

Contenidos

Una vez establecidos los objetivos a conseguir con el grupo de personas mayores, pasaremos a analizar el tipo de actividades que darán forma al programa, cómo se organizarán cada una de ellas dentro del programa del curso y en qué momento las iremos presentando e introduciendo.

Tal como se ha comentado anteriormente, lo importante no es lo que se realiza, sino cómo se realiza, el tratamiento metodológico que se le da. Muchas y muy variadas son las actividades físicas que podemos realizar con las personas mayores, desde la gimnasia tradicional hasta juegos, danzas y actividades más localizadas, como ejercicios de respiración, relajación y masajes. Muchos y variados son los contenidos que integran un programa de actividades físicas para personas mayores, pero será necesario adaptar cada una de las actividades a las características y posibilidades de movimiento de cada grupo. A continuación presentaré una clasificación con una lista de actividades tanto gimnásticas como acuáticas que sentarán las bases del programa en cuanto a contenidos. Pero antes de introducir en nuestro programa cada una de estas actividades, será necesaria una formación al respecto. La formación del profesional de la actividad física para las personas mayores es muy amplia. El profesional debe tener infinidad de recursos y llevarlos a la práctica en el momento más idóneo; debe tener conocimiento de cada actividad, en qué momento y cómo introducirla y adaptarla, por qué se realiza y para qué sirve, o sea, los beneficios que persigue cada una de las actividades.

Me parece conveniente que dentro de un programa de actividades físicas para personas mayores no sólo se tengan en cuenta las actividades programadas de forma periódica y con una duración de dos veces por semana a lo largo de un curso y donde se trabaja a partir de los objetivos propuestos; sino, también, introducir nuevos elementos, nuevos deportes que inicien a las personas mayores a realizar actividades desconocidas y donde se trabaje no tan sólo a partir de unos objetivos físicos, sino también socioafectivos y psíquicos. Por ejemplo, en una actividad puntual como puede ser una salida de uno o dos días a la montaña, se está incidiendo sobre los objetivos de tipo social, ya que se crean nuevas situaciones, obligan a los participantes a compartir, comunicarse, se crean relaciones fuera de las habituales que enriquecen la relación, y a las que las personas deben adaptarse. También se incide sobre objetivos de tipo físico, en cuanto se ofrece la posibilidad de realizar una actividad física y de adquirir nuevos aprendizajes (desplazarse con unos esquis de fondo sobre la nieve). Considero que no hay edad para aprender movimientos

nuevos, lo que sí es necesario es adaptar la actividad a la edad y a las posibilidades de los alumnos, a su grado de movilidad y de autonomía. Parece que la palabra deporte sea un tabú para las personas mayores, ellos ya se ven incapaces de aprender nuevos deportes; pero, una vez desaparecido el miedo a lo desconocido, la vergüenza, una vez se deciden a probar y a iniciarse en este nuevo deporte, ello se convierte en una experiencia inolvidable para ellos.

Creo que es tarea nuestra educar a las personas mayores en este aspecto, crearles unos hábitos de práctica de actividad física, que tengan seguridad en su cuerpo, que sean conscientes de que ellos tienen posibilidades de hacer, de aprender, de participar, que son personas capaces de....

En todo programa de actividades físicas para las personas mayores, deberemos tener en cuenta dos grupos de actividades:

Actividades periódicas o básicas. Son todas aquellas actividades que forman parte del programa que se realiza a lo largo de todo el curso.

Actividades gimnásticas:

- Gimnasia Suave
- Gimnasia Creativa
- Actividades Rítmicas y con música
- Danzas Populares
- Bailes de salón
- Expresión Corporal y Mímica
- Actividades con Material variado
- Yoga
- Trabajo de Respiración
- Trabajo de Relajación
- Técnicas alternativas:

Tai-chi

- Masajes, digitopuntura, shiatsu, automasaje, quiromasaje
- Gimnasia tradicional china, como, Wushu, Taiji qigong.
- Juegos/Formas jugadas
- Paseos

Actividades acuáticas:

- Aprendizaje
- Perfeccionamiento
- Gimnasia en el agua
- Juegos y formas jugadas

Actividades complementarias o puntuales

- Deportes alternativos:
- Con raquetas (tenis, bádminton, ping-pong, etc.
- Patanca
- Bolos
- Críquet
- Golf
- Tiro con arco
- Esgrima

Actividades en la naturaleza:

- Marchas de orientación
- Juegos de orientación por el barrio
- Excursiones
- Circuitos Naturales
- Esquí, alpino, de travesía, de fondo.
- Vela y juegos en la arena
- Baños de aire, sol y agua
- Bicicleta
- Colonias:
 - De invierno (en la nieve)
 - De verano: (en la playa)

Actos puntuales: Son todas aquellas actividades que introducimos en un programa de actividad física para personas mayores con el fin de completar la oferta de actividades y la consecución de los objetivos. Generalmente son de corta duración, o sea, de unas horas, un día o dos días.

- Encuentros.
- Fiestas de barrio o de ciudad.
- Fiestas de final de curso.
- Intercambios con otros grupos.
- Conferencias o charlas informativas a cargo de especialistas en los temas que proponemos, y que expongan a las personas mayores cómo actúa el organismo frente al ejercicio. Podemos proponer temas relacionados con la alimentación, la salud, el cuidado del cuerpo, el envejecimiento y la actividad física. Lo importante es buscar temas de interés para este grupo de personas, temas de actualidad, temas informativos y formativos.

En este grupo de contenidos, tan importantes son las actividades periódicas que configuran el programa, como las actividades clasificadas como complementarias. Este tipo de actividades complementarias servirán para completar la oferta de actividades del programa y profundizar sobre aspectos más específicos y que sean de interés para estas perso-

nas. La duración de estas actividades complementarias será más reducida, ya que pueden ser unas colonias de dos días a la nieve, una salida a caminar por las plazas del barrio, o una excursión de un día, o una fiesta recreativa con una duración de dos o tres horas y donde todo el mundo pueda participar, etc.

Características comunes a todos los contenidos

- a) Han de ser sencillos, de fácil comprensión y realización.
- b) Han de estar basados en la calidad más que en la cantidad.
- c) Que sean motivantes y atractivos, siempre pensados en los intereses y necesidades de las personas mayores.
- d) Que potencien la relación y la comunicación.
- e) Que estén adaptados a las necesidades del grupo y de cada alumno, para que todos puedan participar...
- f) Han de ser variados.

Método

En cuanto a métodos de trabajo con las personas mayores, no se ha investigado demasiado; ya que éste es un campo relativamente nuevo, y se ha iniciado este tipo de trabajo con personas mayores hace relativamente pocos años.

Hay, pues, que hacer referencia a los métodos de trabajo existentes en cualquier campo de la actividad física y adaptar la forma de trabajar con los grupos de tercera edad.

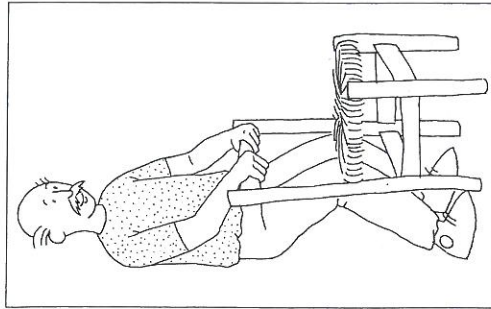
Los métodos de trabajo a que nos vamos a referir están basados en unos modelos pedagógicos, que van desde la pedagogía directiva hasta una pedagogía libertaria.

Pedagogía del modelo: Basado en este tipo de pedagogía, está el método directivo o autoritario. En él, la actitud y la conducta del profesor es directiva, o sea, él toma las decisiones, hace las demostraciones pertinentes a cada ejercicio, dice el número de repeticiones a realizar, la intensidad, la forma de realización. El profesor organiza el grupo y lo distribuye como quiere. En esta forma de trabajo, no se tienen en cuenta las peculiaridades, características de cada persona. Lo único que se intenta es la reproducción de unos esquemas de movimiento, no da lugar a la creatividad, al juego. Todo debe estar controlado.

En cuanto a la actitud y conducta del alumno, éste es receptivo, es poco activo y participativo en la clase. Necesita estar cada vez más dirigido, tiene poca iniciativa, actúa por imitación, tiene poca o ninguna capacidad para tomar decisiones.

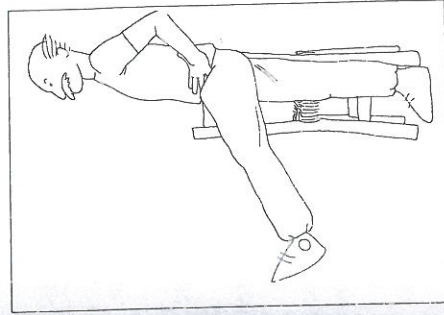
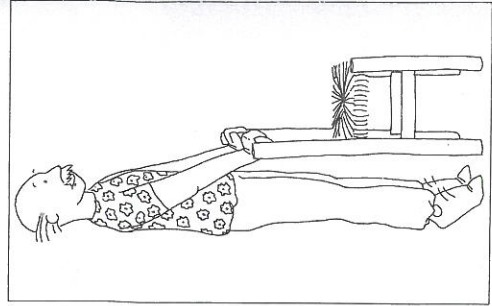
Con sillas. Posición de pie

Objetivo: Mejora del equilibrio y de la movilidad articular cadera y rodillas

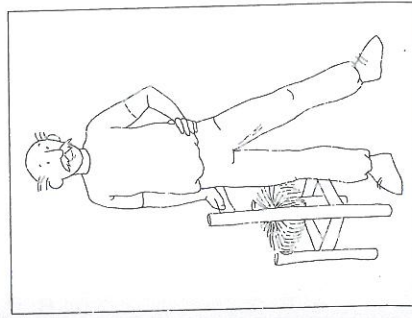


a) De pie, detrás de la silla con la espalda recta y las manos apoyadas en el respaldo de la silla. Flexionar las rodillas hasta el punto que nuestra movilidad nos lo permita. Realizar el ejercicio despacio y sin perder el equilibrio.

b) De pie cogidos al respaldo de una silla, elevar los talones hasta quedar de puntillas y volver a la posición inicial. Primeramente, alternando primero con un pie y al bajar subir el otro talón.



c) De pie, cogidos a la silla con una mano y de lado. Elevar la pierna más alejada de la silla: 1° hacia delante, 2° hacia atrás, 3° lateralmente, 4° realizando círculos con el pie.

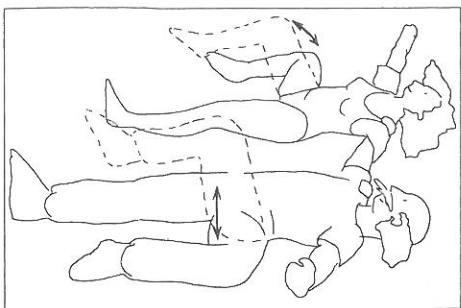


d) Cogidos al respaldo de la silla con las dos manos. Apoyamos el peso del cuerpo sobre una pierna, y realizamos balanceos a derecha y a izquierda con la otra pierna.

e) Cogidos al respaldo de la silla con las dos manos. Caminar hacia atrás, de manera que los pies se van alejando de la silla, el tronco va bajando hasta que nos quedamos con la espalda recta. Volver suavemente a la posición inicial.

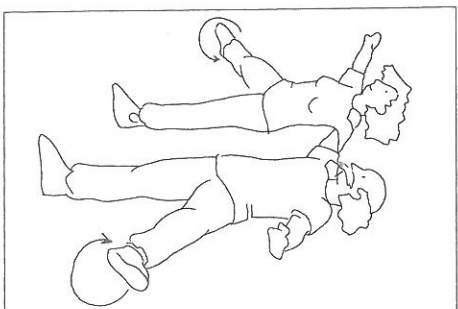
f) Sentados en la silla. La espalda recta, balancear los brazos hacia delante y hacia atrás.

g) Sentados en la silla, elevar pie izquierdo e ir a tocar el pie con la mano derecha.

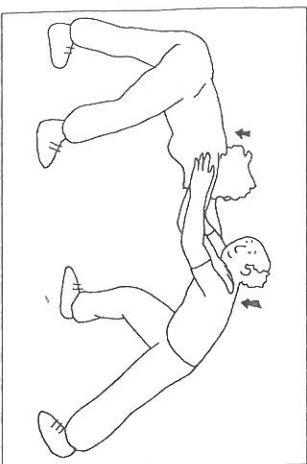


- Elevar la pierna flexionada hacia delante.
- Elevar la pierna flexionada hacia el lado.
- Rotación de la pierna exterior, flexionada.

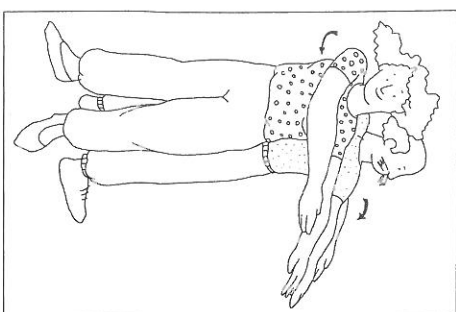
·Rotación de la pierna exterior, manteniendo la pierna estirada.



·Movimientos circulares y de punta-flex, con el pie.

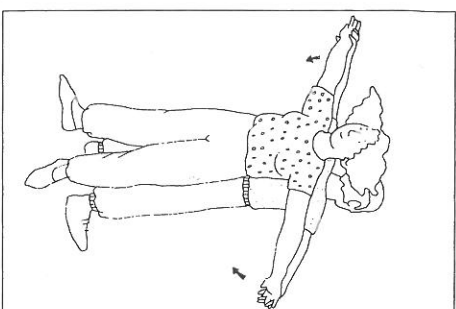


d) Cogidos por los hombros, de frente, caminar los dos hacia atrás, flexionando el tronco, hasta dejar la espalda recta.



e) De espaldas, con los brazos en cruz, ir a tocar las manos contrarias.

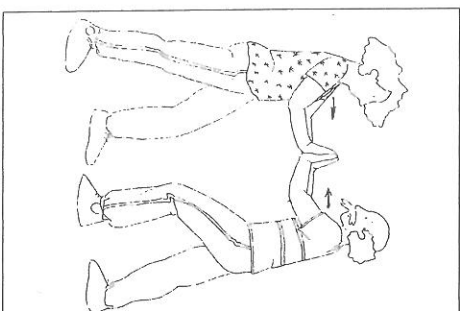
f) De espaldas, con los brazos en cruz, bajar y subir.

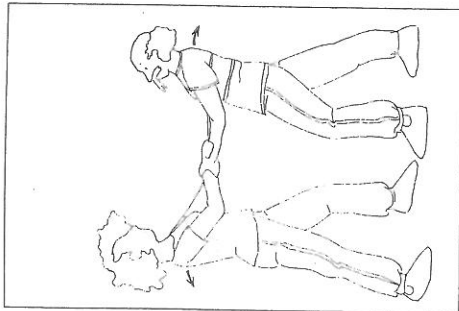


Ejercicios para mejorar la fuerza:

g) Cara a cara con mi pareja, cogidos de las dos manos:

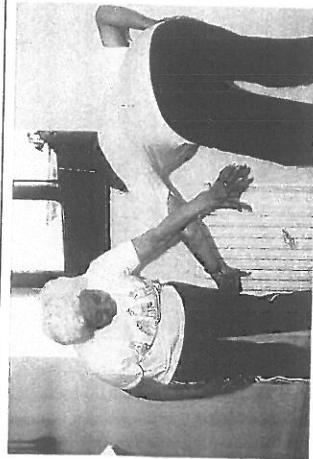
·Empujar.



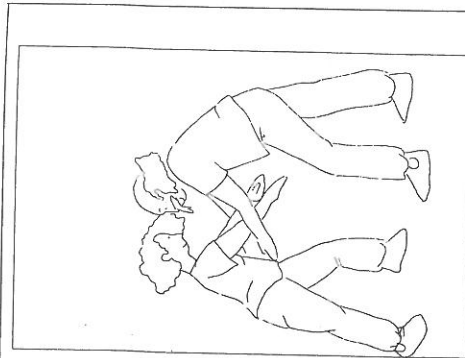


·Estirar.

- Empujar con la espalda.
- Empujar con los glúteos.
- Ejercicios de animación:

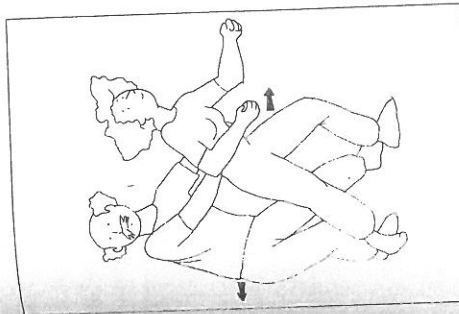


- h) Intentar tocar las rodillas de mi pareja y que no me toquen.

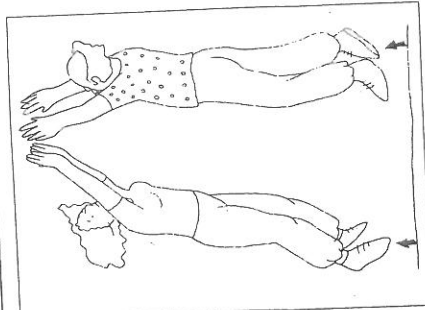


- i) Intentar tocar la espalda de mi compañero y que no me toquen.

- j) Cogidos por la cintura, el que va delante intenta adelantar, desplazándose, el que va detrás, intenta impedirse.

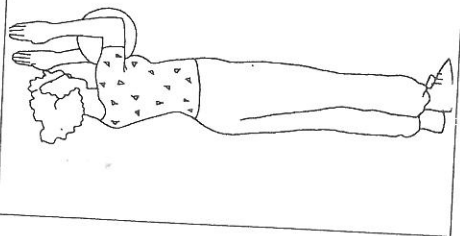


- k) Parejas uno frente al otro, a la señal, los dos realizan un pequeño salto y dan una palmada en el aire. Este ejercicio sólo se puede realizar con grupos jóvenes y de una buena movilidad y autonomía.

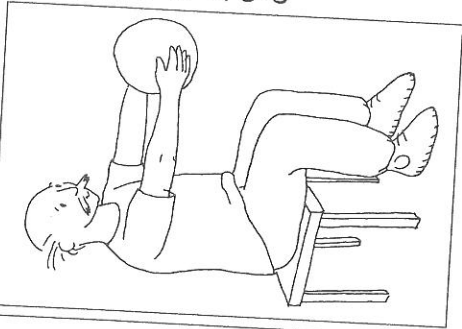


- l) Parejas, uno sentado, su compañero de pie tras de él, el que está sentado coloca las manos detrás de la nuca, su compañero tira suavemente los codos hacia atrás.





13) Mantener la pelota con los codos, apretar y soltar.



14) De pie o sentado. Mantener la pelota con los brazos estirados. Elevarla por encima de la cabeza inspirando y volver a la posición inicial espirando.

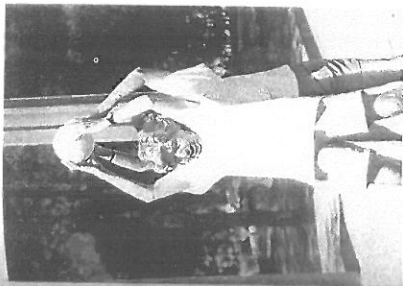
Ejercicios con pelota por parejas

- 1) Pasarse la pelota, cambiando la forma de pase y de recepción.
- 2) Pasarse la pelota chutando con los pies.



3) Desplazarse por parejas manteniendo la pelota entre la frente. Entre las espaldas. Entre los glúteos.

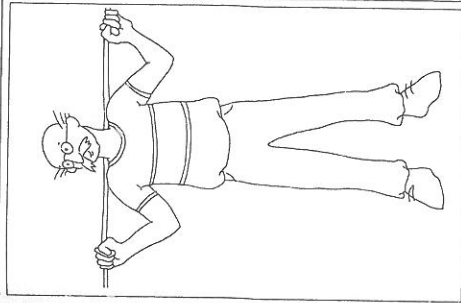
4) Dándose la espalda, pasarse la pelota a la altura de la cintura.



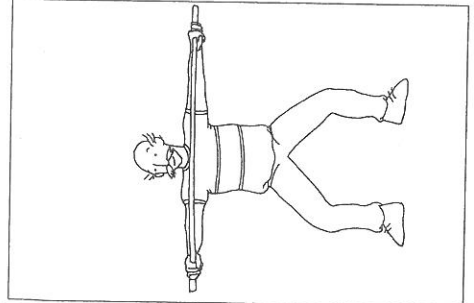
5) Dándose la espalda, pasar la pelota por encima de la cabeza y luego recibir por debajo de las piernas.

6) Dándose la espalda, pasarse la pelota a la altura de la cabeza-hombros.

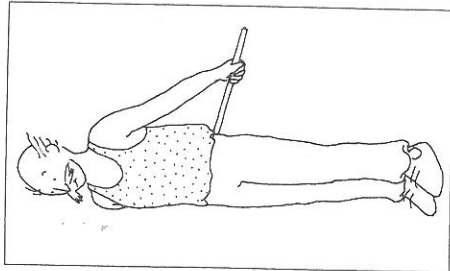
EJERCICIOS CON PICAS



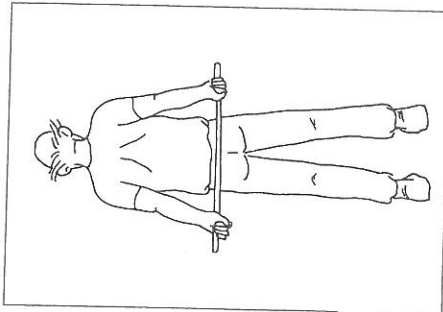
1) Manteniendo la pica con las dos manos y horizontal al suelo, elevar los brazos y bajar doblando los brazos llevando la pica detrás de la cabeza.



2) Manteniendo la pica con las dos manos, horizontal al suelo, balancear a derecha e izquierda.



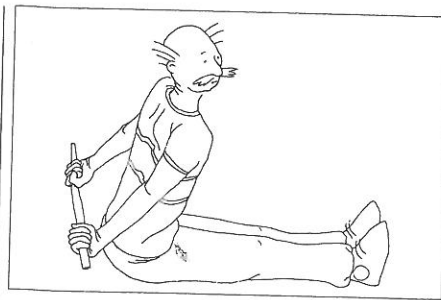
3) Manteniendo la pica con las dos manos, horizontal al suelo y por detrás de la cintura, separar ligeramente la pica del cuerpo y volver.



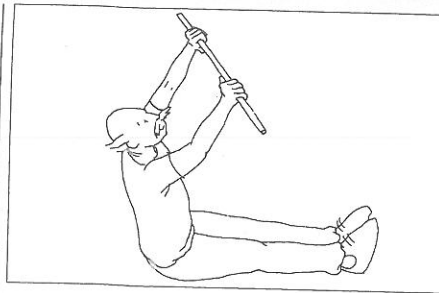
4) Partiendo de la posición anterior, flexionar ligeramente la cabeza hacia delante y volver.

5) Mantener la pica sobre la cabeza, brazos estirados, bajar a la altura de la cintura y simultáneamente elevar una pierna flexionada. Volver a la posición inicial y realizar lo mismo con la otra pierna.

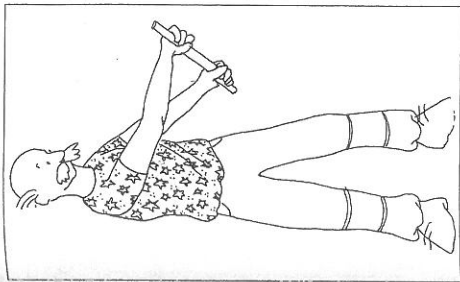
6) Flexionar el tronco hacia delante, con los brazos extendidos y la pica elevada.



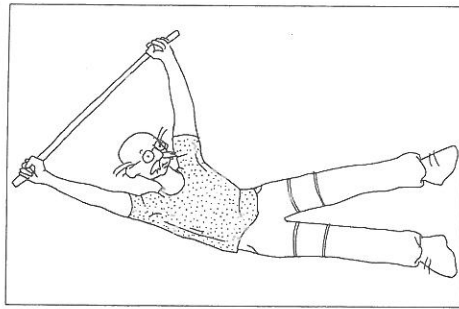
7) Mantener la pica horizontal, por detrás de la cintura, flexionar ligeramente el tronco hacia delante.



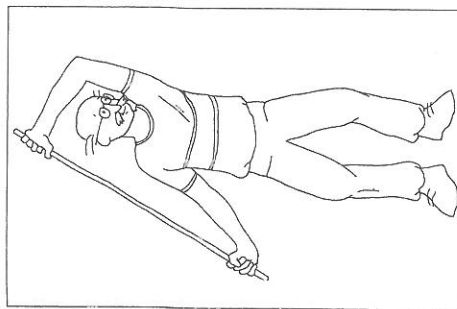
8) Mantener la pica horizontal al suelo, cogida por los extremos, flexionar las piernas, manteniendo la espalda recta.



9) Mantener la pica con las dos manos, elevar los brazos por encima de la cabeza y realizar ligeras flexiones laterales del tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.

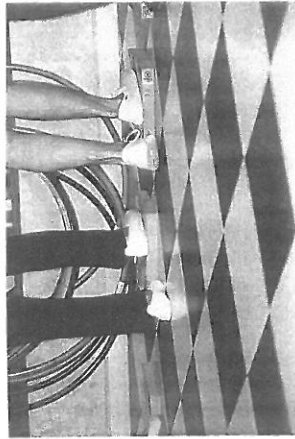


10) Mantener la pica con las dos manos, llevarla hacia detrás del cuerpo y hacia delante sin soltarla.



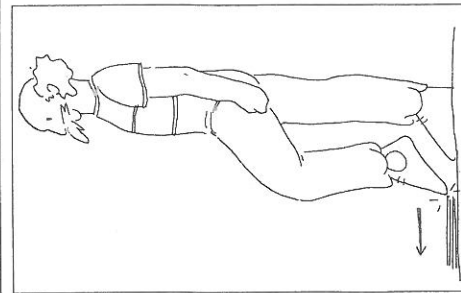
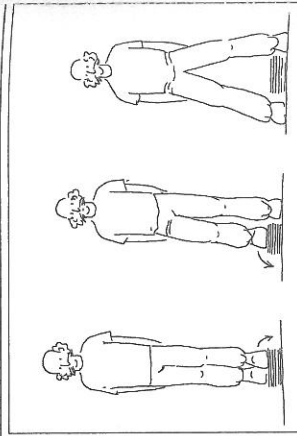
11) Manteniendo la pica con una mano y perpendicular al suelo, llevarla de una mano a la otra.

12) Dejar la pica en el suelo, realizar pequeños desplazamientos a un lado y otro de la pica.

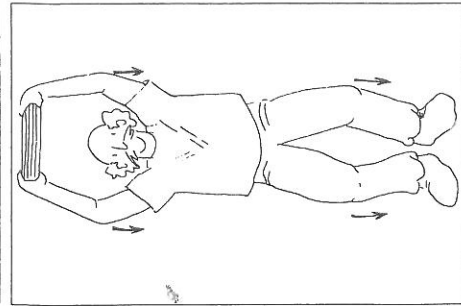


8) Colocados detrás del step, elevar la pierna derecha, colocar-se sobre el step flexionando dicha pierna, volver a la posición inicial y realizar lo mismo con la otra pierna.

9) Colocados con los pies juntos sobre el step, descender lateralmente pierna izquierda y luego la derecha, quedarse con las piernas abiertas ligeramente flexionadas, a continuación subir una y otra pierna, volviendo a la posición inicial.

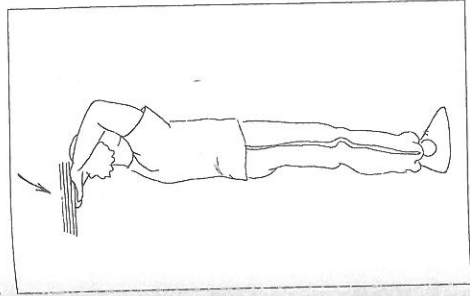


10) Colocados junto al step, elevar la pierna y golpear suavemente rozando con la punta la superficie del step, elevar de nuevo y repetir...

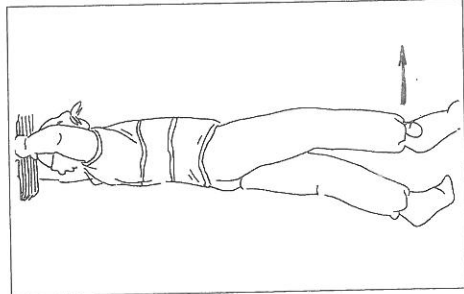


11) Con las piernas separadas la línea de hombros, llevar el step con las dos manos encima de la cabeza, flexionar y extender las piernas.

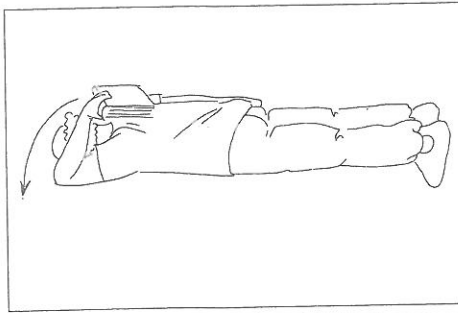
12) Caminar de puntas, manteniendo el step encima de la cabeza.



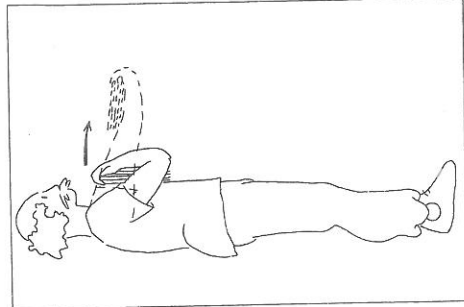
13) Manteniendo el step con las dos manos, llevarlo hacia atrás de la cabeza como si fuera una bandeja.



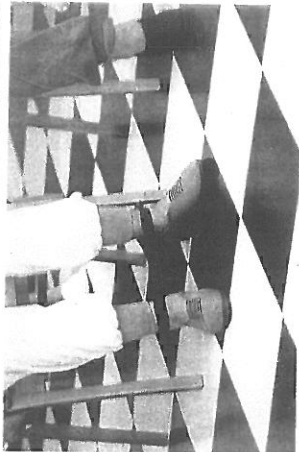
14) Cogiendo el step con una mano, llevarlo por detrás de la espalda.



15) Manteniendo el step con las dos manos, flexionar y extender los brazos a la altura del pecho.

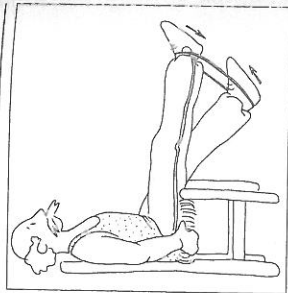


Gomas pequeñas

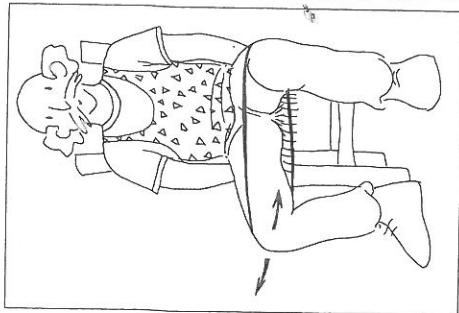


10) Sentados. Goma en los tobillos, abrir y cerrar.

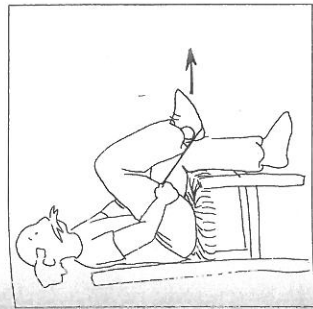
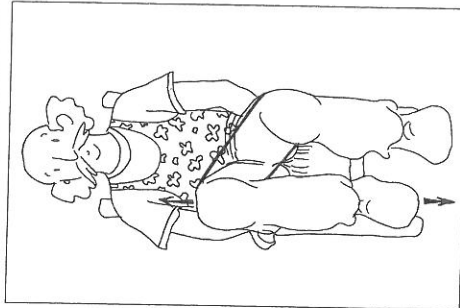
11) Sentados. Goma en los tobillos, abrir pierna derecha y cerrar, hacia arriba. Lo mismo con la izquierda.



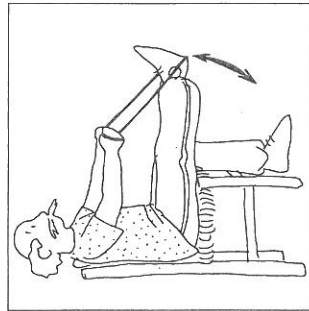
12) Sentados. Manteniendo la goma con los muslos, abrir y cerrar una y otra pierna.



13) Sentados. Manteniendo la goma entre los muslos, elevar una y otra pierna alternativamente.



14) Sentados. Tirar de la goma, colocada en el talón, hacia delante y aflojar. Con una y otra pierna alternativamente.



15) Sentados. Manteniendo la goma con el talón y con las manos, subir y bajar la pierna...



16) Sentados. Manteniendo la mano en el hombro contrario, estirar el brazo hacia afuera.

17) Sentados. Brazos por delante del pecho, abrir y cerrar la goma.
 18) Sentados. Manos delante del pecho, una mano plana y la otra con la palma mirando hacia afuera. Estirar hacia delante y cerrar. Con una y otra mano.

19) Tumbado supino, con la goma alrededor de las rodillas. Abrir y cerrar la piernas.

