</b>	3	<b>GRADO O EDADES:</b>	64 años en adelante.
		<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo de bienvenida. Oración del día. Introducción a la clase. <b>Rompe el hielo:</b> - Movimiento articular con desplazamientos y sin desplazamiento de bajo impacto, se los ejecuta con música de fondo. - Se continúa trabajando de manera individual, en parejas, tríos o cuartetos donde valla recordando los pasos trabajados y dirigidos por el profesor. Se les dice que pueden bailar a su gusto, utilizando varios ritmos musicales.	Mando directo	15 minutos
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<b>Al son que bailes bailo</b> Se sigue la dinámica de movimientos básicos de bajo impacto dirigidos por el profesor, en este caso se estará corrigiendo y practicando los pasos enseñados. Se trabajará con ritmos musicales de su época o para		30 minutos

	<p>mayor dinámica se les pregunta qué tipo de música quisieran bailar. Variante: diferente ubicación de las participantes y profesor, es decir, formar un círculo.</p> <p><b>Libre pajarillo</b> Coreografía dirigida con movimientos básicos y secuencia musical de un ritmo en específico, en este caso será de una cumbia de la época de las participantes. Variante: en parejas.</p>	Mando directo	
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p><b>Estirar y finalizar</b> Se realiza un estiramiento y regreso a la calma para la prevención de lesiones para las integrantes del grupo manantial de vida, posteriormente a ello se realiza una retroalimentación a nivel general de lo que se desarrolló en la actividad.</p>	Mando directo	5 minutos
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
Fortalece la coordinación para generar una mejor calidad de vida, así como también una independencia por parte del adulto mayor.	Conoce la importancia de la coordinación como la capacidad autónoma de cada participante.	Ejecuta las actividades de coordinación por medio de los diferentes ritmos musicales.	Demuestra cooperación y respeto durante la sesión.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Conversatorio		

<b>PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
<b>NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):</b> kristopher Muñoz Gómez,	
<b>CORREO ELECTRÓNICO:</b> Kfmunnoz7@gmail.com	
<b>CELULAR:</b> 3126109144	<b>SEMESTRE:</b> 9
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>	
Fundación adulto mayor” MANANTIAL DE VIDA”	
<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
Barrio Miraflores cancha principal	3126109144
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Teresa Diaz
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	<b>3175933400</b>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Capacidades coordinativas	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Coordinación
<b>SESIÓN:</b>	<b>4</b>	<b>GRADO O EDADES:</b>	64 años en adelante.
		<b>FECHA:</b>	

<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>	<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo de bienvenida. Oración del día. Introducción a la clase. <b>Me animo y bailo:</b> - Movimiento articular estáticas y dinámicas con música de fondo. - Trabajar con movimientos y pasos básicos de bajo impacto ya trabajados anteriormente al ritmo de la música. Para ello se empezará a trabajar individual, luego e, tríos, cuartetos hasta llegar a 6 personas por grupo. Después de las 6 lo que harían es volver con la pareja que inicio.	Mando directo	15 minutos
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<b>Zumba 1</b> Se inicia con los pasos y movimientos básicos de los diferentes ritmos dirigidos por el profesor, aquí en esta parte se va a empezar a trabajar con ritmos modernos que vienen siendo nuevas cargas sin dejar de ser de	Mando directo	30 minutos

	<p>bajo impacto y combinándolos con los de la época de las participantes.</p> <p><b>Variante:</b> espacios para que ellas bailen a gusto con una pareja o individualmente.</p> <p><b>Aprendo mis pasos.</b> Coreografía de movimientos o pasos básicos de un ritmo moderno, todo se trabaja de bajo impacto.</p>		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p><b>Vuelta a la calma</b> Se realiza un estiramiento y regreso a la calma para la prevención de lesiones para las integrantes del grupo manantial de vida, posteriormente a ello se realiza una retroalimentación a nivel general de lo que se desarrolló en la actividad.</p>	Mando directo	5 minutos
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Fortalecer la coordinación a través de la actividad física musicalizada.	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Conoce la el ¿Por qué? Y ¿para qué? De la importancia de la coordinación	Ejecuta las actividades coordinativas dirigidas de manera individual y colectiva.	Demuestra cooperación y respeto durante la sesión.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Conversatorio		

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): kristopher Muñoz Gómez.	
CORREO ELECTRÓNICO: Kfmunnoz7@gmail.com	
CELULAR: 3126109144	SEMESTRE: 9
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Fundación adulto mayor “MANANTIAL DE VIDA”	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Barrio Miraflores cancha principal	3126109144
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Teresa Diaz
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3175933400

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades condicionales	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Resistencia aeróbica
SESIÓN:	5	GRADO O EDADES:	64 años en adelante.
		FECHA:	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo de bienvenida. Oración del día. Introducción a la clase. <b>Feliz para bailar</b> - Movilidad articular con y sin desplazamientos trabajando con música de fondo. - Los movimientos de bajo impacto se los realiza de acuerdo a lo que diga la canción ejemplo, me toco las rodillas ellas tendrán que tocarse las rodillas, camino por mi espacio, deberán caminar por el espacio, aplauso ellas deberán aplaudir y así siguiendo la secuencia de los movimientos dichos por la canción.	Mando directo	15 minutos

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p><b>Bailando sin parar</b> Para esta actividad se realiza una secuencia de movimientos aeróbicos dirigidos por el profesor, los cuales consisten en ser movimientos tanto de tren inferior como tren superior, haciendo énfasis en el trabajo de resistencia aeróbica en cuanto a la actividad que requiere el adulto Mayor, En esta parte se va a utilizar música como lo es la electrónica, el pop y el break dance.</p> <p><b>Variante:</b> movimientos aeróbicos con materiales, es decir, bastón y pelota.</p> <p><b>¡¡No me rindo!!</b> Se desarrolla una secuencia musical de movimientos básicos con un ritmo anteriormente trabajado. Aquí se combina con y sin material.</p>	Mando directo	30 minutos
ACCIÓN FINAL	<p><b>Desactivando mi cuerpo</b> Se realiza un regreso a la calma con actividad física musicalizada para ejecutar la flexibilidad, relajación y respiración.</p>	Mando directo	5 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Fortalece la resistencia aeróbica mediante la actividad física musicalizada.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Conoce el ¿Por qué? Y ¿para qué? La resistencia aeróbica.	Ejecuta las actividades de resistencia dirigidas de manera individual y colectiva.	Demuestra ser dinámico y respetuoso durante la sesión.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	conversatorio		

<b>PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Kristopher Muñoz Gómez	
CORREO ELECTRÓNICO: kfmunnoz7@gmail.com	
CELULAR: 3126109144	SEMESTRE: 9
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>	
Fundación adulto mayor “MANANTIAL DE VIDA”	
<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
Barrio Miraflores cancha principal	3126109144
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Teresa Diaz.
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3175933400

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Capacidades condicionales	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Resistencia aeróbica
<b>SESIÓN:</b>	6	<b>GRADO O EDADES:</b>	47 a 78 años
		<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo de bienvenida. Oración del día. Introducción a la sesión. <b>Me animo y soy feliz</b> - Movilidad articular con y sin desplazamientos trabajando con música de fondo. - Actividad física musicalizada aeróbica dirigida por el profesor, en esta parte se trabajará movimientos básicos del género a trabajar, con ritmos como lo son rock and roll y electrónica. Ejercicios anteriormente mencionados son de bajo impacto. <b>Variante:</b> se trabaja con material como lo son aros y platos.	Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<b>Sigo la dinámica</b> Sigue la parte central con movimientos o pasos básicos de los aeróbicos trabajados con los ritmos pertinentes como lo son la electrónica, el pop y el rock. <b>Variante:</b> se trabaja con el bastón y se desarrolla movimientos acoplados con el material.  <b>Me aprendo los pasos:</b> Coreografía dirigida de 6 movimientos básicos de bajo impacto y con su secuencia musical.	Mando directo	30 minutos
ACCIÓN FINAL	<b>A estirar para descansar</b> Para la parte final regresamos a la calma en donde trabajamos respiración y estiramiento en simultaneo para la prevención de lesiones futuras, pos ejercicio, de igual manera se realizamos la retroalimentación correspondiente a la clase ejecutada.	Mando directo	5 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Fortalece la resistencia aeróbica a través de actividad física musicalizada.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Conoce el ¿Por qué? Y ¿para qué? De la resistencia aeróbica	Ejecuta todas las actividades de resistencia aeróbica dirigidas de manera individual y colectiva.	Demuestra cooperación y respeto durante la sesión
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Conversatorio		

## PLAN DE CLASE- PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Kristopher Muñoz Gómez.

CORREO ELECTRÓNICO: Kfmunnoz7@gmail.com

CELULAR: 3126109144 SEMESTRE: 9

### NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO

Fundación adulto mayor “MANANTIAL DE VIDA”

#### DIRECCIÓN

Barrio Miraflores cancha principal

#### TELÉFONO/CELULAR

3126109144

### DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.

#### NOMBRE DEL COOPERADOR

Teresa Diaz

#### TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO

3175933400

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Capacidades condicionales	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Flexibilidad
<b>SESIÓN:</b>	7	<b>GRADO O EDADES:</b>	64 años en adelante
		<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo de bienvenida. Oración del día. Introducción a la clase. <b>Ven bailemos</b> - Movilidad articular con y sin desplazamientos trabajado con música de fondo. - Se coloca una canción de cualquier tipo de ritmo musical y la persona debe ir a buscar una pareja para bailar con ella, una vez se cambie la canción debe ir por otra pareja y bailar con esa persona. Los movimientos o pasos son los básicos que se les ha enseñado dependiendo del ritmo musical. Todo es de bajo impacto	Mando directo	15 minutos

<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>El flexible</b> Para esta actividad de flexibilidad se realiza una serie de estiramientos apoyados principalmente en el bastón para brindarles una mayor seguridad y generar confianza en ellos mismos para la realización y ejecución de estos ejercicios, el primer ejercicio que se realiza es de tren inferior que consiste en lo siguiente: mientras el pie izquierdo está firme en el piso, las manos apoyadas en el bastón y nuestro pie derecho realiza movimientos circulares sin despegar la punta del pie del piso, de igual manera con el pie izquierdo, también realiza de la misma manera izquierdo apoyado firme al piso, manos firmes a apoyo y pie derecho al piso realizando movimientos hacia delante y hacia atrás de tal manera que cuando el movimiento se hace hacia atrás levantamos levemente la punta de los dedos y cuando el movimiento se hacia delante levantamos levemente el talón de igual manera para nuestra pierna izquierda.</p> <p><b>Me estiro.</b> Se ejecuta un ejercicio de flexión de rodilla, la cual consiste en apoyarse en el bastón mientras pie derecho está firme al piso pero de manera horizontal, mientras pie izquierdo está firme al piso de manera vertical, el ejercicio consiste en abrir lentamente las piernas mientras el pie izquierdo está firme al piso, el pie derecho es el que realiza la flexión de rodilla teniendo en cuenta que no se debe de despegar el pie izquierdo en ningún momento del piso, de igual manera para para la pierna izquierda y pierna derecha. Realizamos el mismo ejercicio, pero con la diferencia de que en esta oportunidad los dos pies están apuntando hacia el frente, mientras pierna derecha va hacia el frente levantamos lentamente el talón izquierdo y regresamos haciendo este movimiento en varias repeticiones de igual manera para pierna izquierda y pierna derecha.</p>	Mando directo	20 minutos
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p><b>El barco</b> retroalimentación mencionando lo que se trabajó en esta clase y para que nos sirve haber trabajado este tipo de actividades y así dando como terminada la sesión de clase.</p>	Mando directo	5 minutos
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>

Fortalece la flexibilidad en adulto mayor para hacer de ellos unas personas independiente y autosuficiente para realizar actividades diarias	Conoce la importancia de la flexibilidad en su vida personal.	Ejecuta las actividades dirigidas de manera individual y colectiva.	Demuestra cooperación y respeto durante la sesión
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Conversatorio		

<b>PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): kristopher Muñoz Gómez.	
CELULAR: 3126109144	SEMESTRE: 9
CORREO ELECTRÓNICO: Kfmunnoz7@gmail.com	
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>	
Fundación adulto mayor “MANANTIAL DE VIDA”	
<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
Barrio Miraflores cancha principal	3126109144
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Teresa Diaz
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3175933400

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Capacidades condicionales	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Flexibilidad
<b>SESIÓN:</b>	8	<b>GRADO O EDADES:</b>	64 años en adelante.
		<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo de bienvenida. Oración del día. Introducción a la sesión. <b>Juego de relevos de bajo impacto</b> - Pasar por una serie de conos llegar a la meta y volver a darle el relevo a la siguiente participante. Los desplazamientos son cortos.	Mando directo	15 minutos

	<b>Variante:</b> hacer sonar una canción cuando la música pare deben detenerse y cuando la música siga avanzar para cruzar la meta. Para avanzar deben ir bailando según el ritmo musical que suene.		
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>Bailo y estiro</b> Se desarrollarla movimientos o pasos básicos dirigidos por el profesor, se van a utilizar ritmos como lo son el merengue, la salsa, la cumbia.</p> <p><b>Variante:</b> bailarán en pareja, cuando pare la canción deberán estirar, las elongaciones son libres el profesor va a estar atento a corregir cualquier tipo de ejercicio mal ejecutado.</p> <p><b>Tingo tango</b> Ubicados en circulo se van a estar pasando la pelota, cuando el profe dice stop debe dejar de rotar la pelota, la persona que quedo con ella deberá hacer un estiramiento y así ir pasando por los que quedan con la pelota, pero cada vez ir haciendo un estiramiento diferente al del compañero.</p> <p><b>Variante:</b> se puede utilizar materiales.</p>	Mando directo	20 minutos
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<b>contento me voy</b> Por último, se da una retroalimentación de lo que se trabaja en la sesión de una manera general y generando espacio de preguntas.	Mando directo	5 minutos
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Fortalece la flexibilidad por medio de actividades físicas musicalizadas	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Conoce la importancia de la flexibilidad	Ejecuta las actividades de flexibilidad dirigidas de manera individual y colectiva.	Demuestra cooperación y respeto durante la sesión.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Conversatorio		

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): kristopher Muñoz Gómez.	
CELULAR: 3126109144	SEMESTRE: 9
CORREO ELECTRÓNICO: kfmunnoz7@gmail.com	
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>	
Fundación adulto mayor “Manantial de vida”	
<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
Barrio Miraflores	3175933400
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Teresa Diaz.
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3175933400

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidad coordinativa	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Coordinación.
SESIÓN:	9	GRADO O EDADES:	64 años en adelante
		FECHA:	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo de buenos días Oración del día Orientaciones pertinentes  <b>Feliz feliz bailando:</b> consiste en el desarrollo de movilidad articular de manera descendente utilizando la música como medio de el desarrollo de los ejercicios, Paso a ello se dio el espacio para entrar en calor por medio de los ritmos musicales es decir por medio de la bailo terapia	Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA	<b>1. bailando ando:</b> la parte central se da continuidad a la bailo terapia, aquí el profesor siempre está al frente del grupo actuando como espejo para los adultos mayores. Los movimientos se involucran y se hacen el conteo para ser	Mando directo	30 minutos

<b>TEMÁTICA</b> A	repetidos. En este sentido se trabaja con la intensidad baja y acoplada a la población. Dado que son bailes los que se ejecutan siempre tendrán que hacerse lo más coordinado que se puedan pedirles a las adultas mayores.				
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<b>Respiro y me relajo:</b> Se termina con estiramientos, también se utiliza la música como medio para llevar a una vuelta a la calma. Los estiramientos se los pide no forzosos si no dándole un rango de flexibilidad que no sea doloroso para la adulta mayor y que lo pueda ejecutar correctamente. Se dan palabras de agradecimientos por el tiempo brindado y la clase.	Mando directo		5 minutos	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA PARA EVALUAR</b>				
Desarrolla la coordinación a través la actividad física musicalizada como lo es la rumba aeróbica de bajo impacto	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>		
	Conoce el por qué y para que la importancia del equilibrio, la flexibilidad y la coordinación.	Ejecuta el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación por medio de la bailo terapia.	Manifiesta cooperación con sus compañeras y profesor durante la clase.		
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>				
	Preguntas reflexivas				

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Kristopher Muñoz Gómez.	
CORREO ELECTRÓNICO: kfmunnoz7@gmail.com	
CELULAR: 3126109144	SEMESTRE: 9
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Fundación adulto mayor “Manantial de vida”	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Barrio Miraflores	3175933400
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Teresa Diaz
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3175933400

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidad coordinativa	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Coordinación.
SESIÓN:	10	GRADO O EDADES:	64 años en adelante
		FECHA:	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo de buenos días Oración del día Orientaciones pertinentes Explicación del objetivo a trabajar  <b>Muévete como yo:</b> consiste en el desarrollo de movilidad articular de manera descendente utilizando la música como medio de el desarrollo de los ejercicios, Paso a ello se dio el espacio para entrar en calor por medio de los ritmos musicales es decir por medio de la actividad física musicalizada.	Mando directo	15 minutos

<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	- <b>si bailo soy feliz:</b> Seguido se desarrolla la rumba aeróbica, se empieza con un ritmo suave como lo es la cumbia, ritmos folclóricos y se desarrollan diferentes movimientos con el cuerpo, aquí el profesor siempre estará al frente del grupo actuando como espejo para los adultos mayores. Los movimientos se involucran y se hacen el conteo para ser repetidos. En este ritmo musical se trabaja con la intensidad baja y acoplada a la población. Dado que son bailes los que se ejecutan siempre tendrán que hacerse lo más coordinado que se puedan pedirles a las adultas mayores	Mando directo	30 minutos
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<b>Respiro y me relajo:</b> Se termina con estiramientos, también se utiliza la música como medio para llevar a una vuelta a la calma. Los estiramientos se los pide no forzosos si no dándole un rango de flexibilidad que no sea doloroso para la adulta mayor y que lo pueda ejecutar correctamente. Se dan palabras de agradecimientos por el tiempo brindado y la clase.	Mando directo	5 minutos

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA PARA EVALUAR		
Desarrolla la coordinación a través la actividad física musicalizada como lo es la rumba aeróbica de bajo impacto	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Conoce el por qué y para que la importancia del equilibrio, la flexibilidad y la coordinación.	Ejecuta el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación por medio de la bailo terapia.	Manifiesta cooperación y respeto con sus compañeras y profesor durante la clase.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Preguntas reflexivas		

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Kristopher Muñoz Gómez.	
CELULAR: 3126109144	SEMESTRE: 9
CORREO ELECTRÓNICO: kfmunnoz7@gmail.com	
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>	
Fundación adulto mayor “Manantial de vida”	
<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
Barrio Miraflores	3175933400
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Teresa Diaz.
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3175933400

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Capacidad condicional	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	flexibilidad.
<b>SESIÓN:</b>	11	<b>GRADO O EDADES:</b>	64 años en adelante
		<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo de buenos días Oración del día Orientaciones pertinentes Explicación del objetivo a trabajar  <b>Suavemente muévete:</b> - Movilidad articular sin desplazamiento con música de fondo - Caminar alrededor de mitad de cancha, los ejercicios se ejecutan mediante la voz de mando del profesor. Es decir, el profe muestra de manera practica el ejercicio que debe realizar la adulta mayor. Ej. Mientras se camina se mueve hombros, movimiento de los brazos y demás articulaciones. Poco a poco se	Mando directo	15 minutos

	<p>implementan obstáculos o materiales para que hagan uso del mismo, Todo se trabaja con bajo impacto, nada de sobrecargas.</p>		
<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p><b>Observo y aplico:</b>          Para dar inicio a los diferentes estiramientos dinámicos, se menciona la importancia de una buena ejecución de los ejercicios, como también se explica los beneficios que tiene adecuar los ejercicios de flexibilidad en su día a día. Se les recomienda aplicarlos en casa ya que los ejercicios son muy prácticos y sencillos. A continuación, se explica los diferentes estiramientos que se ejecutan en esta fase.          Apoyadas en la pared (10 s por cada estiramiento)          Espalda pegada a la pared y brazos totalmente extendidos          Glúteos pegados a la pared, piernas rectas y sus manos tratan de tocar la punta de los pies.          Pecho pegado a la pared y brazos totalmente extendidos          Pecho pegado a la pared y hago una inclinación leve hacia el lado izquierdo y después hacia el derecho.          Manos apoyadas a la pared, pierna izquierda hacia adelante y la otra pierna atrás sin flexionar, después cambia.  <b>Flexibilidad en pareja</b>          Espalda con espalda con una distancia corta, se agarran de las manos e intentan inclinarse un poquito hacia adelante          Espalda con espalda, van a agarrar el aro teniéndolo por encima de su cabeza de manera que los brazos queden totalmente rectos.          De frente a frente con una distancia corta, una persona cojera sus manos mientras que a la misma vez el tren superior deberá inclinarlo lo que más pueda.          Una persona detrás de la otra, de manera que la persona que esta delante deberá hacer que sus manos vayan hacia atrás y la persona que esta atrás agarra las manos, haciendo que alcance el rango máximo de flexibilidad.          Nota: todos los ejercicios se demuestran la forma correcta de ejecución, se les explica</p>	<p>Mando directo</p>	<p>30 minutos</p>

	que no esfuercen su cuerpo, es decir que hasta que su cuerpo se lo permita y se lo hará dinámico con la ayuda o apoyo de música relajante.		
ACCIÓN FINAL	<b>Aprendo mientras me relajo:</b> Ya como última parte se explica lo visto de los ejercicios, también se da un espacio para preguntarles de ¿Cómo se sintieron?, ¿si les gusto o no?, ¿si aprendieron algo?	Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA PARA EVALUAR	
Desarrolla y conoce la importancia de la flexibilidad a través de ejercicios prácticos que se plantea durante la sesión.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Conoce el ¿por qué? y ¿para qué? la importancia de la flexibilidad.	Experimenta la flexibilidad por medio de los ejercicios planteados.	Manifiesta cooperación y respeto durante la sesión.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Preguntas reflexivas		

<b>PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Kristopher Muñoz Gómez.	
CORREO ELECTRÓNICO: kfmunnoz7@gmail.com	
CELULAR: 3126109144	SEMESTRE: 9
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>	
Fundación adulto mayor “Manantial de vida”	
<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
Barrio Miraflores	3175933400
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Teresa Diaz
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3175933400

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Capacidad condicional	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	flexibilidad.
<b>SESIÓN:</b>	12	<b>GRADO O EDADES:</b>	64 años en adelante
		<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p>Saludo de buenos días Oración del día Orientaciones pertinentes</p> <p><b>Quiero bailar:</b> Se empieza con movilidad articular en el puesto, se lo hace de forma descendente. Todos los movimientos los plantea y ejecuta el profesor de manera que las adultas mayores pasan a ejecutarlo. Esto se lo hace con un ritmo musical suave que les permita ir entrando en calor poco a poco.</p> <p>Paso a ello se da inicio a movimientos con desplazamientos, entonces se los ejecuta con la estrategia de la bailo terapia de bajo impacto. Se implementan ritmos latinos, para que sea de mucha motivación se trabaja</p>	Mando directo	15 minutos

	<p>el ritmo de la cumbia como inicial que es lo que a ellas más les agrada trabajar después ya se ira variando.</p>		
<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p><b>Me fortalezco:</b> Para dar inicio a los diferentes estiramientos dinámicos, se menciona la importancia de una buena ejecución de los ejercicios, como también se explica los beneficios que tiene adecuar los ejercicios de flexibilidad en su día a día. Se les recomienda aplicarlos en casa ya que los ejercicios son muy prácticos y sencillos. A continuación, se explica los diferentes estiramientos que se ejecutan en esta fase. Apoyadas en el bastón (10 s por cada estiramiento)</p> <p>Me apoyo con las dos manos sobre el bastón, piernas separadas e inclino el tren superior lo que más pueda o le permita el cuerpo.</p> <p>Bastón al frente de la pierna izquierda y sujetado con una sola mano, hago que es mano baya bajando poco a poco hasta alcanzar su rango máximo. Se cambia de mano.</p> <p>Las dos manos apoyadas sobre el bastón, pierna izquierda adelante y pierna derecha atrás sin doblar rodillas. Se cambia de pierna.</p> <p>El bastón en el cuello y manipulado con las dos manos flexionando los codos.</p> <p>El bastón en el cuello manipulado con las dos manos y flexionando codos, pero inclinándose lo que le permita su cuerpo hacia un lado.</p> <p>Flexibilidad en pareja con bastón Frente a frente manipulando el bastón con sus dos manos e inclino el tren superior hacia al frente lo que más pueda. Frente a frente se apoyan del bastón con las dos manos, piernas separadas e inclino el tren superior lo que más pueda. Espalda con espalda y agarro el bastón con las dos manos e intento inclinarme hacia adelante sin flexionar rodillas.</p> <p>Nota: todos los ejercicios se demuestran la forma correcta de ejecución, se les explica que no esfuercen su cuerpo, es decir que</p>	<p>Mando directo</p>	<p>20 minutos</p>

	hasta que su cuerpo se lo permita y se lo hará dinámico con la ayuda o apoyo de música relajante.		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<b>Aprendo mientras me relajo:</b> terminando la sesión se les da orientaciones claras de cómo pueden ejecutarlo en casa, en que tiempos y con que material lo pueden hacer. También se les da un espacio para escuchar preguntas o opiniones.	Mando directo	10 minutos
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA PARA EVALUAR</b>	
Desarrolla y conoce la importancia de la flexibilidad a través de ejercicios prácticos que se plantea durante la sesión.	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Conoce el ¿por qué? y ¿para qué? la importancia de la flexibilidad.	Experimenta la flexibilidad por medio de los ejercicios planteados.	Manifiesta cooperación y respeto durante la sesión.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Preguntas reflexivas		

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Kristopher Muñoz Gómez.	
CELULAR: 3113930643 SEMESTRE: 9A	
CORREO ELECTRÓNICO: kfmunnoz7@gmail.com	
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Fundación adulto mayor “Manantial de vida”	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Miraflores etapa 2	3175933400
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Teresa Diaz
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3175933400

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidad coordinativa	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	equilibrio
SESIÓN:	13	GRADO O EDADES:	64 años en adelante
		FECHA:	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- saludo de buenos días.</li> <li>- Oración del día</li> <li>-</li> <li><b>Me nuevo y bailo:</b></li> <li>- Movimientos articulares sin desplazamiento, se lo hace de forma descendente. Aquí y en todas las actividades se les dice a las adultas mayores que no forcé los movimientos, que lo hagan hasta donde su cuerpo se los permita.</li> <li>- Aquí se desarrolla la parte donde el cuerpo ya empieza a ejecutar movimientos acoplados a la música, los movimientos se realizan con diferentes ritmos musicales.</li> </ul>	Mando directo	15 minutos

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<b>Rumba aeróbica</b> En la sesión se trabaja por medio de la rumba aeróbica el equilibrio, resaltando que la música será electrónica y los movimientos se realizaran de la siguiente manera Elevación de rodilla al pecho Pararse sobre el pie derecho Pararse sobre el pie izquierdo Caminata rítmica un pie delante de otro hacia adelante y hacia atrás caminata rítmica sobre las líneas de la cancha Con esos ejercicios se harán varios bloques de repetición para lograr un perfeccionamiento			Mando directo	30 minutos
ACCIÓN FINAL	<b>Me relajo:</b> se ejecutan Estiramientos acompañados de un buen manejo respiratorio y se da una retroalimentación de lo aprendido en clase, se les da unos minutos para hidratar y finalizamos con un agradecimiento.			Mando directo	5 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR				
Desarrolla el equilibrio por medio de los ejercicios rítmicos musicales planteados durante la clase.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
	reconoce la importancia del equilibrio para la ejecución de los diferentes ritmos.	Ejecuta los ejercicios de equilibrio con mucha energía.	fomenta un ambiente agradable y armónico gracias a su concentración		
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA				
	Preguntas reflexivas.				

. PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Kristopher Muñoz Gómez.	
CORREO ELECTRÓNICO: kfmunnoz7@gmail.com	
CELULAR: 3113930643 SEMESTRE: 9A	
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>	
Fundación adulto mayor “Manantial de vida”	
<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
Miraflores etapa 2	3175933400
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Teresa Diaz
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3175933400

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Capacidad coordinativa	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Equilibrio
<b>SESIÓN:</b>	13	<b>GRADO O EDADES:</b>	64 años en adelante
		<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo en general para el grupo.</li> <li>- Oración del día.</li> </ul> <p><b>Baila sin detenerte.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad articular sin desplazamiento.</li> <li>- se continua con un calentamiento con música, se hace ejercicios de ida y vuelta, movimientos de los brazos cadera y piernas siempre en marcha, hasta lograr que el cuerpo entre en calor y nos permita cada vez aumentar la intensidad.</li> </ul>	Mando directo	15 minutos
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>¡¡Vamos tú puedes!!</b></p> <p>La zumba se caracteriza por la música que varía en la parte rítmica, entran diferentes tipos de ritmos y son más latinos, por medio</p>		30 minutos

	<p>de estos se trabaja el equilibrio con los diferentes movimientos</p> <p>Un pie adelante y el otro atrás varias veces hasta cambiar el pie</p> <p>Ahora se realiza con los brazos, se eleva brazo contrario de la pierna que sale adelante con intercambios de pie y brazos simultáneamente</p> <p>Elevación de rodillas al pecho con intercambio y simultáneamente acompañado de los brazos</p> <p>En parejas se apoyan en los hombros de la compañera frente a frente y levantan el pie contrario para no chocar simultáneamente</p> <p>Con estos ejercicios se harán varios bloques de repetición para un buen dominio de equilibrio.</p>	Mando directo	
ACCIÓN FINAL	<p><b>Vuelvo a mi estado</b></p> <p>estiramientos generales del cuerpo para volver a la calma se harán estiramientos desde la cabeza hasta los pies de manera lenta, mientras se da una retroalimentación recordándoles lo que se pretende en las sesiones de equilibrio y los avances obtenidos.</p>	Mando directo	5 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Desarrolla el equilibrio por medio de ejercicios o actividades acompañadas de la música.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	conoce la importancia del equilibrio.	Ejecutan los ejercicios de equilibrio acompañado de la música.	Fomenta un ambiente agradable y armónico gracias a su concentración
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Preguntas reflexivas.		

<b>PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Kristopher Muñoz Gomez.	
CELULAR: 3113930643 SEMESTRE: 9	
CORREO ELECTRÓNICO: Kfmunnoz7@gmail.com	
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>	
Fundación adulto mayor “Manantial de vida”	
<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
Miraflores etapa 2	3175933400
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Teresa Diaz.
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3175933400

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Capacidad condicional	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	resistencia aeróbica.
<b>SESIÓN:</b>	14	<b>GRADO O EDADES:</b>	64 años en adelante
		<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo de buenos días. Oración del día. <b>Me nuevo nuevo</b> Acompañado de la música se desarrolla movimientos locomotores, es decir ejercicios con desplazamiento suaves y que se trabajen todas las articulaciones, se lo hace de manera descendente. Me animo a bailar: En este ejercicio para romper el hielo se lo desarrolla por medio de la rumba aeróbica, el profesor demuestra la ejecución de los movimientos y las adultas mayores lo realizan. Aquí se implementa ritmos latinos.	Mando directo	15 minutos

<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<b>Ven baila:</b> Ya en esta actividad se sigue la dinámica de la rumba aeróbica, combinando los ritmos latinos como son la salsa, el merengue, la cumbia y la bachata. Los ejercicios se desarrollan con minutos por cada ritmo y minutos de descanso que se requieran. Todo es de bajo impacto para que no haya alguna lesión o una sobrecarga.		Mando directo	30 minutos
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<b>Respiro y estiro.</b> Se desarrolla estiramientos de manera ascendente, porque el tren inferior es con la parte que más esfuerzos se ejecuta. Seguido a ello se retroalimenta lo que se trabaja en la sesión.		Mando directo	5 minutos
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Desarrolla la resistencia por medio de los ejercicios rítmicos musicales planteados durante la clase.	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>	
	conoce el por qué y para qué es fundamental la resistencia en cualquier actividad física.	Ejecuta los ejercicios de rítmica haciendo que su resistencia le permita ejecutar en el tiempo determinado.	fomenta un ambiente agradable y armónico gracias a su concentración	
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
		Preguntas reflexivas.		

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Cristopher Muñoz Gómez	
CELULAR: 3126109144 SEMESTRE: 9	
CORREO ELECTRÓNICO: Kfmunnoz7@gmail.com	
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>	
Fundación de adulto mayor “manantial de vida”	
<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
Miraflores etapa 2	3175933400
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Teresa Diaz.
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3175933400

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Capacidad condicional	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	resistencia aeróbica.
<b>SESIÓN:</b>	15	<b>GRADO O EDADES:</b>	64 años en adelante
		<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Saludo de buenos días. Oración del día. Se da orientaciones sobre lo que se va a trabajar. <b>Calorcito cariñito</b> Acompañado de la música se desarrolla movimientos locomotores, es decir ejercicios con desplazamiento suaves y que se trabajen todas las articulaciones, se lo hace de manera descendente. <b>Quiero moverme:</b> En este ejercicio para romper el hielo se lo desarrolla por medio de la zumba, el profesor demuestra la ejecución de los movimientos y las adultas mayores lo realizan. Aquí se implementa ritmos latinos y todos los ejercicios son de bajo impacto	Mando directo	15 minutos

<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<b>Que bien bailo:</b> Se sigue la dinámica de la zumba, combinando los ritmos latinos como son la salsa, el merengue, la cumbia y lo folclórico. Los ejercicios se desarrollan con minutos por cada ritmo y minutos de descanso que se requieran. Todo es de bajo impacto para que no haya alguna lesión o una sobrecarga.	Mando directo	30 minutos
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<b>Vuelvo a la calma</b> Se desarrolla estiramientos de manera ascendente, porque el tren inferior es con la parte que más esfuerzos se ejecuta. Seguido a ello se retroalimenta lo que se trabaja en la sesión.	Mando directo	5 minutos
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Desarrolla la resistencia por medio de los ejercicios rítmicos musicales planteados durante la clase.	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	reconoce el por qué y para qué es fundamental la resistencia en cualquier actividad física.	Ejecuta los ejercicios de rítmica haciendo que su resistencia le permita ejecutar en el tiempo determinado.	fomenta un ambiente agradable y armónico gracias a su concentración
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Preguntas reflexivas.		

<b>PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Kristopher Muñoz Gómez	
CELULAR: 3126109144 SEMESTRE: 9	
CORREO ELECTRÓNICO: Kfmunnoz7@gmail.com	
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>	
Fundación adulto mayor “Manantial de vida”	
<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
Miraflores etapa 2	3175933400
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>	
Es un grupo de adultas mayores, grupo femenino, están entre las edades de 64 años hasta los 86, realizan actividad física de manera enérgica y son muy amables.	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Teresa Diaz
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3175933400

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidad condicional	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	resistencia aeróbica.
SESIÓN:	16	GRADO O EDADES:	64 años en adelante
		FECHA:	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Saludo de buenos días. Oración del día. Se da orientaciones sobre lo que se va a trabajar</p> <p><b>Quiero moverme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acompañado de la música se desarrolla movimientos locomotores, es decir ejercicios con desplazamiento suaves y que se trabajen todas las articulaciones, se lo hace de manera descendente.</li> <li>- En este ejercicio para romper el hielo se lo desarrolla por medio de la zumba, el profesor demuestra la ejecución de los movimientos y las adultas mayores lo realizan. Aquí se implementa ritmos latinos y todos los ejercicios son de bajo impacto.</li> </ul>	Mando directo	15 minutos

<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<b>Que bien bailo:</b> Se sigue la dinámica de la zumba, combinando los ritmos latinos como son la salsa, el merengue, la cumbia y lo folclórico. Los ejercicios se desarrollan con minutos por cada ritmo y minutos de descanso que se requieran. Todo es de bajo impacto para que no haya alguna lesión o una sobrecarga.	Mando directo	30 minutos
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<b>Ola de relaxo</b> Se desarrolla estiramientos de manera ascendente, porque el tren inferior es con la parte que más esfuerzos se ejecuta. Seguido a ello se retroalimenta lo que se trabaja en la sesión.	Mando directo	5 minutos

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
Desarrolla la resistencia por medio de los ejercicios rítmicos musicales planteados durante la clase.	reconoce el por qué y para qué es fundamental la resistencia en cualquier actividad física.	Ejecuta los ejercicios de rítmica haciendo que su resistencia le permita ejecutar en el tiempo determinado.	fomenta un ambiente agradable y armónico gracias a su concentración
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Preguntas reflexivas.		

#### 9.5.4 Evaluación

La evaluación en la condición física para los adultos mayores debe cumplir detalladamente en los términos funcionales, según Rikli y Jones (2001) “sirve para establecer el grado de autonomía, independencia y la calidad de vida que dichas personas manifiestan al realizar tareas cotidianas en el hogar y en su vida social”. (p. 10)

Lo anteriormente mencionado por los autores con lleva a desarrollar un proceso completo y siguiendo los lineamientos que se requiere en casos como este. Se debe caracterizar y saber ¿cómo? está la población con la que se trabaja, en qué condiciones funcionales y sociales se desenvuelven, para así llegar a determinar las estrategias que se pueden utilizar y ser llevadas a cabo en los sujetos de estudio.

Por otro lado, y como paso muy importante para arrancar con cualquier actividad que se programe para llevarlas a la práctica con los adultos mayores, se debe hacer con anterioridad un estudio o evaluación de su rendimiento a nivel físico, motriz y coordinativo. según Verst (2000) “todo inicio de programa de actividad física requiere de un reconocimiento médico-deportivo que presente un carácter preventivo, para detectar cualquier problema de salud que pueda contraindicar o condicionar la práctica de ejercicio, incluso para determinar cuál sería el tipo de ejercicio más apropiado”. (p. 10)

Es importante entonces por parte de los investigadores cumplir con este primer paso, donde se permita conocer la realidad de las condiciones anteriormente mencionadas y dar por hecho a que se va a elegir estrategias o actividades acopladas a ciertos parámetros que se puedan encontrar en la evaluación. Algunos criterios generales según Rikli y Jones (2001)

asumen como fundamentales para seleccionar los test, y que son: 1) que tengan un aceptable rigor científico con respecto a su fiabilidad y validez, y 2) que sean fáciles y posibles de realizar en lugares como una casa, un gimnasio, un polideportivo o un espacio abierto. (p .10)

Es por eso que, en este proceso, se hace una evaluación general como primer paso para poder saber a nivel funcional y físico - coordinativa del adulto mayor posee, y que actividades no pueden presentar riesgo para ellos mismos. En pocas palabras curarse en salud tanto como para los sujetos de estudios como para los investigadores. Además de eso contar con material y espacios que sea propicios para poder trabajar de una manera adecuada.

### **9.5.5 Recursos**

**Recursos humanos.** La Fundación adulto mayor “Manantial de vida” que en total son 32 vinculadas de las cuales asisten 18 en total y también los estudiantes maestros que son los encargados del proyecto pedagógico.

**Recursos físicos.** La fundación dispone para trabajar las prácticas una Cancha de microfútbol del barrio Miraflores.

**Recursos técnicos.** Los recursos técnicos son los medios en los cuales se puede transmitir los diferentes sonidos musicales para llevarse a cabo las actividades como: computador, celulares, cabina de sonido, USB.

**Recursos didácticos.** Platos, bastones, conos, balones, aros, bombas, cuerdas, tizas, recursos didácticos, Bolas plásticas,

**Recursos financieros.** En la propuesta de investigación se utilizan los siguientes recursos financieros, los cuales corren a cuenta de los estudiantes-maestros. (Ver Tabla 4)

**Tabla 4***Recursos Financieros*

<b>Concepto detalle</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor unitario</b>	<b>Valor total</b>
platos	50	2.000	100.000
Conos	50	3.000	150.000
bombas	30	500	15.000
Aros	50	3.000	150.000
cuerdas	50	1.500	75.000
Bolas plásticas	50	1.000	50.000
Transporte	32	3000	96.000
Fotocopias	16	300	5.000
Impresiones	42	500	21.000
<b>Total</b>			<b>776.000</b>

Fuente: esta investigación.

## 10. Análisis e interpretación de resultados

En primer lugar, desarrolló la validación de instrumentos de recolección de información por parte de un experto evaluador y el mismo asesor con el fin de hacerlos comprensibles. También se aplicó las prácticas bioéticas, siguiente a ello se registró y sistematizó la información que se logró recolectar, continuando con el vaciado en las matrices descriptivas y con ello la codificación, terminando con la triangulación que se requiere en el proceso.

La validación de recolección de información de un experto, “consiste, básicamente, en solicitar a una serie de personas la demanda de un juicio hacia un objeto, un instrumento, un material de enseñanza, o su opinión respecto a un aspecto concreto” (Cabero y Llorente, 2013, p.14) en este caso las observaciones oportunas a la técnica de batería de test y como instrumentos la lista de cotejo que se tiene planteado.

Una vez validado los instrumentos de recolección de información el siguiente paso fue intervenir con el grupo, dando a conocer objetivos y metodología que se va a ejecutar obteniendo así el consentimiento informado en su totalidad en cada una de las integrantes, respetando las prácticas bioéticas. Cumplir con este criterio es muy importante porque se ajusta a la parte del marco legal del proyecto. Según la UNESCO (2005, p.2) “Respeto hacia la dignidad de la persona, los derechos y deberes de los participantes de investigación y de los investigadores”. En este aspecto se les dio a conocer y se obtuvo un buen resultado ya que todas las integrantes si firmaron y aceptaron ser parte del proyecto.

Posteriormente se aplicó la técnica e instrumento a las integrantes de la fundación adulto mayor “Manantial de vida” para dar cumplimiento al primer objetivo de la investigación con el fin de caracterizar su condición física. La información recolectada permitió que la investigación se desarrolle en una manera de goce y dinámica obteniendo datos de una manera correcta y legal.

Lo observado fue vaciado en matrices y se hizo el proceso de sistematización en matrices descriptivas para cada una de las categorías y subcategorías. Según Castro (2007, p. 109) “la sistematización permite comprender la realidad de las experiencias educativas y sociales, permitiéndoles a los actores de la experiencia aproximarse reflexivamente a ella desde su propia vivencia con el fin de recuperarla, explicarla, interpretarla y comunicarla”, se puede interpretar lo anterior que la información debe ser clara y muy bien organizada en los momentos de descripción de lo que se observa. Como también se dio paso a la codificación, tal como lo describe Fernández (2006, p. 4) “Los códigos son etiquetas que permiten asignar unidades de significado a la información descriptiva o inferencial compilada durante una investigación”

este proceso permitió agrupar la información en casos que más se repiten y darle un orden en la matriz que corresponde.

Finalmente se desarrolló la triangulación entre la realidad, teoría e interpretación. Como lo menciona Restrepo (2005) “La triangulación es vista también como un procedimiento que disminuye la posibilidad de malos entendidos, al producir información durante la recolección de datos que esclarece de esta manera significados y verifica a través de un autor y la misma interpretación”, (p.120). Por lo que la triangulación es muy importante para ver la realidad de lo que el grupo, se hace una relación de lo que está sucediendo a con lo que dice algún autor acerca del tema y así mismo interpretarlo para saber qué es lo que realmente está sucediendo.

### **10.1 Caracterización de la condición física.**

En muchos casos, la falta de espacios para que los adultos mayores hagan actividad física se debe a la falta de recursos o de interés por parte de las instituciones o comunidades encargadas de proporcionar estos espacios. También hay barreras culturales o de percepción, como la idea de que las personas mayores no necesitan o no quieren hacer actividad física.

Sin embargo, es importante destacar que la actividad física musicalizada tiene beneficios positivos para los adultos mayores, como mejorar la resistencia aeróbica, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación, así como reducir el riesgo de caídas y mejorar la salud mental y emocional. Además, es una forma divertida y socialmente enriquecedora de mantenerse activo y saludable.

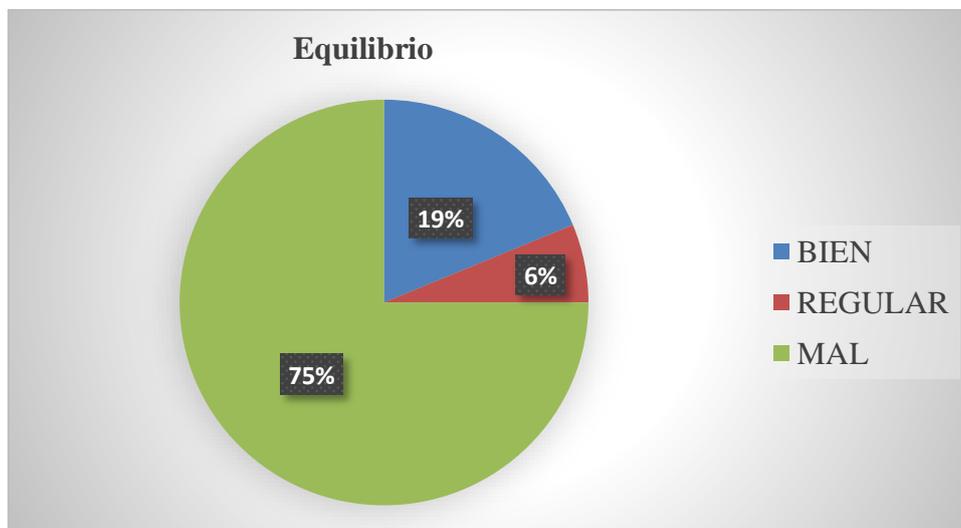
Por lo tanto, es importante fomentar la creación de espacios y programas que permitan a los adultos mayores hacer actividad física musicalizada y promover la importancia de la actividad física en la salud y el bienestar de las personas mayores. Es por eso que este trabajo investigativo surgió como una alternativa para fortalecer la condición física del adulto mayor de la fundación “Manantial de vida” a través de una estrategia dinámica como es la actividad física musicalizada.

En el primer objetivo se caracterizó la condición física del adulto mayor como los es el equilibrio, la coordinación, la resistencia aeróbica y la flexibilidad por medio de una técnica de recolección de información de batería de test y el instrumento de tabla de resultados y valoración. A continuación, se mostrarán los resultados obtenidos.

**Tabla 5.***Criterios evaluativos de equilibrio*

<b>Criterios evaluativos de equilibrio</b>					
<b>Nombre</b>	<b>Edad</b>	<b>Segundos</b>	<b>BIEN</b>	<b>REGULAR</b>	<b>MALO</b>
<b>AM 01</b>	81	4 - 2			X
<b>AM 02</b>	77	5 - 2			X
<b>AM 03</b>	79	6 - 1			X
<b>AM 04</b>	72	4 - 4			X
<b>AM 05</b>	72	6 - 5			x
<b>AM 06</b>	64	20 -20	x		
<b>AM 07</b>	83	2 - 2			x
<b>AM 08</b>	72	2 - 5			x
<b>AM 09</b>	83	3 - 6			x
<b>AM 10</b>	68	6 - 6			x
<b>AM 11</b>	79	3 - 6			x
<b>AM 12</b>	70	14 - 14		x	
<b>AM 13</b>	67	20 - 20	x		
<b>AM 14</b>	64	18 - 20	x		
<b>AM 15</b>	80	10 - 9			x
<b>AM 16</b>	86	6 - 5			x
<b>Total:</b> 16 participantes			3	1	12

*Nota:* Datos tomados a partir del test de equilibrio para adulto mayor. Los nombres AM (Adulta mayor) y sus resultados en los diferentes momentos. Fuente: está investigación.

**Figura 2.***Resultados del test de equilibrio*

*Nota:* la figura muestra las cifras de los resultados que se tomó de la anterior tabla N°5 criterios evaluativos del equilibrio. Fuente: está investigación

La condición física mejora la salud mental y emocional de las personas mayores, reduciendo el riesgo de depresión y ansiedad y mejorando la calidad de vida en general. También ayuda a mantener la independencia y la capacidad funcional, lo que es especialmente importante para las personas mayores que desean vivir de manera autónoma y activa.

La actividad física musicalizada es una forma divertida y socialmente enriquecedora de mantenerse activo y saludable en la edad avanzada. Ayuda a las personas mayores a conectarse con otros y a encontrar un sentido de propósito y significado en la vida.

En vista de que al inicio de las intervenciones se observó el poco equilibrio que poseen las adultas mayores, se habla de un 75% corresponde a 12 adultas mayores en la que sus resultados deficientes, tuvieron muchos errores al momento que ejecutaban los ejercicios, el factor que hizo de que su equilibrio fuera insuficiente fue la falta de concentración, o la posición de su cuerpo no era la correcta y la edad, es por eso que en todo momento solían tambalear o perder su equilibrio fácilmente. Según el estudio de Smith (2020), "La pérdida de equilibrio es un problema común en los adultos mayores y se asocia con un mayor riesgo de caídas y lesiones" (p. 45).

Hablando de un 6% de la población se dice que una persona obtuvo resultados regulares, se observó en la ejecución de la prueba que su equilibrio varió mucho, hubo momentos en que su equilibrio lo desarrollo bien y otros no muy bien. Esto quiere decir que esa persona tuvo su concentración un poco deficiente, lo que perjudicaba su equilibrio. Al observar la postura en la que se ejecutó los ejercicios no fue tan mala, si hubo cosas por corregir, pero ya fueron mínimas, como la correcta posición de la cabeza o las manos.

Por otro lado, el 18% en una totalidad de 3 adultos mayores se ubicaron en el rango de valoración de bueno, debido a que su equilibrio en los ejercicios ejecutados se realizó cumpliendo los parámetros de evaluación establecidos. En la prueba se observó que los ejercicios los ejecutaron correctamente, cumplieron con los criterios de evaluación, en este caso el factor que determinaba el resultado fue la edad, se miró que manejaban una postura correcta y su concentración fue mucho más eficiente para que lo desarrolle correctamente. Según Sandoval. (2020), "un buen equilibrio es crucial para los adultos mayores, ya que se relaciona con una mejor capacidad funcional, una mayor independencia y una disminución del riesgo de caídas" (p. 129).

**Tabla 6.**

*Criterios evaluativos de coordinación*

BIEN: 2 equivocaciones

REGULAR : 4 equivocaciones

MALO: 5 equivocaciones o más.

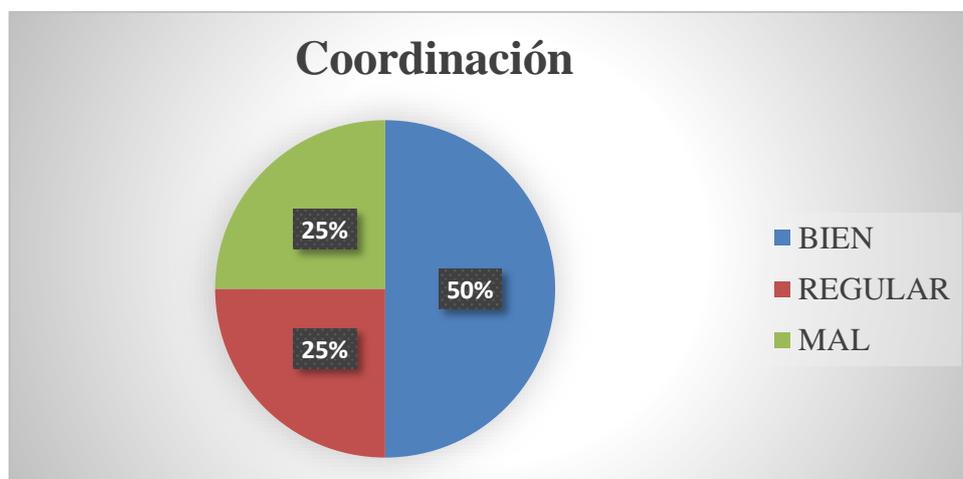
<b>Criterios evaluativos de coordinación</b>				
<b>Nombre</b>	<b>Edad</b>	<b>BIEN</b>	<b>REGULAR</b>	<b>MALO</b>
<b>AM 01</b>	81	x		
<b>AM 02</b>	77		X	
<b>AM 03</b>	79	x		
<b>AM 04</b>	72		X	
<b>AM 05</b>	72	x		
<b>AM 06</b>	64	x		
<b>AM 07</b>	83	x		
<b>AM 08</b>	72			X
<b>AM 09</b>	83			X

<b>AM 10</b>	68		X
<b>AM 11</b>	79	x	
<b>AM 12</b>	70		X
<b>AM 13</b>	67	x	
<b>AM 14</b>	64	x	
<b>AM 15</b>	80		X
<b>AM 16</b>	86		X
Total: 16 Participantes		8	4

*Nota:* Son datos tomados a partir del test de coordinación para adulto mayor. Los nombres AM (Adulta mayor) y sus resultados en los diferentes momentos. Fuente: está investigación

### Figura 3.

*Resultados del test de coordinación*



*Nota:* la figura muestra las cifras de los resultados que se tomó de la anterior tabla N°6 criterios evaluativos de la coordinación. Fuente: está investigación

En la gráfica, se observa que el 25% de las participantes corresponde a 4 personas obtuvieron una valoración de "mal", porque presentaron una coordinación deficiente, este resultado se asocia con la planteado por Lord y Menz (2020), "La pérdida de la coordinación en adultos mayores es el resultado de cambios en el sistema nervioso central, los músculos y los receptores sensoriales, lo lleva a una disminución en la precisión del control motor y aumentar el riesgo de caídas" (p. 15). En la prueba se pidió como criterio evaluativo una serie de pasos de bajo impacto, cada vez se le iba aumentando el reto para la adulta mayor para

evaluar su coordinación secuencialmente, en la mayoría de movimientos hubo confusiones haciendo que sus pasos no sean coordinados.

Otro 25% de la población presenta una coordinación regular equivalente a un total de 4 personas. Para ser caracterizadas como regular tuvieron momentos en que los pasos los realizaban sin equivocarse, pero hubo tiempos en que secuencialmente se fue aumentando el reto ya iban perdiendo concentración leve de los pasos.

Por otro lado, el 50 %, como resultado de 8 personas mostraron una coordinación buena, que al igual que en los anteriores test no depende de la edad de las participantes. Sus resultados fueron positivos porque cumplían con lo establecido, Según Hillman (2008), "la coordinación gruesa se mantiene relativamente estable en la edad adulta debido a que se utiliza con frecuencia en actividades diarias como caminar, subir escaleras y levantar objetos" (p. 212). Cuando ejecutaron la prueba lo hacían más armoniosamente dejándose llevar sin hacerlo tan mecánicamente. Aquí jugó un papel muy importante la memoria de cada persona por que se necesitó memorizar los pasos

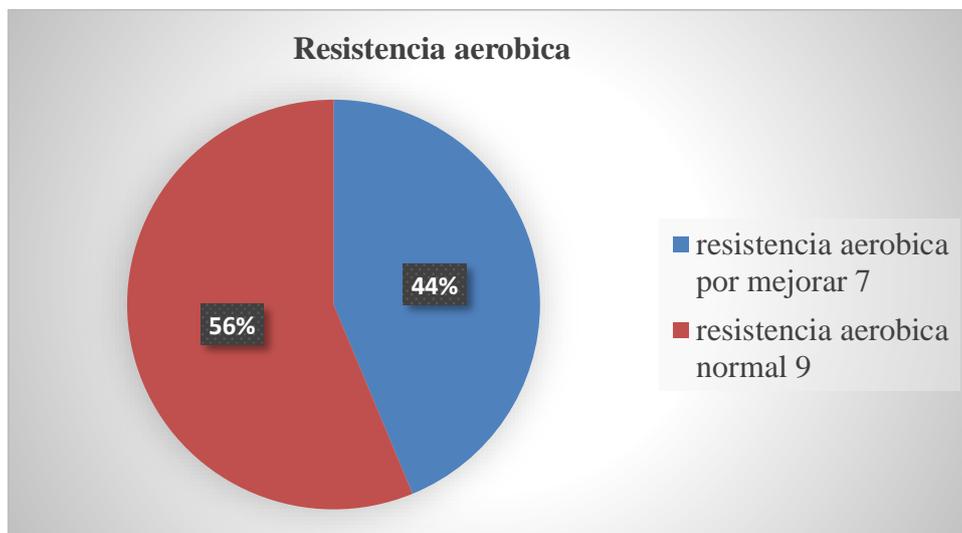
**Tabla 7.**

*Resultados del test resistencia aeróbica*

EDAD	60 - 64 años	65 – 69 años	70 – 74 años	75 – 79 años	80 – 84 años	85 – 89 años	90 – 94 años
METROS QUE DEBERIA RECORRER POR EDAD	545 a 669 metros	500 a 635 metros	480 a 615 metros	435 a 585 metros	385 a 540 metros	340 a 510 metros	275 a 440 metros

Nombre	Edad	No. de vueltas	Resultado	Resistencia	Resistencia
		x m. recorridos	final. (m. recorridos)	Aeróbica (Por mejorar)	Aeróbica (normal)
AM 01	68	9 v. x 50	450 metros	x	
AM 02	79	10 v. x 50	500 metros		x
AM 03	64	10 v. x 50	500 metros	x	
AM 04	70	10 v. x 50	500 metros		x
AM 05	80	8 v. x 50	400 metros		x
AM 06	67	8 v. x 50	400 metros	x	
AM 07	86	10 v. x 50	500 metros		x
AM 08	83	9 v. x 50	450 metros		x
AM 09	72	9 v. x 50	450 metros	x	
AM 10	79	9 v. x 50	450 metros		x
AM 11	67	9 v. x 50	450 metros	x	
AM 12	83	5 v. x 50	250 metros	x	
AM 13	81	12 v. x 50	600 metros		x
AM 14	72	6 v. x 50	300 metros	x	
AM 15	64	12 v. x 50	600 metros		x
AM 16	72	8 v. x 50	400 metros		x
<b>Total: 16 Participantes</b>				7	9

*Nota:* Son datos tomados a partir del test de resistencia aeróbica para adulto mayor. Los nombres AM (Adulta mayor) y sus resultados en los diferentes momentos. Fuente: está investigación.

**Figura 4.***Resultados del test resistencia aeróbica*

*Nota:* la figura muestra las cifras de los resultados que se tomó de la anterior tabla N°6 criterios evaluativos de la resistencia aeróbica. Fuente: está investigación

Una vez se desarrolló la prueba de la resistencia aeróbica se obtuvo los siguientes datos, el 44% corresponde a 7 personas tienen su capacidad aeróbica por mejorar, no alcanzaron el número de vueltas establecidas de acuerdo a su edad. Se observó que no manejaron un ritmo adecuado para la prueba, su ritmo fue muy suave, no hubo momentos en donde aumentara el paso, sus descansos fueron durante tiempos muy seguidos interrumpiendo el avance.

El 56% siendo un total de 9 participantes obtuvieron resultados buenos, cumplieron con las vueltas que les correspondían de acuerdo a su edad. Para que ese resultado se lo clasifique en normal, se observó que tuvieron un paso con un ritmo muy eficiente, los tiempos de descanso fueron pocos, ellos al momento de descansar no paraban si no que se recuperaban bajando un poco la intensidad del ritmo siendo una recuperación activa.

"La resistencia aeróbica se ha identificado como un componente clave para mejorar la calidad de vida en adultos mayores, ya que disminuye la fatiga y aumenta la capacidad para realizar actividades cotidianas" (Gómez-Cabello et al., 2011, p. 355). Con respecto a lo dicho por los autores, es de mucha importancia que el adulto mayor estimule y fortalezca su capacidad aeróbica con ejercicios de bajo impacto como lo es la actividad física musicalizada que le permite tener espacios de interacción y de goce a la misma vez que mantiene una vida mucho más productiva.

**Tabla 8.***Crterios evaluativos de flexibilidad*

<b>Crterios evaluativos de flexibilidad (flexi test)</b>							
RANGO: 0 Muy pobre							
RANGO: 1 pobre							
RANGO 2: media							
RANGO 3: Buena							
RANGO 4: Muy Buena							
<b>Nombre</b>	<b>Edad</b>	<b>Test</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>AM 01</b>	81	A			x		
		B			x		
		C					x
		D					x
<b>AM 02</b>	77	A		x			
		B			x		
		C			x		
		D			x		
<b>AM 03</b>	79	A		x			
		B			x		
		C			x		
		D		x			
<b>AM 04</b>	72	A			x		
		B			x		
		C			x		
		D					x
<b>AM 05</b>	72	A		x			
		B			x		
		C		x			
		D					x
<b>AM 06</b>	64	A		x			
		B			x		
		C			x		
		D			x		
<b>AM 07</b>	83	A		x			
		B			x		
		C		x			
		D	x				
<b>AM 08</b>	72	A		x			
		B			x		
		C					x
		D		x			
<b>AM 09</b>	83	A		x			
		B			x		
		C		x			
		D		x			

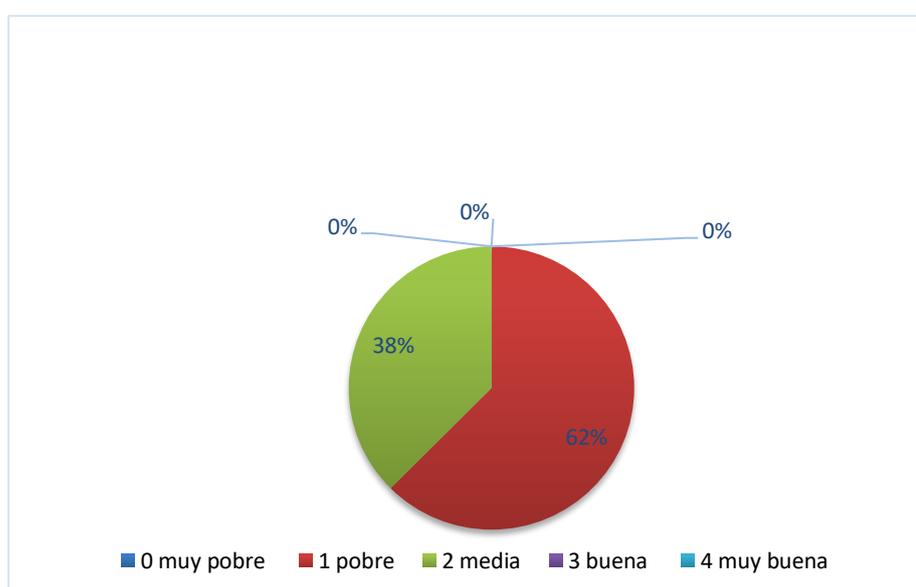
<b>AM10</b>	68	A	x		
		B		x	
		C			x
		D			x
<b>AM 11</b>	79	A	x		
		B		x	
		C		x	
		D		x	
<b>AM 12</b>	70	A	x		
		B		x	
		C	x		
		D		x	
<b>AM 13</b>	67	A		x	
		B			x
		C			x
		D		x	
<b>AM 14</b>	64	A		x	
		B		x	
		C			x
		D			x
<b>AM 15</b>	80	A	x		
		B	x		
		C		x	
		D		x	
<b>AM 16</b>	86	A		x	
		B	x		
		C	x		
		D		x	

Total: 16 participantes

Fuente: está investigación

**Figura 5.**

*Resultados flexión del tobillo(A)*



se observa en la figura 5 resultados dorsiflexión del tobillo (A) el 62% están clasificadas en 1: pobre, porque en la ejecución del ejercicio no se logró el rango adecuado de acuerdo al criterio evaluativo del test. Por otro lado, el 38% se los clasifico en 2: media por que su flexibilidad tuvo un poco más de alcance o aproximación al criterio de evaluación de la prueba.

**Figura 6.**  
*Resultados de flexión plantar del tobillo (B)*

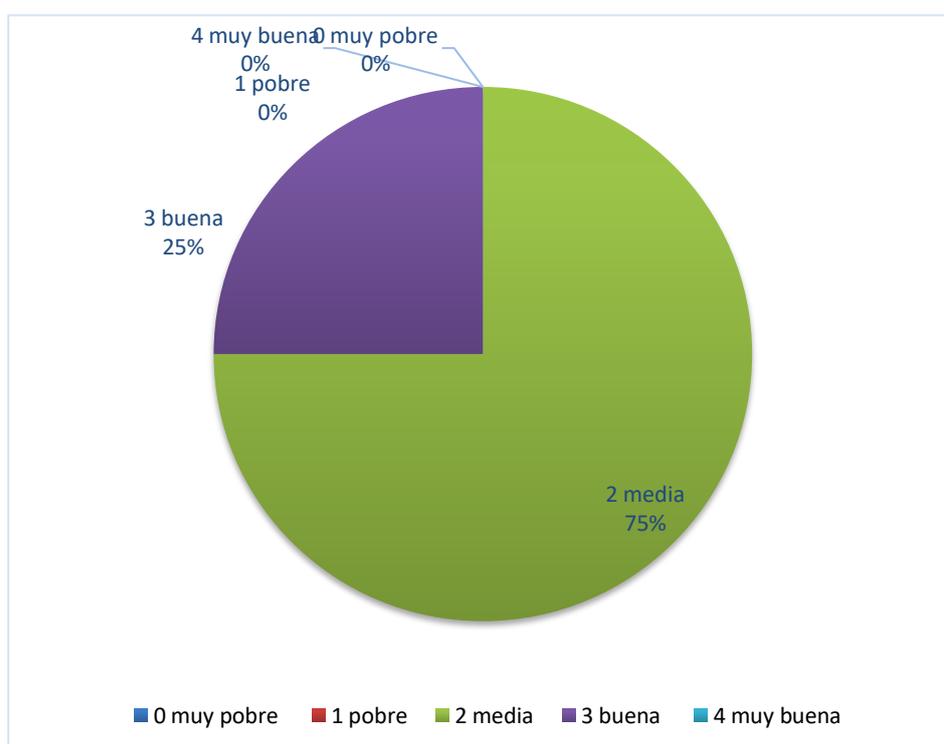
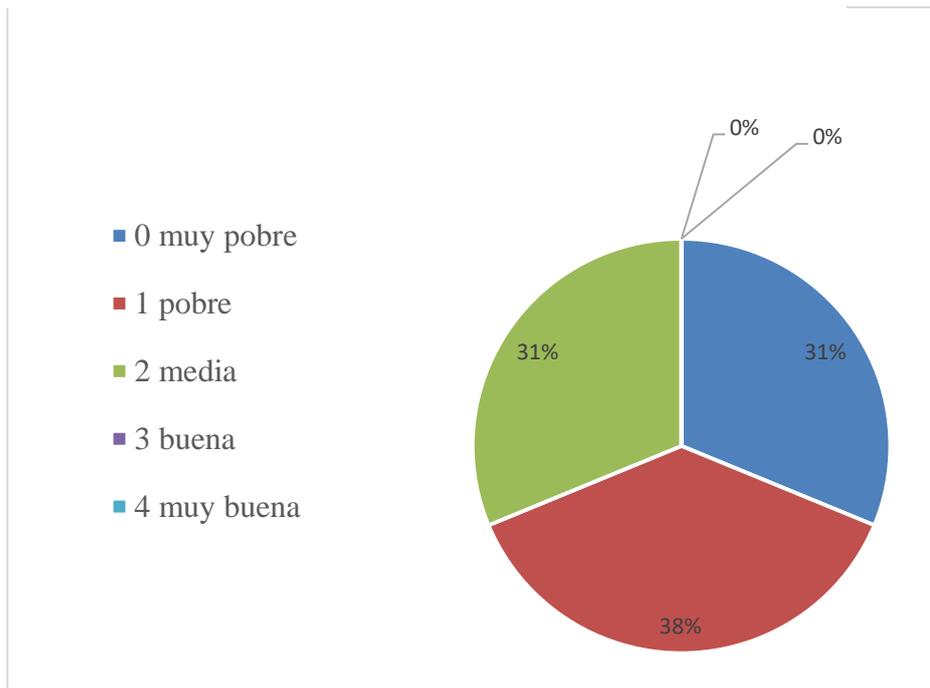
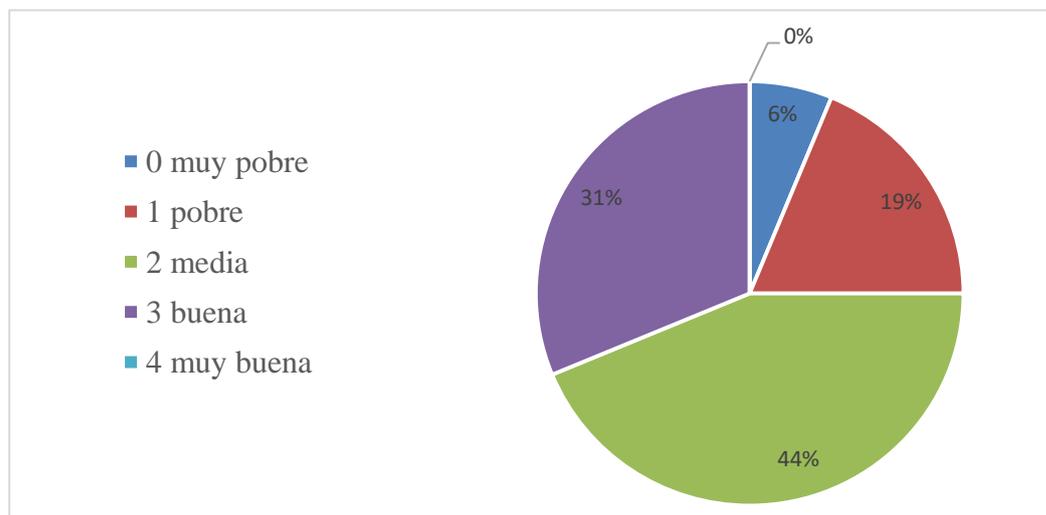


Figura 6 se caracterizó la flexión plantar del tobillo (B) con unos resultados de en el rango 2: media hubo 12 personas con un porcentaje del 75% que sus elongaciones fueron un poco más de aproximación a los criterios de la prueba y un 25% correspondiente a 4 personas si alcanzaron el rango positivo, se los clasifico en 3: buena

**Figura 7.***Resultados flexión de la rodilla (C)*

la figura 7 resultados flexión de rodilla (C) el 31% equivalente a 5 personas obtuvieron el rango de 0: pobre, el 38% equivalente a 6 personas se las clasifico en 1: pobre y el otro 31% representando a 5 personas en un alcance de 2: media

**Figura 8.***Resultados de flexión de la cadera (D)*

la figura 8 muestra resultados de flexión de cadera (D) donde el 6% comprendiendo a 1 persona está clasificada en el rango de 0: muy pobre, otro 19% equivalente a 3 personas se clasificaron de acuerdo a los criterios de caracterización de la prueba en 1: pobre, seguido se

observa en la figura que el 44% refiriéndose a 7 personas tuvieron resultados de 2: media y por último el 31% ósea 5 personas obtuvieron resultados positivos para estar clasificados en 3: buena.

*Nota:* las anteriores figuras son los resultados de caracterización de la tabla N°8 criterios evaluativos de la flexibilidad de los diferentes momentos A, B, C, D de las 16 adultas mayores de la fundación “Manantial de vida”. Fuente: esta investigación.

## **10.2 Actívate con la música para fortalecer tu condición física**

La mediación pedagógica es de suma importancia en la educación física para adultos mayores. A medida que las personas envejecen, es crucial promover un estilo de vida activo y saludable para mantener su bienestar físico, mental y emocional. se destacan algunas razones por las cuales la mediación pedagógica es relevante en la educación física para adultos mayores, entre ellas está la adaptación de las actividades donde Permite al docente adecuar las actividades físicas a las necesidades y capacidades específicas de los adultos mayores. Esto implica considerar factores como la condición física como lo son, la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la resistencia aeróbica de cada individuo, garantizando que las actividades sean seguras y accesibles para todos. Por otro lado, está la Promoción de la socialización por lo que la educación física para adultos mayores ofrece una oportunidad valiosa para la interacción social. Puede fomentar la participación en actividades en grupo, promoviendo la cooperación, el trabajo en equipo y la construcción de relaciones sociales positivas. Esto contribuye a mejorar el bienestar emocional y a prevenir el aislamiento social. Otra de las razones se encuentra Mejora de la calidad de vida, a través de la práctica regular de actividades físicas adaptadas, se pueden obtener beneficios como el fortalecimiento muscular, el mantenimiento de la movilidad, la mejora del equilibrio, la prevención de enfermedades crónicas y la promoción del bienestar psicológico.

En efecto, el proyecto pedagógico como modalidad de grado emplea la didáctica donde desempeña un papel crucial en la educación física para adultos mayores, ya que proporciona el marco metodológico necesario para planificar, desarrollar y evaluar las actividades y experiencias de aprendizaje en este contexto. Es por ello que se desarrolló la estructuración de la mediación pedagógica como técnica y el plan de actividades como instrumento desde la actividad física musicalizada. En la siguiente tabla se mostrarán aspectos que se tuvo en cuenta al momento de planificar y ejecutar las actividades teniendo muy en cuenta la propuesta pedagógica y el grupo sujeto de estudio en este caso el adulto mayor.

Tabla 9. Modelo didáctico

PROPUESTA	DISPOSITIVO DE MEDIACIÓN	ACTIVIDADES DEL PENSAMIENTO PEDAGÓGICO EN LA PROPUESTA	TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	RESULTADOS ESPERADOS
<b>La Actividad física musicalizada para el fortalecimiento de la condición física del adulto mayor</b>	<b>LA ZUMBA (Bajo impacto)</b> refuerza la autoestima, mejora la flexibilidad, Aumenta la coordinación y Corrige las posturas ya que la zumba en la vejez es un entrenamiento que fusiona el baile, con todos sus aspectos positivos, con el acondicionamiento físico.	La propuesta pedagógica “actividad física musicalizada” se centra como una pauta muy necesaria dentro de la salud en los adultos mayores a nivel general en la sociedad ya que esta brinda calidad de vida e independencia, gozar de una condición física agradable para sí mismo, con esto generando satisfacción física y emocional, es importante mencionar que la parte emocional es de gran importancia en la salud ya que esta ayuda	Mediante la intervención que se desarrolló con el grupo, se plantearon una serie de preguntas con el fin de que se fomentara la participación y que sea de su motivación asistir a las sesiones prácticas las personas vinculadas al proyecto. Es por ello que a continuación se dará a conocer las respuestas a nuestra estrategia de mejora.	<b>A NIVEL DE: CAPACIDADES COORDINATIVAS</b> -Fortalecer el equilibrio y la coordinación a través de ritmos musicales con el fin de que su proceso sea dinámico.  -Conocer el ¿cómo? Y ¿Por qué? El equilibrio y la coordinación es importante también en su vida diaria
	<b>LA RUMBA AERÓBICA (Bajo impacto)</b> - Fomentar una alternativa diferente de hacer ejercicio por medio del baile, al ritmo de diversos géneros musicales.  - Adquirir una buena condición física, destreza, coordinación y motricidad  - Liberar el estrés como método de relajación tanto física como mental.	considerablemente a la calidad de vida. Como plantea Murcia (1999) “Las nociones de los docentes desde la perspectiva de la educación física para la salud, hacen ver que una de las estrategias necesarias para contribuir a la promoción de la salud es la práctica del ejercicio físico, y éste se encuentra inmerso tanto en el deporte como en el juego y en otras prácticas de actividad física, sólo que para que tenga efectos en los sistemas y órganos del cuerpo, “el ejercicio físico debe ser científicamente	1- ¿Cuál sería el ritmo musical que más se le facilita dominar? A esta pregunta todas respondieron la cumbia, ya que por medio de ella se sienten mucho mejor por lo que este género lo han conocido desde muchos años atrás. Mencionaron autores específicos como Lisandro meza, los medina y Rodolfo aicardi.  2- ¿Qué tipo de ritmo musical	-Cumplir con que las integrantes sean autónomas de estas dos capacidades.  <b>CAPACIDADES CONDICIONALES</b> -Fortalecer la resistencia a través de esfuerzos de bajo impacto  -Fortalecer su flexibilidad con ejercicios acoplados a la población con la que se trabaja.

<p>- Reconocer pasos básicos de diversos ritmos musicales.</p>	<p>aplicado, rigurosamente sistematizado y pedagógicamente dirigido” (p.90) De esta manera se deduce que gracias a la actividad física musicalizada es posible mejorar gradualmente condiciones físicas, psicológicas y sociales.</p>	<p>desearía aprender cómo grupo?</p>	<p>-Hacer saber todos los beneficios que estas dos capacidades tienen a corto, mediano y largo plazo.</p>
<p>- Brindar un momento de esparcimiento y diversión.</p>	<p>gracias a la actividad física musicalizada es posible mejorar gradualmente condiciones físicas, psicológicas y sociales.</p>	<p>Para dar respuesta todas las participantes tienen una muy bonita comunicación y piensan en todas, a lo que respondieron que la gran mayoría desearía aprender un poco más la bachata ya que son melodías muy bonitas y un ritmo no muy tosco de aprender.</p>	<p><b>SOCIAL</b> -Integrar de manera divertida a todas las que hacen parte del proyecto</p>
<p><b>BAILOTERAPIA</b> (Bajo impacto) mejorar la aptitud cardiovascular, la coordinación y la flexibilidad mientras se baila al ritmo de música animada.</p>	<p>condiciones físicas, psicológicas y sociales.</p>	<p>3- ¿Qué tipo de instrumentos les gustaría que se implementaran en las actividades físicas musicalizadas?</p>	<p>-Lograr un dinamismo grupal y generar lazos de amistad</p>
<p>diseñadas para ser fáciles de seguir para personas de todos los niveles de condición física.</p>	<p>condiciones físicas, psicológicas y sociales.</p>	<p>Unas respondieron que les gustaría que se manejara clases con globos, otras respondieron con bastones, que les agradaría trabajar con un peso acoplado a ellas como lo son en botellas de agua y que también se implementen clases con aros. Que para ellas es muy divertido y de mayor agrado trabajar con algún material extra.</p>	<p>-Crear vínculos de confianza con los demás.</p>
<p>excelente manera de socializar y conocer gente nueva mientras se hace ejercicio.</p>	<p>condiciones físicas, psicológicas y sociales.</p>	<p>4- ¿Qué tipo de ritmo musical se le dificulta más, con el fin de llevarlo a un proceso de mejora?</p>	<p>-Rescatar los valores en las diferentes prácticas.</p>
<p>Algunas clases también pueden incorporar entrenamiento de resistencia u otros ejercicios de fortalecimiento para mejorar aún más el entrenamiento.</p>	<p>condiciones físicas, psicológicas y sociales.</p>	<p>4- ¿Qué tipo de ritmo musical se le dificulta más, con el fin de llevarlo a un proceso de mejora?</p>	<p>-Rescatar los valores en las diferentes prácticas.</p>
<p>En general, la bailoterapia es una forma divertida y efectiva de mejorar la</p>	<p>condiciones físicas, psicológicas y sociales.</p>	<p>4- ¿Qué tipo de ritmo musical se le dificulta más, con el fin de llevarlo a un proceso de mejora?</p>	<p>-Rescatar los valores en las diferentes prácticas.</p>

condición física mientras se baila al ritmo de música animada.

### **Juegos musicales (Bajo impacto)**

Los juegos con música para adultos mayores son actividades recreativas que combinan la música con juegos o ejercicios físicos y mentales. Estos juegos tienen como objetivo principal promover la actividad física, la socialización, el entretenimiento y el bienestar emocional y físico de los adultos mayores. La música puede ayudar a crear un ambiente agradable y relajante, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad.

Aquí las respuestas fueron muy divididas, algunas dijeron la salsa, otras integrantes respondieron que el ritmo del merengue y otras lo que viendo siendo la danza folclórica.

5- ¿Qué actividades les gusta más, las que se desarrollan con instrumentos o las que solo se utiliza el cuerpo?

El 100% de las integrantes respondieron que les gustaría clases con el fin de que se alternara, es decir, alguna sesión con instrumentos y otras las que solo se utilizaría solo el cuerpo.

6- ¿Cuál sería el tipo de ritmo musical que no les gustaría que este dentro del proceso?

dijeron que ritmos no muy rápidos si no más eficaces a la hora de las practicarlas pero que por lo general con todo tipo de ritmos musicales se sentían muy bien.

Fuente: está investigación

Como se muestra en la figura anterior, se logró adaptar un modelo didáctico enfocado a fortalecer la condición física del adulto mayor tomando como estrategia pedagógica la

actividad física musicalizada, los cuales tienen unos dispositivos de mediación como lo son la zumba de bajo impacto, donde se dice que es un tipo de baile que mezcla diferentes estilos y ritmos musicales latinos (merengue, samba, cumbia y salsa).

**Figura 9.**  
*Sigue el ritmo*



Fuente: esta investigación.

Por otro lado, también se toma como dispositivo de mediación la bailoterapia de bajo impacto que consiste en realizar movimientos basados en diferentes ritmos musicales como salsa, merengue, cumbia y música colombiana, se lo aplicó para fortalecer el equilibrio, durante actividades las adultas mayores presentaron en su gran mayoría la inestabilidad que según Chaves (2017) “la inestabilidad en el adulto mayor resulta del daño en los sistemas sensoriales, motores y procesamiento central”. (p.12). Para fortalecer esta capacidad se trabajó con ritmos suaves, se fue corrigiendo poco a poco la forma en cómo debían concentrarse y que ellas vayan perdiendo el temor a caerse, esto influyó muchísimo porque la inestabilidad y el temor poco a poco se fue desapareciendo, ya se notaban con mucha más confianza y estabilidad para realizar cualquier ejercicio o movimiento.



Fuente: esta investigación.

Siguiendo el orden de ideas se encuentra también la rumba aeróbica de bajo impacto que incluye un calentamiento, seguido de una serie de rutinas de baile ambientadas con música popular y termina con un período de enfriamiento. Las rutinas de baile incorporan una variedad de estilos, como salsa, merengue, cumbia y reggaetón, y están diseñadas para ser fáciles de seguir para personas de todos los niveles de condición física. La actividad mencionada anteriormente fue aplicada para fortalecer la capacidad de la coordinación donde las participantes al principio tenían muchas equivocaciones que hicieron que los ejercicios no fueran precisos, solían confundirse. Fue recurrente encontrar la deficiencia de sincronización corporal que según Molina (20015) “la deficiencia en la sincronización corporal está regulada y dirigida por el sistema central, que se ocupa de que los movimientos se ejecuten con precisión y armonía” (p. 4) debido a ello se trabaja estratégicamente, mediante el desarrollo de las actividades se fue fortaleciendo la manera en sincronizar el tren superior e inferior en los diferentes ritmos musicales, se trabajó con ritmos suaves, haciendo pausas correctivas a nivel individual y grupal. Es ahí donde se comenzó a evidenciar paulatinamente mayor coordinación y sincronización en los movimientos que se los pedía de acuerdo al ritmo musical específico.

**Figura 11.***bailo*

Fuente: esta investigación

Después se encuentra otro dispositivo de mediación como lo es la zumba de bajo impacto, que se define por ser una disciplina donde se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de la música latina con la finalidad de fortalecer la capacidad de la resistencia aeróbica. Al inicio de las actividades desarrolladas frecuentemente se encontró un cansancio prematuro que según Arévalo (2019) “es una sensación extrema de agotamiento o falta de energía, a menudo descrita como estar exhausto en tiempos cortos” (p. 23). Posteriormente a ese problema se trabajó la zumba mediante ritmos musicales suaves y ligeros, es decir se fue incrementando el tiempo de durabilidad para hacer una pausa y el ritmo musical era cada vez más movido. Fue así como ciertas adultas mayores que se encontraban en un inicio con esta dificultad se le observaba una mejora notable.

**Figura 12.**  
*Miro y aplico*



Fuente: esta investigación

Por último, están Los juegos con música para adultos mayores que son actividades recreativas que combinan la música con juegos o ejercicios físicos y mentales, estos juegos se los implemento en las diferentes sesiones con la finalidad de fortalecer la flexibilidad en el grupo sujeto de estudio. En estos ejercicios se evidencio frecuentemente la deficiencia de lograr con éxito los rangos de elasticidad es por ello que se concluyó que esto se debe a la perdida de elasticidad natural que según García (2020) “la perdida de elasticidad natural es la falta de aplicación durante su cotidianidad, haciendo que se valla deteriorando con el pasar de los años” (p. 9). Se quiso lograr fortalecer esta capacidad condicional, pero fue un desafío durante este proceso por que manifestaban dolores y miedo porque podrían lesionarse.

De acuerdo con este diseño manejadas se realizan una secuencia de actividades en relación a las capacidades condicionales como lo es la flexibilidad y resistencia aeróbica y las capacidades coordinativas como lo son el equilibrio y la coordinación.

### **10.3 Análisis sobre el efecto de la estrategia de la actividad física musicalizada para el fortalecimiento de la condición física del adulto mayor.**

Teniendo en cuenta la implementación de la estrategia de la actividad física musicalizada, se ha querido analizar ahora el efecto de dicha estrategia en la condición física de las adultas mayores. Para ello, entonces se menciona el desarrollo llevado a cabo durante las sesiones de clase, como primera instancia se caracterizó el estado inicial de las integrantes del grupo, por medio de la observación participante y el test de batería, como segunda instancia se aplicó las 16 sesiones de clase que se ejecutaron de la siguiente manera; como en el proyecto se abarca 4 subcategorías, a cada una se le implementó 4 sesiones por igual abarcando así en su totalidad todas ellas.

Para ejecutar las 16 sesiones se aplicó un guion de preguntas a las adultas mayores, con el objetivo de saber acerca de que cosas se podría implementar en las prácticas para que sea de su motivación, sientan mucho más cómodas y trabajen con la mejor actitud y cooperación posible. A continuación, en la figura 13, se mostrará el árbol de preguntas.

**figura 13.**  
*árbol de preguntas*



Fuente: esta investigación

Siguiente a ello se hizo una reestructuración teniendo en cuenta lo anteriormente, de esta manera se planifica nuevamente considerando las respuestas y puntos de vistas dadas por las integrantes, es así como se evidencia mejorías en la condición física comparando los resultados iniciales con los finales.

Con base a este proceso investigativo basado en la investigación acción, donde se integra la mediación pedagógica de la educación física, a continuación, se presentan cuáles fueron los efectos que tuvo estas herramientas sobre la condición física, por medio de la siguiente tabla.

**Tabla 10.**

*Cuadro comparativo*

<b>Capacidades coordinativas</b>			
<b>Subcategoría</b>	<b>Estado inicial</b>	<b>Estado final</b>	<b>Componentes de mediación pedagógica.</b>
Equilibrio	-En las actividades físicas musicalizadas dirigidas, al momento de desplazarse lateralmente, hacia delante y atrás en algún paso básico pierden fácilmente el equilibrio.  -En momentos donde se necesitaba un solo pie de apoyo o estar en punta de pies, no mantenían el equilibrio.	-Logran desplazarse mucho mejor siendo más eficientes en los movimientos laterales, adelante y atrás que requieren los pasos básicos.  -La mayoría de las adultas mayores corrigen su postura para lograr mantenerse en un solo pie de apoyo y también en punta de pies.	-La rumba aeróbica de bajo impacto permite corregir y mejorar la postura de cada adulta mayor.  -La corrección de movimientos que requieren los pasos básicos de la actividad física musicalizada como la zumba de bajo impacto influyó en el equilibrio dinámico y estático.

---

-Al ejecutar el baile en parejas, se evidencio poco equilibrio, manifestando un cierto tambaleo en los movimientos.	-El baile en parejas ya lo ejecutan con mayor eficacia, corrigiendo posturas para lograr movimientos mucho más dinámicos.	-Los juegos musicales de bajo impacto ayudaron a trabajar el equilibrio ya que se involucran ejercicios específicos para ello.
-Hubo dificultad en la gran mayoría de adultas mayores al girar ya que se perdía el equilibrio.	-En los giros, aunque intentaban hacerlo con mayor equilibrio, no hubo un cambio significativo.	

---

Coordinación	-La mitad del grupo presentó una buena coordinación, acopló bien sus movimientos al ritmo requerido.	-La mayoría ya acopla mejor los movimientos haciendo que su coordinación mejore paulatinamente.	-La actividad física musicalizada como lo es la rumba aeróbica de bajo impacto, la zumba de bajo impacto y la bailoterapia de bajo impacto influyó en la mejora de la coordinación haciendo mucho más dinámico el proceso.
	- Hablando de la tercera parte del grupo presentó una coordinación regular, su problema fue no acoplar al ritmo sus manos y piernas, o seguir la secuencia.	-En los diferentes pasos básicos de cada ritmo musical se evidencio mayor autonomía y eficacia en sus movimientos.	
	-La otra tercera parte del grupo tuvo una mala coordinación, se	-Los ritmos musicales que no manejaban bien ya lo terminaron controlando un poco mejor.	-Los juegos musicales de bajo impacto ayudaron a garantizar autonomía y eficacia en los movimientos coordinativos

---

---

confunden con frecuencia.	-Se dejaban llevar por la música haciendo que los movimientos se vean menos tensionados y más elegantes.	-La zumba de bajo impacto, la bailoterapia de bajo impacto y la rumba aeróbica de bajo impacto permitió evidenciar errores en alguna adulta mayor, se corregía de manera grupal permitiendo retroalimentar al grupo.
---------------------------	--	--

---

### Capacidades condicionales

---

Resistencia aeróbica	-La mayoría del grupo inició con una resistencia aeróbica normal, permitiendo desarrollar sus actividades sin pausas.  -Otra parte de adultas mayores iniciaron con una resistencia aeróbica por mejorar, ya que se cansan en tiempos muy cortos y hace que pausen sus actividades frecuentemente.  -la incorrecta forma de respiración fue un factor que influyó en	-Aunque se evidenciaron algunos cambios en la parte de la resistencia aeróbica, no hubo cambios significativos en el fortalecimiento de esta capacidad.	-Los dispositivos de mediación posibilitaron la forma mucho más dinámica en mantenerse activas físicamente, minimizando alguna deficiencia en la parte de la resistencia aeróbica.
----------------------	--	---	--

---

---

que se cansen muy rápido.

---

Flexibilidad	<p>-La mayoría de las adultas mayores presentan una flexibilidad no muy buena, independiente la edad que tenga.</p> <p>-no alcanzan los rangos normales en las diferentes elongaciones.</p> <p>-manifiestan dolor o incomodidad al realizar ejercicios de flexibilidad.</p> <p>-desconocen la forma correcta de realizar las diferentes elongaciones.</p>	<p>-No se logra un cambio muy notorio en esta capacidad condicional, las adultas mayores corrigen la forma correcta de realizar las elongaciones, pero los rangos de alcance no logran mejorar en su totalidad.</p>	<p>-Los dispositivos de mediación sirvieron para implementar ejercicios de flexibilidad de una manera dinámica, creando espacios de goce mientras se ejercitaban, pero se resolvió con esto mínimas cosas que influyen en esa capacidad.</p>
--------------	---	---	--

Fuente: esta investigación.

De acuerdo a la tabla anterior, se ofrece evidencia sobre el efecto del proceso sobre la condición física en los adultos mayores de la fundación “Manantial de vida” Dando cuenta de una mejoría en algunos aspectos y en otros un leve cambio. Mediante el proceso se logró definir cuál es la influencia de la actividad física musicalizada en la capacidad coordinativa como lo son el equilibrio y la coordinación y en la capacidad condicional como es la resistencia aeróbica y la flexibilidad.

Al inicio de la investigación se observó que los adultos mayores presentaban algunas dificultades en la parte del equilibrio, Sus movimientos no eran tan firmes al momento de

ejecutar movimientos de giros, apoyos de un pie, al momento de desplazarse lateralmente, hacia atrás, haciendo que sus ejecuciones presenten cierto tambaleo, en actividades dónde bailaban en grupo, en pareja, tríos y demás no lo hacían anímicamente preocupándose más por si se fuesen a caer o hacer tropezar a la compañera haciendo que el baile o las actividades no lo tomaran como espacios de goce sino más bien espacios incómodos para ellas. "La deficiencia del equilibrio es un problema común en los adultos mayores y aumenta el riesgo de caídas y lesiones graves" (Gillespie et al., 2012, p. 157). Dicho esto, se encuentran con una condición donde la persona considerada adulta mayor trae consigo esas dificultades de equilibrio, porque a medida que pasan los años se va evidenciando problemas como este, por no implementar en su diario vivir actividades que minimice este tipo de casos.

Para cambiar esta condición de equilibrio en la que se encontraron se implementó la bailoterapia de bajo impacto, la zumba de bajo impacto y la rumba aeróbica de bajo impacto, mediante estos dispositivos de mediación se logró trabajar con ritmos suaves, donde se corrija la postura, la forma correcta de girar, generar espacios de bailes grupales, en parejas, tríos etc. se hizo pausas para explicar la forma correcta de aplicación en los pasos básicos dirigidos y que ellos despejen sus dudas y a la misma vez vayan corrigiendo los pasos en los que estaban mal.

Sirvió mucho saber trabajar dinámicamente con los dispositivos de mediación anteriormente mencionados por que pudieron disfrutar de la música, manifestando sonrisas, buena actitud y cooperación en los espacios, a la misma vez hacer reflexión y autoevaluación en lo que estaban haciendo mal, poco a poco se fueron sumando ejecuciones buenas, se tuvieron la suficiente confianza para realizar cada paso que daban y ser más asertivas de su equilibrio tanto estático como dinámico.

Con respecto a lo evidenciado de la coordinación, como estado inicial se logró afirmar que; la mayoría de adultas mayores tuvieron una buena coordinación, sus movimientos fueron amenos a lo que requieren los ritmos, los pasos básicos los manejaron muy bien, haciendo que gozarán por completo todos los ritmos con los que se trabajaban. "La coordinación es una habilidad importante para los adultos mayores, ya mejora su capacidad para realizar actividades diarias y reducir el riesgo de caídas" (Chen et al., 2019, p. 45). con lo que dicen los anteriores autores se afirma que estas personas gozan de una vida mucho más activa y factible.

Otra parte de adultas mayores estuvieron en un nivel regular y mal, lo que se evidencio fue, no acoplar manos con las piernas, movimientos muy tensionados y confusiones frecuentemente en los diferentes pasos básicos de los ritmos que se manejaron. "La mala coordinación en adultos mayores se ha relacionado con un mayor riesgo de caídas y lesiones, lo que afecta su calidad de vida y su capacidad para realizar actividades diarias" (Muir et al., 2018, p. 67). interpretando lo que dicen los anteriores autores se presentó al inicio de las sesiones con algunas integrantes, desarrollando los pasos básicos o movimientos que ocasionan caídas o lesiones por la mala ejecución.

Para contribuir a la reducción de errores de esta capacidad, se utilizó metodologías dinámicas, actividades donde las adultas mayores gocen, interactúen y realicen actividad física acompañada de la música, se implementó la rumba aeróbica de bajo impacto, los juegos musicales de bajo impacto y la bailoterapia de bajo impacto, todo esto fue la estrategia para que se trabaje la coordinación, creando coreografías cortas con canciones que a ellas les gustaran, ritmos que les alegrar el alma, las hiciera sonreír para que el proceso sea más efectivo, cabe mencionar que durante las sesiones donde se trabajó con los dispositivos de mediación anteriormente nombrados sirvió para corregir, guiar y ayudar a que se acoplen a los ritmos y más que acoplarse de que inconscientemente le salga natural el coordinar con el ritmo que se le pide trabajar, todo se trabajó de tal manera que no haya sobrecargas sino más bien pautas pedagógicas para poder reducir los errores que presentaban.

Se logró un cambio positivo, la mayoría de adultas mayores pudieron coordinar mucho mejor los pasos básicos que requiere cada ritmo musical, se evidencio movimientos más naturales, las confusiones que eran frecuentes se redujo bastante, los desplazamientos ya eran más asertivos, se lograban desplazar de manera fluida dejándose llevar por la música y hubo mucho compañerismo porque entre ellas mismas se corregía de cómo debía moverse para poder coordinar mejor. Todo esto se dio poco a poco, en cada sesión se miraba un avance a nivel general y personal del grupo.

Por otra parte, se evidenciaba en un estado inicial la capacidad condicional como lo es la resistencia aeróbica, se observó y se pudo afirmar por medio de un test de resistencia aeróbica acoplado a ellas que la mayoría presentaron una muy buena condición, durante las sesiones, ellas lograron en su totalidad estar activas y con una muy buena energía, sin salirse y hacer interrupciones. solo solían salirse cuando se daba el espacio para la hidratación y ahí lograban recuperarse físicamente.

Hablando de una parte pequeña del grupo, su estado inicial si estaba por mejorar, se logra afirmar esto también por medio del test y se evidenció también porque ellas interrumpen sus actividades muy frecuentemente en las sesiones iniciales, se cansaban en lapsos cortos, se les veía fatigadas, venían con el mal hábito de una mala forma de respirar, influyendo en su condición y expresaban estar cansadas.

Para contribuir a una mejora con las adultas mayores que no contaban con una resistencia aeróbica normal se trató de hacerlo por medio de juegos musicales de bajo impacto, en este dispositivo de mediación se implementó actividades de desplazamientos, movimientos que requieran esfuerzos moderados, moverse en espacios reducidos, corregir y retroalimentar que la correcta forma de respirar le ayuda a recuperarse mejor y todo esto se lo hizo al ritmo de la música con el fin de que la resistencia aeróbica se vaya fortaleciendo. también se utilizó las diferentes estrategias como lo fue la rumba aeróbica de bajo impacto, la zumba de bajo impacto y la bailoterapia de bajo impacto, en medio de las sesiones con este dispositivo que se lo utilizó frecuentemente, con el fin de mejorar y corregir algunas falencias que hacían que su resistencia aeróbica no fuese la mejor.

Como se evidencia en la figura anterior se presentó mejorías en las adultas mayores que presentaban una resistencia aeróbica por mejorar, pero que no tuvo un cambio significativo dentro de las mismas. En todo el proceso de ejecución de la estrategia de la actividad física musicalizada se esperaba que ellas mediaran en fortalecer esta capacidad, pero se pudo observar que los esfuerzos por lograr este objetivo no se percibían en su totalidad, de esta manera se entiende la situación como algo derivado en no realizar actividad física dentro de su cotidianidad y que requiere de mucho más tiempo para que se pueda mejorar por completo esa condición.

Con respecto a lo evidenciado frente a la flexibilidad, como estado inicial se logró afirmar por el test y los diferentes ejercicios implementados en las sesiones, que la gran mayoría presentan rangos no muy buenos en las diferentes elongaciones, manifestando dolores cuando se pide llegar al punto donde el cuerpo se los permita, esto debido a un desconocimiento total por parte de ellas de saber los beneficios que presentan al aplicar e implementar en sus rutinas diarias ejercicios sencillos de realizar.

Para contribuir a fortalecer la flexibilidad se utilizó todo tipo de ejercicios dinámicos y estáticos acompañados de una música específica que contribuya a ello y dirigidos por el profesor. En primera instancia siempre se lo aplico al inicio de cada sesión, haciéndolo con

movilidad articular y al final de las sesiones, entrando en la fase de relajación y vuelta a la calma, pero también en ocasiones se lo implemento en la fase central de algunas sesiones, trabajando dinámicamente, ya sea en vinas, en grupo e individualmente y con la ayuda de material didáctico haciendo que las elongaciones se trabajen en su totalidad.

A través de estas herramientas se logró un cambio positivo donde la mayoría de adultas mayores pudieron conocer los diferentes ejercicios de flexibilidad, conocer sus beneficios y poder brindarles información confiable de que lo pueden aplicar independientemente en su diario vivir teniendo en cuenta el protocolo a seguir, pero durante las sesiones no se logró alcanzar cambios favorables frente a esta capacidad condicional ya que ellas no aplicaban los diferentes ejercicios de elongación por los dolores o incomodidades que le transmitían físicamente a su cuerpo.

Finalmente se puede afirmar que la actividad física musicalizada desde la clase de educación física fue un mediador oportuno a la hora de fortalecer la condición física de los adultos mayores, contribuyo a consolidar componentes didácticos y pedagógicos que aportaron a contrarrestar ese problema que tienen los adultos mayores en nuestra región y en el resto del país y que se puede replicar en otros grupos o poblaciones de este tipo.

## 11. Conclusiones

El programa de ejercicios planificado demostró que la actividad física musicalizada, además de ser divertida, de una manera gradual ayuda mucho a los adultos mayores al fortalecimiento de piernas y glúteos que son la base de un buen equilibrio, ya que estos ejercicios implican movimientos de una pierna o de las dos piernas, cambiar de dirección, girar, requiriendo el movimiento de diferentes grupos musculares, combinando movimientos estáticos y dinámicos, fortaleciendo los músculos estabilizadores.

Por otra parte, al practicar diferentes pasos de baile, los adultos mayores fortalecen su habilidad para orientarse y moverse en su entorno de manera más coordinada, ya que la música por sí misma da el ritmo para tener coordinación. Al finalizar todas las actividades la coordinación se fortaleció notablemente hasta en las adultas mayor que tienen poca coordinación, por ende, también aumentó su capacidad memorística ya que, al haber una secuencia de pasos repetitivos, cuenta mucho la concentración y la memoria coreográfica.

Durante el programa de actividad física, se logró fortalecer con parcialidad la resistencia aeróbica mediante ejercicios de bajo impacto, con intervalos intensidad moderada, adaptados a su nivel de condición física. Estos intervalos implican alternar ráfagas cortas de ejercicio intenso con períodos de descanso o ejercicio de baja intensidad, sin sobrecargar las articulaciones.

Se determinó que la flexibilidad en su mayoría es pobre para la dorsiflexión del tobillo y la flexión de la rodilla y medianamente flexible para la plantiflexión del tobillo y de la cadera, con el programa de actividad física musicalizada no se logró mejorar porque en su totalidad las adultas mayores presentaron dolores y molestias al hacerlo.

La implementación de la actividad física musicalizada como estrategia pedagógica contribuye al fortalecimiento de la condición física en general y si es realizada regularmente por las personas mayores tiene muchos beneficios para la salud física y mental. Los movimientos que se realizan durante estas actividades, ayudan a mantener una vida más saludable y autónoma.

La inclusión de ejercicios de equilibrio y coordinación, fortalecen la salud física y prevenir caídas y lesiones, importantes para realizar actividades diarias, como caminar y subir y bajar escaleras.

En coherencia con los resultados la actividad física musicalizada es una excelente manera de motivar a las personas mayores a hacer ejercicio y hacer que la actividad física sea más atractiva y divertida. La música puede aumentar la motivación y el

disfrute de la actividad física, lo que a su vez puede aumentar la adherencia a programas de ejercicios y como estrategia pedagógica también puede mejorar la cognición y la memoria en los adultos mayores.

## 12. Recomendaciones

Es fundamental mencionar que desde la función como profesionales del área de educación física se integre la aplicación de nuevas estrategias como la actividad física musicalizada, que favorezcan el bienestar de los adultos mayores donde se enfatice en fortalecer su calidad de vida buscando que sean más autónomos, así mismo generando espacios de socialización, interacción y goce haciendo que estas ayuden a fortalecer su condición física de una manera dinámica.

La educación física debe ocuparse de intervenir realidades de las personas mayores, diversas a la calidad de vida, de modo que sea favorecida la condición, debe buscar métodos y técnicas para transmitir de la mejor manera el conocimiento con el fin de conseguir la formación integral del adulto mayor.

Es conveniente que en el plan de estudios de la Universidad Cesmag se implementaran talleres o proyectos los cuales impartan conocimientos más profundos acerca de trabajar la actividad física con los adultos mayores y como estos pueden ser utilizados como estrategias didácticas para contribuir al fortalecimiento de la misma.

Se recomienda para futuras investigaciones en las cuales sea necesario contribuir en el fortalecimiento de la condición física del adulto mayor el uso actividades físicas musicalizadas como herramienta metodológica debido a que motivan y aumentan el disfrute durante los ejercicios lo que puede llevar a una mayor participación y adherencia a la actividad física.

## REFERENCIAS

- Aponte, S. (2019). Protocolo de ejercicio en el adulto mayor una perspectiva. Bogotá: Ciencia Salud.
- Baeza, A.; Aparicio, V. y Delgado M. Involución de la condición física por el envejecimiento. (En línea). En: Dialnet. S.l. 2009. (Consultada: 25 feb. 2011). Disponible en la dirección electrónica:[http://www.apunts.org/watermark/ctl\\_servlet?\\_f=10&pident\\_articulo=13139844&pident\\_usuario=0&pident\\_revista=277&fichero=277v44n162a13139844pdf001.pdf&ty=33&accion=L&origen=apunts&web=www.apunts.org&lan=e](http://www.apunts.org/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13139844&pident_usuario=0&pident_revista=277&fichero=277v44n162a13139844pdf001.pdf&ty=33&accion=L&origen=apunts&web=www.apunts.org&lan=e)
- Baeza. (2009). Involución de la condición física por el envejecimiento. [http://www.apunts.org/watermark/ctl\\_servlet?\\_f=10&pident\\_articulo=13139844&pident\\_usuario=0&pident\\_revista=277&fichero=277v44n162a13139844pdf001.pdf&ty=33&accion=L&origen=apunts&web=www.apunts.org&lan=e](http://www.apunts.org/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13139844&pident_usuario=0&pident_revista=277&fichero=277v44n162a13139844pdf001.pdf&ty=33&accion=L&origen=apunts&web=www.apunts.org&lan=e)
- Benavides R, García J, Fernández J, Rodríguez D. (2017) Ariza J. Condición física, nivel de actividad física y capacidad funcional en el adulto mayor: instrumentos para su cuantificación. *Rev UDCA.*; 20(5): p. 255-265.
- Bolívar, A. (2009). Cultura e identidad cultural. Barcelona: Bardenas.
- Cabezas. (2019). Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4).
- Cifuentes. G. (2011). Diseño de proyectos de investigación cualitativa. 1 edición: buenos aires. *Centro de publicaciones educativas y material didáctico*. 2011.
- Cortez, M. (Ed). (2020) los distintos paradigmas de la investigación. Bogotá Colombia. (102)
- Escalante. Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública.*; 84.
- Espinoza, R. y Ríos, S. (2017). El diario de campo como instrumento para lograr una práctica reflexiva.
- Ellott. J. (1993): El cambio educativo desde la investigación acción. Madrid. Morata.

- Fernández, C. (2012). *Imagen de César Vallejo: Iconografía completa (1892-1938)*. Madrid, España: Del Centro.
- Gallo, L. (2009). El cuerpo en la educación da qué pensar: perspectivas hacia una educación corporal. *Estudios Pedagógicos*, vol. 35(2), pp. 231-241. Archivo digital. <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173514137013.pdf>
- Gómez, F. (2015). *Hacia una nueva concepción de la ciudadanía en una sociedad Multicultural. Identidad y Ciudadanía: Un reto a la educación intercultural*. Margarita Bartolomé (Coord.). Madrid: Narcea.
- Hernández, R. (2015), *Pueblos mágicos: discursos y realidades. Una mirada desde las políticas públicas y la gobernanza*, México, Universidad Autónoma Metropolitana y Editorial Juan Pablos. [https://www.researchgate.net/profile/Raul-Hernandez-Mar/publication/350889876\\_Pueblos\\_magicos\\_discursos\\_y\\_realidades/links/607889da8ea909241e0208b6/Pueblos-magicos-discursos-y-realidades.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Raul-Hernandez-Mar/publication/350889876_Pueblos_magicos_discursos_y_realidades/links/607889da8ea909241e0208b6/Pueblos-magicos-discursos-y-realidades.pdf)
- Herrera E, Pablos A, Chiva-Bartoll O, Pablos C. (2017). Efectos de la actividad física sobre la salud percibida y condición física de los adultos mayores. *Journal of sport anf health research*. 9(1). <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/5916479>
- Lewin, (28 de octubre de 2017). Recuperado el 9 de septiembre de 2019, de <http://estimulacionydesarrollo.blogspot.com/2008/10/la-importancia-de-la-actividadmotora.html>
- Melian, C. (2016). Trastornos del equilibrio en el adulto mayor. *REVISTA FASO AÑO 23 Suplemento vestibular 2º Parte -*, 47.
- Melian, C. (2016). Trastornos del equilibrio en el adulto mayor. *Revista Faso, 23 Suplemento vestibular 2º Parte -*, 47.
- Mendoza (2010). *Comprensión del significado desde Vygotsky, Bruner y Gergen. Diversitas: Perspectivas en Psicología; Sistema de Información Científica.*
- OMS. *La actividad física en los adultos mayores*. 2002.
- OMS. *Obesidad y Sobrepeso*. 2002.
- OMS. *Envejecimiento*. 2002.
- Quinchanegua J. E. M. (2017). La fatiga, tipos causas y efectos. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 3(2).

- Rodríguez. (2006). El ritmo y la música como herramienta de trabajo para la actividad física con el adulto mayor. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1).
- Rikli, Roberta; y Jones, J. (2001). *Senior Fitness Test Manual 2*. ed. Champaign: Human Kinetics,
- Smith. (2020). La Autonomía Funcional Del Adulto Mayor “El Caso.” *Actividad Física y Desarrollo Humano*, 7(2).
- Sandoval. (2020). Exercise Program for Elderly Subjects in the “Club Nueva Vida” *Revista Ciencias de la Salud*, 5(2), 60-71.
- Villamizar, L. F. (2019). vanguardia. <https://www.vanguardia.com/economia/local/datos-del-censo-poblacional-2018-asi-vivimosen-santander-IA1516684>

## Anexos

## Anexo A.

Tabla de formato de validación batería de test

NOMBRE DEL TEST	CRITERIOS A EVALUAR	SI	NO	OBSERVACIÓN
TEST DE EQUILIBRIO (BESS TEST) ESTÁTICO	La descripción es clara para ser llevada a la población.	X		
	Esta prueba se ajusta a la edad en la cual se desarrolla	X		
	Los criterios de evaluación son pertinentes	X		
TEST DE EQUILIBRIO DINÁMICO FT-UP-AND-GO	La descripción es clara para ser llevada a la población.	X		
	Esta prueba se ajusta a la edad en la cual se desarrolla	X		
	Los criterios de evaluación son pertinentes	X		
TEST DE COORDINACIÓN	La descripción es clara para ser llevada a la población.	X		
	Esta prueba se ajusta a la edad en la cual se desarrolla	X		
	Los criterios de evaluación son pertinentes	X		
TEST DE CAMINATA A 6 MINUTOS	La descripción es clara para ser llevada a la población.			
	Esta prueba se ajusta a la edad en la cual se desarrolla			
	Los criterios de evaluación son pertinentes			
TEST DE FLEXIBILIDAD (Flexi test)	La descripción es clara para ser llevada a la población.	X		
	Esta prueba se ajusta a la edad en la cual se desarrolla	X		
	Los criterios de evaluación son pertinentes	X		

VALIDEZ. Fecha: 29 de septiembre		
Nombre del validador: Mag. Antonio Enrique Naspucil Benavides		
Título o Rol: DOCENTE		
Aplicable	X	No aplicable
Observaciones del experto:		

*Nota:* Formato adaptado de Corral (2009). Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos.

**Anexo B.***Formato de consentimiento informado*

**UNIVERSIDAD CESMAG  
PROGRAMA DE EDUCACIÓN  
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

El propósito de este documento es la de proveer una clara explicación de la investigación, así como del rol que va a desempeñar Usted como participante.

El proyecto está liderado por \_\_\_\_\_, identificado con C.C. \_\_\_\_\_, respectivamente, cuyo principal objetivo de estudio es “Fortalecer la condición física en los adultos mayores de la fundación “Manantial de vida” de la ciudad de Pasto a través de la implementación de la actividad física musicalizada como estrategia pedagógica”, y de acuerdo a la información recolectada se pretende :Caracterizar la condición física, implementar un plan de actividades musicalizadas y evaluar el efecto de las mismas en el fortalecimiento de la condición física.

De igual manera, es importante aclarar que la decisión de participar en el proyecto es completamente voluntaria y no tendrá ningún valor monetario y su resultado solo serán empleados con fines académicos.

Por último, si tiene dudas sobre el proyecto, liderado por: \_\_\_\_\_ estará disponible(s) para aclararlas, en el celular: \_\_\_\_\_

De antemano, agradecemos su participación y colaboración.

Yo, \_\_\_\_\_, identificado con C.C. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, acepto mi participación en este proyecto coordinado por \_\_\_\_\_. En este sentido asumo que he sido informado del propósito y del alcance del estudio, por otro lado, reconozco que la información que se obtenga en el estudio es estrictamente confidencial y no será utilizado para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

\_\_\_\_\_  
Nombre del Participante

\_\_\_\_\_  
Firma del Participante

\_\_\_\_\_  
Fecha

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<b>CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-032
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 28 de noviembre de 2023

Señores  
Biblioteca  
**REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.**  
Universidad CESMAG  
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado Fortalecimiento de la Condición Física del Adulto Mayor a Través de Actividad Física Musicalizada como Estrategia Pedagógica, en la Fundación “Manantial de Vida” de la Ciudad de Pasto, presentado por el autor Kristopher Muñoz Gómez del Programa Académico de Licenciatura en Educación Física al correo electrónico [biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co](mailto:biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co). Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



-----  
**Luis Antonio Eraso Caicedo**

**Cédula: 98.339.630**

Programa de Licenciatura en Educación Física

Teléfono: 315 4747021

Correo electrónico: [laeraso@unicesmag.edu.co](mailto:laeraso@unicesmag.edu.co)

 <b>UNIVERSIDAD</b> <b>CESMAG</b> <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

<b>INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)</b>	
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> Kristopher Muñoz Gomez	<b>Documento de identidad:</b> 1004517847
<b>Correo electrónico:</b> Kfmunoz.7847@unicesmag.edu.co	<b>Número de contacto:</b> 3126109144
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del asesor:</b> Luis Antonio Eraso Caicedo	<b>Documento de identidad:</b> 98.339.630
<b>Correo electrónico:</b> laeraso@unicesmag.edu.co	<b>Número de contacto:</b> 315 4747021
<b>Título del trabajo de grado:</b> Fortalecimiento de la Condición Física del Adulto Mayor a Través de Actividad Física Musicalizada como Estrategia Pedagógica, en la Fundación “Manantial de Vida” de la Ciudad de Pasto	
<b>Facultad y Programa Académico:</b> Facultad de educación – licenciatura en educación física.	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

**NOTA:** En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 29 días del mes de noviembre del año 2023

<i>Kristopher Muñoz Gomez</i>	Firma del autor
Nombre del autor: kristopher Muñoz Gomez	Nombre del autor:
Firma del autor	Firma del autor
Nombre del autor:	Nombre del autor:
 <u>Luis Antonio Eraso Caicedo</u>	