



***Aprendizaje Servicio  
en Adultos Mayores:  
Actividad Física***

Marta Caparrós Granados

**Grado en Educación  
Primaria**

---

## ÍNDICE

Resumen y palabras clave.....	pág 2
Introducción y fundamentación.....	pág 3-5
Análisis de las necesidades (DAFO).....	pág 6-7
Objetivos.....	pág 7
Población beneficiaria del programa.....	pág 8
Contextualización.....	pág 9-12
Temporalización.....	pág 12-13
Metodología.....	pág 13-14
Sesiones. Propuesta de intervención: Actividad física y adultos mayores.....	pág 15-22
Evaluación.....	pág 22
Conclusiones.....	pág 22-23
Bibliografía consultada.....	pág 24
Anexos.....	pág 24-29

La finalidad de este trabajo es la de llevar a la práctica una propuesta de Aprendizaje Servicio o lo que es lo mismo ApS con adultos mayores. Nos adentraremos en este tipo de metodología mediante una fundamentación donde se describirá este tipo de aprendizaje, una metodología la cual fusiona procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto y donde los participantes, aprenden al trabajar en necesidades reales del entorno con la finalidad de mejorarlo, uniendo compromiso social con un aprendizaje de conocimientos, actitudes, habilidades, y valores, es decir, es el aprender a ser competentes siendo a su vez útiles a los demás. A través de un análisis de las necesidades así como los objetivos que he intentado definir, hablaré de la población la cual ha sido beneficiaria de este programa así como la exposición de mi diseño de intervención constando este mismo de una temporalización, metodología y evaluación además de una contextualización en donde se definirá el entorno en donde he llevado a cabo este tipo de aprendizaje, ubicando el centro donde he desarrollado mis sesiones así como los diferentes aspectos destacables de este. Por último se expondrá una descripción con los resultados más significativos y conclusiones, resultado de mi vivencia experiencial.

***Palabras clave:*** Aprendizaje-Servicio, experiencia, actividad física, enseñanza, adulto mayor.

## **1. INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTACIÓN**

En los tiempos que corren hoy en día hay que aludir que existe un gran cambio y transformación en la educación, es por ello que el objetivo y el reto que nos debemos de plantear es el de cómo futuros docentes, formar y preparar a los jóvenes para que estos puedan afrontar con éxito todos los obstáculos y desafíos que se les presenten en un futuro.

Para que esto funcione se debería superar el tipo de enseñanza la cual esta solamente basada en la mera exposición de contenidos llevando a cabo clases magistrales, es decir, tenemos que responder y hacer mucho más hincapié en las necesidades de nuestros alumnos, ayudándoles a formarlos como personas e intentando fomentar la autonomía así como un pensamiento crítico.

Debemos de educar no sólo en aspectos teóricos, si no en valores, formando así al futuro ciudadano mejorando su desarrollo personal y social además del profesional.

Dicho todo esto la metodología basada en el Aprendizaje Servicio ayuda y mejora en la formación de estas personas, desarrollándose una serie de competencias y valores a la vez que se realizan actividades motivadoras, significativas y aprendiendo en colaboración.

El aprendizaje experiencial forma parte de este tipo de metodología en donde el alumno puede vivir y formar parte de un tipo de educación la cual está basada en la realidad, viendo, actuando y aprendiendo de las relaciones entre los contenidos puramente académicos y los problemas que surgen en la vida real.

No hay que olvidar la motivación, un punto muy importante en la vida del alumnado, donde hay que apoyarlos, creando un ambiente positivo y haciéndoles sentir en todo momento valorados y escuchados.

¿Qué es el Aprendizaje Servicio?, el Aprendizaje Servicio es una metodología la cual mezcla la experiencia a través de un aprendizaje cooperativo, con valores y constructivo fusionando el aprendizaje académico con un servicio comunitario inculcando una serie de reflexiones críticas ayudando así a contribuir mejorando el desarrollo integral de las personas.

Puig Rovira y Palos Rodríguez (2006) afirman:

El Aprendizaje Servicio es una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto bien articulado, en el que los participantes se forman al trabajar sobre necesidades reales del entorno con el objetivo de mejorarlo. Y formulan también un conjunto de características, que sin ser imprescindibles, mejoran las experiencias. (p.126)

Los que participan en el desarrollo de esta metodología quieren por finalidad la mejora del entorno donde se lleve a cabo implicándose y participando reforzando este mismo. Tapia (2000) afirma: “El Aprendizaje Servicio es una metodología de enseñanza-aprendizaje mediante la cual los estudiantes desarrollan sus conocimientos y competencias a través de una práctica de servicio a la comunidad” (p.23). Este aprendizaje ayuda al alumno a mejorar y desarrollar sus competencias psicosociales además de cognitivas, esto hace que el alumno se desenvuelva de una mejor manera con uno mismo así como con las demás personas del entorno donde se trabaje.

En lo relacionado con la actividad física en personas de las tercera edad así como mayores adultos se puede decir que esta metodología es un gran punto a favor para que ambas partes; tanto los estudiantes como los propios adultos se ayuden mutuamente estableciéndose así una cooperación recíproca, aprendiendo uno del otro y viceversa. En estas edades la actividad física se centra en la práctica de ejercicios donde la mayor importancia está en el aspecto lúdico, basándose así en una serie de actividades de ocio y recreativas la cuales gracias a ellas mejoran el sistema cardiorrespiratorio, muscular así como la salud ósea mejorando la composición corporal, reduciendo a su vez el deterioro cognitivo, la depresión y enfermedades cardiovasculares (OMS, 2016).

Integrar el Aprendizaje Servicio dentro de la actividad física con adultos mayores es mucho más que utilizar una metodología, es una manera de entender el mundo, la educación, el aprendizaje, etc. así como vivir una experiencia gratificante la cual te ayuda a mejorar como persona, siendo así una forma de educación experiencial basada en una participación activa y recíproca.

Rubio, Campo y Sebastini (2014) afirman:

Los proyectos de Aprendizaje Servicio ubicados en el área de Educación Física

facilitan que los estudiantes aprendan el significado de los valores, pero también que aprendan a vivirlos y a enseñarlos a los demás, una educación física que enfatice la actividad física en lugar de la condición física, porque así se mostrará mucho más respetuosa con todas las personas que necesitan los beneficios saludables de la práctica y de un trabajo equilibrado de los diferentes componentes relacionados con la salud. En este sentido, parece evidente que el aprendizaje servicio nos proporciona una oportunidad inmejorable. (p.13)

Todas las experiencias positivas obtenidas del Aprendizaje Servicio para que sean verdaderamente educativas deben de efectuarse de manera consciente siendo reflexionas además de que sus participantes tomen conciencia de esta misma.

Aplicar el Aprendizaje Servicio dentro del campo de la Educación Física y más tratándola desde el punto de vista del adulto mayor es un tema muy novedoso pues este campo de conocimiento es evidentemente de carácter práctico donde predomina las interacciones entre todos los participante, adquiriendo valores, competencias y propiciando un buen clima además de dar la posibilidad de adaptar en cualquier momento los contenidos. Rubio et al. (2014) defienden:

El campo de la educación física implica la adquisición de ciertas competencias, habilidades, técnicas y valores en los diferentes ámbitos y etapas educativas que, sin duda, pueden ser (re)significados, si se abordan desde la propuesta del aprendizaje servicio. Además, un buen proyecto de aprendizaje servicio en el ámbito de la educación física puede contribuir de forma clara y contundente en algunos de los principales retos sociales en la actualidad. (p.9)

El Aprendizaje Servicio implica que todos y cada uno de los educadores se impliquen activa y personalmente siendo este servicio un método útil y significativo además de llevar a cabo una práctica basada en la responsabilidad desde un punto de vista que tiene de base la reciprocidad y el reconocimiento.

## 2. ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES (DAFO)

	Aspectos favorables	Aspectos desfavorables
Análisis interno	Fortalezas	Debilidades
Análisis externo	Oportunidades	Amenazas

### Fortalezas

- ✓ Buena ubicación
- ✓ Instalaciones repartidas en tres plantas
- ✓ Instalaciones nuevas y semi nuevas
- ✓ Un aula informática completamente equipada
- ✓ Profesionales de apoyo
- ✓ Monitores bien formados
- ✓ Ofrece numerosas actividades y talleres

### Oportunidades

- ✓ Visitas al centro de la ciudad, debido a la cercanía de este
- ✓ Al tener población de etnia gitana o inmigrantes, se tendría la oportunidad de realizar algunas jornadas o proyectos para conocer las costumbres o elementos de interés de cada una de esas culturas

- ✓ Acceso a las distintas plantas del centro mediante ascensores o rampas

#### Debilidades

- ✓ Falta de comunicación entre otros centros que desarrollan proyectos similares
- ✓ Carencia de recursos sanitarios
- ✓ Algunos sujetos presentan un nivel de absentismo bastante frecuente, frenando así su desarrollo cognitivo

#### Amenazas

- ✓ Falta de personal especializado
- ✓ En algunos casos hay familias que se presentan poco implicadas en el centro

### **3. OBJETIVOS**

Desde una visión general, los objetivos que se plantean en esta propuesta de Aprendizaje Servicio son:

- ❖ Mejorar el bienestar físico, social y psíquico (este mismo se podría establecer como objetivo principal abarcando todos los demás)
- ❖ Estimular procesos cognitivos y afectivos a través de la actividad física
- ❖ Favorecer la movilidad articular
- ❖ Mejorar la agilidad, elasticidad, fuerza y puntería
- ❖ Evitar el sedentarismo
- ❖ Ralentizar la fatiga al mínimo esfuerzo
- ❖ Mejorar la higiene postural
- ❖ Aumentar la capacidad cardiovascular
- ❖ Mejorar la agilidad mental
- ❖ Estimular la motivación e imaginación



#### **4. POBLACIÓN BENEFICIARIA DEL PROGRAMA**

Respecto a la población que ha participado en la propuesta, la mayoría de esta eran mujeres pues en el centro prevalece más el sexo femenino ante el masculino. El rango de edad de estas personas se encontraba entre los 50 y 90 años.

Cabe destacar que muchos de los adultos mayores tenían algún problema o discapacidad ya pudiera ser salud, dependencia física/ psíquica, situación económica o soledad. A destacar, las posibles dificultades que he podido tener a la hora de realizar mis ejercicios han sido escasas, entre el grupo había adultos con problemas visuales siendo lo más frecuente la miopía, cataratas y degeneración macular.

Otro problema a destacar sería la sordera y por lo que muchos de estos adultos utilizan aparatos especiales como los audífonos para poder sobrellevarla mejor. Muchas de ellos a la hora de estar realizando alguna actividad o juego sufrían de mareos o vértigos perdiendo el equilibrio un poco y sintiéndose aturridos. Casi todos tenían artrosis en alguna articulación en la cual el cartílago está degenerado y como consecuencia genera dificultades de movilidad y dolor articular.

En relación a los factores psicológicos como hemos dicho antes la soledad puede ser uno de ellos además de la depresión así como la falta de motivación, esta última junto con la soledad eran algunos de los factores que predominaban en el aula, para mí es muy importante darse cuenta de estos factores pues muchas personas de edad avanzada se ven afectados por ellos y aunque no sea un dolor físico este puede ser casi peor por ello se debería de diagnosticar lo antes posible y solucionarlo de la mejor manera posible.

Lo que se busca es ayudar a estas personas a que desarrollaran la actividad física de la mejor manera posible, atendiendo a sus necesidades y ayudándolos en cualquier problema que se haya presentado así también además de enseñarles, ellos me han enseñado, transmitiendo valores morales, conocimientos, modos de vida y experiencias.

## 5. CONTEXTUALIZACIÓN

Los centros de día son instalaciones dirigidas especialmente al ámbito de la tercera edad, en ellos varias personas las cuales son profesionales tratan de cuidar a este tipo de personas ayudándolas en cualquier problema. Hay que hacer hincapié que este tipo de centro no son residencias si no que los mayores acuden a ellos durante una serie de horas cada día para así mejorar su calidad de vida y frenar aquellos síntomas que son propios de esa edad.

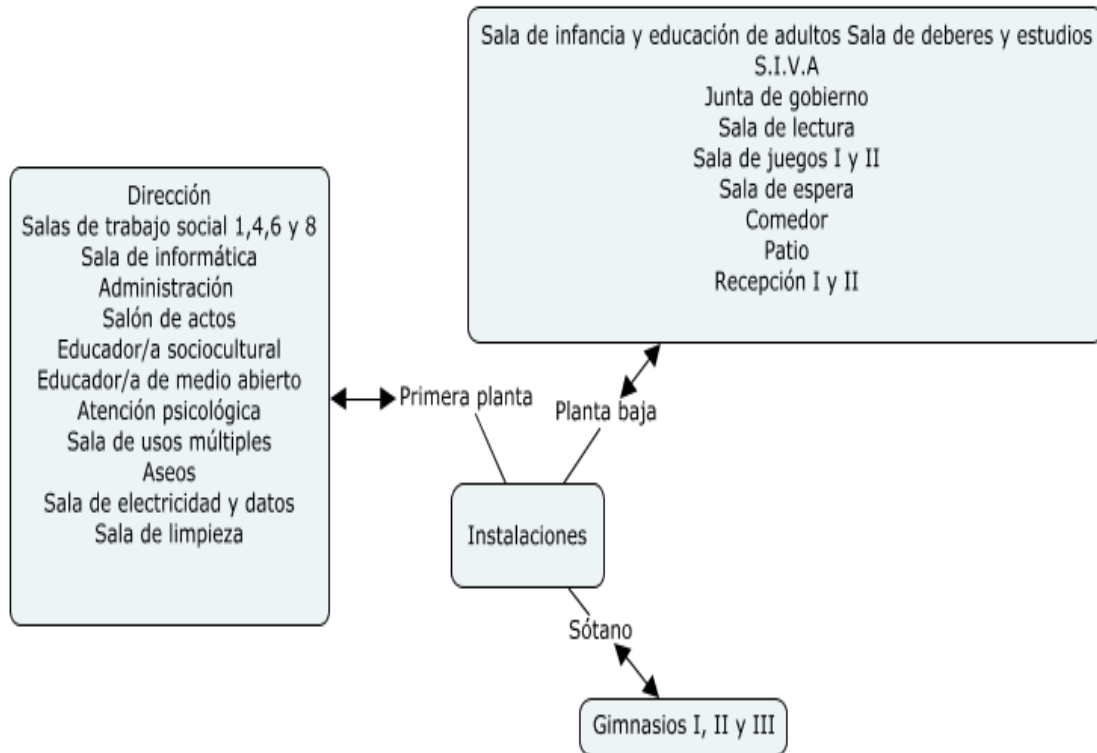
En estos centro los adultos mayores aprenden cosas nuevas además de re-aprender cosas que hayan olvidado o quieran mejorar. No sólo es un lugar para “entretener” a estas personas si no es algo más, es un espacio en donde el adulto mayor recibe una serie de tratamientos de acuerdo con sus problemas o patologías mejorando como he mencionado anteriormente su calidad de vida a la vez que la de sus propios familiares.

Durante las horas que se encuentran en este tipo de centros, estos acuden a talleres, charlas, cursos o terapias entre otras cosas. Estos lugares diurnos brindan la oportunidad de dar ayuda a personas con algún deterioro cognitivo o físico recibiendo estos mismos una atención especializada basada en la rehabilitación y prevención.

Estas personas reciben un apoyo especializado para ayudarlos y hacerles más amena y llevadera su vida cotidiana. Gracias a las actividades, servicios, talleres, charlas y ayudas que se desarrollan dentro de estos centros los mayores gozan y consiguen una mejor autonomía personal. La atención diurna que se les proporciona conlleva en sí muchos ámbitos como lo son el psicológico, social, comunitario, sanitarios, etc.

El Centro Municipal de Servicios Sociales Comunitarios se fundó en el año 1987 y se encuentra ubicado en el barrio de la Chana, concretamente en la calle Doctor Medina Olmos s/n, distrito municipal de la ciudad de Granada, en la zona noroccidental. Su densidad de población es 2620 hab/km<sup>2</sup>, teniendo un total de 27,533 habitantes según el último censo de proceso de datos del Ayuntamiento de Granada y siendo el gentilicio aplicado a su vecindario el de chanero/a. Está compuesto por los barrios de las Angustias, Chana, La Encina, Las Torres, Las Perlas, Las Brisas, Bodadilla y el Cerrillo de Maracena limitando con los distritos de Ronda, Beiro y Norte, así como con los términos municipales de Santa Fe, Atarfe y Maracena.

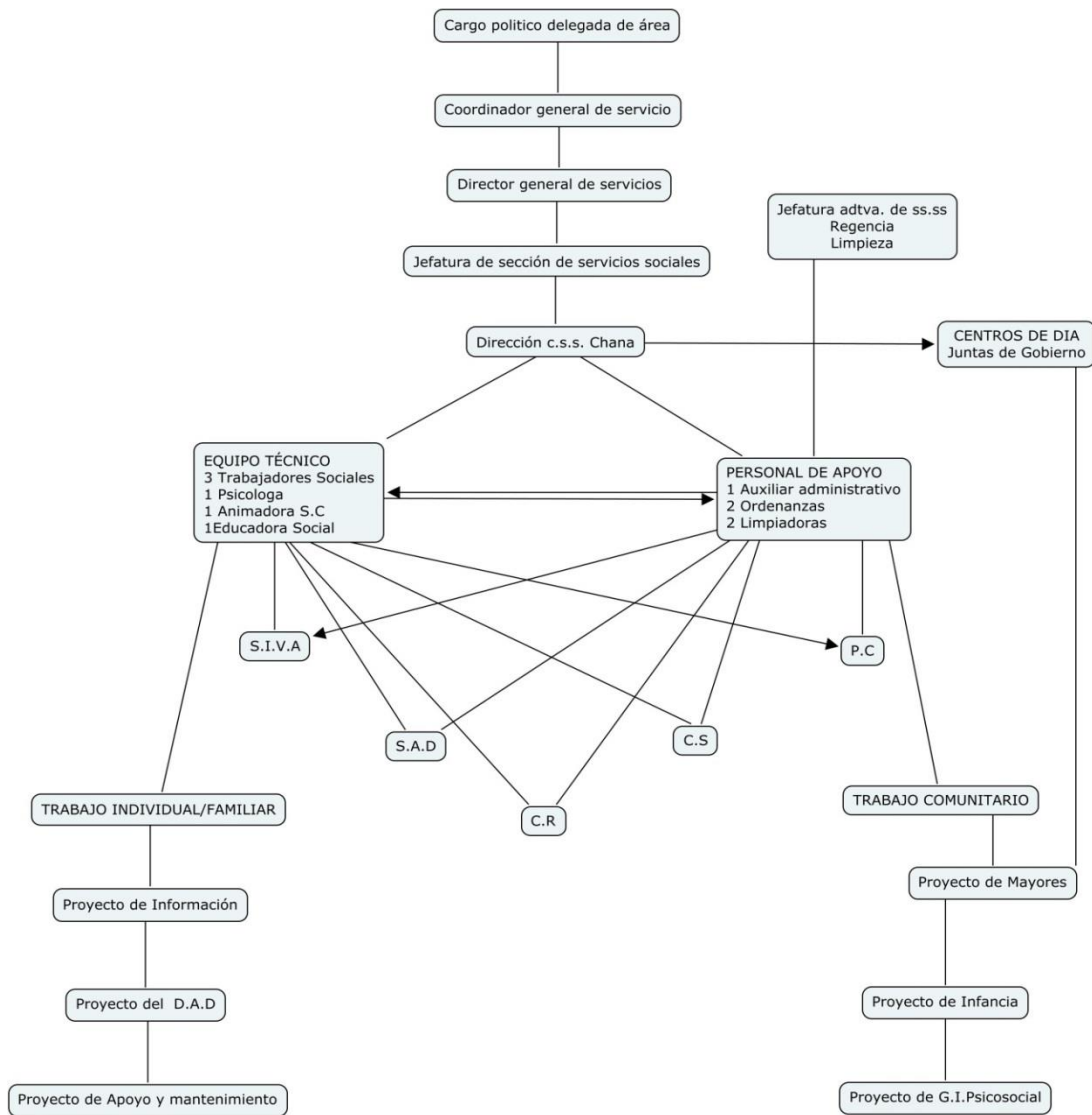




Respecto a las actividades y talleres que ofrecen estas están divididas en tres colectivos: mayores, población general e infancia contando con una gran variedad de estas mismas (ver Anexo 1).

Además de estos talleres existe un grupo motor, una asociación en la cual existen otras actividades y talleres como gimnasia, Pilates, bailes de salón, flamenco, sevillanas, agilidad mental, corte y confección, Zumba, teatro y pintura. Este tipo de actividades mejoran la motivación y calidad de vida de este tipo de personas además de desarrollar habilidades y hábitos motrices para mejorar el estado de ánimo, el nivel de estrés además de desarrollar capacidades físicas.

A continuación muestro el organigrama del centro:



## 6. TEMPORALIZACIÓN

La temporalización que se ha llevado a cabo ha sido de lunes a jueves durante toda la mañana, llevando a cabo el desarrollo de mis sesiones un día por la mañana cada semana, en un periodo el cual ha transcurrido del 18 de Febrero al 27 de Mayo. El resto de días procedía a la observación de las clases y ayudando en todo momento a mi monitora.

---

## TEMPORALIZACIÓN

---

<b>Propuesta 1°</b>	Semana 22/02-25/02
<b>Propuesta 2°</b>	Semana 07/03-11/03
<b>Propuesta 3°</b>	Semana 14/03-18/03
<b>Propuesta 4°</b>	Semana 28/03-01/04
<b>Propuesta 5°</b>	Semana 04/04-08/04
<b>Propuesta 6°</b>	Semana 11/04-15/04
<b>Propuesta 7°</b>	Semana 18/04-22/04
<b>Propuesta 8°</b>	Semana 09/05-13/05
<b>Propuesta 9°</b>	Semana 16/05-20/05
<b>Propuesta 10°</b>	Semana 23/05-27/05

---

## 7. METODOLOGÍA

La actividad física y ejercicios que he realizado juntos con los adultos mayores del centro tienen como finalidad la mejora de la salud con un carácter lúdico y recreativo, incrementando así la calidad de vida de estos adultos. Antes de realizar cualquier propuesta o juego se establecía un calentamiento previo el cual tenía mucha importancia y donde se desarrollan una serie de ejercicios, calentando siempre de abajo hacia arriba y realizando en todo momento ligeros y pequeños desplazamientos (**ver Anexo 2**).

En cuanto a la metodología, se parte de un análisis del contexto desde la observación para ver las posibles dificultades que podía llegar a tener y las limitaciones de estos adultos mayores, una vez acabado el primer paso, aplique algunas de las tareas introduciendo la actividad física mediante juegos y ejercicios recreativos, constando cada propuesta con dos ejercicios, para terminar me dispuse a realizar una propuesta final de reflexión a modo de evaluación.

La metodología será activa, participativa y totalmente lúdica utilizando técnicas de animación para estimular el desarrollo físico, psíquico y social de estos adultos mayores. Los juegos son creativos y sencillos para que todos los participantes pudiesen desarrollarlos sin ningún problema he intentando promover a través de este

tipo de actividad física una vida sana mediante el juego y el ocio. Antes de comenzar con cada sesión, previamente facilitaba información así como las reglas para llevar a cabo el desarrollo de estas mismas con un lenguaje claro y sencillo y respondiendo siempre ante cualquier duda que pudiese surgir.

También se ha llevado a cabo un método basado en la transmisión donde en la mayoría de lo posible se transfieren conocimientos y actitudes siendo a su vez este mismo recíproco pues la población de adultos mayores también transmitió este tipo de valores.

Una metodología a su vez dirigida en la cual mediante una serie de explicaciones se inculcan valores, aprendizaje y actitudes hacia la población beneficiada de este programa.

Al enseñar actividad física la cual va dirigida en mi caso a los adultos mayores y utilizando esta metodología los mismos adultos reflexionan acerca del significado y función que conlleva en sí la práctica del ejercicio físico que están realizando así como sus errores y la manera de llevar a cabo sus soluciones todo ello trabajando en equipo y aprendiendo unos de otros. Rubio et al. (2014) exponen:

El aprendizaje servicio ofrece experiencias auténticas y satisfactorias, con la base de la cooperación, el respeto y los sentimientos de competencia personal y colectiva. Un clima de práctica que favorece el diálogo y exige la mejor actuación personal posible. Todo ello genera la percepción de un ambiente más participativo, motivado, igualitario e inclusivo. (p.13)

Antes de comenzar a desarrollar una propuesta basada en esta metodología hay que tener en cuenta varios puntos importantes previos como lo es el análisis del grupo o persona a la que va dirigida este tipo de enseñanza así como detectar las posibles necesidades de entorno para posteriormente poder planificar el proyecto del Aprendizaje Servicio valorando y reflexionando en todo momento durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Rubio et al. (2014) plantean que: “Los proyectos de aprendizaje servicio tienen como punto de partida el diagnóstico de la realidad para detectar necesidades sociales y trabajar en su mejora” (p.9).

## 8. SESIONES. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y ADULTOS MAYORES

A continuación se introduce todas las sesiones desarrolladas en esta propuesta de Aprendizaje Servicio siguiendo estas mismas una temporalización:

<b>Propuesta 1º Semana 22/02-25/02</b>
<b>Objetivo general:</b> Aumentar la participación del adulto mayor en actividades sociales a través de una actividad física lúdica y educativa la cual mejore su bienestar promoviendo la autonomía.
<b>Objetivos específicos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Estimular procesos cognitivos y afectivos a través de la actividad física</li><li>➤ Mejorar la higiene postural</li><li>➤ Mejorar la agilidad mental</li><li>➤ Mejorar la movilidad articular</li></ul>
<i>1º JUEGO <u>Geografía y Memoria</u></i>
<i>Material:</i> Aros
<i>Organización:</i> Dos equipos
<i>Desarrollo:</i> Los jugadores deberán sentarse de espaldas y formar dos equipos, a continuación el monitor dirá un país, posteriormente los jugadores tendrán que ir agregando más países a partir de este mismo repitiendo siempre los anteriores. Cada vez que un jugador diga un país además de recordar los anteriores todos deberán salirse del aro y cambiarse a otro. Cada ronda se irá quitará un aro así los jugadores tendrán que ser rápidos para no quedarse sin aro.
<i>2º JUEGO <u>¡A bailar!</u></i>
<i>Material:</i> Papel de periódico
<i>Organización:</i> Parejas
<i>Desarrollo:</i> A cada pareja se le da un trozo de hoja de papel, estos mientras bailan al son de la música o de las palmas las cuales el monitor toca. Una vez que tanto la música como las palmas dejen de sonar la pareja debe quedarse quieta encima del trozo de la hoja de papel, cada vez que las palmas o la música se paren la pareja deberá ir doblando la hoja de papel cada vez más haciéndose esta más pequeña poco a poco, así que la pareja que tenga alguna parte de su cuerpo fuera del papel perderá.



### *3º JUEGO Medios de transporte*

*Material:* No se precisa

*Organización:* Gran grupo

*Desarrollo:* Todo el grupo se sienta formando un círculo, salvo una persona la cual se situará en el centro, este mismo caminará o trotará alrededor del círculo formado por el grupo imitando tanto con gesto como sonidos algún medio de transporte. A continuación “el líder! se para enfrente de varias personas del círculos para que lo sigan e imiten el medio de transporte, cuando este grite ¡A CAMBIAR!, todos cambian de sitio y se sientan, la persona que no consiga sitio empezará el juego y será el nuevo “líder”.

### **Propuesta 2º Semana 07/03-11/03**

**Objetivo general:** Aumentar la participación del adulto mayor en actividades sociales a través de una actividad física lúdica y educativa la cual mejore su bienestar promoviendo la autonomía.

#### **Objetivos específicos**

- Mejorar el bienestar social y psíquico
- Estimular la motivación
- Estimular procesos cognitivos y afectivos a través de la actividad física

### *1º JUEGO El espejo*

*Material:* No se precisa

*Organización:* Parejas

*Desarrollo:* Por parejas, uno de ellos decidirá quién será el “espejo” teniendo esta misma que imitar todas las acciones que su compañera realice cambiando de papeles una vez terminado su turno. Cuando hayan terminado se gritará ¡CAMBIO DE PAREJAS! y aleatoriamente todos se desplazarán por la sala buscando a su nuevo compañero.

### *2º JUEGO La orquesta*

*Material:* No se precisa

*Organización:* Gran grupo

*Desarrollo:* Todos se encuentran de pie y desplazándose con trote suave por toda la sala, media mitad de la salad tocará las palmas y la otra mitad tocará estas mismas pero

en su rodilla. El “director” subirá o bajara los brazos para controlar el volumen y así crear una melodía.

### Propuesta 3º Semana 14/03-18/03

**Objetivo general:** Aumentar la participación del adulto mayor en actividades sociales a través de una actividad física lúdica y educativa la cual mejore su bienestar promoviendo la autonomía.

#### Objetivos específicos

- Favorecer la movilidad articular
- Mejorar la agilidad, elasticidad
- Mejorar la agilidad mental
- Estimular la motivación e imaginación

#### *1º JUEGO Las estatuas*

*Material:* No se precisa

*Organización:* Gran grupo

*Desarrollo:* Todos deberán moverse por el gimnasio con un pequeño trote suave moviendo todas las partes de su cuerpo (brazos, piernas, cuello, mano, etc.), el “escultor” deberá decir una palabra y rápidamente los participante deberán de quedarse inmóviles e imitar una posición que tenga que ver con esa palabra o lo que para ellos significa dicha palabra.

#### *2º JUEGO ¿Cómo me llamo?*

*Material:* No se precisa

*Organización:* Parejas

*Desarrollo:* Utilizando el propio cuerpo, por parejas cada uno le preguntará al otro que cuál es su nombre y por turno estos deberán decirlo mediante su cuerpo utilizando los brazos, piernas o tronco.

### Propuesta 4º Semana 28/03-1/04

**Objetivo general:** Aumentar la participación del adulto mayor en actividades sociales a través de una actividad física lúdica y educativa la cual mejore su bienestar promoviendo la autonomía.

**Objetivos específicos**

- Mejorar la agilidad, elasticidad, fuerza y puntería
- Favorecer la movilidad articular
- Estimular procesos cognitivos a través de la actividad física
- Mejorar la agilidad mental

*1º JUEGO Parar la pelota*

*Material:* Conos y pelotas

*Organización:* Gran grupo

*Desarrollo:* Se establecerá un portero y una fila delante de este mismo, a los lados del portero se delimitará una portería con dos conos, el primero de la fila deberá de tirar la pelota e intentar marcar sin que esta sea interceptada por el portero, cuando la fila haya terminado se cambiará de persona para actuar como portero y así sucesivamente.

*2º JUEGO Los múltiplos*

*Material:* No se precisa

*Organización:* Gran grupo

*Desarrollo:* Todos los participante se moverán corriendo suavemente por toda la sala llevándose los talones al glúteo y balanceando sus brazos, previamente se establecerá un número, se elegirá a un “profesor” el cual grite varios números y los participante deberán realizar una sentadilla sólo cuando ese número se múltiplo del número establecido.

**Propuesta 5º Semana 04/04-08/04**

**Objetivo general:** Aumentar la participación del adulto mayor en actividades sociales a través de una actividad física lúdica y educativa la cual mejore su bienestar promoviendo la autonomía.

**Objetivos específicos**

- Ralentizar la fatiga al mínimo esfuerzo
- Mejorar la agilidad, elasticidad, fuerza y puntería
- Aumentar la capacidad cardiovascular

*1º JUEGO Malabarismos con pelotas*

*Material:* Pelotas

*Organización:* Gran grupo

*Desarrollo:* Los participantes se ponen de pie formando un círculo pequeño y el “jefe” comienza a tirar la pelota, dándosela a un participante del grupo y gritando su nombre en voz alta así sucesivamente todos los participantes cada vez más rápido le echarán la pelota a sus compañeros diciendo su nombre en voz alta, estos deben recordar quién les tiró la pelota y a quién se la han tirado. Cada vez se incorporarán un mayor número de pelotas.

### *2º JUEGO Los tres pases*

*Material:* Pelota y conos

*Organización:* Dos equipos

*Desarrollo:* Formando dos equipos, los participantes deberán de pasarse la pelota e intentar meter gol en la portería del equipo adversario la cual este delimitada por dos conos, cada grupo deberá pasarse la pelota al menos tres veces sin que esta sea interceptada por el equipo contrario.

## **Propuesta 6º Semana 11/04-15/04**

**Objetivo general:** Aumentar la participación del adulto mayor en actividades sociales a través de una actividad física lúdica y educativa la cual mejore su bienestar promoviendo la autonomía.

### **Objetivos específicos**

- Estimular procesos cognitivos y afectivos a través de la actividad física
- Estimular la motivación e imaginación
- Mejorar la agilidad
- Favorecer la movilidad articular

### *1º JUEGO ¿Dónde están mis llaves?*

*Material:* Llaves o cualquier objeto

*Organización:* Gran grupo

*Desarrollo:* Los participantes forman un círculo grande de pie y el moderador gira al alrededor de estos y coloca el objeto en las manos de uno de ellos, a continuación este objeto se va pasando por detrás del círculo mientras que un voluntario el cual se encuentra en el medio debe de adivinar quién tiene este objeto, intentándolo descubrir o

bien por sus caras por gestos.

*2º JUEGO ¿Quién se monta en mi taxi?*

*Material:* No se precisa

*Organización:* Gran grupo

*Desarrollo:* Todos los participantes se moverán a trote ligero por el espacio y al sonido de ¡PIII!, deberán correr y formar grupos de cinco simulando que están montados en un taxi, nadie se puede quedar solo y cada vez que oigan ese sonido deberán deshacer el “taxi” y formar otro distinto con otros compañeros.

**Propuesta 7º Semana 18/04-22/04**

**Objetivo general:** Aumentar la participación del adulto mayor en actividades sociales a través de una actividad física lúdica y educativa la cual mejore su bienestar promoviendo la autonomía.

**Objetivos específicos**

- Mejorar la agilidad mental
- Mejorar la agilidad
- Favorecer la movilidad articular

*1º JUEGO La playa*

*Material:* Botellas de agua u otro objeto

*Organización:* Gran grupo

*Desarrollo:* El moderador colocará unas botellas de agua u otro objeto formando una línea delimitando la mitad del aula simulando la orilla de una playa, los participantes se situarán a un lado de dicha línea, cuando oigan ¡MAREA SUBE!, todos deberán saltar corriendo hacia atrás de esta línea, mientras tanto cuando se grite ¡MAREA BAJA!, los participantes que se muevan tendrán que salir del juego.

*2º JUEGO Los colores*

*Material:* No se precisa

*Organización:* Gran grupo

*Desarrollo:* Todo el grupo deberá repartirse por el espacio y fijarse en todos los posibles colores que hay a su alrededor tanto el ropa como en objetos, cuando el moderador diga un color, estos deberán de ir hacia ese objeto con ese color más cercano en menos de 5 segundos.

### Propuesta 8º Semana 09/05-13/05

**Objetivo general:** Aumentar la participación del adulto mayor en actividades sociales a través de una actividad física lúdica y educativa la cual mejore su bienestar promoviendo la autonomía.

#### Objetivos específicos

- Mejorar la agilidad
- Estimular procesos cognitivos
- Estimular la motivación e imaginación
- Mejorar la agilidad mental

#### *1º JUEGO El camino más largo*

*Material:* Todos los objetos que se precisen

*Organización:* Dos equipos

*Desarrollo:* Formando dos equipos, cada uno de ellos deberá de recolectar un gran número de prendas u objetos en menos de cinco minutos, una vez hecho tendrán cada uno tres minutos para formar una gran línea (camino) largo, el equipo que consiga hacer ese camino más largo ganará.

#### *2º JUEGO Pasar la moneda*

*Material:* Monedas

*Organización:* Dos equipos

*Desarrollo:* Divididos en dos equipos, se colocarán uno enfrente del otro al grito de ¡YA!, los participantes comienzan a tirar la moneda por debajo de la ropa y cuando esta caiga al suelo se la pasarán a su compañero, el primer equipo que pase la moneda más rápido ganará.

### Propuesta 9º Semana 16/05-20/05

**Objetivo general:** Aumentar la participación del adulto mayor en actividades sociales a través de una actividad física lúdica y educativa la cual mejore su bienestar promoviendo la autonomía.

#### Objetivos específicos

- Estimular la motivación e imaginación

- Mejorar la agilidad mental
- Favorecer la movilidad articular

### *1º JUEGO ¡A cantar!*

*Material:* Sillas

*Organización:* Gran grupo

*Desarrollo:* Todos los participantes estarán sentados formando un círculo grande, previamente se escogerán dos letras una para las mujeres y otra para los hombres, a la vez todos cantarán una canción que se sepan y cuando se escuche alguna palabra que empiece por una de las letras escogidas las mujeres se levantarán, se repetirá el mismo proceso con la letra escogida por los hombres.

### *2º JUEGO En cadena*

*Material:* No se precisa

*Organización:* Gran grupo

*Desarrollo:* De pie o sentados como se precise, los participantes forman un círculo y empieza la persona que se sitúe en el centro del círculo, esta hará alguna acción y se dirigirá alguna persona del círculo para comenzar la cadena, sucesivamente cada participante deberá de imitar la acción anterior y elaborar una nueva.

## **9. EVALUACIÓN**

A modo de evaluación se planteará un pequeño grupo de reflexión el cual consiste en una serie de actividades y juegos (**ver Anexo 3**) mediante los cuales cada uno de los participantes expone su punto de vista, sensaciones y opiniones a modo de conclusión para dar por finalizado las sesiones.

## **10. CONCLUSIONES**

Es toda una experiencia gratificante y llena de experiencias el poder compartir este tipo de aprendizaje con adultos mayores donde es el propio educador el que se crece y se forma como ciudadano adquiriendo una serie de valores comprometiéndose con la sociedad y encaminándose así hacia un crecimiento personal y social. He utilizado una dinámica de grupo siguiendo unas sesiones donde los participantes se han manejado en un ambiente de diversión y entretenimiento estimulando la

creatividad y sociabilización además de desarrollar capacidades de cooperación, autonomía y responsabilidad todo ello creando una actitud positiva.

En este tipo de aprendizaje el estudiante a veces puede expresar sus propias opiniones tomando sus propias decisiones, además es experiencial pues se compromete activamente en evaluar las necesidades que los sujetos del entorno puedan tener así como investigar y llevar a cabo el desarrollo del proyecto con actividades de servicio alimentándose así de experiencias positivas, significativas y reales, al llevar a cabo este tipo de metodología he aprendido en contextos reales.

En general no me ha resultado difícil aplicar los juegos y ejercicios que he llevado a cabo pues lo hacía en función de las necesidades de estas personas y les dejaba que cada uno fuera a su ritmo y llegaran hasta donde pudieran sin prisa ni exigiéndoles un ejercicio perfecto.

En el caso en el cual he necesitado algo, siempre tenía la ayuda de mi monitora la cual me ha estado enseñando todo lo relacionado con este ámbito. Durante todo el periodo en el que estado realizando las propuestas me he dado cuenta que este tipo de personas se sienten felices a pasar de los problemas tanto físicos como sociales que puedan tener y todo ello gracias a la práctica de ejercicio, ayudándoles a ser más independientes y sentirse mejor con ellos mismos, debido a los beneficios psicosociales que el ejercicio y la actividad física aportan y contribuyendo así a un desarrollo de la satisfacción personal mejorando su salud, tanto física como mental e incrementando a su vez las relaciones sociales.

Debo de decir que gracias a este tipo de metodología además de poner en juego valores como el esfuerzo, el compromiso o responsabilidad, actitudes y habilidades también hay que señalar las competencias, poniendo énfasis en la competencia social y ciudadana y en la iniciativa y autonomía personal requiriendo tareas reales y actos los cuales van más allá de los ya existentes y tradicionales académicos. Este tipo de aprendizaje mejora el aprendizaje significativo, la motivación y promueve en el individuo un desarrollo social y personal.

El ejercicio físico es una de las mejores terapias contra enfermedades asociadas en gente de la tercera edad, sin embargo sigue siendo este tipo de población la que menos nivel de actividad física practica comparándolo con el resto de grupos de



población, por ello se debe de hacer un llamamiento para consolidarlo y de la mejor manera posible contribuyendo todos para que crezca este tipo de población a la hora de la realización del ejercicio físico.

## **BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA**

Rodríguez, J. P., & Rovira, J. M. P. (2006). Rasgos pedagógicos del aprendizaje-servicio. *Cuadernos de pedagogía*, (357), 60-63.

Tapia, M. N. (2000). Aprendizaje y servicio solidario: algunos conceptos básicos. *Programa Nacional de Educación Ciudadana. Documento incluido dentro de la Biblioteca Digital de la Iniciativa Interamericana de Capital Social, Ética y Desarrollo del Banco Interamericano de Desarrollo (BID)*.

Gil, J., Chiva, O., & Martí, M. (2014). El aprendizaje de contenidos de Educación Física en la universidad mediante el Aprendizaje Servicio. *Tandem*, 44, 15-26.

Organización Mundial de la Salud. (2016). *La actividad física en los adultos mayores*. Recuperado 15 de Abril 2016, desde [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/15](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/15)

Sebastini, E. M., Rubio, L., Campo, L. (2014). Educación física y aprendizaje servicio. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, (44), 7-14.

## **ANEXOS**

### **Anexo 1 (Actividades que ofrece el Centro)**

<b>COLECTIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
Mayores	Gimnasia 1
Mayores	Gimnasia 2
Mayores	Gimnasia 3


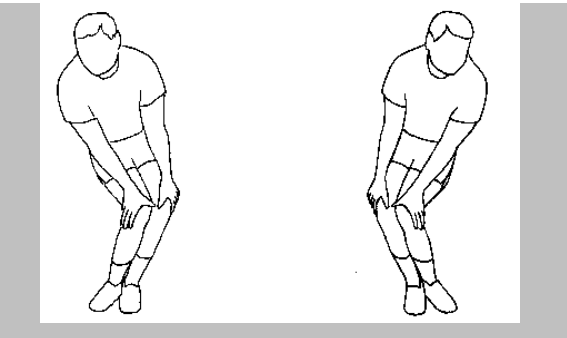

Mayores	Gimnasia 5
Mayores	Gimnasia Tarde
Mayores	Movilidad 1
Mayores	Movilidad 2
Mayores	Movilidad Relajante
Mayores	Memoria 1
Mayores	Memoria 2
P.General	Memoria 1 Universidad
P.General	Memoria 2 Universidad
Mayores y P. General	Relajación 1
Mayores y P. General	Relajación 2
Mayores y P. General	Relajación 3
Mayores y P. General	Teatro
Mayores y P. General	Pintura 1
Mayores y P. General	Pintura 2
Mayores y P. General	Informática Básica
P. General	Infor. Básica Cruz Roja
P. General	Infor. Básica Cruz Roja

---

Mayores y P.General	Informática Avanzada
Mayores y P.General	Foto-Video Digital
Mayores y P.General	Coro
Mayores y P.General	Guitarra
P.General	Terapias Alternativas
P.General	En Familia
P.General	Ciberempleo
P.General	T. de Empleo Cruz Roja
P.General	Taller de Costura
P.General	Taller de Inglés
Mayores	Memoria Cerrillo
Infancia 1	
Infancia 2	
Mayores	Gimnasia Cerrillo
Mayores	Gimnasia Cerrillo

---

## Anexo 2 (Tipo de calentamiento general)

Ejercicio	Descripción gráfica
Caminar o trotar suavemente sobre talones y punta	 The diagram illustrates two exercises for walking or jogging. On the left, a person is shown walking on their heels, with an upward arrow under the heel and a downward arrow under the ball of the foot. On the right, a person is shown walking on their toes, with a downward arrow under the heel and an upward arrow under the ball of the foot.
Giros de tobillo hacia los dos lados	 The diagram shows a person standing with their feet together. A circular arrow around the ankle indicates a rotation of the foot to the right and then to the left.
Movimientos circulares de rodillas	 The diagram shows two side views of a person in a crouched position. In the first view, the right knee is bent and moving in a circular path. In the second view, the left knee is bent and moving in a circular path.
Elevación de rodillas con trote suave	 The diagram shows two side views of a person in a light jog. In the first view, the right knee is lifted high. In the second view, the left knee is lifted high. A small 'WorkoutLabs.com' watermark is visible at the bottom left of the diagram.

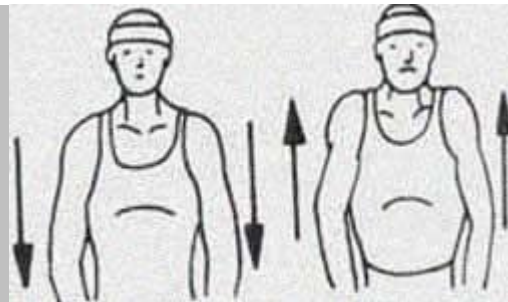
Giro de cadera hacia un lado y otro



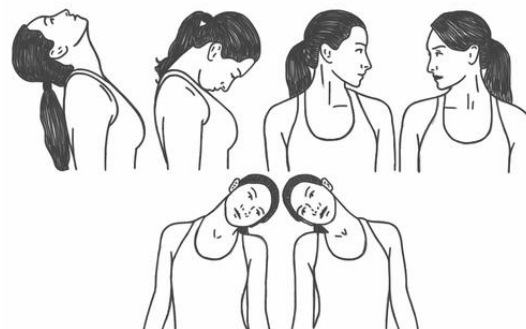
Caminando suavemente girar los brazos  
en un sentido y en otro



Elevación de hombros



Suavemente girar el cuello hacia los lados  
y de arriba abajo.



Caminando suavemente llevar los tobillos  
a los glúteos



### Anexo 3 (Actividades realizadas durante la evaluación)

#### Propuesta final Semana 23/05-27/05

Nombre	Descripción
<i>Adivina que escribo</i>	Por parejas y sentados en una silla, se establecerán turnos y cada participante escribirá en la espalda del otro una palabra la cual describirá que ha sentido o que le ha parecido esta experiencia.
<i>Vamos a reflexionar</i>	Nos dispondremos en círculo y con una simple bola de papel, aleatoriamente se tirará y por turnos cada uno expresará su punto de vista acerca de las sesiones que se han realizado así como exponer cómo se han sentido realizándolas.
<i>¿Qué sientes?</i>	En círculo y por orden cada participante expresará mediante gestos y mímica como se han sentido durante el transcurso de las sesiones, el resto de compañeros deberá adivinar dichas emociones.