



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
FÍSICA**



**INFORME DE:
“PRÁCTICA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD”**

ELABORADO POR:

WILBER AQUISE LEONARDO

Docente:

M. SC. JASMANI JUVIN CHANBI CARITA

CICLO: VIII

Semestre Académico: 2023-II

Puno – Perú

2024

DEDICATORIA

Este presente informe está dedicado con Amor a Dios y mis padres Feliciano Aquisé Cajia y Carmen Leonardo Chambi quien gracias a ellos puedo cumplir mis metas, con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí, el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades. También quiero dedicar a mi familia que siempre están apoyándome por apoyarme cuando más las necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias, siempre los llevo en mi corazón.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a dios en primer lugar por darme la oportunidad de seguir viviendo, a mis padres por su apoyo y amor a mi familia por estar siempre conmigo y mis amigos por hacer que mi vida sea distinta, también se le agradece mi docente Jasmani Juvin Chambi Carita como profesor de este curso me a orientado, apoyado y corregido en mi labor académico con un interés y una entrega que han sobrepasado, con mucho, todas las expectativas, que como alumno, deposite en una persona, todas estas personas han influido en mi vida para llenarla y darle sentido a ella por eso siempre les agradeceré por ser parte de mi vida.

PRESENTACIÓN

El presente informe correspondiente a la PRÁCTICA EN PROMOCION DE LA SALUD es el segundo paso principal y primordial en la elaboración de las prácticas preprofesionales, de forma dirigida.

Asimismo, cabe mencionar que estas prácticas son de carácter obligatorio en la facultad de ciencias de la educación, mediante la escuela profesional de educación física ya que tienen por objetivo extender y emplear todos los conocimientos adquiridos por el estudiante a lo largo de sus estudios lo cual permite que el estudiante practicante logre adquirir habilidades, destrezas y experiencias que solo puede cultivarse con el ejercicio de nuestra profesión.

Posteriormente en el presente informe se indicarán las actividades desarrolladas y el período que duro las prácticas en el área de personal social de educación física en ADULTO MAYOR. Todo lo mencionado anteriormente se desarrolló en la ASOCIACION REGIONAL DE CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACION - PUNO dicha institución queda en el Distrito de PUNO Provincia de PUNO Región PUNO, dichas instituciones me acogieron afectuosamente y de la mejor manera posible pues me brindaron todo el apoyo necesario con el único objetivo seguir mejorando la educación en nuestro país y mejores docentes capacitados en el área de educación física.

RESUMEN

El presente informe está basado sobre la práctica en promoción de la salud en el adulto mayor, con el objetivo de mejorar la calidad de vida mediante la actividad física, terapéutica y recreativa en el adulto mayor del ADCYJEP- Puno, donde se trabajó de acuerdo a al siguiente secuencia metodológica: En la primera sesión se hizo el cuestionario internacional de actividad física a los adultos mayores, seguidamente se hizo un programa para poder desarrollar y mejorar la calidad de vida que tiene el adulto mayor ante el problema del sedentarismo, también se desarrolló sesiones, para la recuperación de los malestares de la patologías de los pacientes y cumplir con las sesiones dictadas desde el 21 de septiembre y se culminaron el 14 de diciembre, del presente año, donde se logró dictar y cumpliendo las 30 sesiones planificadas, en los cuales se trabajaron temas de actividad física mediante el baile o la danza, juegos recreativos, ejercicios de relajación como el taichi, yoga y chi kun, ejercicios de fortalecimiento muscular, etc. Finalmente, se realizó un post cuestionario para ver su mejoría en la práctica de actividad física del adulto mayor, ya que fue como lo esperábamos, tuvo una evolución favorable y se llegó a la conclusión que indica, En todo este proceso nos permitió obtener experiencias significativas y reafirma que la práctica de actividad física es primordial para mejorar la calidad de vida en un adulto mayor o una persona sedentaria.

Palabra clave: actividad física. vida. adulto. calidad. mejorar. práctica. objetivo. primordial.

INTRODUCCIÓN

El siguiente informe de practica de promoción de la salud en el adulto mayor, está elaborado con la finalidad de dar a conocer las actividades que se realizaron, los temas que se trabajaron, planeación de los documentos requeridos, el cual está dividido en V capítulos:

Capítulo I, MARCO LEGAL; Donde nos dará a conocer sobre las bases legales, Constitución Política del Perú, Ley General de educación del Nro. 28044, Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062, Ley general de salud N° 26842, Ley universitaria Nro. 30220, estatuto del Universidad Nacional del Altiplano Puno, N° 108 – 2022- MINEDU, Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú, Reglamento de la práctica docente de la escuela profesional de educación física, Reglamento de Práctica Preprofesional (objetivos, características, funciones de los estudiantes practicantes, tipo de PPP, metas, desarrollo de la PPP, derechos y deberes del estudiante practicante.

Capitulo II, MARCO CURRICULAR, Donde nos dará a conocer, educación para la salud, promoción de la salud, promoción de la salud en el Perú, promoción de la salud en nuestra región, educación sanitaria, comunicación para la salud, alfabetización para la salud, prevención de la salud, programas de intervención en promoción de la salud, evaluación, técnicas e instrumentos de evaluación.

Capitulo III, MARCO OPERATIVO, donde nos hablare sobre marco situacional, justificación de la practica en promoción de la salud, importancia de la practica en promoción de la salud, la anamnesis, promoción de la salud y prevención de enfermedades, promoción de prácticas saludables y entornos saludables, escenarios de intervención de promoción de la salud, vigilancia comunitaria en salud y ejes temáticos de promoción de la salud.

Capitulo IV, MARCO CONCEPTUAL, En este capítulo nos dará a conocer los conceptos de la promoción de la salud, patología del siglo xx, estilo de vida saludable, actividad física,

diagnostico, practicas saludables, prevención de enfermedades, entornos saludables, salud pública, vigilancia comunitaria, Evaluación.

Capitulo V, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS, donde nos dará a conocer sobre los datos estadísticos en base a la población atendida por grado y sección, población atendida según grado y género, población atendida según grado y edad, diagnóstico de condición física, temas desarrollados de promoción de la salud, distribución de logros y capacidades, sesiones de actividad física y promoción de la salud, metodología empleada durante el proceso de la ppp, técnicas e instrumentos de evaluación utilizadas durante el proceso de la ppp, logros alcanzados, asimismo en este capítulo se presentará las conclusiones, sugerencias, bibliografía, webgrafía y anexos.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	I
Agradecimiento.....	II
Resumen.....	III
Introducción.....	IV

CAPITULO I

MARCO LEGAL

- 1.1 Constitución política del Perú ;**Error! Marcador no definido.**
- 1.2 Ley General de educación del Nro 28044..... ;**Error! Marcador no definido.**
- 1.3 Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062. ;**Error! Marcador no definido.**
- 1.4 Ley general de salud N° 26842 ;**Error! Marcador no definido.**
- 1.5 Ley universitaria Nro. 30220. ;**Error! Marcador no definido.**
- 1.6 Estatuto del Universidad Nacional del Altiplano Puno..... ;**Error! Marcador no definido.**
- 1.7 Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú. ;**Error! Marcador no definido.**
- 1.8 Reglamento de Práctica Preprofesional..... ;**Error! Marcador no definido.**

CAPITULO II

MARCO CURRICULAR

- 2.1 Educación para la salud..... ;**Error! Marcador no definido.**
- 2.2 Promoción de la salud ;**Error! Marcador no definido.**
- 2.3 Promoción de la salud en el Perú ;**Error! Marcador no definido.**

- 2.4 Promoción de la salud en nuestra región..... ¡Error! Marcador no definido.
- 2.5 Educación sanitaria ¡Error! Marcador no definido.
- 2.6 Comunicación para la salud ¡Error! Marcador no definido.
- 2.7 Alfabetización para la salud ¡Error! Marcador no definido.
- 2.8 Prevención de la salud..... ¡Error! Marcador no definido.
- 2.9 Programas de intervención en promoción de la salud..... ¡Error! Marcador no definido.
- 2.10 Evaluación..... ¡Error! Marcador no definido.
- 2.11 Técnicas e instrumentos de evaluación: ¡Error! Marcador no definido.

CAPITULO III

MARCO SITUACIONAL

- 3.1 Justificación de la practica en promoción de la salud ¡Error! Marcador no definido.
- 3.2 Importancia de la practica en promoción de la salud. ¡Error! Marcador no definido.
- 3.3 La anamnesis ¡Error! Marcador no definido.
- 3.4 Promoción de la salud y prevención de enfermedades ¡Error! Marcador no definido.
- 3.5 Promoción de prácticas saludables y entornos saludables ¡Error! Marcador no definido.
- 3.6 Escenarios de intervención de promoción de la salud..... ¡Error! Marcador no definido.
- 3.7 Vigilancia comunitaria en salud..... ¡Error! Marcador no definido.

3.8 Ejes temáticos de promoción de la salud ;Error! Marcador no definido.

CAPTÍTULO IV

MARCO CONCEPTUAL

4.1 Salud..... ;Error! Marcador no definido.

4.2 Promoción de la salud ;Error! Marcador no definido.

4.3 Patología del siglo XX ;Error! Marcador no definido.

4.4 Estilo de vida saludable..... ;Error! Marcador no definido.

4.5 Actividad física ;Error! Marcador no definido.

4.6 Diagnostico..... ;Error! Marcador no definido.

4.7 Practicas saludables..... ;Error! Marcador no definido.

4.8 Prevención de enfermedades..... ;Error! Marcador no definido.

4.9 Entornos saludables..... ;Error! Marcador no definido.

4.10 Salud pública..... ;Error! Marcador no definido.

4.11 Vigilancia comunitaria ;Error! Marcador no definido.

4.12 Evaluación..... ;Error! Marcador no definido.

CAPITULO V

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

5.1 Diagnóstico de condición física ;Error! Marcador no definido.

5.2 Temas desarrollados de promoción de la salud..... ;Error! Marcador no definido.

5.3 Sesiones de actividad física y promoción de la salud ;Error! Marcador no

definido.

5.4 Metodología empleada durante el proceso de la PPP ¡Error! Marcador no definido.

5.5 Técnicas e instrumentos de evaluación utilizadas durante el proceso de la PPP ¡Error! Marcador no definido.

5.6 Logros alcanzados ¡Error! Marcador no definido.

CONCLUSIONES..... ¡Error! Marcador no definido.

SUGERENCIAS..... ¡Error! Marcador no definido.

REFERENCIAS ¡Error! Marcador no definido.

WEBGRAFIA..... ¡Error! Marcador no definido.

ANEXOS..... ¡Error! Marcador no definido.

CAPITULO I

MARCO LEGAL

1.1 Constitución política del Perú

Artículo 13º. - La educación tiene como finalidad el desarrollo integral de la persona humana. El Estado reconoce y garantiza la libertad de enseñanza. Los padres de familia tienen el deber de educar a sus hijos y el derecho de escoger los centros de educación y de participar en el proceso educativo. (Congreso constituyente democrático, 2017, pág. 7)

Artículo 14º. - “La educación promueve el conocimiento, el aprendizaje y la práctica de las humanidades, la ciencia, la técnica, las artes, la educación física y el deporte. Prepara para la vida y el trabajo y fomenta la solidaridad” (Congreso constituyente democrático, 2017, pág. 7).

“Es deber del Estado promover el desarrollo científico y tecnológico del país” (Congreso constituyente democrático, 2017, pág. 7).

“La formación ética y cívica y la enseñanza de la Constitución y de los derechos humanos son obligatorias en todo el proceso educativo civil o militar” (Congreso constituyente democrático, 2017, pág. 7).

La enseñanza se imparte, en todos sus niveles, con sujeción a los principios constitucionales y a los fines de la correspondiente institución educativa. Los medios de comunicación social deben colaborar con el Estado en la educación y en la formación moral y cultural. (Congreso constituyente democrático, 2017, pág. 7)

Artículo 15º.- El profesorado en la enseñanza oficial es carrera pública. La ley establece los requisitos para desempeñarse como director o profesor de un centro educativo, así como sus derechos y obligaciones. El Estado y la sociedad procuran su evaluación, capacitación, profesionalización y promoción permanentes. (Congreso constituyente democrático, 2017, pág. 7).

“El educando tiene derecho a una formación que respete su identidad, así como al buen trato psicológico y físico” (Congreso constituyente democrático, 2017, pág. 7).

“Toda persona, natural o jurídica, tiene el derecho de promover y conducir instituciones educativas y el de transferir la propiedad de éstas, conforme a ley” (Congreso constituyente democrático, 2017, pág. 7).

Artículo 18º. - “La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica. El Estado garantiza la libertad de cátedra y rechaza la intolerancia” (Congreso constituyente democrático, 2017, pág. 8).

“Las universidades son promovidas por entidades privadas o públicas. La ley fija las condiciones para autorizar su funcionamiento” (Congreso constituyente democrático, 2017, pág. 8).

“La universidad es la comunidad de profesores, alumnos y graduados. Participan en ella los representantes de los promotores, de acuerdo a ley” (Congreso constituyente democrático, 2017, pág. 8).

Cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y de las leyes. (Congreso constituyente democrático, 2017, pág. 8)

Artículo 20º. - “Los colegios profesionales son instituciones autónomas con personalidad de derecho público. La ley señala los casos en que la colegiación es obligatoria” (Congreso constituyente democrático, 2017, pág. 9).

1.2 Ley General de educación del Nro 28044.

Artículo 3.- La educación como derecho.

La educación es un derecho fundamental de la persona y de la sociedad. El Estado garantiza el ejercicio del derecho a una educación integral y de calidad para todos y la universalización de la Educación Básica.

Artículo 17.- La Práctica Profesional tiene como finalidad la aplicación conocimientos, ejercitación de habilidades, destrezas y técnicas en condiciones reales de producción de bienes y otros, prestación de servicios con el propósito de asumir experiencias y afianzar el logro de requisitos adquiridos y exigidos por el perfil profesional.

Artículo 18.- La educación física es un deporte de recreación tiene como objetivo el desarrollo Psico - biológico del proceso educativo y promueve la integración del educando y del maestro con la comunidad organizada. Su práctica es obligatoria en todos sus niveles.

Artículo 19.- Los niveles del sistema educativo son etapas graduales del proceso educativo caracterizado por objetos propios en función de los diferentes estados del desarrollo de los educandos en los niveles:

- Educación Inicial.
- Educación Primaria.
- Educación Secundaria.
- Educación Superior.

La Educación Bilingüe intercultural se ofrece en todo el sistema educativo:

- a) Promueve la valoración y enriquecimiento de la propia cultura, el respeto a la diversidad cultural, el diálogo intercultural y la toma de conciencia de los derechos de los pueblos indígenas, y de otras comunidades nacionales y extranjeras.
- b) Garantiza el aprendizaje en la lengua materna de los educandos y del castellano como segunda lengua, así como el posterior aprendizaje de lenguas extranjeras.

- c) Determina la obligación de los docentes de dominar tanto la lengua originaria de la zona donde laboran como el castellano.
- d) Asegura la participación de los miembros de los pueblos indígenas en la formulación y ejecución de programas de educación para formar equipos capaces de asumir progresivamente la gestión de dichos programas.
- e) Preserva las lenguas de los pueblos indígenas y promueve su desarrollo y práctica.

Artículo 29°.- Etapas del Sistema Educativo.

El Sistema Educativo comprende las siguientes etapas:

a) **Educación Básica**

La Educación Básica está destinada a favorecer el desarrollo integral del estudiante, el despliegue de sus potencialidades y el desarrollo de capacidades, conocimientos, actitudes y valores fundamentales que la persona debe poseer para actuar adecuada y eficazmente en los diversos ámbitos de la sociedad.

b) **Educación Superior**

La Educación Superior está destinada a la investigación, creación y difusión de conocimientos; a la proyección a la comunidad; al logro de competencias profesionales de alto nivel, de acuerdo con la demanda y la necesidad del desarrollo sostenible del país.

Artículo 30.- La aprobación de la práctica profesional es requisito para obtener el título correspondiente.

Artículo 32.- El sistema educativo está constituido por niveles, modalidades de acuerdo con los sistemas de educación peruana. (Ley general de educación).

Artículo 36.- Educación Básica Regular La Educación Básica Regular es la modalidad que abarca los niveles de Educación Inicial, Primaria y Secundaria. Está dirigida a los niños y

adolescentes que pasan, oportunamente, por el proceso educativo de acuerdo con su evolución física, afectiva y cognitiva, desde el momento de su nacimiento.

La Educación Básica Regular comprende:

- c) Nivel de Educación Primaria La Educación Primaria constituye el segundo nivel de la Educación Básica Regular y dura seis años. Tiene como finalidad educar integralmente a niños. Promueve la comunicación en todas las áreas, el manejo operacional del conocimiento, el desarrollo personal, espiritual, físico, afectivo, social, vocacional y artístico, el pensamiento lógico, la creatividad, la adquisición de las habilidades necesarias para el despliegue de sus potencialidades, así como la comprensión de los hechos cercanos a su ambiente natural y social.

Artículo 56.- El Profesor El profesor es agente fundamental del proceso educativo y tiene como misión contribuir eficazmente en la formación de los estudiantes en todas las dimensiones del desarrollo humano. Por la naturaleza de su función, la permanencia en la carrera pública docente exige al profesor idoneidad profesional, probada solvencia moral y salud física y mental que no ponga en riesgo la integridad de los estudiantes.

Le corresponde:

- a) Planificar, desarrollar y evaluar actividades que aseguren el logro del aprendizaje de los estudiantes, así como trabajar en el marco del respeto de las normas institucionales de convivencia en la comunidad educativa que integran.
- b) Participar en la Institución Educativa y en otras instancias a fin de contribuir al desarrollo del Proyecto Educativo Institucional, así como del Proyecto Educativo

Local, Regional y Nacional.

- c) Percibir remuneraciones justas y adecuadas y también las bonificaciones establecidas por ley; estar comprendido en la carrera pública docente; recibir debida y oportuna retribución por las contribuciones previsionales de jubilación y derrama

magisterial; y gozar de condiciones de trabajo adecuadas para su seguridad, salud y el desarrollo de sus funciones.

- d) Participar en los programas de capacitación y actualización profesional, los cuales constituyen requisitos en los procesos de evaluación docente.
- e) Recibir incentivos y honores, registrados en el escalafón magisterial, por su buen desempeño profesional y por sus aportes a la innovación educativa.
- f) Integrar libremente sindicatos y asociaciones de naturaleza profesional;
- g) Los demás derechos y deberes establecidos por ley específica.

1.3 Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062.

Artículo 1º.- Objeto de la norma.

El presente reglamento tiene por objeto regular la carrera pública magisterial, como desarrollo profesional orientado a promover y fortalecer la mejora de la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje y permitir que aquellos docentes que trabajan en el sector público se desarrollen social, cultural, profesional y económicamente, mejoren permanentemente sus competencias docentes y alcancen, en base a su esfuerzo, el reconocimiento social que merecen.

Para efectos del presente reglamento el término Ley se refiere a la Ley N° 29062, Ley que modifica la Ley del Profesorado en lo referido a la carrera pública magisterial.

Asimismo, cuando se hace referencia a la institución educativa pública como institución o programa educativo público.

Artículo 2º.- Ámbito de aplicación

2.1. El ámbito de aplicación del reglamento de la Ley es nacional, con gestión descentralizada que alcanza al Gobierno Nacional, Gobiernos Regionales y Gobiernos Locales, al Ministerio de Educación, Direcciones Regionales de Educación, Unidades de Gestión Educativa Local e Instituciones Educativas Públicas de Educación Básica, en todos sus niveles y modalidades, así como a las de Educación Técnica Productiva.

2.2. La norma es de aplicación a los docentes de educación básica y técnico productiva que pertenecen a la carrera pública magisterial entendiéndose por tales, a los siguientes docentes: Los que, habiendo ingresado a ella, de acuerdo a las normas establecidas en el presente reglamento, prestan sus servicios en Instituciones o programas educativos, administrados directamente por el sector público o por entidades que mantienen convenios con el Estado. También se aplica a los especialistas de educación que, habiendo ingresado a ella, prestan servicios, mediante los procedimientos establecidos en el presente reglamento, en las Direcciones Regionales y Unidades de Gestión Educativa Local, con excepción de los de educación superior.

Artículo 3º.- El profesor

El profesor es un profesional de la educación, con título de profesor o licenciado en educación, con calificaciones y competencias debidamente certificadas que, en su calidad de agente fundamental del proceso educativo, presta un servicio público esencial dirigido a concretar el derecho de los estudiantes y de la comunidad a una enseñanza de calidad, equidad y pertinencia. Requiere de desarrollo integral y de una formación continua e intercultural.

Artículo 8º.- Áreas de desempeño laboral

La Carrera Pública Magisterial reconoce tres (3) áreas de desempeño laboral:

- 1) **Gestión Pedagógica:** Comprende tanto a los profesores que ejercen funciones de enseñanza en el aula y actividades curriculares complementarias al interior de la Institución Educativa y en la comunidad, como a los que realizan orientación y consejería estudiantil, coordinación, jefatura, asesoría y formación entre pares. Restablece el cargo y función de coordinación académica en las áreas de formación establecidas en el plan curricular.
- 2) **Gestión Institucional:** Comprende a los profesores en ejercicio de dirección y subdirección, responsables de la planificación, supervisión, evaluación y conducción de la gestión institucional. Se puede ingresar al área de gestión institucional a partir del II Nivel de

la Carrera Pública Magisterial. Incluye, también, a los especialistas en educación de las diferentes instancias de gestión educativa descentralizada.

3) Investigación: Comprende a los profesores que realizan funciones de diseño y evaluación de proyectos de innovación, experimentación e investigación educativa. Así mismo, a quienes realizan estudios y análisis sistemáticos de la pedagogía y experimentación de proyectos pedagógicos, científicos y tecnológicos. Su dedicación es a tiempo parcial y complementaria con las otras áreas.

Artículo 14°.- Ingreso a la Carrera Pública Magisterial

El profesor que obtuvo la más alta calificación en el concurso público realizado en la Institución Educativa es declarado ganador e ingresa a la Carrera Pública Magisterial. La Unidad de Gestión

Educativa Local o la entidad correspondiente expide la resolución de nombramiento en el primer Nivel Magisterial.

Artículo 16°.- Acceso a otros cargos del Área de Gestión Pedagógica.

Los profesores que desempeñan funciones de coordinación académica, asesoría y jefatura son designados previo concurso público. El reglamento de la presente Ley definirá los requisitos y procedimientos para acceder a estos cargos. El personal jerárquico y el que realice actividades de orientación y tutoría compartirán sus horas de trabajo en el aula con los educandos, en el horario establecido para el cumplimiento de estas funciones. Las evaluaciones para el acceso, así como para el desempeño laboral de los especialistas en educación, de las diferentes instancias de gestión educativa descentralizada, se realizan en la instancia respectiva. El reglamento de la presente Ley señala el número y características de los miembros de la Comisión.

Artículo 23°.- Definición del ascenso

El ascenso es un mecanismo de promoción y reconocimiento de la formación y experiencia adquiridas, del desempeño e idoneidad profesional y del dominio creciente de determinadas competencias del profesor en su Nivel Magisterial, lo que lo habilita para asumir nuevas y mayores responsabilidades, a la vez que le da acceso a una mejor remuneración.

1.4 Ley general de salud N° 26842

Artículo 9°.- Toda persona que adolece de discapacidad física, mental o sensorial tiene derecho al tratamiento y rehabilitación. El Estado da atención preferente a los niños y adolescentes. Las personas con discapacidad severa, afectadas además por una enfermedad, tienen preferencia en la atención de su salud.

Artículo 10°.- Toda persona tiene derecho a recibir una alimentación sana y suficiente para cubrir sus necesidades biológicas. La alimentación de las personas es responsabilidad primaria de la familia. En los programas de nutrición y asistencia alimentaria, el Estado brinda atención preferente al niño, a la madre gestante y lactante, al adolescente y al anciano en situación de abandono social.

Artículo 11°.- Toda persona tiene derecho a la recuperación, rehabilitación y promoción de su salud mental. El alcoholismo, la farmacodependencia, los trastornos psiquiátricos y los de violencia familiar se consideran problemas de salud mental. La atención de la salud mental es responsabilidad primaria de la familia y del Estado.

Artículo 13°.- Toda persona tiene derecho a que se le extienda la certificación de su estado de salud cuando lo considere conveniente. Ninguna autoridad pública podrá exigir a las personas la certificación de su estado de salud, carné sanitario, carné de salud o documento similar, como condición para el ejercicio de actividades profesionales, de producción, comercio o afines. Lo dispuesto en la presente disposición no exime a las personas del cumplimiento de las disposiciones relacionadas con el carnet o certificado de vacunaciones, de conformidad con lo que establece la norma de salud, ni de aquellas relacionadas con la certificación de su estado de

salud como requisito para obtener licencias para conducir vehículos, naves y aeronaves, o manejar armas o explosivos con arreglo a la ley de la materia.

Artículo 14°.- Toda persona tiene el derecho de participar individual o asociadamente en programas de promoción y mejoramiento de la salud individual o colectiva.

Artículo 15°.- Toda persona, usuaria de los servicios de salud, tiene derecho:

- a) Al respeto de su personalidad, dignidad e intimidad;
- b) A exigir la reserva de la información relacionada con el acto médico y su historia clínica, con las excepciones que la ley establece;
- c) A no ser sometida, sin su consentimiento, a exploración, tratamiento o exhibición con fines docentes;
- d) A no ser objeto de experimentación para la aplicación de medicamentos o tratamientos sin ser debidamente informada sobre la condición experimental de éstos, de los riesgos que corre y sin que medie previamente su consentimiento escrito o el de la persona llamada legalmente a darlo, si correspondiere, o si estuviere impedida de hacerlo;
- e) A no ser discriminado en razón de cualquier enfermedad o padecimiento que le afectare;
- f) A que se le brinde información veraz, oportuna y completa sobre las características del servicio, las condiciones económicas de la prestación y demás términos y condiciones del servicio;

1.5 Ley universitaria Nro. 30220.

Se adecua a las necesidades y exigencias de la diversidad del país. La estructura del Sistema Educativo responde a los principios y fines de la educación. Se organiza en etapas, niveles, modalidades, ciclos y programas.

Artículo 5. Principios

Las universidades se rigen por los siguientes principios:

5.1 Búsqueda y difusión de la verdad.

5.2 Calidad académica.

5.3 Autonomía.

5.4 Libertad de cátedra.

5.5 Espíritu crítico y de investigación.

5.6 Democracia institucional.

5.7 Meritocracia.

Artículo 12. Creación Créase la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU) como Organismo Público Técnico Especializado adscrito al Ministerio de Educación, con autonomía técnica, funcional, económica, presupuestal y administrativa, para el ejercicio de sus funciones. Tiene naturaleza jurídica de derecho público interno y constituye pliego presupuestal. Tiene domicilio y sede principal en la ciudad de Lima y ejerce su jurisdicción a nivel nacional, con su correspondiente estructura orgánica.

Artículo 13. Finalidad La SUNEDU es responsable del licenciamiento para el servicio educativo superior universitario, entendiéndose el licenciamiento como el procedimiento que tiene como objetivo verificar el cumplimiento de condiciones básicas de calidad para ofrecer el servicio educativo superior universitario y autorizar su funcionamiento. La SUNEDU es también responsable, en el marco de su competencia, de supervisar la calidad del servicio educativo universitario, incluyendo el servicio brindado por entidades o instituciones que por normativa especial se encuentren facultadas a otorgar grados y títulos equivalentes a los otorgados por las universidades; así como de fiscalizar si los recursos públicos y los beneficios otorgados por el marco legal a las universidades, han sido destinados a fines educativos y al mejoramiento de la calidad

Artículo 14. **Ámbito de competencia** La SUNEDU ejecuta sus funciones en el ámbito nacional, público y privado, de acuerdo a su finalidad y conforme a las políticas y planes nacionales y sectoriales aplicables y a los lineamientos del Ministerio de Educación.

Artículo 15. **Funciones generales de la SUNEDU son:**

15.1 Aprobar o denegar las solicitudes de licenciamiento de universidades, filiales, facultades, escuelas y programas de estudios conducentes a grado académico, de conformidad con la presente Ley y la normativa aplicable.

15.2 Determinar las infracciones e imponer las sanciones que correspondan en el ámbito de su competencia, conforme a lo dispuesto por el artículo 21 de la presente Ley. **15.3** Emitir opinión respecto al cambio de denominación de las universidades a solicitud de su máximo órgano de gobierno, con excepción de aquellas creadas por ley.

15.3 Supervisar en el ámbito de su competencia la calidad de la prestación del servicio educativo, considerando la normativa establecida respecto a la materia.

15.4 Normar y supervisar las condiciones básicas de calidad exigibles para el funcionamiento de las universidades, filiales, facultades, escuelas y programas de estudios conducentes a grado académico, así como revisarlas y mejorarlas periódicamente.

15.5 Supervisar el cumplimiento de los requisitos mínimos exigibles para el otorgamiento de grados y títulos de rango universitario en el marco de las condiciones establecidas por ley.

15.6 Fiscalizar si los recursos públicos, la reinversión de excedentes y los beneficios otorgados por el marco legal a las universidades han sido destinados a fines educativos, en el marco de las normas vigentes sobre la materia y en coordinación con los organismos competentes, con el objetivo de mejorar la calidad.

- 15.7 Proponer al Ministerio de Educación, las políticas y lineamientos técnicos en el ámbito de su competencia.
- 15.8 Administrar el Registro Nacional de Grados y Títulos.
- 15.9 Supervisar que ninguna universidad tenga en su plana docente o administrativa a personas impedidas conforme al marco legal vigente.
- 15.10 Aprobar sus documentos de gestión.
- 15.11 Exigir coactivamente el pago de sus acreencias o el cumplimiento de las obligaciones que correspondan.
- 15.12 Establecer los criterios técnicos para la convalidación y/o revalidación de estudios, grados y títulos obtenidos en otros países.
- 15.14 Publicar un informe anual sobre el uso de los beneficios otorgados por la legislación vigente a las universidades.
- 15.15 Publicar un informe bienal sobre la realidad universitaria del país, el mismo que incluye ranking universitario, respecto del número de publicaciones indexadas, entre otros indicadores.
- 15.16 Organizar y administrar estadística de la oferta educativa de nivel superior universitario bajo su competencia y hacerla pública.
- 15.17 Otras que le sean otorgadas por ley o que sean desarrolladas por su Reglamento de Organización y Funciones.

En los casos que establezca su Reglamento de Organización y Funciones, la SUNEDU puede contratar los servicios necesarios para el mejor cumplimiento de las funciones antes señaladas. Es un documento de carácter interno, técnico pedagógico y administrativo que el docente debe organizar y administrar a la vez utilizarlo a nivel de aula, para programar, desarrollar y evaluar las acciones educativas. La carpeta pedagógica recoge información que el docente procesa y

evalúa convenientemente para ofrecer alternativas de solución en diversos aspectos del que hacer educativo. Así mismo nos enseña a mejorar el servicio educativo y optimizarlo, beneficiando a los educandos, a la vez es un medio para lograr un mejor desarrollo de las acciones educativas.

1.6 Estatuto del Universidad Nacional del Altiplano Puno.

De acuerdo a la Ley Universitaria N° 30220 Puno – Perú

Estatuto Universitario.

1. Presentación

La Asamblea Estatutaria conformada de acuerdo a la Primera Disposición Complementaria Transitoria de la Ley Universitaria N° 30220, elegida y proclamada el 03 de diciembre de 2014. Elaboro y aprobó el Estatuto universitario 2015. El pleno de la Asamblea Universitaria extraordinaria de fecha 18 y 19 de octubre de 2021 aprobó por votación nominal 86 votos a favor y una abstención el Estatuto de la Universidad Nacional del Altiplano 2021 después de un amplio debate la propuesta trabajada por la Comisión de Adecuación del Estatuto designada por Resolución de Asamblea Universitaria N° 007-2021AU-UNA de fecha 04 de agosto del año en curso. El Estatuto de la Universidad Nacional del Altiplano 2021 adecuado a las normas vigentes, es un documento de gestión universitaria importante para formar profesionales comprometidos con el desarrollo de la región y del país, mejorar la calidad académica, el desarrollo de la investigación científica; permitirá el reordenamiento del sistema administrativo para dinamizar la eficiencia y la implementación del sistema de gestión de calidad, trámite documentario en línea. Además de posibilitar la creación de nuevas Escuelas Profesionales y filial de la U.N.A. en provincias o regiones a nivel de pre y posgrado. El nuevo Estatuto consta de VII Títulos, 292 Artículos, once Disposiciones Complementarias Transitorias, tres disposiciones finales. Se adecuó en el marco de la Ley Universitaria 30220, el Decreto

Legislativo 1496, la Resolución Ministerial 588 MINEDU, la Ley 31193 y las demás normas conexas de la legislación universitaria y la Constitución Política del Perú.

Artículo 3.- La UNA-PUNO es persona jurídica de derecho público interno, autónoma por mandato de la Constitución Política del Perú; es una comunidad académica orientada a la formación profesional, a la investigación científica y a la responsabilidad social, con una clara conciencia de la realidad de nuestro país multicultural. Adopta el concepto de educación de calidad como derecho fundamental y de servicio público esencial. La UNA-PUNO está integrada por docentes, estudiantes y graduados, tiene su sede principal en la ciudad de Puno. La filial, centros experimentales, centros de producción de bienes y servicios, y programas académicos de extensión se encuentran en la región de Puno y en otras regiones del país.

Artículo 6.- Son fines de la Universidad Nacional del Altiplano:

- 6.1. Preservar, acrecentar y transmitir de modo permanente la herencia histórica, científica, tecnológica, cultural, deportiva y artística de la humanidad.
- 6.2. Formar profesionales de alta calidad de manera integral y con pleno sentido de responsabilidad social de acuerdo a las necesidades del país, en el marco de un modelo educativo fundado en valores para el desarrollo.
- 6.3. Preparar y capacitar permanentemente a sus docentes dedicados a la enseñanza, investigación, extensión, bienestar y proyección social.
- 6.4. Proyectar a la comunidad sus acciones y servicios para promover su cambio y desarrollo.

Artículo 117.- El régimen de estudios en las facultades, es organizado por escuelas profesionales, con currículo flexible mediante un sistema semestralizado y por créditos.

Artículo 118.- El período académico tiene una duración mínima de 34 semanas anuales o 17 semanas semestrales, según corresponda, comprendidos entre los meses de marzo a diciembre

e incluye el desarrollo de matrículas, clases teóricas y prácticas, trabajos de investigación, evaluaciones, y actividades sociales, culturales y deportivas.

Artículo 122.- La actividad académica en una Escuela Profesional comprende:

- Formación general.
- Formación básica profesional.
- Formación profesional.
- Investigación.
- Orientación Profesional.
- Proyección y extensión universitaria.

1.7 Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú

Promoción de la Salud

La Promoción de la Salud, como función esencial de salud pública, es un ámbito específico de desarrollo de acciones y competencias de los sistemas de salud, para alcanzar el objetivo de la salud pública, que es alcanzar la equidad en salud.

La Promoción de la Salud busca fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos para tener mayor control sobre su salud y mejorarla, logrando un estado de bienestar físico, mental y social. Esto se hace como parte de la Atención Integral de la Salud, junto a las otras tres intervenciones sanitarias (prevención de las enfermedades, recuperación y rehabilitación de la salud), en el establecimiento de salud y en la comunidad.

También la Promoción de la Salud busca modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas en las que viven las personas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual, mediante el abordaje de los Determinantes Sociales de la Salud". Estas acciones de Promoción de la Salud se implementan a través de procesos políticos y sociales, que involucran

necesariamente al Estado y la sociedad, y requieren de la coordinación y sinergia intersectorial, e intergubernamental, así como del empoderamiento y participación social como elementos esenciales de su sostenibilidad.

Los Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú, constituyen el conjunto de principios y doctrinas que determinan la forma en que la autoridad nacional, regional y local de salud llevan a cabo las intervenciones de Promoción de la Salud en el marco del abordaje de los Determinantes Sociales de la Salud y la Gestión Territorial en Salud. Corresponde a cada instancia asegurar que las acciones que desarrollen en cumplimiento de sus funciones, tengan en cuenta tales lineamientos, para lograr el objetivo de un país con equidad en salud.

Los Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú son:

1. Lineamiento de Política 1: La Salud como eje fundamental e integrador de todas las políticas públicas.
2. Lineamiento de Política 2: La persona, la familia y la comunidad como el centro de la gestión territorial en salud.
3. Lineamiento de Política 3: Abordaje de los determinantes sociales de la salud para el cierre de brechas de inequidad en salud.
4. Lineamiento de Política 4: Empoderamiento y participación social en salud.

1.8 Reglamento de Práctica Preprofesional

Artículo 1º Objetivo

Al concluir las practicas preprofesionales, el estudiante estará en la condición de:

- a) Consolidar su formación profesional, como facilitador del aprendizaje a través del ejercicio integral de planificación, implementación, ejecución y evaluación del proceso de aprendizaje y enseñanza.

- b) Desarrollar la Práctica Preprofesional en las instituciones públicas y privadas del ámbito escolar y no escolar que comprende las zonas urbanas, urbano-marginales y rurales.
- c) Poner en práctica los diferentes conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes obtenidos dentro de su formación académica profesional en situaciones reales del ejercicio docente.
- d) Diversificar las propuestas del sistema educativo peruano en planificaciones curriculares en los distintos niveles de Educación Básica Regular.
- e) Propone y aplica programas de actividad física, deportiva y recreativa para la salud, en instituciones y/o organizaciones públicas y privadas en promoción de la salud.
- f) Implementar y desarrollar sesiones de aprendizaje con estrategias metodológicas, elaboración y manejo de los materiales educativos, así como el uso adecuado de equipos tecnológicos.
- g) Evaluar las sesiones de aprendizaje con la aplicación de instrumentos pertinentes.
- h) Desarrollar clase modelo, elaborar el informe de práctica preprofesional y sustentar.

Artículo 14º Características

Las características de la Práctica Preprofesional están en relación con el Plan de Estudios, las que son:

- a) Integral, porque está dirigida al desarrollo personal, profesional y social del estudiante.
- b) Sistemática, porque se desarrolla en forma secuencial, progresiva y se relaciona con los elementos y componentes para la formación Profesional.
- c) Flexible, porque atiende a diversas realidades de la actividad pública en diferentes áreas geográficas.
- d) Formativa, porque fortalece la formación cívica, ética y moral.
- e) Obligatoria y secuencial, porque cada una de las etapas de la Práctica Preprofesional es prerequisite de la siguiente práctica.
- f) Individualizada, porque durante el desarrollo de cada una de las etapas de la práctica es de responsabilidad de cada estudiante.

g) Reflexiva, porque permite la retroalimentación fundamentada en la crítica, el análisis y los juicios de valor.

Artículo 23° Estudiantes practicantes Los estudiantes practicantes matriculados en el semestre y ciclo académico respectivo, tienen las siguientes funciones:

a) Asistir a clases del curso de Práctica Preprofesional desde la primera semana, una vez iniciado el semestre académico, de no ser así, será retirado del curso.

b) Desarrollar la Práctica Preprofesional cumpliendo estrictamente los aspectos contemplados en el presente Reglamento.

c) Entregar el oficio, horario, ficha de monitoreo y control de asistencia en la institución de manera formal (terno) acompañado por el docente de Practica Preprofesional.

d) Entregar al docente del curso de Práctica Preprofesional el oficio y horario con todas las firmas requeridas y en digital, en un plazo máximo de doce (12) días, luego de haber iniciado el semestre académico para el repositorio de la Práctica Preprofesional.

e) Elaborar su carpeta pedagógica según formato establecido por la Escuela Profesional de Educación Física (Anexos), la misma que será entregada a la institución donde realizará la Práctica Preprofesional.

f) Demostrar en todo momento los valores morales y cívicos propios del perfil profesional del docente, contribuyendo con la imagen institucional.

g) Prepararse en los contenidos teóricos y aplicar estrategias metodológicas de enseñanza-aprendizaje en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje.

h) Elaborar sus sesiones de aprendizaje previa coordinación con el docente del área de la Institución Educativa.

i) Presentar sus sesiones de aprendizaje (con firma y post firma) con 48 horas de anticipación, al docente de Práctica Preprofesional para su revisión y aprobación.

j) Elaborar y utilizar recursos didácticos en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

- k) Evaluar los logros de aprendizaje aplicando técnicas e instrumentos pertinentes.
- l) Asistir a las Prácticas Preprofesionales con el uniforme institucional (polo, short, medias, gorro y zapatillas) los varones con el cabello recortado y las mujeres sujetado el cabello. Para ambos casos no portar alhajas o accesorios que distraigan la atención de los estudiantes y/o participantes en promoción de la salud.
- m) Portar su carpeta pedagógica durante la ejecución de sus prácticas.
- n) Cumplir y apoyar tareas de proyección social encomendadas por los directivos, docentes y/o responsables de la institución donde realizan su práctica.
- o) Desarrollar clase modelo en la Institución Educativa y en caso de promoción de la salud en instituciones y/o organizaciones públicas y privadas ante jurados designados.
- p) Cumplir con las metas establecidas en el presente reglamento, según el Ciclo y Práctica Preprofesional.
- q) Presentar el informe final de la Práctica Preprofesional y sustentar ante jurados designados.
- r) Identificarse plenamente con la institución pública o privada donde lleva a cabo su Práctica Preprofesional.

Los tipos de Práctica Preprofesional

Artículo 25° Se considera Prácticas Preprofesionales válidas a todas aquellas que se realicen cumpliendo con los requisitos previstos en el presente reglamento.

Artículo 26° La Práctica Preprofesional es un curso de naturaleza de estudios especializados, la misma que permite a los estudiantes el afianzamiento y desarrollo técnico pedagógico en las instituciones pertinentes.

Artículo 27° La Práctica Preprofesional permite a docentes y estudiantes participar en la elaboración y ejecución de proyectos de investigación científica en el campo de la educación física, deportes, recreación y áreas afines.

Práctica en Promoción de la Salud: Se desarrolla en el octavo ciclo, en las instituciones públicas y privadas de la región, instituciones educativas especiales y del adulto mayor. Práctica Preprofesional en promoción de la salud.

Metas de la Práctica Preprofesional

Artículo 28° Promover la formación académica integral de los estudiantes en los aspectos cognitivos, procedimentales y actitudinales en la intervención preprofesional, donde se promueve la aplicación de los conocimientos teóricos y metodológicos.

- a) Práctica en Promoción de la Salud
- b) Desarrollar 30 sesiones de aprendizaje como mínimo. Por semana desarrollar 05 sesiones.
- c) Desarrollar una clase modelo ante los jurados evaluadores.
- d) Presentar y sustentar el informe de práctica, con aprobación del docente.
- e) Presentar un ejemplar del informe final en virtual, dos días hábiles después de la sustentación al docente, luego de haber corregido las observaciones realizadas por el jurado. Práctica Preprofesional en promoción de la salud.

Artículo 30° Del desarrollo de las Prácticas Preprofesionales Las Practicas Preprofesionales comprenden las siguientes etapas:

- Para iniciar las Prácticas Pre Profesionales, el estudiante deberá matricularse en el curso.
- El estudiante solicitará al docente de Práctica Profesional el oficio emitido por el Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación.
- El oficio será entregado en la Institución Educativa pública o privada y otras entidades en caso de promoción de la salud, donde efectuará sus prácticas.
- El estudiante coordinará con el docente titular del área de Educación Física y en el caso de promoción de la salud con los responsables directos, sobre el inicio de sus

prácticas y presentación de su carpeta pedagógica, además de solicitar el horario académico.

- Los estudiantes practicantes presentaran al docente del curso de Practica Preprofesional, el oficio con recepción de la Institución y fichas de horario firmadas, ambos documentos en digital, el archivo será en PDF, rotulados de la siguiente manera:

AQUISE_LEONARDO_WILBER_OFICIO

AQUISE_LEONARDO_WILBER_HORARIO

- El Docente de las Prácticas Preprofesionales está en la facultad de recabar información de los docentes titulares de las instituciones educativas y en el caso de promoción de la salud de los responsables directos para su evaluación, asimismo están en la condición de efectuar las supervisiones inopinadas y entrega del informe mensual de las visitas con las evidencias respectivas al coordinador de Práctica.

- En el proceso de la Práctica Preprofesional, el estudiante desarrolla su clase modelo con rúbrica, en presencia de tres jurados y como mínimo dos, que consiste en el desarrollo de una sesión de aprendizaje previamente planificada y aprobada por el docente de Práctica Preprofesional.

- El estudiante, al concluir su Práctica Preprofesional, presentará el Informe Final en digital al docente responsable de prácticas, el que será revisado y entregado a los jurados.

- Para finalizar el curso de Práctica Preprofesional, el estudiante debe sustentar el Informe Final ante los jurados designados por sorteo, defendiendo la práctica que realizó, el cual faculta su aprobación de la materia.

- Finalizado el ciclo académico, el docente titular del curso de Prácticas Preprofesionales, presentará a coordinación los Informes Finales de las Prácticas Preprofesionales a su cargo debidamente calificados en digital y un ejemplar en físico. De todos los ejemplares, los 3 mejores informes quedan en archivo en formato PDF con el siguiente rótulo.

AQUISE_LEONARDO_WILBER_INFORME_FINAL

De los derechos y deberes del estudiante practicante

Artículo 40° Derechos del estudiante practicante

El estudiante tiene los siguientes derechos durante el desarrollo de la práctica:

- a) Recibir una formación académica de calidad que le otorgue conocimientos y competencias para el desempeño profesional y de investigación científica.
- b) Recibir oportunamente el sílabo del curso de práctica preprofesional y otros documentos académicos que sean pertinentes al curso y su ejecución.
- c) Ser tratado con dignidad, respeto y sin discriminación.
- d) Recibir asesoramiento y orientación oportuna de su docente titular del curso para el cumplimiento de su Practica Preprofesional.
- e) Ser evaluado en forma justa y recibir información oportuna de los resultados.
- f) Ser acogido en una Institución educativa para realizar sus prácticas.

Artículo 41° De los deberes del estudiante practicante

Son deberes del Estudiante Practicante:

- a) Matricularse oportunamente en el curso de Práctica Preprofesional.
- b) Contribuir al desarrollo y la calidad de la educación Básica Regular, así como promocionar la salud en las instituciones públicas y privadas.
- c) Demostrar responsabilidad, eficiencia profesional, disciplina, puntualidad y ética en todos sus actos durante el desarrollo de las prácticas.
- d) Velar por la conservación y mantenimiento de los materiales, equipos e infraestructura de la entidad donde se encuentra realizando sus Prácticas.
- e) Presentar con puntualidad los documentos técnico pedagógicos para la revisión y desarrollo de las Prácticas Preprofesionales.

- f) Asistir con puntualidad a las entidades de Práctica Preprofesional y desarrollar las sesiones con pertinencia.
- g) Participar en las actividades del calendario cívico escolar y otras programadas por la Institución pública o privada.
- h) Promover la realización de Proyección Social y Extensión Universitaria de acuerdo a las necesidades de las instituciones públicas y privadas donde realiza la Práctica Profesional.

CAPITULO II

MARCO CURRICULAR

2.1 Educación para la salud

La Educación para la Salud formal, no formal e informal está considerada actualmente como un elemento importante en la formación y como un objetivo común de diversas instituciones responsables de «la calidad de vida en un territorio». Promover la salud, favoreciendo la formación de la persona y facilitando el desarrollo de una moderna conciencia sanitaria, es una tarea ardua y compleja tanto para la escuela como para las demás instituciones responsables de servicios para la comunidad. Concretamente en la escuela, prevenir significa favorecer un crecimiento armónico de la personalidad del alumno, que se alcanza construyendo condiciones y haciendo vivir experiencias capaces de beneficiar el proceso evolutivo. (Takagaki, 1990)

2.2 Promoción de la salud

La promoción de la salud se describe como un proceso, cuyo objeto consiste en fortalecer las habilidades y capacidades de las personas para emprender una acción, y la capacidad de los grupos o las comunidades para actuar colectivamente con el fin de ejercer control sobre los determinantes de la salud. Recomendaciones posteriores de la OMS, insistieron en la importancia de la participación social en la toma de decisiones, sumado a la necesidad que el estado desarrolle políticas integradas para abordar los problemas de los grupos con mayor desventaja. (Pérez Mora, 2014)

La Promoción de salud, es una piedra angular de la atención primaria de salud y una función esencial de salud pública; el fundamento de su desarrollo se materializa en la eficiencia con que reduce la carga de morbilidad y mitiga el impacto social y económico de las enfermedades, dándose un amplio consenso en cuanto a la relación existente entre promoción de la salud, desarrollo humano y económico. Por lo tanto, es la estrategia clave del

mejoramiento de los factores determinantes de la salud y la equidad, considerando aspectos sociales, culturales, ambientales, etc., tanto para el individuo mismo, como para toda la sociedad.(Pérez Mora, 2014)

Es bien conocido que la epidemiología y la promoción de la salud son disciplinas básicas de la Salud Pública. La primera se encarga de reconocer los determinantes de la salud y la segunda a intervenir en las condiciones e instrumentar las acciones necesarias para incidir sobre ellos. La epidemiología, que caracteriza a las poblaciones según las variables tiempo, lugar y persona, identifica los factores que aumentan o reducen las probabilidades de sufrir un daño en la salud. La Promoción de la Salud, parte de esta caracterización y trabaja tomando en cuenta el origen de los determinantes, analizando la forma en que las personas se exponen a los riesgos, poniendo énfasis en averiguar cómo pueden éstas ya sea protegerse o volverse más resilientes, y utilizar los determinantes favorables para impulsar su bienestar. (De La Guardia-Gutiérrez & Ruvalcaba, 2020)

En el campo de la comunicación para la salud, el paradigma dominante desde hace cinco décadas ha sido la promoción de la salud, un sello inconfundible en casi todos los programas, así como un concepto validado y reiterado en numerosos foros internacionales.(Gumucio, 2010)

2.3 Promoción de la salud en el Perú

La Promoción de la Salud, cuyo objetivo es proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma, se constituye en una prioridad para el sector, por su importancia en el desarrollo social y en el mejoramiento de la calidad de vida de la población, busca promover la salud de los peruanos como un derecho inalienable de la persona humana y la necesidad de crear una cultura de la salud, que involucra a individuos, familias, comunidades y sociedad en su conjunto, en un proceso orientado a modificar las condicionantes o determinantes de la salud.(Robert & Brown, 2004)

La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad como primer lineamiento de Política del Sector Salud 2002-2012 ha permitido que el Ministerio de salud, a través de la dirección General de Promoción de la Salud y generar políticas públicas saludables, sistematizar y elaborar documentos técnicos y normativos que permita que la persona, familia y comunidad adquieran las habilidades para mantener y mejorar su salud. (DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, 2006)

2.4 Promoción de la salud en nuestra región

En la región de Puno, la Dirección Regional de Salud tiene como objetivo promover la salud y prevenir los riesgos y daños a la salud de la población. Además, la DIRESA Puno ha propuesto trabajar con la estrategia de abogacía, que consiste en movilizar voluntades para conseguir compromisos y aceptación social. La promoción de la salud implica una manera particular de colaborar, que parte de las diferentes necesidades de la población, fomenta sus capacidades y sus fortalezas, empodera, es participativa, intersectorial, sensible al contexto y opera en múltiples niveles. En el Gobierno Regional de Puno se ha presentado un "Plan de Acción: La Salud en Puno 2023-2026" y se ha lanzado el programa regional "Salud con Corazón" para reordenar y mejorar el sistema de salud, administrativo y personal de la Dirección Regional de Salud (DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD PUNO, 2012).

2.5 Educación sanitaria

Consiste en conseguir que la población adquiera conocimientos básicos en cuestiones sanitarias, necesarios para la prevención de enfermedades, los tratamientos en caso de urgencias, la nutrición adecuada, etc. Es un proceso dirigido a promover estilos de vida saludables (hábitos, costumbres, comportamientos) a partir de las necesidades específicas del individuo, familia o comunidad. Desde este punto de vista, la educación sanitaria comprende un conjunto de actividades educativas desarrolladas en procesos formales e informales, que

ejecutan permanentemente (educación continua) todos los actores, como parte de las actividades institucionales(De La Guardia-Gutiérrez & Ruvalcaba, 2020)

2.6 Comunicación para la salud

La comunicación para la salud ha estado dominada mucho tiempo por el personal de salud y no por personal especializado en comunicación. Esto ha llevado a diseñar programas de comunicación que, en lugar de resaltar los valores de la salud, resaltan la problemática de las enfermedades. Es decir, una comunicación sobre la enfermedad, más que una comunicación para la salud. Ese dominio del personal de salud no especializado en el campo de la comunicación, ha derivado frecuentemente en esquemas prescriptivos y verticales, que en síntesis parecen afirmar: “El doctor sabe, el paciente obedece”. Por supuesto, el tema es mucho más complejo y tiene que ver con la relación de poder que se establece entre el personal de salud y los pacientes, entre las instituciones de salud y la ciudadanía en general, y entre los administradores de salud y los comunicadores.(Gumucio, 2010)

2.7 Alfabetización para la salud

En la medida en que las personas incrementan el control sobre su propia salud, su salud mejora, y de ahí que la alfabetización para la salud sea considerada un determinante de la salud. Han sido muchas las definiciones propuestas para la alfabetización para la salud. de estas definiciones se desprenden dos perspectivas: la clínica y la de salud pública. La perspectiva clínica incluye elementos que reflejan principalmente las competencias de las personas para moverse en el entorno sanitario, y la de salud pública incluye dimensiones más allá del ámbito sanitario, como el entorno familiar, laboral y comunitario.(Juvinyà-Canal et al., 2018)

2.8 Prevención de la salud

La prevención de la salud, mencionada además como prevención en salud, apunta a fomentar el cuidado del cuerpo y la mente. Es importante tener en cuenta que, de acuerdo a ciertos datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 60% de las muertes que

se producen cada año en todo el mundo se deben a enfermedades crónicas no transmisibles, cuyo progreso se podría detener o aminorar con atención médica a tiempo. De este modo, un programa de prevención de la salud puede contribuir a minimizar el desarrollo de enfermedades respiratorias crónicas o de enfermedades cardiovasculares, por ejemplo. Para esto los médicos se encargan de promover el ejercicio físico y las dietas saludables y de modificar los hábitos nocivos del paciente (como el tabaquismo y el sedentarismo).(Méndez & Tocabens, 2011)

2.9 Programas de intervención en promoción de la salud

La prevención de la salud, mencionada además como prevención en salud, apunta a fomentar el cuidado del cuerpo y la mente. Es importante tener en cuenta que, de acuerdo a ciertos datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 60% de las muertes que se producen cada año en todo el mundo se deben a enfermedades crónicas no transmisibles, cuyo progreso se podría detener o aminorar con atención médica a tiempo. De este modo, un programa de prevención de la salud puede contribuir a minimizar el desarrollo de enfermedades respiratorias crónicas o de enfermedades cardiovasculares, por ejemplo. Para esto los médicos se encargan de promover el ejercicio físico y las dietas saludables y de modificar los hábitos nocivos del paciente (como el tabaquismo y el sedentarismo).(Méndez & Tocabens, 2011)

2.10 Evaluación

La evaluación en la promoción de salud en adultos mayores en relación con la actividad física es importante para detectar factores de riesgo y diseñar programas que promuevan una vida activa y saludable en esta población. Algunas estrategias de evaluación pueden incluir la medición de la capacidad funcional y la fuerza muscular, la evaluación de la marcha y el equilibrio, y la identificación de barreras para la actividad física. También se pueden evaluar los conocimientos y la percepción de los adultos mayores sobre los beneficios de la actividad física y los recursos que tienen a su disposición para hacer ejercicio. De esta manera, se pueden diseñar programas y políticas de promoción de la actividad física que se adapten a las

necesidades y características de los adultos mayores, fomentando así su bienestar físico y mental.(Promoción et al., 2013)

2.11 Técnicas e instrumentos de evaluación:

La observación

La observación es una técnica de evaluación que consiste en la recopilación sistemática y clasificación de información, datos o comportamientos sobre un sujeto o evento en su ambiente natural. Esta técnica se utiliza en diferentes contextos, como la educación, la salud, la psicología, entre otros, y se basa en la observación directa y objetiva del fenómeno evaluado.

La escala de calificación para la evaluación de la calidad de vida:

La escala de calificación para la evaluación de la calidad de vida es un instrumento utilizado para medir y evaluar la calidad de vida de los pacientes, y se utiliza en diversos ámbitos, como la salud, la psicología, entre otros. Este instrumento permite asignar un valor numérico a diferentes dimensiones de la calidad de vida, como la salud física, el bienestar emocional y social, la satisfacción con la vida, entre otros, lo que permite una evaluación más objetiva y precisa de la calidad de vida de los pacientes

Algunas escalas de calificación utilizadas para la evaluación de la calidad de vida incluyen el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) así como el estrés depresión (GDS) o escala de depresión geriátrica.

El Cuestionario Internacional de Actividad Física

IPAQ, por sus siglas en inglés, es un instrumento utilizado para medir y evaluar el nivel de actividad física de las personas. El IPAQ se utiliza a nivel internacional y tiene en cuenta diferentes dimensiones de la actividad física, como la duración, la frecuencia y la intensidad de la actividad física realizada en diferentes ámbitos, como en el trabajo, en el hogar o en el tiempo libre. Este cuestionario es una herramienta útil para medir y evaluar el nivel de actividad física

de la población y puede ser utilizado para diseñar programas de promoción de la actividad física, así como para evaluar su efectividad en diferentes grupos de población.

La Escala Geriátrica del estrés

Consta de cuatro escalas independientes: Escala general de estrés (salud, relaciones humanas, estilo de vida, asuntos laborales y económicos). Escala de acontecimientos estresantes en ancianos (la salud y estado físico y psíquico, vida psicológica, vida social y económica).

CAPITULO III

MARCO SITUACIONAL

3.1 Justificación de la practica en promoción de la salud

La promoción de la salud en el adulto mayor es crucial para garantizar un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo se debilita y se vuelve más susceptible a diversas enfermedades y problemas de salud. La promoción de la salud, a través de la educación, las actividades físicas y los chequeos regulares de salud, ayudará a los adultos mayores a mantenerse activos y saludables. Además, también puede reducir los costos médicos a largo plazo y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. En resumen, la promoción de la salud es de gran importancia para el bienestar físico y mental de los adultos mayores, y por lo tanto, debe ser una práctica común y constante en nuestra sociedad. (Cedeño, Manuel; Estrada, Ernesto; y Arévalo, 2014)

3.2 Importancia de la practica en promoción de la salud.

La práctica de la promoción de la salud en el adulto mayor es importante porque ayuda a prevenir enfermedades y a mantener un estilo de vida saludable. A través de la educación, las actividades físicas regulares y los chequeos de salud, se puede reducir los costos médicos a largo plazo y mejorar la calidad de vida. En el caso de la promoción de la salud en el adulto mayor, es aún más crucial para garantizar un envejecimiento saludable y prevenir enfermedades y problemas de salud relacionados con la edad. En resumen, la promoción de la salud es una práctica importante para el bienestar físico y mental de las personas de todas las edades. (Vida, 2016)

3.3 La anamnesis

La anamnesis es un proceso de exploración clínica que se realiza a través de preguntas al paciente, o a sus acompañantes, durante la entrevista inicial con el objetivo de recopilar información relevante sobre su historial médico y su condición actual. Esta información se

incluye en la historia clínica del paciente y es esencial para el diagnóstico y tratamiento de diversas enfermedades y trastornos médicos.(Men, 2012)

La anamnesis es un proceso de exploración clínica que se realiza a través de preguntas al paciente, o a sus acompañantes, durante la entrevista inicial con el objetivo de recopilar información relevante sobre su historial médico y su condición actual. Esta información se incluye en la historia clínica del paciente y es esencial para el diagnóstico y tratamiento de diversas enfermedades y trastornos médicos.(Men, 2012)

3.4 Promoción de la salud y prevención de enfermedades

La promoción de la salud y la prevención de enfermedades son muy importantes en los adultos mayores ya que les permite prevenir y controlar enfermedades comunes que suelen afectar a esta población, mejorar la calidad de vida y fomentar un envejecimiento activo y saludable.(Generales, 1992)

Para promover la salud y prevenir enfermedades en los adultos mayores, se pueden llevar a cabo diferentes acciones, como garantizar una alimentación saludable y adecuada, fomentar la actividad física en función de las capacidades y el estado físico del adulto mayor, evitar el consumo de tabaco y reducir el consumo de alcohol. También es importante contar con servicios de atención médica preventiva, como la prevención de enfermedades crónicas o la gestión de enfermedades ya existentes, mediante la realización de revisiones médicas periódicas o la implementación de programas de seguimiento médico especializado.(Generales, 1992)

Desde la promoción de la salud y la prevención de enfermedades se pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, a mantener su autonomía y capacidad funcional, y a reducir la carga económica y social de la atención médica en la vejez.(Generales, 1992)

3.5 Promoción de prácticas saludables y entornos saludables

La promoción de prácticas saludables y entornos saludables es muy importante para mejorar la salud y calidad de vida de las personas. Para ello, se pueden llevar a cabo diferentes acciones, como fomentar una alimentación saludable, la realización de actividad física, prevenir el consumo de tabaco y alcohol, y la realización de revisiones médicas periódicas. Además, es importante contar con entornos saludables, como espacios públicos y laborales seguros y saludables, y promover prácticas saludables en el hogar y comunidad, para lograr una vida saludable.(Generales, 1992)

En el CAMEC, La promoción de la salud y los entornos saludables son muy importantes para fomentar un estilo de vida saludable en los adultos mayores y prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo.(Generales, 1992)

Para prevenir el sedentarismo en adultos mayores, se pueden promover prácticas saludables, como la realización de actividad física adecuada según las capacidades físicas del adulto mayor, fomentar la alimentación saludable y la prevención del consumo de tabaco y alcohol.(Generales, 1992)

Además, es importante contar con entornos saludables que fomenten la actividad física, como espacios públicos y urbanos adecuados para caminar o hacer deportes, la inclusión de gimnasios en los centros comunitarios y edificios residenciales, así como la promoción de transporte activo y la eliminación de barreras arquitectónicas en las instalaciones públicas.(Generales, 1992)

En general, la promoción de prácticas saludables y entornos saludables puede contribuir a reducir los efectos negativos del sedentarismo en la salud y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.(Generales, 1992)

3.6 Escenarios de intervención de promoción de la salud

Existen diversos escenarios de intervención para la promoción de la salud en adultos mayores. Uno de los escenarios más importantes son los centros de atención primaria de salud (CAPS), como el CAMEC-Puno, en donde se pueden llevar a cabo programas de atención integral y seguimiento médico especializado. Otro escenario importante son los centros comunitarios, que pueden ofrecer actividades recreativas y deportivas que fomenten la actividad física en los adultos mayores. También se consideran importantes los programas intergeneracionales que promuevan la convivencia y el intercambio de experiencias entre adultos mayores y personas de otras edades. Además, la promoción de la salud en el lugar de trabajo también puede ser un escenario importante, con medidas de promoción de la actividad física y alimentación saludable.(Drogas & Sida, n.d.)

3.7 Vigilancia comunitaria en salud

La vigilancia comunitaria en salud en adultos mayores es un enfoque que busca involucrar a la comunidad en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en esta población. A través de la vigilancia comunitaria, se promueve la detección temprana de enfermedades, el seguimiento de los tratamientos y la promoción de prácticas saludables en la comunidad.(Chinchilla et al., 2013)

La vigilancia comunitaria en salud involucra a los agentes comunitarios de salud y otros actores locales, como líderes comunitarios, en la identificación y seguimiento de los adultos mayores en situación de vulnerabilidad. Esto puede incluir visitas domiciliarias para la identificación temprana de problemas de salud y la promoción de prácticas saludables, como la alimentación saludable y la actividad física.(Chinchilla et al., 2013)

En resumen, la vigilancia comunitaria en salud en adultos mayores es una estrategia importante para la prevención de enfermedades y la promoción de prácticas saludables en la comunidad, fomentando el envejecimiento activo y saludable.(Chinchilla et al., 2013)

3.8 Ejes temáticos de promoción de la salud

Los ejes temáticos de promoción de la salud en el adulto mayor pueden incluir: la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes y enfermedades cardiovasculares, el fomento de la actividad física y la prevención del sedentarismo, la promoción de una alimentación saludable y la prevención del consumo de tabaco y alcohol, el cuidado del bienestar emocional y mental, y la prevención de caídas y otros accidentes en el hogar. Estos ejes temáticos buscan promover el envejecimiento activo y saludable en el adulto mayor.(Robert & Brown, 2004).

CAPÍTULO IV

MARCO CONCEPTUAL

4.1 Salud

La salud ha sido definida por la OMS como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Sin embargo, como cabía esperar, esta descripción idealista e integradora ha sido considerada a veces como inalcanzable y en gran parte inaplicable para la vida de la mayoría de las personas. En el contexto de la promoción de la salud, se considera a esta no tanto como un estado abstracto, sino sobre todo como la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente. Desde esta perspectiva, la salud se considera como un recurso para la vida diaria, pero no como el objeto de la vida; es un concepto positivo que hace hincapié en los recursos sociales y personales, así como en las capacidades físicas. (Mukrimaa et al., 2016)

4.2 Promoción de la salud

La promoción de la salud es el proceso mediante el cual los individuos y las comunidades están en condiciones de ejercer un mayor control sobre los determinantes de la salud y, de ese modo, mejorar su estado de salud. Se ha convertido en un concepto unificador para todos aquellos que admiten que, para poder fomentar la salud, es necesario cambiar tanto las condiciones de vida como la forma de vivir. La promoción de la salud constituye una estrategia que vincula a la gente con sus entornos y que, con vistas a crear un futuro más saludable, combina la elección personal con la responsabilidad social. (Mukrimaa et al., 2016)

4.3 Patología del siglo XX

A principios del siglo XX se iniciaron las conferencias de patología clínica (CPC), como ejercicio didáctico que aprovecha la historia clínica de un paciente cuya enfermedad es comprobada con el diagnóstico patológico postmortem o con el estudio de la pieza quirúrgica.

Este ejercicio, que iba a ser otro aporte monumental en el estudio de las enfermedades, se inició en Boston (Estados Unidos) en la Universidad de Harvard, en el año de 1900, (Augusto, 2011)

4.4 Estilo de vida saludable

Estilo de vida saludable en el campo de la salud, el componente estilo de vida representa el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control. Desde el punto de vista de la salud, las malas decisiones y los hábitos personales perjudiciales conllevan riesgos que se originan en el propio individuo. Cuando esos riesgos tienen como consecuencia la enfermedad o la muerte, se puede afirmar que el estilo de vida de la víctima contribuyó a ellas.(Mukrimaa et al., 2016)

Estilo de vida en adultos mayores es identificar las prácticas de autocuidado que aplican un grupo de personas de la tercera edad y en base a los resultados realizar propuestas de estrategias encaminadas a favorecer un estilo de vida saludable como precursor de la calidad de vida de este grupo atareo.(Lozano et al., 2009)

4.5 Actividad física

La actividad física ha demostrado mejorar sustancialmente la capacidad funcional de la persona mayor, se encuentra que las posibilidades de adquirir enfermedades crónicas o cardiovasculares disminuyen y se presenta una reducción de las medidas antropométricas (peso) y control de las enfermedades respiratorias.(Ozols R. & Corrales Araya, 2017)

Beneficios de la actividad física y el ejercicio sobre la persona mayor: el caminar mejora la forma de caminar y evita accidentes con caídas. El ejercicio es uno de los principales tratamientos para problemas vasculares periféricos porque aumenta la cantidad de sangre que es movilizada disminuyendo el dolor causado por la caminata.(Ozols R. & Corrales Araya, 2017).

4.6 Diagnóstico

El diagnóstico es un estudio previo a toda planificación o proyecto y que consiste en la recopilación de información, su ordenamiento, su interpretación y la obtención de conclusiones e hipótesis. Consiste en analizar un sistema y comprender su funcionamiento, de tal manera de poder proponer cambios en el mismo y cuyos resultados sean previsibles (Rodríguez, 2007)

El diagnóstico es un proceso inferencial, realizado a partir de un «cuadro clínico», destinado a definir la enfermedad que afecta a un paciente (Capurro N et al., 2007)

4.7 Prácticas saludables

Las prácticas saludables. En primer lugar, están las prácticas saludables para estructurar y gestionar los procesos de trabajo. Cada organización debería desarrollar su propio menú de buenas prácticas teniendo en cuenta su propia cultura y valores, estrategia y objetivos organizacionales, así como sus propios recursos humanos y técnicos.(Riesgos, 2009)

las organizaciones saludables y resilientes se caracterizan por tener puestos de trabajo saludables que promueven el bienestar y el compromiso con el trabajo por parte de los empleados. Es decir, tratan de optimizar la salud de sus empleados y no sólo centran sus esfuerzos en disminuir el malestar de los empleados y sus equipos de trabajo tal como propone la investigación en torno a la Psicología de la Salud Ocupacional Positiva (El et al., 2013)

4.8 Prevención de enfermedades

Se entiende como prevención a la definición adoptada por la organización Mundial de la salud (OMS) en 1998, y que se refiere a las “Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo sino también a obtener su avance y atenuar sus consecuencias establecida (Gómez et al., 2020)

4.9 Entornos saludables

Ambientes favorables se refiere a los aspectos físicos y sociales del entorno en donde viven las personas, incluye hogar, lugar de trabajo, comunidad y abarca el acceso a los recursos

para vivir y las oportunidades para actuar, esta declaración fundamenta el concepto de promoción de la salud en los lugares de trabajo, al considerar los centros de trabajo como escenarios de referencia para promover la salud. El entorno saludable es un escenario donde las personas e individuos se organizan para producir bienes y servicios en condiciones que promueven y protegen la salud brindando bienestar a los trabajadores, sus familias y comunidades, con la participación activa en la eliminación y mitigación de los factores adversos a su salud (Gómez et al., 2020)

4.10 Salud pública

La Salud de la población. Ahora bien, para entender mejor esta definición tenemos que desglosar los términos utilizados en ella, a saber, «salud» y «población». Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), «salud no es sólo la ausencia de enfermedad sino también es el estado de bienestar Somático, psicológico y social del individuo y de la colectividad». Es una definición progresista, en el sentido que considera la salud no solo como un fenómeno Somático (biológico) y psicológico, sino también social. La definición reconoce, acentúa y subraya que las intervenciones salubristas incluyen no solo los servicios clínicos que se centran en su mayor parte en lo somático y psicológico, sino también las intervenciones sociales tales Como las de producción, distribución de la renta, consumo, vivienda, trabajo, ambiente, etc. (Ayres, 2002)

4.11 Vigilancia comunitaria

la Vigilancia Comunitaria Salud Pública, de eventos individuales patológicos e identificación de casos factibles de captar por otros actores, y se diseñó un modelo que sigue las características de un sistema de vigilancia en salud pública, orientado a la captación, registro, caracterización, investigación en terreno con la comunidad, uso de indicadores y elaboración de informes sobre problemáticas colectivas, descriptivas de condiciones de vida,

dinámica de las comunidades e interacción de la gente con instituciones y servicios. (Moreno, 2017)

4.12 Evaluación

la evaluación se ha venido aplicando casi con exclusividad al rendimiento de los alumnos, de los contenidos referidos a conceptos, hechos, principios, etc., adquiridos por ellos en los procesos de enseñanza. A partir de los años sesenta, la evaluación se ha extendido a otros ámbitos educativos: actitudes, destrezas, programas educativos, materiales curriculares didácticos, la práctica docente, los centros escolares, el sistema educativo en su conjunto y la propia evaluación. (Evaluaci, n.d.)

CAPITULO V

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

5.1 Diagnóstico de condición física

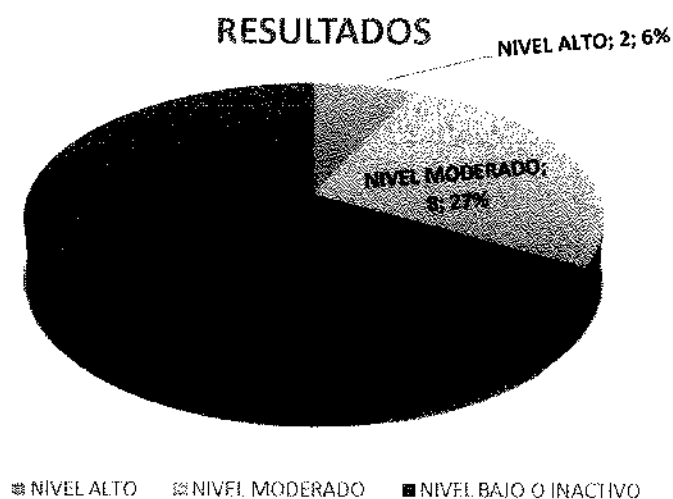
Cuadro N° 1

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ)

VALORACION	Nº DE PERSONAS
NIVEL ALTO	2
NIVEL MODERADO	8
NIVEL BAJO O INACTIVO	20
TOTAL	30

GRAFICO N° 1

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ)



INTERPRETACION

Según los datos mostrados en el grafico N° 1, el 6% de pacientes se encuentra en un nivel alto de actividad física, mientras que el 27% se encuentra en un nivel moderado y el 67% se encuentra en un nivel bajo o inactivo de actividad física.

Del total de 30 pacientes 2 de ellos que equivale a 6 %, 8 pacientes equivalen a 27% y 20 pacientes equivale a 67% que se encuentran en un nivel bajo o inactivo.

5.2 Temas desarrollados de promoción de la salud

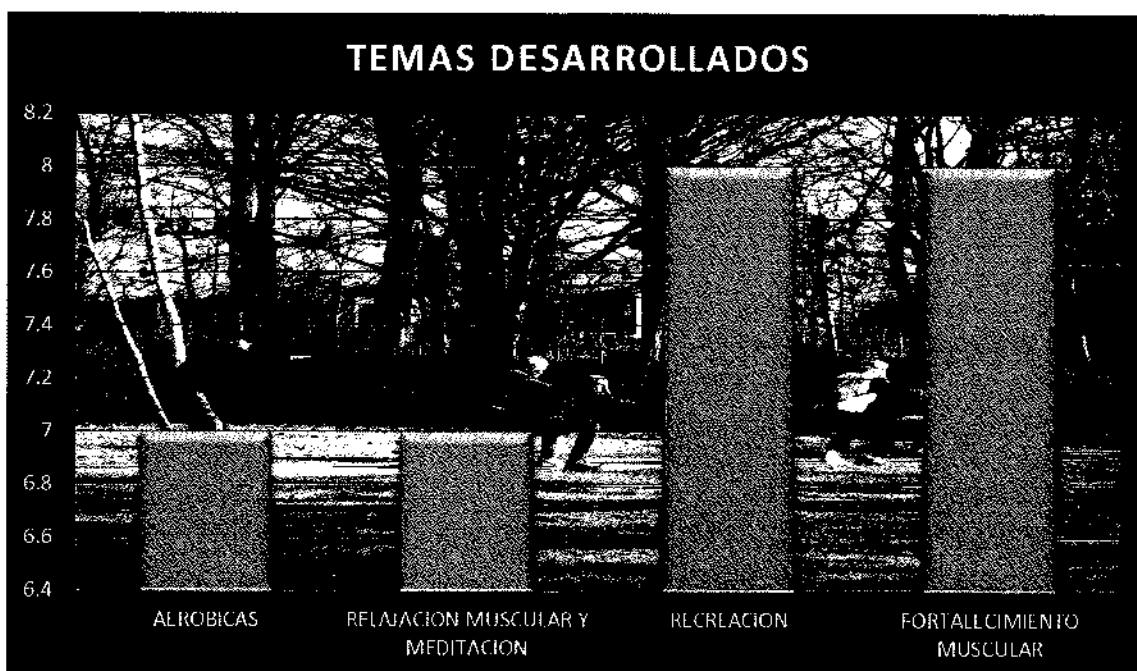
Cuadro N° 2

LOS TEMAS QUE SE DESARROLLARON EN LA PRÁCTICA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

TEMAS DESARROLLADAS	CANTIDAD
AEROBICAS	7
RELAJACION MUSCULAR Y MEDITACION	7
RECREACION	8
FORTALECIMIENTO MUSCULAR	8
TOTAL	30

GRAFICO N° 2

LOS TEMAS QUE SE DESARROLLARON EN LA PRÁCTICA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



INTERPRETACION

Según los datos mostrados en el grafico N° 2 demuestra que, 7 temas aeróbicas, 7 temas de relajación muscular y meditación, 8 temas de recreación y 8 temas de fortalecimiento muscular, en total se realizaron 30 temas de actividad física en promoción de la salud.

5.3 Sesiones de actividad física y promoción de la salud

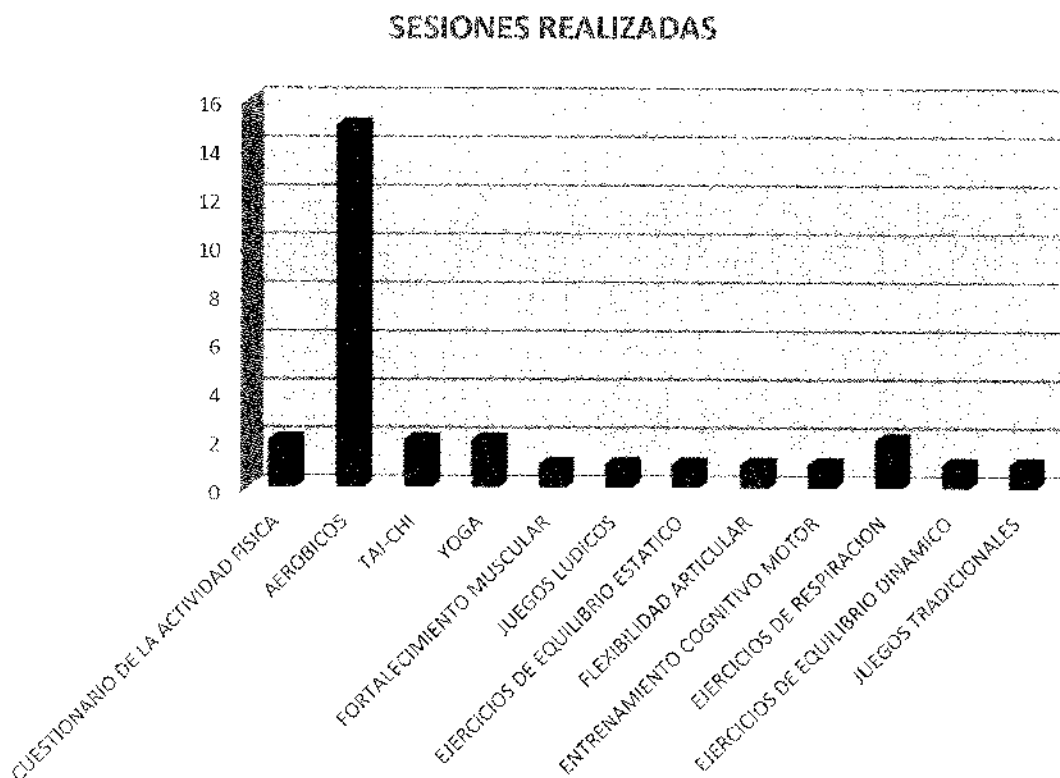
Cuadro N° 3

SESIONES REALIZADAS EN LA PRACTICA PROFESIONAL

TEMAS DESARROLLADOS	CANTIDAD
CUESTIONARIO DE LA ACTIVIDAD FISICA	2
AEROBICOS	15
TAI-CHI	2
YOGA	2
FORTALECIMIENTO MUSCULAR	1
JUEGOS LUDICOS	1
EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTATICO	1
FLEXIBILIDAD ARTICULAR	1
ENTRENAMIENTO COGNITIVO MOTOR	1
EJERCICIOS DE RESPIRACION	2
EJERCICIOS DE EQUILIBRIO DINAMICO	1
JUEGOS TRADICIONALES	1
TOTAL	30

GRAFICO N° 3

SESIONES REALIZADAS EN LA PRACTICA PROFESIONAL



INTERPRETACION

según los datos mostrados en la tabla N° 3 y grafico 3, la sesión el cuestionario de la actividad física fue ejecutado en 2 oportunidades, aeróbicos fue realizado en 15 oportunidades, tai-chi 2 oportunidades, yoga 2 oportunidades, fortalecimiento muscular 1 oportunidad, juegos lúdicos 1 oportunidad, ejercicios de equilibrio estático 1 oportunidad, flexibilidad articular 1 oportunidad, entrenamiento de cognitivo motor 1 oportunidad, ejercicios de respiración 2 oportunidades, ejercicios de equilibrio dinámico 1 oportunidad y juegos tradicionales en 1 sola oportunidad.

En total se realizó 30 sesiones de actividad física en promoción de la salud, y de esa forma se culminó satisfactoriamente las prácticas profesionales.

5.4 Metodología empleada durante el proceso de la PPP

Cuadro N° 4

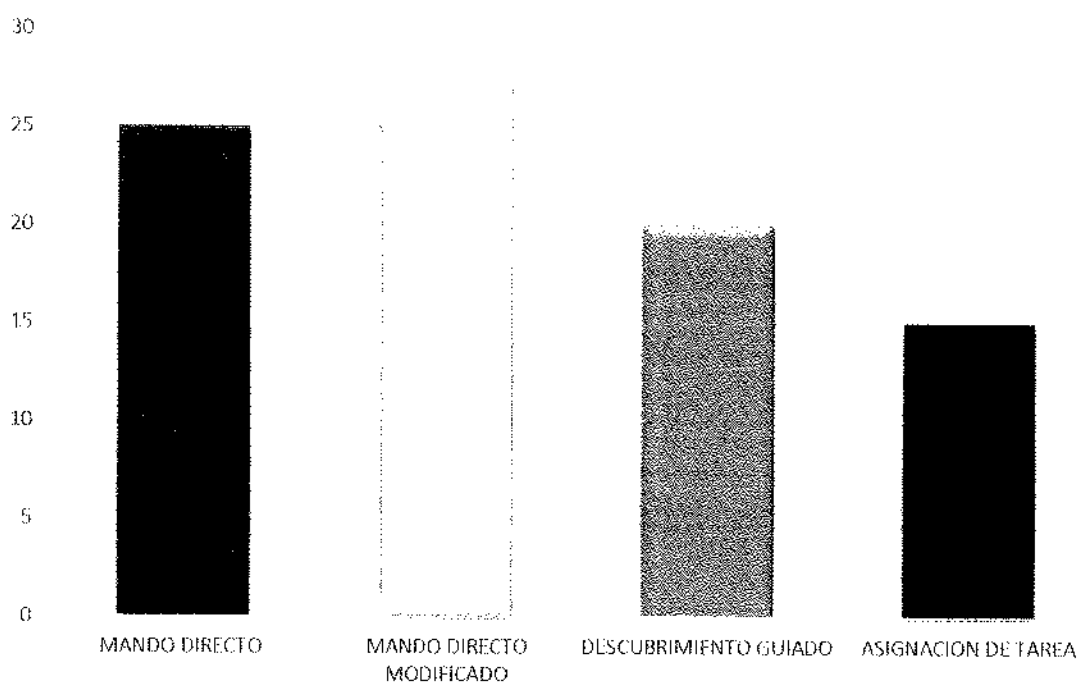
METODOS EMPLEADOS DURANTE LA PRACTICA PROFESIONAL

METODOLOGIAS EMPLEADAS	CANTIDAD
MANDO DIRECTO	25
MANDO DIRECTO MODIFICADO	28
DESCUBRIMIENTO GUIADO	20
ASIGNACION DE TAREA	15
TOTAL	88

GRAFICO N° 4

METDOS EMPLEADOS DURANTE LA PRACTICA PROFESIONAL

METODOLOGIA EMPLEADA



INTERPRETACION

Según los datos mostrados en gráfico N° 4 se observa que, el método de mando directo es utilizado durante 25 veces, mando directo modificado 28 veces, descubrimiento guiado 20 veces y asignación de tareas.

De esta manera en total se utilizó 88 métodos para realizar sesiones de actividad física.

5.5 Técnicas e instrumentos de evaluación utilizadas durante el proceso de la PPP

Cuadro N° 5

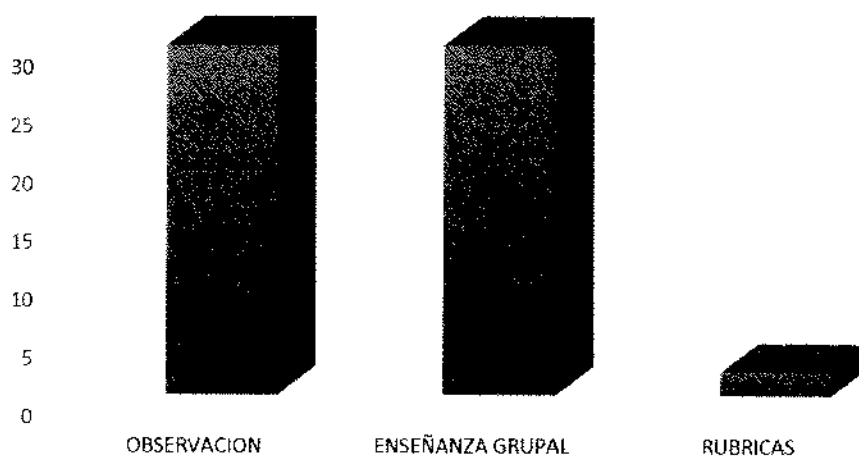
TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACION QUE SE UTILIZARON

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACION	Columnal
OBSERVACION	30
ENSEÑANZA GRUPAL	30
RUBRICAS	2
TOTAL	62

GRAFICO N° 5

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACION QUE SE UTILIZARON

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACION



INTERPRETACION

Según los datos mostrados en el gráfico N° 5, la técnica de evaluación que mas se utilizó es la observación que se realizó durante las 30 sesiones también la enseñanza grupal se realizó durante 30 sesiones y, el instrumento de evaluación ósea la rúbrica se utilizó durante 2 oportunidades.

Por último, en total se realizaron 62 técnicas de evaluación.

5.6 Logros alcanzados

Cuadro N° 6

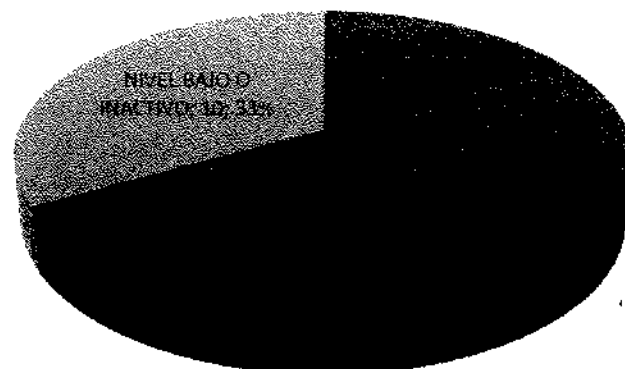
LOGROS

LOGROS ALCANZADOS	Columnal
NIVEL ALTO	5
NIVEL MODERADO	15
NIVEL BAJO O INACTIVO	10
TOTAL	30

GRAFICO N° 6

LOGROS

Título del gráfico



■ NIVEL ALTO ■ NIVEL MODERADO ■ NIVEL BAJO O INACTIVO

INTERPRETACION

Según los datos mostrados en el grafico N° 1, el 17% de pacientes se encuentra en un nivel alto de actividad física, mientras que el 50% se encuentra en un nivel moderado y el 33% se encuentra en un nivel bajo o inactivo de actividad física.

Del total de 30 pacientes 5 de ellos que equivale a 17 %, 15 pacientes equivalen a 50% y 10 pacientes equivale a 33% que se encuentran en un nivel bajo o inactivo.

CONCLUSIONES

Primera conclusión: Se logró conocer el diseño e implementación de programas educativos y estrategias efectivas que contribuyan a la prevención, promoción y cuidado de la salud de nuestra población, además la evaluación constante del proceso de aprendizaje y enseñanza nos permitió identificar áreas de mejora y ajustes necesarios para lograr una atención de calidad y eficiente para los adultos mayores, y así de esta manera, se pudo desarrollar servicios eficaces de promoción de la salud y prevención de enfermedades en nuestros adultos mayores, contribuyendo a mejorar su calidad de vida y bienestar general.

Segunda conclusión: Para desarrollar nuestras prácticas la institución ARCIJEP de puno nos recibió con las manos abiertas para desarrollar nuestras prácticas pre profesionales en la promoción de salud en el adulto mayor, con la condición de que seas puntual y cumplas con ellos en todo momento.

Tercera conclusión: Durante el tiempo que duró la práctica de promoción de la salud en el adulto mayor se logró poner en práctica los conocimientos, habilidades, actitudes y destrezas las cuales obtuve dentro de la formación académica profesional para el docente.

El sistema educativo no se centra en los adultos mayores, una vez que pasan a la tercera edad son olvidados por el estado, pero tuvimos que adaptar el desarrollo de las prácticas de acuerdo las necesidades de nuestros pacientes.

Cuarta conclusión: Se logró desarrollar y ejecutar un programa de actividades físicas, aeróbicas, recreativas y terapéuticas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con problemas de sedentarismo donde se logró que casi la mitad de los pacientes añadan la práctica de la actividad física en su día a día.

Quinta conclusión: En la práctica de promoción de la salud en el adulto mayor ARCIJEP, se logró ejecutar las 30 sesiones de manera satisfactoria, ejecutando cada sesión con

mucho entusiasmo aplicando diferentes materiales para mejorar la calidad y facilitar el desarrollo de las actividades propuestas.

Sexta conclusión: Se logró aplicar los diferentes instrumentos de evaluación ya planteadas, con la finalidad de evaluar habilidades, destrezas, conocimiento, conductas y valores de los estudiantes en su plena formación.

Séptima conclusión: Se logró ejecutar y evaluar mi clase modelo de manera satisfactoria, así como también se logró elaborar el informe de manera detallada, apropiada, y fundamentada de esa manera estoy listo para la sustentación.

SUGERENCIAS

Primera sugerencia: Sugiero al centro de atención de medicina complementaria que debería aplicar nueva estrategia de cuidado de la salud ya que la enseñanza es grupal de igual manera que la evaluación sea constante para garantizar una buena mejora y para lograr una atención de calidad de vida en adultos y adultos mayores.

Segunda sugerencia: Para el Centro de Atención de Medicina Complementaria “ARCIJEP” - Puno, seguir con el apoyo constante y la accesibilidad de los estudiantes que realizan sus prácticas, así mismo con el interés de los trabajadores del Centre y resaltar también la unión de los trabajadores, para así lograr una buena calidad de vida de los adultos y adultos mayores.

Tercera sugerencia: Sugiero al director de es salud que haiga más instituciones en dirigentes lugares, para que las personas de la tercera edad no sean olvidadas por el estado y que se promueva la práctica de actividad física.

Cuarta sugerencia: Sugiero a la Escuela Profesional de Educación Física que tenga convenios con todas las instituciones y la accesibilidad para los estudiantes logren su objetivo trazado y sin dificultades en la práctica en promoción de la salud,

Quinta sugerencia: Sugiero a la institución de “ARCIJEP” que debe interesarse a implementar más materiales, para desarrollar el trabajo de buena manera y así realizar las sesiones correctamente inculcando estrategias y buen trabajo en las sesiones para obtener una buena calidad de vida.

Sexta sugerencia: En el curso de práctica en la promoción de la salud, continuar con el método de enseñanza por parte del docente de asignatura, También resaltar la motivación, paciencia y tolerancia, que se nos brindó durante este período de práctica. demás de otorgarnos espacios donde Podemos realizar nuestras prácticas y seguir inculcando el bienestar de los adultos mayores.

Séptima sugerencia: Sugiero al docente de practica que salga a supervisar una vez a la semana a todos los estudiantes que realicen sus prácticas pre profesionales para obtener una enseñanza óptima para ver si en realidad están realizando de una buena manera y así no tener dificultades al final.

REFERENCIAS

- Augusto, C. (2011). *Disponible en:*
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261122529008>.
- Ayres, J. R. D. C. (2002). *Resumen Palabras clave. 20.*
- Capurro N, D., Rada, G., & Capurro, D. (2007). MEDICINA BASADA EN EVIDENCIA El proceso diagnóstico. *Rev Méd Chile, 135*, 534–538.
- Chinchilla, C., Marinho, K. R., Gustavo, J., & Luisa, M. (2013). *La vigilancia comunitaria y la crisis de seguridad ciudadana en Latinoamérica **. *15(1)*, 19–52.
- De La Guardia-Gutiérrez, M., & Ruvalcaba, J. (2020). Health and its determinants, health promotion and health education. *Journal of Negative & Positive Result, 5(1)*, 81–90. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
- Drogas, A. Y., & Sida, V. I. H. Y. (n.d.). *SOLVE :*
- El, S., Con, E., Trabajo, E. L., Organizacionales, P. R., & Un, S. (2013). *Análisis exploratorio de su impacto relativo sobre el engagement con el trabajo 1.* 107–120.
- Evaluaci, F. D. E. L. A. (n.d.). *EVALUACIÓN FUNCIONES Y TIPOS .*
- Generales, L. (1992). *~ t ' PROMOCION DE LA SALUD LI ? ' PREVENCIÓN Y CONTROL DE LAS AFECCIONES NO TRANSMISIBLES :*
- Gómez, S., Guarín, I., Uribe, S. L., & Vergel, L. (2020). *Prevención de*

los peligros y promoción de entornos saludables en el teletrabajo desde la perspectiva de la Prevention of hazards and promotion of healthy environments in teletrabajo from the perspective of public health . 8(1), 44–52. <https://doi.org/10.15649/2346030X.802>

- Gumucio, A. (2010). Cuando el doctor no sabe. *Estudios Sobre Las Culturas Contemporáneas, Época II.*(January 2010), 67–93.
- Juvinyà-Canal, D., Bertran-Noguer, C., & Suñer-Soler, R. (2018). Health literacy, more than information. *Gaceta Sanitaria*, 32(1), 8–10. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.07.005>
- Lozano, M., Valenzuela, M., & Gómez, C. (2009). Estilo de Vida Saludable para el Adulto Mayor: Prácticas de Autocuidado de Alto Impacto. *Desarrollo Cientif Enferm*, 17, 1–4. <http://www.index-f.com/dce/17pdf/17-351.pdf>
- Men, F. (2012). *La historia clinica y la anamnesis en la psicopatologia actual*. 32(115), 547–566. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352012000300007>
- Méndez, M. R., & Tocabens, B. E. (2011). La prevención en salud: Posibilidad y realidad. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiologia*, 49(1), 135–150.
- Moreno, J. (2017). *Vigilancia comunitaria de problemáticas colectivas y salud en todas las políticas Referente conceptual*. 77–79.
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A.,

Schulz, N. D., Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016).

Title. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.

- Ozols R., M. A., & Corrales Araya, M. A. (2017). Actividad física, ejercicio físico y adulto mayor. *Revista Nuevo Humanismo*, 4(1).
<https://doi.org/10.15359/rnh.4-1.6>
- Pérez Mora, M. J. (2014). Promoción de salud. *Manual Práctico de Enfermería Comunitaria*, 544–547. <https://doi.org/10.1016/b978-84-9022-433-5.00087-x>
- Promoción, S., Para, Y. E., Salud, L. A., & Materia, E. N. (2013). *Marco normativo CNDH*. 1–35.
- Riesgos, D. (2009). *Ficha técnica*. 18–23.
- Rodríguez. (2007). Guía de elaboración de Diagnósticos Ambientales. *Cooperativa Agropecuaria y Artesanal Union Quebrada y Valles*, 2–12.
<http://www.cauqueva.org.ar/archivos/gu?a-de-diagn?stico.pdf>
- Vida, C. O. N. C. D. E. (2016). *Simposio ENFERMEDADES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y*. 33(2), 311–320.
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2143>

WEBGRAFIA

- ✓ 5 ejercicios fáciles de Respiración. RECUPERADO:
<https://www.youtube.com/watch?v=0dyebB9e-vM>
- ✓ Ejercicios de fisioterapia respiratoria con material para pacientes con patología respiratoria leve. RECUPERADO:
<https://www.youtube.com/watch?v=G32WHzoVDmk>
- ✓ Yoga para adultos mayores aumenta flexibilidad y movilidad. RECUPERADO:
<https://www.youtube.com/watch?v=xgipzHjyLqU>
- ✓ Música Zen para Meditar | Equilibrio y Paz Mental | La Mejor Música de Relajación y Meditación. RECUPERADO: <https://www.youtube.com/watch?v=22i6SofLVRY>
- ✓ 15 juegos tradicionales para niños, con los que se divertían papás y abuelos.
RECUPERADO: <https://www.youtube.com/watch?v=mx8pNoOUjU4>
- ✓ Rutina de Cardio y Fuerza para Ganar Masa Muscular en Adultos Mayores.
RECUPERADO: <https://www.youtube.com/watch?v=feSHvGLXdgQ>
- ✓ Rutina FACIL de seguir de TAI CHI & CHI KUNG para el ADULTO MAYOR - cerebro, circulación, postura. RECUPERADO:
https://www.youtube.com/watch?v=JNqgNI6Q_ck
- ✓ Cómo aprender a respirar correctamente para obtener una mayor oxigenación de los pulmones. RECUPERADO: <https://www.youtube.com/watch?v=IH1n6cTtgDA>
- ✓ 20 min de Aerobics para Mayores Activos | Mariana Quevedo: Fisioterapia Querétaro.
RECUPERADO: <https://www.youtube.com/watch?v=hIS6crIgcFU>
- ✓ Ejercicios para personas mayores. Estiramientos. RECUPERADO:
https://www.youtube.com/watch?v=v7jKgetIE_g

ANNEXOS



Universidad Nacional del Altiplano
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
CENTRO DE PRACTICA PREPROFESIONAL



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Puno, C.U. 18 de setiembre del 2023

OFICIO CIRCULAR N° 002-2023-D-FCEDUC-UNA-P.

Señor : PROFESOR ADOLFO CHAMBI ASQUI DIRECTOR DE LA ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN DE PUNO.

Ciudad.

ASUNTO : SOLICITA BRINDAR FACILIDADES PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA PREPROFESIONAL DEL VIII CICLO PRÁCTICA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

Tengo el agrado de expresarle un saludo cordial e institucional y comunicarle que, la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, comprenden las prácticas preprofesionales, cuya finalidad es consolidar los aprendizajes logrados durante el proceso formativo de acuerdo con las competencias del perfil de egreso, en Instituciones y/o organizaciones públicas o privadas a fin de contribuir con la educación de la región y del país.

En tal sentido, le solicitamos brindar las facilidades para la realización de la práctica preprofesional en la Institución y/o organización, que tan dignamente dirige Ud. al estudiante: **WILBER AQUISE LEONARDO**, de la Escuela Profesional de Educación Física, que desarrollará la práctica preprofesional: **PRÁCTICA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD** que consiste en: el desarrollo de 30 sesiones de aprendizaje a partir del 25 de setiembre del 2023.

Con la finalidad de garantizar la calidad de la práctica preprofesional, acreditamos al docente de la Escuela Profesional de Educación Física: **LIC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA**, quien realizará las acciones de coordinación y monitoreo en vuestra institución y/o organización.

Hacemos propicia la oportunidad para expresarle las consideraciones más distinguidas.

Atentamente,



[Handwritten signature]

Recibido
21-09-23



[Handwritten signature]

Dr. Percy Samuel Yabar Miranda
 DECANO DE LA FCEDUC-UNA-PUNO



Universidad Nacional del Altiplano
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
CENTRO DE PRACTICA PREPROFESIONAL



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Puno, C.U. 18 de setiembre del 2023

OFICIO CIRCULAR N° 002-2023-D-FCEDUC-UNA-P.

Señor : PROFESOR ADOLFO CHAMBI ASQUI DIRECTOR DE LA ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN DE PUNO.

Ciudad.

ASUNTO : SOLICITA BRINDAR FACILIDADES PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA PREPROFESIONAL DEL VIII CICLO PRÁCTICA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

Tengo el agrado de expresarle un saludo cordial e institucional y comunicarle que, la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, comprenden las prácticas preprofesionales, cuya finalidad es consolidar los aprendizajes logrados durante el proceso formativo de acuerdo con las competencias del perfil de egreso, en Instituciones y/o organizaciones públicas o privadas a fin de contribuir con la educación de la región y del país.

En tal sentido, le solicitamos brindar las facilidades para la realización de la práctica preprofesional en la Institución y/o organización, que tan dignamente dirige Ud. al estudiante: **WILBER AQUISE LEONARDO**, de la Escuela Profesional de Educación Física, que desarrollará la práctica preprofesional: **PRÁCTICA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD** que consiste en, el desarrollo de 30 sesiones de aprendizaje a partir del 25 de setiembre del 2023.

Con la finalidad de garantizar la calidad de la práctica preprofesional, acreditamos al docente de la Escuela Profesional de Educación Física: **LIC. JASMANI JUVEN CHAMBI CARITA**, quien realizará las acciones de coordinación y monitoreo en vuestra institución y/o organización.

Hacemos propicia la oportunidad para expresarle las consideraciones más distinguidas.

Atentamente,



[Handwritten signature]

Recibido
21-09-23



[Handwritten signature]

Percy Samuel Yahar Miranda
 DIRECTOR DEL CENTRO DE PRACTICA PREPROFESIONAL DE LA FCEDUC-UNA-PUNO

HORARIO PERSONAL DEL ESTUDIANTE PRACTICANTE

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 Institución:	Asociación departamental de cesantes jubilados de educación puno		
1.2 Director (a):	Adolfo Chambi Asqui		
1.3 Docente del Área:	Jasmani Juvín Chambi Carita		
1.4 Docente de Practica:			
1.5 Estudiante Practicante:	Wilber Aquise Leonardo		
1.6 Práctica Preprofesional:	Practica en promoción de la salud		
1.7 Semestre:	VIII	Fecha:/...../.....

II. HORARIO DE CLASES:

N°	HORA	DIA				
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	7:00 - 8:30					
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						


ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL PROFESIONAL DE
CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO

[Firma]

J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
PRESIDENTE
Cel. 950 611241
Director de la F. E.

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

Lic. Jasmani J. CHAMBI CARITA
DOCENTE EFEE
[Firma]
Exponente de Practica
UNA - PUNO

 **Wilber Aquise Leonardo**
PROFESOR PRACTICANTE -
EFEE - UNA - PUNO
[Firma]
Alumno (a) Practicante



Universidad Nacional Del Altiplano - Puno

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRACTICA PREPROFESIONAL



HOJA DE CONTROL DE ASISTENCIA

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 Institución Educativa:	Asociación departamental de cesantes jubilados de educación puno
1.2 Director (a):	Adolfo Chambi Asqui
1.3 Docente del Área:	Jasmani Juvín Chambi Carita
1.4 Docente de Practica:	
1.5 Alumno Practicante:	Wilber Aquisé Leonardo
1.6 Práctica Preprofesional:	Practica en promoción de la salud

II. REGISTRO DE ASISTENCIA:

N°	FECHA	HORA	ACTIVIDAD	Grado y sección	FIRMA	OBS.
1	26/09/23	7:00am-8:30	Diagnosticar el estado de salud y condición física del adulto		<i>[Firma]</i>	
2	28/09/23	7:00-8:30	Diagnosticar el estado de salud y condición física del adulto		<i>[Firma]</i>	
3	29/09/23	7:00-8:30	Nos adaptamos a las distintas musicas que se pondra para relajar el cuerpo		<i>[Firma]</i>	
4	29/09/23	7:45-8:30	Diagnosticar el estado de salud y condición física del adulto.		<i>[Firma]</i>	
5	03/10/23	7:00-8:30	Combatir los dolores musculares, prevención del envejecimiento.		<i>[Firma]</i>	
6	05/10/23	7:00-7:45	Fortalecer los músculos.		<i>[Firma]</i>	
7	06/10/23	7:00-7:45	Ejercicios de velocidad y juegos de velocidad		<i>[Firma]</i>	
8	06/10/23	7:45-8:30	Se realiza festivales musicales, crean grupos donde los adultos pueden relajarse.		<i>[Firma]</i>	
9	10/10/23	7:00-7:45	Mejorar la fuerza, coordinación y equilibrio		<i>[Firma]</i>	
10	12/10/23	7:00-7:45	Estimular la memoria en el adulto mayor.		<i>[Firma]</i>	
11	13/10/23	7:00-7:45	Mejora el equilibrio y coordinación		<i>[Firma]</i>	
12	13/10/23	7:45-8:30	Mejora la agilidad y coordinación		<i>[Firma]</i>	
13	17/10/23	7:00-7:45	A través de juegos superamos el estrés		<i>[Firma]</i>	
14	19/10/23	7:00-7:45	Gimnasia rítmica		<i>[Firma]</i>	
15	19/10/23	7:45-8:30	Optimizar su coordinación		<i>[Firma]</i>	
16	19/10/23	8:30-9:00	Desarrollar la resistencia aeróbica		<i>[Firma]</i>	
17	20/10/23	7:00-7:45	Realizamos juegos recreativos por día del maestro.		<i>[Firma]</i>	
18	20/10/23	7:45-8:30	Realizamos juegos recreativos por día del maestro.		<i>[Firma]</i>	
19	07/11/23	7:00-7:45	Fortalece y mejora la capacidad respiratoria y cardiaca		<i>[Firma]</i>	
20	09/11/23	7:00-7:45	Superamos la ansiedad y el estrés realizando ejercicios de estiramientos.		<i>[Firma]</i>	
21	14/11/23	7:00-7:45	Diagnosticar el estado de salud y condición física del adulto.		<i>[Firma]</i>	
22	14/11/23	7:45-8:30	Diagnosticar el estado de salud y condición física del adulto.		<i>[Firma]</i>	
23	16/11/23	7:00-7:45	Ejercitar los músculos completos		<i>[Firma]</i>	



Universidad Nacional Del Altiplano - Puno

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRACTICA PREPROFESIONAL



24	16/11/23	7:45-8:30	Diagnosticar el estado de salud y condición física del adulto.			
25	21/11/23	7:00-7:45	Relajar y mover los músculos			
26	27/11/23	7:00-7:45	Gimnasia rítmica			
27	30/11/23	7:00-7:45	Juegos recreativos			
28	05/12/23	7:00-7:45	Aeroton			
29	10/12/23	7:00-7:45	Combatir los dolores musculares			
30	14/12/23	7:00-7:45	Evaluar con test de cooper			
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						
45						
50						
51						
52						
53						
54						
55						

ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACION PUNO

J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
PRESIDENTE
Cel. 950 013242
Director de la I. E.

Docente de Práctica
UNA - PUNO

Wilber Aquisé Leonardo
PROFESOR PRACTICANTE
EPEF - UNA - PUNO

Alumno (a) Practicante



Universidad Nacional Del Altiplano - Puno
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRACTICA PREPROFESIONAL



FICHA DE MONITOREO Y ASESORAMIENTO

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 Institución Educativa:	Asociación departamental de cesantes jubilados de educación puno
1.2 Director (a):	Adolfo Chambi Asqui
1.3 Docente del Área:	Jasmani Juvín Chambi Carita
1.4 Docente de Práctica:	
1.5 Alumno Practicante:	Wilber Aquisé Leonardo
1.6 Práctica Preprofesional:	Practica en promoción de la salud

II. INTERNA: PARA LOS DOCENTES DE PRACTICA DE LA EPEF.

FECHA	OBSERVACIONES	FIRMA y POST FIRMA
21/09/23	Presentación de estudiantes RACISEP	 Lic. Jasmani J. CHAMBI CARITA DOCENTE - EPEF
23/11/23	Mesajes los materiales Didácticos para la Práctica.	 Lic. Jasmani J. CHAMBI CARITA DOCENTE - EPEF
05/12/2023	C/ose Modelo	 Dra. Domitila Mamani Wllaya DOCENTE UNA - PUNO
05/12/23	C/ing Modelos	 S. Nahuh Chupicallata Parigahro ESP. EDUCACIÓN FÍSICA DOCENTE

III. EXTERNA: PARA LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

DEPENDENCIA	FECHA	OBSERVACIONES	FIRMA y POST FIRMA

ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACION PUNO

J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 811241
 Director de la I. E.

Lic. Jasmani J. CHAMBI CARITA
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Wilber Aquisé Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE -
 EPEF - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



Universidad Nacional Del Altiplano - Puno
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

RUBRICA DE EVALUACIÓN PARA CLASE MODELO DE LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES EN LA ITRR

CEL: Proponer y aplica procesos de aprendizaje-enseñanza para contribuir a la educación corporal, deporte y recreación, en diferentes contextos y grupos etarios.

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Institución Educativa	ADICSE P PUNO	1.2 Profesor (a) Titular I.E.	
1.3 Profesor (a) Práctico Preprofesional	Sa Samsami JUBIM	1.4 Profesor (a) Practicante	Wilset Rouse Leonardo
1.5 Jurado Evaluador	Presidente Efraim Pima Volsombito; 1er Miembro Domingo Mamaca Vilaza; 2do Miembro Sile Maham Chugreallata Paricashua		
1.6 Ciclo y semestre académico	1.7 Nivel, grado y sección		
1.9 Fecha			1.8 Tiempo de la Actividad: Aprendizaje

INSTRUCCIONES: Coloque el puntaje en cada criterio del nivel de desempeño según sus descriptores y haga la sumatoria para cada logo esperado.


NOTA: Para obtener la nota final, sume las dos sumatorias de los logros esperados, tanto del la **planificación de sesión de aprendizaje y gestión del proceso de enseñanza aprendizaje** y débalo entre (2). Finalmente escriba la nota en el casillero Nota Final.

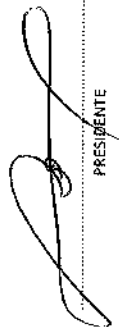
II. PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE (El estudiante practicante deberá estar adecuadamente informado de acuerdo al reglamento de practica preprofesional)

LOGROS ESPERADOS	CRITERIOS	NIVEL DE DESEMPEÑO			PUNTAJE
		SOBRESALIENTE 3 Puntos	BUENO 2 Puntos	INSUFICIENTE 1 Punto	
Planear las actividades de enseñanza, aprendizaje y evaluación de forma coherente con los objetivos de aprendizajes esperados. Para ello propone un repertorio de recursos didácticos que propician y estimulan el aprendizaje autónomo de los estudiantes	Propósitos de aprendizaje	Se evidencian los propósitos de aprendizaje y expresa coherencia con los elementos (competencias, capacidades, desempeños prácticos, avidez de aprendizaje, criterio de evaluación, enfoques y competencias transversales).	Se evidencian los propósitos de aprendizaje y expresa coherencia con los elementos (competencias, capacidades, desempeños prácticos, avidez de aprendizaje, criterio de evaluación, enfoques y competencias transversales).	Se evidencia los propósitos de aprendizaje y no expresa coherencia con los elementos (competencias, capacidades, desempeños prácticos, avidez de aprendizaje, criterio de evaluación, enfoques y competencias transversales).	4
	Actividades de aprendizaje	Se evidencia la descripción de actividades, con abordaje de los procesos pedagógicos y cognitivos, con relación a la construcción del aprendizaje.	Se evidencia la descripción de actividades, con algunos estrategias diversas y apropiadas, permitiendo se logre los aprendizajes esperados.	No se evidencia la descripción de actividades, con los procesos pedagógicos y cognitivos con relación a la construcción del aprendizaje.	4
	Estrategias de enseñanza - aprendizaje	Señala con claridad la manera en que se organiza el grupo para el desarrollo de actividades, con estrategias diversas y apropiadas, permitiendo se logre los aprendizajes esperados.	Señala con claridad la organización de grupos para el desarrollo de actividades, con algunas estrategias diversas y apropiadas, sin ninguna permitiendo se alcance los aprendizajes.	No señala con claridad la organización de grupos para el desarrollo de actividades, sin ninguna estrategia diversa y apropiada, que no permite se logre los aprendizajes esperados.	4
	Recursos didácticos	Evidencia el uso de materiales y recursos educativos en relación con el propósito del aprendizaje, apropiados para la edad de los estudiantes y que permite la movilización de las competencias.	Evidencia el uso de materiales y recursos educativos en relación con el propósito de aprendizaje, pero que no son apropiados para la edad de los estudiantes que no permite movilizar las competencias.	No se evidencia el uso de materiales y recursos educativos.	3
	Instrumento de evaluación	Los criterios, indicadores e instrumentos de evaluación son congruentes con los desempeños y actividades a desarrollar, además responden al proceso de evaluación formativa de las competencias.	Los criterios, indicadores e instrumentos de evaluación tienen en mayor parte congruencia con los desempeños y actividades a desarrollar, además responden al proceso de evaluación formativa de las competencias.	Los criterios, indicadores e instrumentos de evaluación no son congruentes con los desempeños y actividades a desarrollar, ni responden a ningún proceso de evaluación.	3
PUNTAJE DE LA PLANIFICACIÓN DE SESIÓN DE APRENDIZAJE					18

LOGROS ESPERADOS	CRITERIOS	SOBRESALIENTE 4 Puntos	BIENO 3 Puntos	ACEPTABLE 2 Puntos	INSUFICIENTE 1 Punto	PUNTAJE
Gestiona el proceso de enseñanza aprendizaje y lo dirige al logro de los objetivos de aprendizaje esperados. Diseña ambientes de aprendizaje diversificados, que estimulan la comprensión, la aplicación de los contenidos y el aprendizaje autónomo.	Involucra activamente a los estudiantes en el proceso de aprendizaje	Involucra activamente a todos o casi todos los estudiantes en las actividades propuestas. Además, promueve que comprometan al sentido de lo que aprenden.	Involucra a la gran mayoría de los estudiantes en las actividades propuestas.	Involucra al menos a la mitad de los estudiantes en las actividades propuestas.	No ofrece oportunidades de participación, o más de la mitad de los estudiantes está desatendido, muestra indiferencia, desgarro o signos de aburrimiento.	3
	Promueve el razonamiento, la creatividad y/o el pensamiento crítico	Promueve efectivamente el razonamiento, la creatividad y/o el pensamiento crítico durante la sesión en su conjunto.	Promueve efectivamente el razonamiento, la creatividad y/o el pensamiento crítico al menos en una ocasión.	Intenta promover el razonamiento, la creatividad y/o el pensamiento crítico al menos en una ocasión, pero no lo logra.	Promueve actividades o estímulos incorrectos que estimulan únicamente el aprendizaje pasivo; que los estudiantes aprendan de forma pasiva o memorística.	3
	Evalúa el progreso de los aprendizajes para retroalimentar a los estudiantes y adecuar su enseñanza.	Monitorea activamente a los estudiantes y las brinda retroalimentación por desempeño o reflexión.	Monitorea activamente a los estudiantes, y les brinda retroalimentación descriptiva y/o alaba las actividades a las necesidades de aprendizaje identificadas.	Monitorea activamente a los estudiantes, pero solo las brinda retroalimentación elemental.	No monitorea o lo hace muy ocasionalmente (es decir, destina menos del 25 % de la sesión a recoger evidencia de la comprensión y progreso de los estudiantes).	3
	Propicia un ambiente de respeto y proximidad	Es siempre respetuoso con los estudiantes y muestra consideración hacia sus perspectivas. Es cordial con ellos y las transmite. Siempre se muestra empático con sus necesidades afectivas o físicas. Además, interviene si nota fallas de respeto entre estudiantes.	Es siempre respetuoso con los estudiantes, es cordial y las transmite cabalmente. Siempre se muestra empático con sus necesidades afectivas o físicas. Además, interviene si nota fallas de respeto entre estudiantes.	Es siempre respetuoso con los estudiantes, aunque frío o distante. Además, interviene si nota fallas de respeto entre estudiantes.	Si hay fallas de respeto entre los estudiantes, no interviene.	3
	Regula positivamente el comportamiento de los estudiantes.	El docente siempre utiliza mecanismos formativos para regular el comportamiento de los estudiantes de manera eficaz.	El docente utiliza predominantemente mecanismos formativos y nunca de maltrato para regular el comportamiento de los estudiantes, pero es poco eficaz.	El docente utiliza predominantemente mecanismos formativos y nunca de maltrato para regular el comportamiento de los estudiantes, pero es poco eficaz.	No intenta siquiera regular el mal comportamiento de los estudiantes, permitiéndolos una situación caótica en el aula.	3
PUNTAJE DE GESTIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE						15
NOTA FINAL						17

III. SUGERENCIAS Y/O OBSERVACIONES


 Dra. Domitila Arzooz Villego
 DOCENTE
 UNA - PUNO
 1er MIEMBRO


 M. Sc. Nelson Chiquichaca Porcucha
 3er MIEMBRO
 ESP. EDUCACIÓN FÍSICA
 DOCENTE



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



ARCIJEP



CURSO:

PRACTICA EN PROMOCION DE LA SALUD

DOCENTE:

**Lic. JASMANI JUVIN CHAMBI
CARITA**

PRACTICANTE:

WILBER AQUISE LEONARDO

CICLO: VIII

Puno – Perú

2023

PLAN DE TRABAJO

I. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTIVA Y RECREATIVA PARA ADULTO MAYOR CON ESTRÉS EN LA CIUDAD DE PUNO 2023

II. DATOS INFORMATIVOS:

1. **Curso** : Practica Promoción de la Salud
2. **Docente de práctica** : Lic. Jasmani Juvín Chambi
3. **Docente practicante** : Wilber Aquisé Leonardo
4. **Ciclo de Estudios** : VIII
5. **Beneficiario Adulto M** : Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación
6. **Duración** : 25 de setiembre al 14 de diciembre del 2023
7. **Institución** : ARCIJEP - Puno
8. **Lugar** : Estadio Enrique Torres Belón

I. INTRODUCCIÓN:

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

El deporte, el ocio, la recreación y la salud están muy ligados ya que la práctica deportiva supone una mejora de la condición física proporcional a la cantidad y calidad del ejercicio que realizamos. Sin embargo, directamente unido al estado físico de cada persona está su equilibrio mental, cuyos beneficios generados por la actividad deportiva “no se ven, no se tocan”, como señala el psicólogo del deporte Pablo del Río (2014) 3. La mayor visibilidad de los resultados físicos mediante una mejoría muscular, provoca que el deporte se relacione con las personas jóvenes. Sin embargo, los resultados psicológicos hacen del ejercicio una actividad necesaria en cualquier edad.

La importancia del ocio, el deporte y la recreación en la salud mental se relaciona con la prevención y el tratamiento de los desequilibrios psicológicos. La práctica deportiva previene patologías físicas debido a la activación del sistema inmunológico y enfermedades degenerativas como el alzhéimer, ya que influye en una mejor concentración. En el tratamiento de enfermedades, el deporte permite equilibrar las sustancias cuyo desajuste ha generado la enfermedad, actuando de forma similar a un fármaco.

La siguiente patología fue tomada en cuenta por ser una enfermedad más frecuente, recurrente en personas adultas y ese fue el motivo realizar este programa de actividad física, para así poder planificar actividades físico recreativas específicas, para ello se tuvo que indagar, investigar todo referente al estrés según estudios científicos actuales, en referencia como la actividad física puede ayudar a mejorar la calidad de vida de pacientes con dicha patología. Este programa se iniciará realizando un pre y post test (Test de Senior Fitness), para así observar si hubo o no una incidencia positiva en nuestro paciente.

II. FUNDAMENTACIÓN:

El presente trabajo se realizara con un adulto mayor de 70 años de edad que por su edad se le tomó en cuenta para el siguiente programa sabiendo que el estrés se origina a través de trabajos, tareas, es así que se preparó el siguiente programa, para lo cual trabajaremos por el lapso de tres meses los cuales contarán con la planificación de sesiones de trabajo como son ejercicios específicos y generales para ayudar a reducir la patología que tiene nuestro adulto, iniciaremos el trabajo con sesiones de intensidad baja pasando a una intensidad moderada y cuasi al terminar el programa finalizaremos con una intensidad vigorosa. Antes de iniciar este programa de trabajo se vio en la necesidad de indagar con referencia a esta patología, donde autores como *Zaldívar* conceptualiza la vulnerabilidad como la relación existente entre la valoración y significación de las consecuencias que un evento tiene para el individuo, y la valoración que este hace de los recursos de los cuales dispone para afrontarlo, o sea, la relación existente entre la valoración de las demandas y exigencias que aparecen ante el sujeto y la valoración que este hace de los recursos de afrontamiento con los cuales cuenta o cree contar.

Estudios demográficos recientes han demostrado que la población cubana ha venido envejeciendo de forma sostenida durante los últimos tres lustros, fenómeno motivado, entre otros factores, por el decrecimiento de la tasa de natalidad y el incremento de la esperanza de vida de sus habitantes, actualmente de 77 años, y cuyo pronóstico es que alcance los 80 años para el 2015. El 18,3 % de las personas tiene 60 años y más de edad. (Med, 2015)

Las causas del estrés en cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés. No obstante, debe recordarse que no todas las situaciones ni todos los factores estresantes son negativos. Por ejemplo, obtener un buen resultado en una prueba académica o ser ascendido en el trabajo pueden causar estrés de una forma positiva. Además, dependiendo de la forma en que se perciban los diversos factores estresantes, se producen distintos impactos en las personas. (Naranjo Pereira, 2009)

Se realizó una investigación descriptiva-correlacional. La técnica de muestreo fue la aleatoria simple, determinando una muestra de 1 adulto mayor seleccionado para la implementación del programa de actividades físicas diseñadas. Desde las ciencias de la actividad física, el deporte y la recreación se han estudiado alternativas y tratamientos científicamente

fundamentados que contribuyen a disminuir el estrés en específico ^{27,28} y aumentar la salud en general. (Mejía, 2017)

Los datos psicométricos aportados por Figley & Stamm se obtuvieron para una muestra de 370 sujetos, de los cuales el 56% eran mujeres, el 33% eran hombres y el 11% restante no se identificaron en ninguno de estos dos grupos. En el análisis multivariante de la varianza no se encontraron diferencias significativas según el país de origen (EE.UU. ámbitos rural y urbano, Canadá ámbito urbano, Sur de África ámbito urbano, e Internet origen desconocido), el tipo de trabajo (profesionales de trauma, voluntario, Cruz Roja, y cuidadores en formación) ni el sexo, cuando la edad se usó como variable de control. Para las tres escalas que conforman el Compasión Fatigue and Satisfaction Test se obtuvieron alpha superiores a 0.86 (aComSat = 0.87, aBrnout = 0.90, aComFat = 0.87), lo que indica que estamos ante un instrumento con buenas características de fiabilidad. (Carvajal, 2004)

¿POR QUÉ SURGE EL ESTRÉS? Un entorno fuera del rango normalmente experimentado por una población (entorno estresante) y los cambios que esto genera en los organismos, ya sean morfológicos, fisiológicos o comportamentales, acompañan la mayoría de los cambios evolutivos (Hallgrímsson & Hall, 2005). Dependiendo de la intensidad, predictibilidad y recurrencia de este estresor, las respuestas de los individuos pueden ir desde tolerancia y evitación del estresor a nivel individual a la rápida aparición de nuevos rasgos o extinción a nivel poblacional. Así, un nivel moderado de estrés es esencial para el crecimiento y diferenciación de los sistemas metabólicos, fisiológicos, neurológicos y anatómicos de un organismo. (Daneri, 2012)

Las emociones y las conductas de los trabajadores influyen en su bienestar personal y en el desarrollo de su trabajo. El estrés laboral, según definición de Karasek (1981), es: «una variable dependiente del efecto conjunto de las demandas del trabajo y los factores moderadores de las mismas, particularmente la percepción de control o grado de libertad de decisión del trabajador». (Guillén, 2015)

En América latina, el estrés laboral es un factor psicosocial considerado una “epidemia de la vida laboral moderna”, el cual podría acrecentarse debido a que la Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha advertido un deterioro en la situación laboral, especialmente en mujeres y jóvenes por el incremento del desempleo. (Covarrubias, 2017)

El estrés puede aparecer en cualquier etapa de la vida de cualquier ser humano, aunque es de hacer notar que debido al acelerado e imparable envejecimiento poblacional mundial, son cada vez más las personas que arriban a la vejez, la cual, como una etapa más en la evolución del hombre y la mujer, trae aparejados cambios de diversos tipos en el aspecto fisiológico (Blazer, 2000), así como en el orden social, laboral y psicológico, entre otros. (Zamora, 2010) Este último grupo de personas nació entre 1880 y 1920. En una replicación de este estudio, hecha por Robrecht (1995) con personas nacidas entre 1920 y 1971, el grupo de 30 a 50 años dio cuenta de la mayor cantidad de conflictos y de estrés. Sin embargo, estos resultados fueron diferentes para distintas áreas de la vida, como familia, ingresos o salud. El grupo más viejo entrevistado por Robrecht (50-70 años) dio cuenta de la mayor cantidad de conflictos y estrés durante sus años adolescentes (15-19), y en un grado algo menor al comenzar la segunda y tercera décadas de la vida. (colombia, 2002)

III. OBJETIVOS:

7.1 OBJETIVO GENERAL:

Planificar un programa de actividad física y recreativa para adulto mayor con estrés en la ciudad de Puno 2022.

7.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Aplicar el programa de actividad física y recreativa en nuestro paciente o adulto mayor con estrés.
- Comparar el nivel condición física con el Test Senior Fitness antes después de finalizar el programa.

IV. CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DEL PROGRAMA

- Duración : 45 minutos
- Frecuencia : 2 veces
- Intensidad : 50% y el 70%
- Tipo de ejercicios : Juegos recreativos y ejercicios
- Fase : Inicio, Desarrollo, Final.

EVALUACIÓN:

- Evaluación de diagnóstico:

TEST: Pruebas de Valoración de la Condición Física

Composición corporal: IMC, ICC, signos vitales

Esta evaluación se realizó apoyándose en el test de IMC arrojando un resultado que obtuvimos gracias a la estatura y el peso del adulto mayor que nos brindó la cantidad de 29.4 lo que significa que se encuentra en un estado no recomendable por que se encuentra en un PESO SUPERIOR AL NORMAL según su composición corporal.

Signos vitales: Ritmo cardiaco (74 p/m), frecuencia respiratoria (18 r/m), la temperatura (36.4°).

Test senior fitness:

Procedimientos y consideraciones para la administración de la batería SFT Pautas a seguir:

La batería SFT fue diseñada como una herramienta sencilla y de fácil aplicación, pero debe llevarse a cabo siguiendo unas normas de seguridad y de realización para así conseguir una valoración fiable, segura y eficaz (Jones., 2001)

- ❖ Los examinadores deberán familiarizarse con los procedimientos de cada prueba tanto en su administración como en la recogida de los datos para después adquirir una amplia experiencia en su aplicación antes de realizarlo con los mayores.
- ❖ Antes de realizar la batería los participantes deberán completar un documento por escrito de consentimiento donde se les informará sobre los objetivos y los riesgos.
- ❖ Tenemos que seleccionar a los participantes ya que algunas personas no podrán realizar los test: a los que por razones médicas se les contraindica la realización de ejercicio físico, los que han padecido insuficiencia cardiaca congestiva, los que padecen actualmente dolores articulares, dolor en el pecho, vértigos o angina durante el ejercicio o aquellos que tienen una presión sanguínea alta (160/100) no controlada.
- ❖ El día anterior a la evaluación los participantes deberán seguir una serie de instrucciones: no realizar actividad física extenuante uno o dos días antes de la valoración, no beber alcohol en exceso 24 horas antes de los test, comer algo ligero 1 hora antes de las pruebas, llevar ropa y calzado cómodo y seguro, no olvidar en

ambientes calurosos gafas de sol y gorra y en ambientes fríos ropa de abrigo, informar al examinador de cualquier circunstancia o condición médica que pudiera afectarle a la hora de realizar las pruebas. También las pruebas de resistencia aeróbica (6 minutos caminando o la de la marcha durante 2 minutos) podríamos realizarlas antes del día de la evaluación para determinar el ritmo a seguir.

- ❖ El material necesario para realizar las pruebas debe estar preparado con anterioridad: silla, cronómetro, mancuernas de 5 libras (2.27 kg.) y 8 libras (3.63 kg), escala, cinta adhesiva, un trozo de cuerda o cordón, cinta métrica (5-10 metros), 4 conos, palillos, cinta métrica, regla, contador de pasos, lapiceros, etiquetas de identificación.
- ❖ La hoja de registro, donde iremos anotando las puntuaciones debe estar preparada de antemano, a continuación, se muestra la hoja utilizada
- ❖ El orden de las pruebas es el que se recoge en la ficha anterior, pero si realizamos la prueba de 2 minutos marcha deberíamos omitir la de caminar 6 minutos o en el caso de querer hacer las dos pruebas, la de los 6 minutos la haríamos otro día.
- ❖ El peso y la altura puede realizarse en cualquier momento ya que no supone ningún esfuerzo.
- ❖ Las condiciones ambientales deben ser seguras y cómodas tanto por la temperatura como la humedad y si aparecen síntomas de sobrecalentamiento o sobreesfuerzo el participante tendrá que parar.
- ❖ Si aparecen los siguientes signos que normalmente se relacionan con una situación de esfuerzo excesivo o sobrecalentamiento debemos parar inmediatamente: fatiga inusual o dificultad para respirar, vértigo, dolor en el pecho, latidos irregulares del corazón, dolor de cualquier clase, entumecimiento, pérdida de control muscular y de equilibrio, confusión o desorientación o visión velada.
- ❖ Antes de comenzar la valoración debemos tener claro el procedimiento a seguir en caso de emergencia, así como donde está situado el teléfono más cercano o cual es el teléfono de urgencias y en caso de lesión o accidente recoger toda la información relativa al mismo.

Ejercicios:

1. CHAIR STAND TEST (Sentarse y levantarse de una silla)
2. ARM CURL TEST (Flexiones del brazo)

3. MINUTE WALK TEST (test de caminar 6 minutos)
4. MINUTE STEP TEST (2 minutos marcha)
5. CHAIR-SIT AND REACH-TEST (Test de flexión del tronco en silla)
6. BACK SCRATCH TEST (Test de juntar las manos tras la espalda)
7. FOOT UP-AND-GO TEST (Test de levantarse, caminar y volverse a sentar)

- **Evaluación continua:** En esta parte la evaluación se mediante las 30 sesiones de trabajo, con ayuda del registro, lista de cotejo, cuaderno anecdotario anotaremos todo lo acontecido durante este programa para ver el progreso de nuestro adulto mayor.
- **Evaluación final:** En la parte final del programa observaremos cuanto ha sido de ayuda el programa en nuestro adulto mayor para eso usaremos el test de salida que en este caso será el test STF, el IMC para volver a evaluar su condición física después de terminado todo el programa.

V. DIAGNÓSTICO:

SENIOR FITNESS TEST			
Día: Lunes		Sexo: Masculino	Edad 70
Nombre: Sergio Ancco Segura		Peso: 65kg	Altura: 1.62
Test	1º intento	2º intento	observaciones
1. Sentarse y levantarse de una silla durante 30 seg. (N° de rep)	17	18	
2. Flexiones del brazo durante 30 seg. (N° de rep)	17 mano derecha	15 mano izquierda	
3. 2 minutos marcha (N° de veces)			
4. Flexión del tronco en silla(cm)	00	+04cm	
5. Juntar las manos tras la espalda. (cm)	-14cm mano derecha por arriba	-25cm mano derecha por debajo	
6. Levantarse, caminar y volverse a sentar. (Seg)	9 seg	8 seg	
*test de caminar 6 minutos. Omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test.	34		

VI. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

1	IMC- SIGNOS VITALES, TEST SENIOR FITNESS	Diagnosticar su estado de salud y también evaluar su condición física.	26/09/2023	45 min
2	Evaluar el estado de salud	Diagnosticar el estado de salud y condición física del adulto	28/09/2023	45min
3	Ejercicios de trote y resistencia.	Mejora la capacidad de resistencia cardiovascular	29/09/2023	45 min
4	Ejercicios de fuerza con su propio peso	Fortalecer los tejidos musculares y reduce el riesgo de lesiones	29/09/2023	45 min
5	Ejercicios de trote suave en gradas, saltos.	Ayudar a mantener un peso corporal saludable aumenta la energía y fortalece los músculos.	03/10/2023	45 min
6	Ejercicios de velocidad	Mejorar la capacidad cardiovascular y respiratorio.	05/10/2023	45 min
7	Ejercicios aeróbicos variado en circuitos	Mejorar la fuerza y quema de calorías y trabajo de mayoría de paquetes musculares.	06/10/2023	45 min
8	Ejercicios aeróbicos correr, saltos y baile	Reducir los tejidos adiposos al ejecutar con mayor intensidad.	06/10/2023	45 min
9	Ejercicios con bandas elásticas y sogas	Mejorar la capacidad de fuerza y resistencia de tus glúteos, piernas, brazos, espalda y abdomen	10/10/2023	45 min
10	Movimientos al ritmo de la música	Ver como se adaptan a las distintas músicas	12/10/2023	45min
11	Ejercicios de resistencia y fortalecimiento en la articulación de los hombros	Ver la resistencia y condición perfecta en los hombros a base de ejercicios	13/10/2023	45 min

12	RESISTENCIA GENERAL (CON ARTICULACIÓN DE CADERA)	Resistencia en las caderas a base de ejercicios	13/10/2023	45 min
13	EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ZONA MEDIANA Y COORDINACIÓN	Mantener fortalecido la zona media nos contribuye a prevenir los dolores de la espalda	17/10/2023	45 min
14	EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR	Realizar ejercicios de resistencia que prevengan deterioro de la masa muscular	19/10/2023	45 min
15	EJERCICIOS DE MOVILIDAD, AGILIDAD, AMPLITUD DE MOVIMIENTO Y ELONGACIONES	Vamos a realizar la resistencia muscular localizada	19/10/2023	45 min
16	DESARROLLAR LA RESISTENCIA AERÓBICA	Desarrollar actividades de desplazamiento para fortalecer la resistencia aeróbica	19/10/2023	45 min
17	EJERCICIOS AERÓBICOS (CAMINATAS, TROTOS)	Desestresar a través de juegos y Fortalecer la resistencia del adulto mayor.	20/10/2023	45 min
18	JUEGOS DE FUERZA CON LIGAS (TREN INFERIOR)	Fortalecer los músculos de los miembros inferiores	20/10/2023	45 min
29	JUEGOS Y EJERCICIOS DE POTENCIA	Fortalecer la resistencia de los miembros inferiores.	07/11/2023	45 min
20	EJERCICIOS AERÓBICOS (CAMINATAS, TROTOS)	Fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria del adulto mayor.	17/11/2022	45 min
21	EJERCICIOS DE FUERZA (MANCUERNAS)	Tonificar la masa muscular	09/11/2023	45 min
22	EJERCICIOS DE FUERZA CON LIGAS (TREN SUPERIOR)	Fortalecer los músculos de los miembros superiores.	14/11/2023	45 min
23	EJERCICIOS DE FUERZA CON LIGAS (TREN INFERIOR)	Fortalecer los músculos de los miembros inferiores.	14/11/2023	45 min

24	MOVILIDAD Y ELONGACIÓN CON JUEGOS	Reduce el nivel de estrés y contribuye a contrarrestar los efectos del envejecimiento.	16/11/2023	45min
25	EJERCICIOS DE YOGA	calentar y estirar los músculos, ligamentos y tendones, y purificar el cuerpo a través del sudor	16/11/2023	45min
26	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS	Superar la ansiedad y estrés a través de ejercicios	21/11/2023	45min
27	EJERCICIOS DE YOGA PRANAYAMA (RESPIRACIÓN PARA RELAJAR LA MENTE)	Relajar el sistema nervioso	27/11/2023	45min
28	AROS EN EL SUELO	A través de juegos superamos el nivel de estrés	30/11/2023	45min
29	JUEGO DEL OVILLO DE LANA	Con dinámicas nos relajamos y mejoramos el estrés.	05/12/2023	45min
30	EVALUACION DE TEST DE SENIOR FITNESS	Evaluación	14/12/2023	45 min

IX. MATERIALES:

- Bascula
- Cinta métrica
- Cronómetro
- Termómetro
- Globos
- Bastones
- Silla
- mancuera de 1 kg y 2 kg
- Cintas de colores
- Sogas
- conos
- Equipo de sonido
- Platillos

XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Alfaro, N. A., Enriquez, M. D., & Torres, Y. S. (2006). Autopercepción de calidad de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2. *Investigación en salud*, 8(3), 152-157.

Alpi, S. V., Fernández, H., Escobar, O., Calle, E., Andrade, I. C., Contreras, F., & Tobón, S. (2008). Calidad de vida y conducta de enfermedad en pacientes con diabetes mellitus tipo II. Elsevier.

Andrade, F., & Pizarro, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. Osorno - Chile: Módulo I: Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción.

Arzamendía, G. (2011). Calidad de vida y enfermedades crónicas no transmisibles en docentes que participan de programa de prevención y promoción de salud. *Eureka (Asunción) En Línea*, 8(2), 278-290.

Atlas, C. d. (2017). Diabetes Atlas. Federación Internacional de. Obtenido de <https://doi.org/2-930229-80-2>

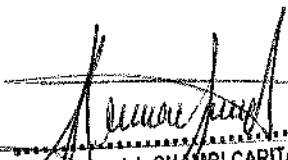
Cabrales, E. C., & Barrera, Y. B. (2004). Conductas protectoras de salud en adultos con diabetes mellitus tipo II. *Investigación y educación en enfermería*, 22(2), 40-49.

Calero Morales, S., Klever Díaz, T., Cumbajin, C., Ramiro, M., Rodríguez Torres, Á. F., Analuiza, A., & Fabián, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366- 374.

Cordero, L. C., Vásquez, M. A., Cordero, G., Álvarez, R., Añez, R., Rojas, J., & Bermúdez, V. (2017). Prevalencia de la diabetes mellitus tipo 2 y sus factores de riesgo en individuos adultos de la ciudad de Cuenca-Ecuador. *Avances en Biomedicina*, 6(1), 10-21.

De la Paz Castillo, K. L., Proenza Fernández, L., Gallardo Sánchez, Y., Fernández Pérez, S., & Mompié Lastre, A. (2012). Factores de riesgo en adultos mayores con diabetes mellitus. *Medisan*, 16(4), 489-497.

Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud. *Rev Esp Salud Pública*, 85(4), 325-328.

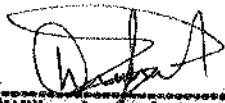


 Lic. Jasmani J. CHAMBE CARITA
 DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica Docente
 UNA - PUNO

ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO


 J.L. ADOLFO CHAMBE ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 811241

Coordinador de la Institución
 ARCJEP



 Wilber Aquise Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEF - UNA - PUNO

Docente Practicante
 EPEF

SESIÓN N° 1



I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	
POLIDEPORTIVO CHANU CHANU		26/09/2023
		1h:30MIN



II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

ESTRES	DIAGNOSTICAR EL ESTADO DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO.

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentra? ➤ Peso y altura [tes de entrada señor sitms ➤ realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve	 	



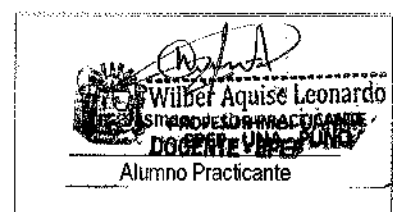
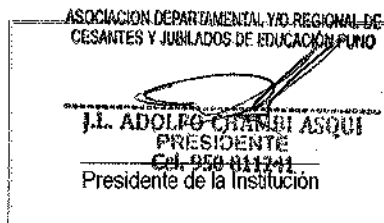
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Llevamos un dialogo con el paciente sobre la actividad que se va a realizar. Ejércicios recreativa para fortalecer el miembro superior y inferior, con un movimiento enfatizado ➤ descalzo para pasar a la báscula, seguidamente pasar a medir su estatura en el tallimetro y registrar en la hoja los resultados obtenidos y con ellos sacar su IMC con una calculadora virtual. ➤ Enseguida pasaremos a realizar las pruebas del test de senior fitness (pruebas). <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentarse y levantarse de una silla durante 30 seg. (2 intentos). ▪ Flexiones del brazo durante 30 seg. (2 intentos). ▪ Caminar 6 minutos (1 intento). ▪ 2 minutos marcha (1 intento). ▪ Flexión del tronco en Silla (cm) (2 intentos). ▪ Juntar las manos tras la espalda (cm) (2 intentos). ▪ Levantarse, caminar y volverse a sentar (seg) (2 intentos). ➤ Al finalizar obtendremos los valores de referencia que permitirán interpretar los resultados. ➤ 	<p>60 minutos leves</p>	<p>Tallimetro Balanza Silla bascula</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ➤ Realizamos elongaciones ➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron? 	<p>15 Minutos leve</p>	<p>agua</p>	

IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.

V. BIBLIOGRAFIA

- ✦ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- ✦ Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
- ✦ Cook EH, et al (1995) "Association of Attention Deficit Disorder and the dopaminetransporter gene". Am J Hum Genet. Bar; 56(4)





SESIÓN N° 2


I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	8:30 AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	28/09/2023
		1h:30MIN




II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

ESTRES	DIAGNOSTICAR EL ESTADO DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO.

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentra? ➤ Peso y altura [tes de entrada señor sitms ➤ realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve	Silbato Conos	



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Llevamos un dialogo con el paciente sobre la actividad que se va a realizar. ➤ iniciamos realizando movimientos de acuerdo al ritmo de la música. ➤ Por último, el docente demostrará al adulto un baile al ritmo de cualquier música y el adulto deberá de imitar. (cambio de rol) el adulto deberá demostrar y el docente imitará. 	60 minutos leves	Equipo de sonido Musica	 
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ➤ Realizamos elongaciones ➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron? 	15 Minutos leve	agua	


IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.


V. BIBLIOGRAFIA

- ✦ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- ✦ Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
- ✦ Cook EH, et al (1995) "Association of Attention Deficit Disorder and the dopaminetransporter gene". Am J Hum Genet. Bar; 56(4)


ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO



J.L. ADOLFO CHAMIS ASQUI
 PRESIDENTE
 Céd. 950 011241
 Presidente de la Institución



Lic. Jasyanti J. CAMARIGAYTA
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



Wilber Aquisé Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE -
 EFEE - UNA - PUNO
 Alumno Practicante

SESIÓN N° 3


I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	8:30 AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	29/09/2023
		1h:30MIN



II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

ESTRES	NOS ADAPTAMOS A LAS DISTINTAS MUSICAS QUE SE PONDRÁ PARA RELAJAR NUESTRO CUERPO
---------------	---

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentra? ➤ Peso y altura [tes de entrada señor sitms ➤ realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve	Silbato conos	
---	--------------------------------	----------------------	---



	<p>Llevamos un dialogo con el paciente sobre la actividad que se va a realizar.</p> <p>-La primera actividad es la pesca pesca recreativa para fortalecer el miembro superior y inferior, con un movimiento enfatizado, la pesca iniciara en un punto de partida, se formará dos grupos, con</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ - misma cantidad de participantes, cada jugador tendrá una hoja de papel pegado en la espalda y el jugador contrario tendría que quitar el papel de la espalda el equipo que logre quitar todos los papeles sería el ganador. ➤ El segundo ejercicio es colocar las manos en el pecho con los codos arriba, para después empujar los codos hacia atrás, volviendo a su posición inicial y en seguida extender los brazos en cruz. Se repetirá 5 series. <p>En el tercer ejercicio, marchando para los costados, soltamos los hombros, en modo de relajación, mientras se desplace para la derecha, hacemos un circulo con el brazo y de igual forma con el lado izquierdo, contando 8 veces a cada lado, haciendo 5 repeticiones.</p>	<p>60 minutos leves</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ➤ Realizamos elongaciones ➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron? 	<p>15 Minutos leve</p>	<p>agua</p>	

IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN


- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.

V. BIBLIOGRAFIA


Boyaro, F., & Tio, A. (2014). *Evaluacion de condicion fisica en adutos mayores.*

Ceballos Gurrola, O., Álvarez Bermudez, J., & Medina Rodríguez, R. E. (2015). *Actividad fisica y circuito de calentamiento. El manual moderno.* Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>

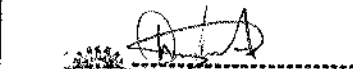
ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACION PUNO



J.L. ADOLFO CHAMHI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 011241
 Presidente de la Institución



DOCENTE EPEF
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



Wilber Aquise Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE -
 EPEF - UNA - PUNO
 Alumno Practicante



SESIÓN N° 4

I. DATOS INFORMATIVOS:

	M. SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:45 AM	8:30 AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	29/09/2023
		45MIN

II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD





ESTRES	DIAGNOSTICAR EL ESTADO DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO.

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Preguntas frecuentes sobre el estado de ánimo y estado corporal. ➤ Interrogatorios que le gustaría realizar al adulto mayor. ¿Qué ejercicios desea hacer el día de hoy? ➤ Realizaremos un breve calentamiento: Caminar trote leve. ➤ Elongaciones ligeras de cuello, brazos, tronco, extremidades inferiores y segmentarias. 	<p>10 Minutos leve</p>		





	<p>Demostración de la actividad a realizar</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Primeramente, se les indicara que se pongan en media cuadrante, pero dentro de la cancha de vóley para que puedan escuchar al profesor. ➤ Y luego se les pregunta cómo se levantaron si felices o tristes y luego preguntarles si trajeron su agua para poder hidratarse. ➤ Se les explicara la actividad del día de hoy Aremos ejercicios en grupos ejemplo: polichincla, zancadas. ➤ Se les indicará que hoy trabajaremos saque bajo, se les dirá la posición expectativa del saque. Cada uno de ellos tendrá que sacar de lo más corto distancia de la red a lo más amplio. 	<p>60 minutos leves</p>	<p>pelota conos Silla</p>	  
	<p>Elongaciones acompañadas de respiración y relajaciones para mantener el control de los niveles de estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Recomendaciones para realizar los ejercicios diarios. ➤ Realizar más movimientos corporales y de articulaciones. Respiraciones profundas. ➤ Dejar que prime la felicidad. Respiración 	<p>15 Minutos leve</p>	<p>Agua toalla</p>	


IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Mando directo.
- Lista de cotejo.

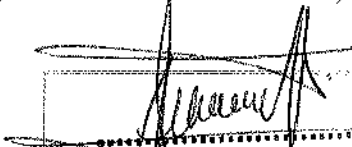
V. BIBLIOGRAFIA

- ✚ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- ✚ Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
- ✚ Cook EH, et al (1995) "Association of Attention Deficit Disorder and the dopaminetransporter gene". Am J Hum Genet. Bar; 56(4)

ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO





J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Presidente de la Institución



Lic. Gasmani J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Wilber Aquisé Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEF - UNA - PUNO

Alumno Practicante

SESIÓN N° 5




I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	CHAMBI ASQUI ADOLFO	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	7:00 am	
POLIDEPORTIVO CHANU CHANU		03/10/2023
45 minutos.		




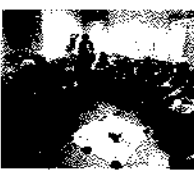



II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividades lúdicas.	Combatir los dolores musculares, prevención del envejecimiento.

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo ✓ Preguntas frecuentes sobre el estado de ánimo y estado corporal. ¿Qué juegos tradicionales jugaba cuando era joven? ✓ Caminar ligeramente en distintas direcciones para activar el organismo. ✓ Elongaciones ligeras de cuello, brazos, tronco, extremidades inferiores y segmentarias. 	<p>10 min./ leve</p>		
			



	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patanga: La petanca es un clásico que consiste en lanzar una serie de bolas para que se acerquen lo más posible a una bola lanzada inicialmente. ✓ Lanzamiento de aros: juego muy sencillo que consiste en lanzar aros hacia un objetivo, puede ser hacia un cono, esto nos ayuda a mejorar nuestra fuerza, visión y destreza es el lanzamiento de aros. ✓ La canasta: A veces no necesitas más que una bola de papel y una papelera para jugar y retarte a encestar la pelota más y más lejos. 	25 min. / leve	  	 
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elongaciones acompañadas de respiración y relajaciones para mantener el control de los niveles de estrés ✓ Recomendaciones para Realizar más movimientos corporales. 	10 min. / leve		


IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.

V. BIBLIOGRAFIA


GARATACHEA N. (2006). Actividad física y envejecimiento. Wanceulen editorial deportiva, S. L impreso en España.

ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACION PUNO




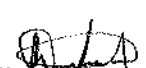
J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 811241

Coordinador
 (ADCIJEP)



Lic. Jasmani J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Wilber Aquis Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE -
 EPEF - UNA - PUNO

Alumno (a) Practicante
 EPEF

SESIÓN N° 6




I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
	CHAMBI ASQUI ADOLFO		
	WILBER AQUISE LEONARDO		
	7:00 am		7:45 am
POLIDEPORTIVO CHANU CHANU		05/10/2023	
45 minutos.			






II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Realizamos ejercicios al ritmo de la música.	Fortalecer los músculos.

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentra? ➤ Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	10 min./ leve	 	
--	---	---------------	--	---



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Llevamos un dialogo con el paciente sobre la actividad que se va a realizar. ➤ Vamos a agarrar los pañuelos y empezamos a lanzarlo hacia arriba con el brazo que queramos y lo agarramos con las 2 manos antes que caiga al suelo, luego lo realizamos con el otro brazo. ➤ Agarraremos ahora el pañuelo de 2 puntas y lo tensamos, vamos a moverlo ahora super rápido y seguido despacio y flojito, y volvemos a repetir varias veces alternando ritmos. ➤ Por último realizamos un baile al ritmo de la diablada. 	25 min. / leve	 	 
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ➤ Realizamos elongaciones ➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron? 	10 min. / leve		


IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.

V. BIBLIOGRAFIA

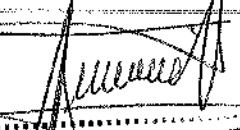
GARATACHEA N. (2006). Actividad física y envejecimiento. Wanceulen editorial deportiva, S. L impreso en España.

ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO




J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 811241


Coordinador
 (ADCIJEP)



Lic. Jasmah J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica
 UNA - PUNO



 Wilber Aquisé Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEF - UNA - PUNO

Alumno (a) Practicante
 EPEF

SESIÓN N° 7



I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	7:45 AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	06/10/2023
45MIN		


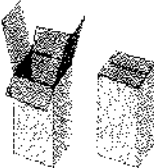



II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Mejorar el rendimiento físico	Ejercicios de velocidad y juegos de velocidad.

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentra? ➤ Realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	10 Minutos leve		
---	--	---	---



	<ul style="list-style-type: none">➤ Llevamos un dialogo con el paciente sobre la actividad que se va a realizar.➤ La pespesca recreativa para fortalecer el miembro superior y inferior, con un movimiento enfatizado, la pesca iniciara en un punto de partida, se formará dos grupos, con misma cantidad de participantes, cada jugador tendrá una hoja de papel pegado en la espalda y el jugador contrario tendría que quitar el papel de la espalda el equipo que logre quitar todos los papeles sería el ganador.➤ Cañitas en cadena, se formará dos grupos de misma cantidad de participantes en columna se le entregará un cordel por grupo, se colocará un vaso en cada extremo en uno de ellos habrá varios sorbetes y tendrá que hacer pasar los sorbetes uno por uno hasta llegar al otro extremo donde el vaso vacío.➤ Luego tendrá que salir corriendo, a toda velocidad donde se encuentra una caja y barias pelotitas de papel, teniendo que encestar las pelotitas a la caja, equipo que logre realizar lo más rápido posible será el ganador.	<p>30 minutos leves</p>	   	  
	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar)➤ Realizamos elongaciones➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron?	<p>5 Minutos leve</p>		

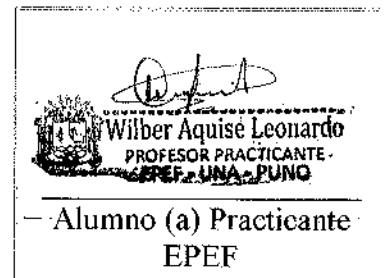
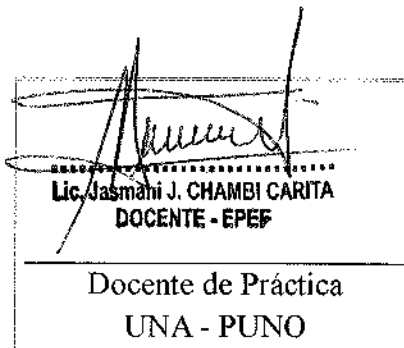
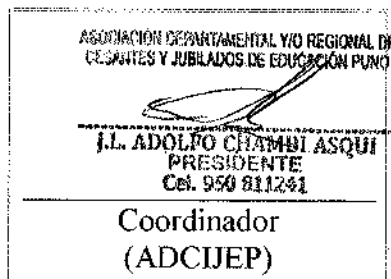


IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.

V. BIBLIOGRAFIA

- ✦ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- ✦ Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
- ✦ Cook EH, et al (1995) "Association of Attention Deficit Disorder and the dopamine transporter gene". Am J Hum Genet. Bar; 56(4).
- ✦ https://www.google.com/search?xsrf=APwXEdckZCEfqqUH3JYaHkqvpDrRrAFoUw:1687253777941&q=juegos+de+competencias+para+adultos+mayores&tbm=vid&sa=X&ved=2ahUKEwiy29GQxtH_AhVpLrkGHZ9xAL0Q0pQJegQIDBAB&biw=1366&bih=617&dpr=1#fpstate=ive&vld=cid:893a3ae2,vid:X_9rwiJL4L4



SESIÓN N° 8




I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:45AM	8:30 AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	06/10/2023
		45MIN

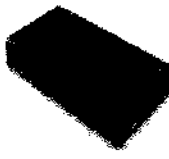







II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

YOGA	Se realiza festivales musicales, creativos donde los adultos mayores puedan relajarse.
------	--

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentra? ➤ Realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	<p>10 Minutos leve</p>	 	
---	---	--	---



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Llevamos un dialogo con el paciente sobre la actividad que se va a realizar. ➤ Cuello, sentado derecho, mientras exhalas por tu nariz, lleva tu cabeza hacia tu hombro derecho, repite esta acción hacia la izquierda. ➤ Columna intenta llevar tu cadera a un lado, mientras extiendes tus brazos al lado contrario. ➤ Hombros, coloca las manos en los hombros para realizar círculos con tus codos hacia atrás y hacia adelante. ➤ Montaña con brazos elevados, en respiración profunda, puedes elevar ambos brazos por encima de tu cabeza. 	<p>30 minutos leves</p>	  	  
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ➤ Realizamos elongaciones ➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron? 	<p>5 Minutos leve</p>		

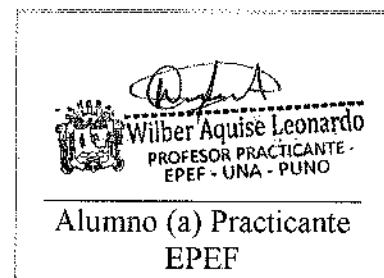
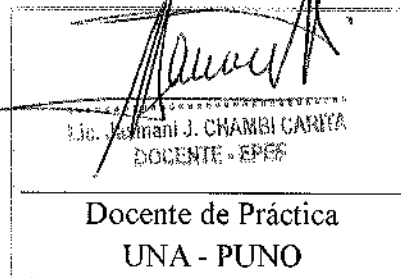
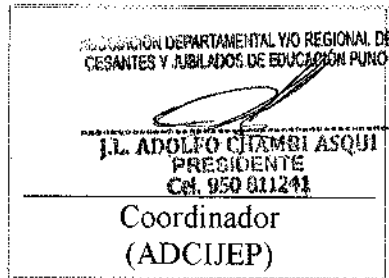
IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.



V. BIBLIOGRAFIA

- ✦ Bendriss, Y. (2015). *Yoga en familia. Guía práctica para padres y educadores*. España: Arcopress. [Links]
- ✦ Boman, P. y Yates, G. C. (2001). Optimism, hostility, and adjustment in the first year of high school. *British Journal of Educational Psychology*, 71(3), 401-411. <https://doi.org/10.1348/000709901158587>.
- ✦ Faúndez, J. (2014). Estrategias no tradicionales en la educación diferencial y en procesos de mediación personalizada. Paulo Freire. *Revista de Pedagogía Crítica*, 13(15), julio.
- ✦ <https://web.facebook.com/MedicinaAlRescateBolivia/videos/el-yoga-en-adultos-mayores-mantiene-la-salud-f%C3%ADsica-y-mental/2248236945426070/?rdc=1&rdr>



SESIÓN N° 9


I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	ASQUI CHAMBI ADOLFO	
	AQUISE LEONARDO WILBER	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	7:45 AM
	PÓLIDEPORTIVO CHANÚ CHANU	10/10/2023
		45 minutos








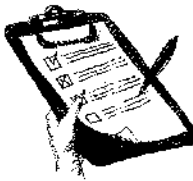

II. PROPÓSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Ejercicios de pilates	Mejorar la fuerza, coordinación y equilibrio.

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ✦ Saludo. ✦ Presentación ✦ Pregunta del estado de ánimo. ✦ Explicación del trabajo a desarrollar ✦ Activación fisiológica 	<p>15 minutos</p> <p>Ligera</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Voz ➤ Tablero ➤ Silbato ➤ Colchoneta ➤ Manta 	
---	---------------------------------	--	---



<p>Flexibilidad</p> <p>1. La foca (The seal) Sentarse con las rodillas flexionadas y los talones unidos en una colchoneta. Sujetar los tobillos introduciendo los brazos por dentro de las piernas y flexionar la columna. Levantar ligeramente los pies del suelo, mantener el equilibrio y rodar hacia atrás, sin apoyar nunca la cabeza, y regresar a la posición inicial. Mantener la postura entre 20 a 30 segundos, 5-8 repeticiones.</p> <p>Fortalecimiento Muscular</p> <p>7. Círculos con una pierna (Leg circle) Recostarse boca arriba con los brazos a los costados, estirando pierna derecha hacia el techo, mientras la izquierda queda apoyada en el piso. Hacer un círculo con la pierna derecha hacia la izquierda. Posteriormente, con pierna izquierda hacer círculo hacia la derecha. Repetir 4 veces.</p>	<p>20 min Ligera</p>	  	   
<ul style="list-style-type: none"> ⬇ Vuelta a la calma, recuperación y respiración. ⬇ Algunas pautas para la siguiente sesión ⬇ Despedida 	<p>10 min Ligera</p>		

IV. BIBLIOGRAFIA


- <https://info.betten.cl/10-ejercicios-de-pilates-que-ayudan-a-fortalecer-el-cuerpo-del-adulto-mayor>

ASOCIACION DEPARTAMENTAL DE EDUCACION DE
LICENCIADOS Y ABOLUCIONADOS DE EDUCACION PUNO



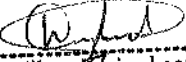
J.L. ADOLFO CHAMBLÉ ASQUI
PRESIDENTE
Cel. 950 811241


Coordinador
ARCIJEP



Lic. Jasmari J. CHAMBLÉ CARITA
DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica
UNA - PUNO



 Wilber Aquisé Leonardo
PROFESOR PRACTICANTE
EPEF - UNA - PUNO

Alumno (a) Practicante
EPEF

SESIÓN N° 10


I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	ASQUI CHAMBI ADOLFO	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	7:45 AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	12/10/2023
		45 minutos





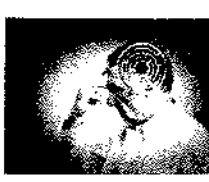

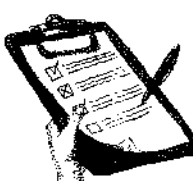

II. PROPÓSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Juegos de memoria	Estimular la memoria en el adulto mayor.
-------------------	--

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ✚ Saludo. ✚ Presentación ✚ Pregunta del estado de ánimo. ✚ Explicación del trabajo a desarrollar ✚ Activación fisiológica 	<p>15 minutos</p> <p>Ligera</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Voz ➤ Tablero ➤ Silbato ➤ Colchoneta ➤ Manta 	
---	---------------------------------	--	---



<p>Adivina la canción: Este es un juego que puede resultar de gran entretenimiento en grupo. Se pueden tomar como referencia las canciones más escuchadas del tiempo en el que las personas mayores eran jóvenes, por ejemplo. Se reproducirá la canción durante un corto espacio de tiempo. En total, se pueden poner 10 canciones para este juego. Los participantes anotarán en un papel el nombre de esa canción que cree que ha escuchado junto con el artista que la canta, y el ganador será quien consiga más aciertos. Agudeza auditiva, rapidez, motricidad y capacidad de atención son algunos de los beneficios de este juego.</p> <p>Memoria Nombramos frutas aleatorias y no de repetirse así cada paciente podrá estimular la memoria al no repetir las frutas que ya se nombraron.</p>	<p>20 min Ligera</p>	  	  
<p>↳ Vuelta a la calma, recuperación y respiración.</p> <p>↳ Algunas pautas para la siguiente sesión</p> <p>↳ Despedida</p>	<p>10 min Ligera</p>		

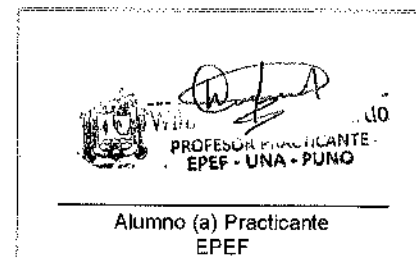
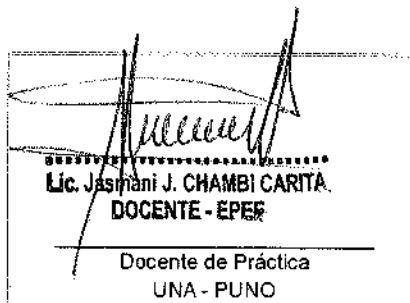
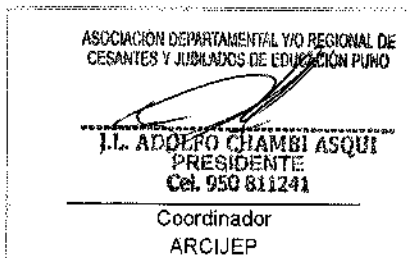
IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.



V. BIBLIOGRAFIA

- <https://www.depencare.com/juegos-personas-mayores>



SESIÓN N° 11



I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	7:45 AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	13/06/2023
		45 minutos

II. PROPÓSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Manejo de balón con mis extremidades inferiores	Mejora el equilibrio y coordinación
---	-------------------------------------

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentra? ➤ Realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	10 minutos Leve		
---	--------------------	--	---



ACTIVIDAD

PIEDRA, PAPEL O TIJERAS

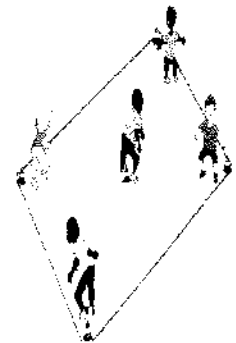
- Realizará el juego de piedra, papel o tijera, justo de acabar la frase enseñarán las manos y verán quien gana y el que gana deberá avanzar, pero lo jugarán dentro de aros que formarán una figura de un gusano.

LAS TINIEBLAS

- Consiste en que uno de los participantes tiene que coger un objeto con los ojos cerrados. Para ello contará con la ayuda de su compañero que le irá orientando. No es nada fácil pues tendrá que orientarse sin ver nada y colocar los objetos dentro del aro.



LOS CUATRO ESQUINAS

- Se realizará en una sala un cuadrado grande con un círculo en cada extremo, a una distancia de 5m. Los jugadores se colocan en cada esquina del cuadrado y uno en el centro del cuadrado. Los cuatro jugadores de las esquinas deben intercambiarse las posiciones y el que está en el centro debe intentar ocupar una de las esquinas. Si lo consigue se colocará en esa esquina y quien se queda sin esquina pasa a ser el jugador del centro.



30 min
Leve



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ➤ Realizamos elongaciones ➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron? 	<p>5 min Leve</p>		
--	--	-----------------------	--	---


IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Asignación de tarea
- Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFIA

- <https://www.hacerfamilia.com/ocio/juegos-coordinacion-juegos-grupo-psicomotricidad-20170124134453.html>
- <https://cuideo.com/blog/juegos-fisicos-ejercitar-divertir-personas-mayores/>

ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y AJUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO





J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 811241

Coordinador
 ARCIJEP



N. J. Masferrer J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPCE
 Docente de Practica
 UNA - PUNO



 **Wilber Aquisé Leonardo**
 PROFESOR PRACTICANTE -
 EPEF - UNA - PUNO

Alumno (a) Practicante
 EPEF

SESIÓN N° 12



I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCUJEP	
	8:45AM	8:30AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	13/10/2023
		45 minutos



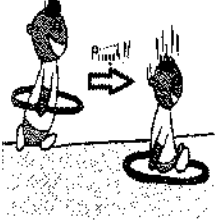




II. PROPÓSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

<p style="text-align: center;">Actividades dinámicas de coordinación dinámica</p>	<p style="text-align: center;">Mejora la agilidad y coordinación.</p>
---	---

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentra? ➤ Realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	<p>10 minutos Leve</p>		
---	----------------------------	--	---



	<p>ACTIVIDAD JUEGO CON AROS Y CONOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Encontrará varios conos con una numeración y un aro al costado, cuando se mencione un número el participante deberá trasladarse rápidamente hacia el número mencionado e introducir el aro dentro del cono y así regresar a su posición inicial, variable (parado, sentado, arrodillado). ➤ Deberá trasladarse rápidamente así el otro extremo donde encontrara un aro que deberá pasar por su cuerpo de arriba hacia abajo para luego desplazarse hacia el otro cono donde encontrara una pelota que deberá patear con dirección hacia la portería. <p>CARREA EN PAREJAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los participantes se ponen en parejas y tienen que correr tomados en las manos coordinadamente y sin soltarse hasta la meta. 	<p>30 min Leve</p>	 	  
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ➤ Realizamos elongaciones ➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron? 	<p>5 min Leve</p>		




IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Asignación de tarea
- Lista de cotejo

V. BIBLIOGRAFIA

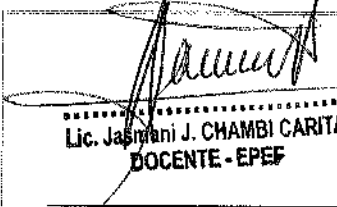
- Ceballos, O; Alvarez J; Torres A, y Zaragoza J. (2008). *Actividad física y calidad de vida en jóvenes y adultos mayores*. Ed. Trillas, Mexico.

ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO



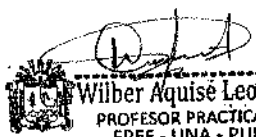
J.L. ADOLFO CHAMBL ASQUI
PRESIDENTE
Cel. 950 811241

Coordinador
ARCIJEP



Lic. Jasmani J. CHAMBL CARITA
DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica
UNA - PUNO



Wilber Aquisé Leonardo
PROFESOR PRACTICANTE -
EPEF - UNA - PUNO

Alumno (a) Practicante
EPEF

SESIÓN N°13




I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	7:45 AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	17/10/2023
		45MIN


II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

JUEGOS	Atraves de juegos superamos el estrés
--------	---------------------------------------

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentra? ➤ Realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	<p>10 Minutos leve</p>	 	
---	---	---	---



	<p>JUEGO EN PAREJAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizará en un circuito el siguiente juego, los participantes se colocarán en dos filas unos de atrás de ellos, para ello cada participante trabajara en pareja y tendrán un cartón tamaño A4 ambas parejas, donde ellos aran un voleo con la bola sin hacer caer al suelo hasta el final del circuito y llegando al final debe incestar aun aro. • Deberá trasladarse rápidamente asia el otro extremo donde encontrara una pelotita y deberá ponerse en rodillas para así poder recoger esa pelota con la rodilla apenas que recoja se levantara y caminara hacia adelante sin hacer caer al suelo hasta final y dejarle la pelotita dentro del aro. <p>JUEGO EN ZIG ZAG</p> <p>Deberá trasladarse rápidamente asia el otro extremo donde se pondrán en dos columnas cada participante en pareja frente frente y de cada columna se le dará una pelotita con diferente color y se realizaran de arrojar la pelotita en zigzag la columna que le hace caer al suelo le ganara un punto.</p>	<p>30 minutos leves</p>	  	  
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ➤ Realizamos elongaciones ➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron? 	<p>5 Minutos leve</p>		

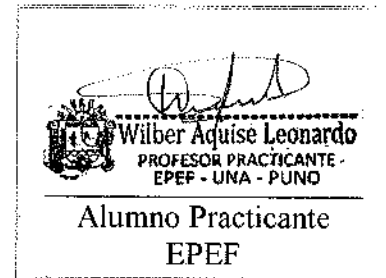
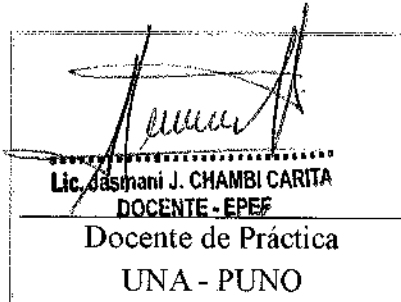
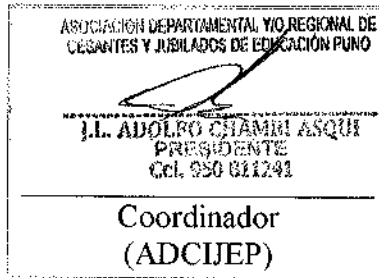
IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.



V. BIBLIOGRAFIA

- ✦ LAR Ortega, LAG Erazo - Educación Física y Deporte, 2015 -
- ✦ <https://www.youtube.com/hashtag/dinamicasdegrupo>
- ✦ M La Rosa Arias, LA Zaldívar Castellanos... - Podium. Revista de ..., 2021 -
- ✦ <https://www.youtube.com/@prisseemissy>



SESIÓN N° 14



I. DATOS INFORMATIVOS:

	M. SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
	WILBER AQUISE LEONARDO		
	7:00 AM		7:45 AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU		19/10/2023
	45MIN		






II. PROPÓSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Gimnasia rítmica	Mejorar y fortalecer la condición física del adulto mayor con la finalidad de mantener una vida activa y saludable a través de movimiento de las articulaciones, ejercicios reeducativos del movimiento motor; osteoarticulares, terapéuticos; elongaciones y aeróbicos.



III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo ▪ Preguntas frecuentes sobre el estado de ánimo y estado corporal. ▪ Interrogatorios que le gustaría realizar al adulto mayor. ¿Qué ejercicios desea hacer el día de hoy?	5min		
	Leve		



	<ul style="list-style-type: none">▪ Realizaremos un breve calentamiento: Caminar ligeramente en distintas direcciones, en línea recta, en círculos, en cuadrado, en ocho. Para activar el organismo.▪ Elongaciones ligeras de cuello, brazos, tronco, extremidades inferiores y segmentarias.			
	<p>Realizar: Comenzaremos en la posición de pie marchando en un mismo sitio por 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Realizar: En posición de pie daremos dos pasos hacia los costados con los brazos haciendo un círculo▪ Realizar: En posición de pie con punta del pie tocaremos hacia los costados y los brazos se abren al mismo tiempo de los pies▪ Realizan: En posición de pie hacer una marcha de doblerritmo y con la mano alterna tocar la rodilla▪ realizar: En posición de pie, marcharemos dando 3 pasos en un mismo sitio y luego extender el pie derecho hacia el costado tonando el suelo con las puntas dos veces regresando a la marcha para luego extender el pie izquierdo dando dos toques.	<p>35 min</p> <p>Leve</p>	 	 




<p>Elongaciones acompañadas de respiración y relajaciones para mantener el control de los niveles de estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones para realizar los ejercicios diarios. • Realizar más movimientos corporales y de articulaciones. <p>Respiraciones profundas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejar que prime la felicidad. Respiración 	<p>5min</p> <p>Leve</p>		
---	-------------------------	--	---

IV. BIBLIOGRAFIA


- Boyaro, F., & Tio, A. (2014). Evaluacion de condicion fisica en adutos mayores.
- Ceballos Gurrola, O., Álvarez Bermudez, J., & Medina Rodríguez, R. E. (2015). Actividad fisica y circuito de calentamiento. El manual moderno. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>

COMITÉ INSTITUCIONAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO





L.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 811244

Coordinador



Lic. J. J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Wilber Aquisé Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE -
 EPEF - UNA - PUNO

Alumno (a) Practicante
 EPEF



SESIÓN N°15




I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	7:45 AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	17/10/2023
		45MIN








II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Optimizar su coordinación	Optimizar su coordinación óculo manual y pedal

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentra? ➤ Realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	<p>15 Minutos Moderada</p>	 	



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colocamos pelotas de papel debajo de los conos, a la señal buscare una pelota y lo trasladara con los pies hacia el punto de inicio. ➤ Realizará el mismo trabajo anterior, sin embargo, ahora deberá de pasar por una serie de obstáculos ubicados en el piso. ➤ Con la ayuda de una pelota de vóley, figuremos un punto a donde debe de lanzar las pelotitas de papel, deberá colocar como 2 pelotitas como mínimo, después de ello, deberá desplazarse para que coloque con los pies las pelotitas dentro de un aro. 	<p>20 minutos leves</p>	  	 
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ➤ Realizamos elongaciones ➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron? 	<p>5 Minutos leve</p>		

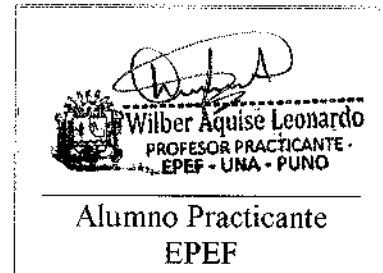
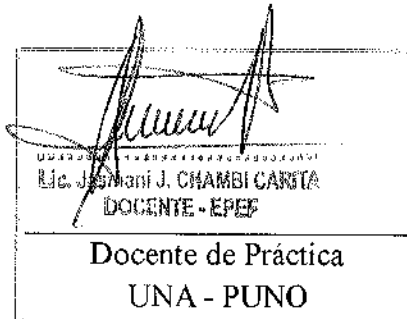
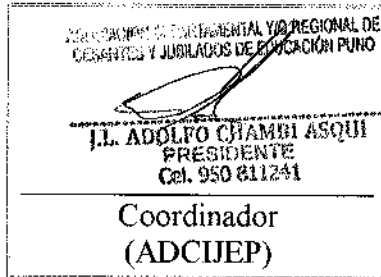
IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Mando directo.
- Lista de cotejo.



V. BIBLIOGRAFIA

✦ https://www.youtube.com/watch?v=iLIkbnr5MU&ab_channel=MOTRIAPRENDIZAJE





SESIÓN N°16




I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	7:45 AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	19/10/2023
		45MIN


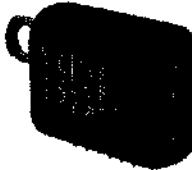





II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Desarrollar la resistencia aeróbica	Desarrollar actividades de desplazamiento para fortalecer la resistencia aeróbica.

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentra? ➤ Realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	<p>10 Minutos leve</p>	 	



	<ul style="list-style-type: none"> • Puntas de pie • Pararse al lado o detrás de una silla o al costado de un compañero de las practicas, y colocar las manos sobre la superficie, hombro para apoyarse. • Empujar con los dedos de los pies hacia arriba tan alto como pueda y luego volver a pisar el suelo con todo el pie. Repetir unas 15 veces. • TAI-CHI • El principio fundamental del TAI-CHI es la suavidad. Se basa en una serie de posturas que se enlazan unas con otras a través de movimientos; fluidos; largos; lento; que se llevan a cabo al compás de la respiración cada serie de ejercicios. 	<p>30 minutos leves</p>	 	  
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ➤ Realizamos elongaciones ➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron? 	<p>5 Minutos leve</p>		


IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

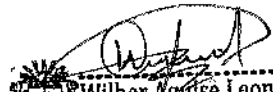
- Mando directo.
- Lista de cotejo.

V. BIBLIOGRAFIA

- ✦ LAR Ortega, LAG Erazo - Educación Física y Deporte, 2015 -
- ✦ <https://www.youtube.com/hashtag/dinamicasdegrupo>
- ✦ M La Rosa Arias, LA Zaldívar Castellanos... - Podium. Revista de ..., 2021 -

Coordinador
(ADCIJEP)


 Lic. Gasmani J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO


 Wilber Aquise Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE -
 EPEF - UNA - PUNO
 Alumno Practicante
 EPEF



SESIÓN N° 17



I. DATOS INFORMATIVOS:

	M. SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	7:45 AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	20/10/2023
		45MIN

II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Gincana	Realizamos juegos recreativos por día del maestro

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Palabras alusivas por día de maestro? ➤ Realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	10 Minutos leve		



CORRER CON LOS PIES ATADOS

- Por parejas nos ataremos los pies y tendremos que dar 5 vueltas al pasillo sin caernos en menos de un minuto. Preparados, listos, ¡ya!

CARRERA DE SACOS

- Cada jugador/a se coloca dentro de un saco que les llegará hasta la cintura se les atará o ellos/as mismas se lo sujetarán con la mano. Estos se colocarán detrás de una línea que estará marcada en el suelo el docente será el encargado/a de dar la salida y los de los sacos deberán hacer un recorrido saltando hasta llegar a la meta que también estará debidamente marcada en el suelo, el que antes llegue a la meta sin hacer trampas será el que gane.



CARRERA DEL HUEVO EN LA CUCHARA

- Consisten en equipos, comienzan corriendo un jugador de cada equipo. Los demás jugadores se colocan formando una fila india por equipos detrás de la línea de salida. El juego comienza cuando los dos primeros jugadores salen corriendo con la cuchara y el huevo. Al llegar a meta (podrá existir un juez para comprobar quien ha llegado primero), darán la vuelta y regresarán a la línea de salida, donde les esperan sus respectivos compañeros. Tras cruzar la línea, tienen que entregar la cuchara y el huevo al jugador que les releva y estos salen corriendo para hacer el mismo recorrido. El equipo que consigue terminar antes es el equipo ganador.

**30
minutos
leve**





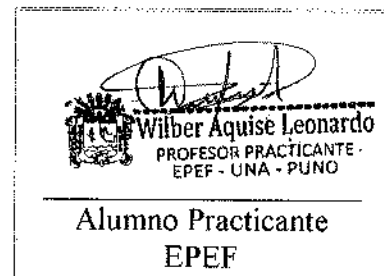
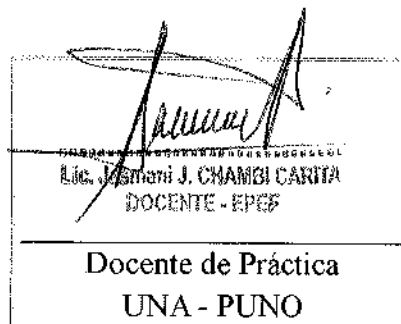
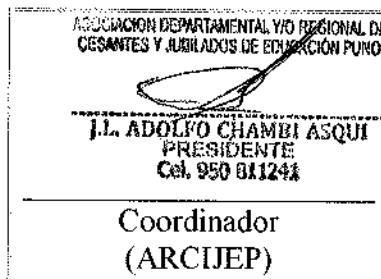
	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar)➤ Realizamos elongaciones➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron?	<p>5 Minutos leve</p>		
--	--	-------------------------------	---	---

IV. METODOLOGÍA

- Mando directo.
- Asignación de tarea

V. BIBLIOGRAFIA

- <https://misjuegostradicionales.wordpress.com/juegos/juegos-de-correr-y-pillar/carrera-de-sacos/>
- <https://escoles.fundesplai.org/es/blog-es/educacion-en-el-tiempo-libre/15-pruebas-para-hacer-una-gincana-en-casa/>





SESIÓN N° 18




I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCHIEP	
	7:45 AM	8:30 AM
	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	20/10/2023
		45MIN







II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Gincana	Realizamos juegos recreativos por día del maestro

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Palabras alusivas por día de maestro? ➤ Realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	10 Minutos leve	 	



	<p>COMELONES DE MANZANA Este juego consiste en que la pareja deberá terminar comiendo manzana colgada con las manos atrás</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los participantes se ubicarán a ambos lados de la manzana con manos a la espalda. • Ganara el participante que termine de comer la manzana en menor tiempo. <p>BAILE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se bailará con diferentes ritmos de la música con los maestros de ARCIJEP por el día del maestro. • Entrega de los presentes de los estudiantes de escuela profesional de educación física. • Compartir con todos los maestros y los estudiantes. 	<p>30 minutos leves</p>	 	 
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ➤ Realizamos elongaciones ➤ Palabras de despedida 'por día del maestro 	<p>5 Minutos leve</p>		

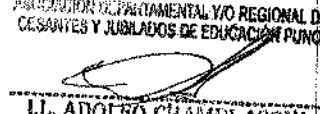
IV. METODOLOGÍA

- Mando directo.
- Asignación de tarea

V. BIBLIOGRAFIA


- <https://misjuegostradicionales.wordpress.com/juegos/juegos-de-correr-y-pillar/carrera-de-sacos/>
- <https://escoles.fundesplai.org/es/blog-es/educacion-en-el-tiempo-libre/15-pruebas-para-hacer-una-gincana-en-casa/>

ASOCIACION DE FACULTAD Y REGIONAL DE CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACION PUNO




J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 811241


Coordinador
 (ARCIJEP)



Lic. Gasmani J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica
 UNA - PUNO



 Wilber Aquisé Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE -
 EPEF - UNA - PUNO

Alumno Practicante
 EPEF

SESIÓN N°19



I. DATOS INFORMATIVOS:

	M. SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	7:45 AM
	ESTADIO ENRIQUE TORRES BELON	07/11/2023
		45MIN









II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

BAILETON	Fortalece y mejora la capacidad respiratoria y cardiaca.
----------	--

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ✚ Saludo. ✚ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentran? ✚ Realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ✚ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	<p>10 Minutos leve</p>		
--	---	---	---



	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Se les invita a todos los pacientes a que puedan pasar al campo deportivo, donde se les explicara del bailetón. ✦ Iniciaremos con el bailetón, se les pondrá una variedad de músicas. ✦ Se tendrán que mover de acuerdo a la música, con distintos movimientos. ✦ Seles entregara globos para realizar la hora loca. ✦ Con la finalidad de mejorar la actividad fisica del adulto mayor y mejorar su calidad de vida. 	<p>30 minutos leves</p>	  	  
	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ✦ Realizamos elongaciones ✦ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron? 	<p>5 Minutos leve</p>		


IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Mando directo.
- Lista de cotejo.

V. BIBLIOGRAFIA

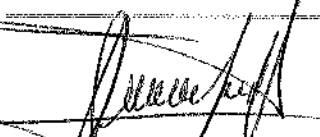
- ✦ Bermejo García, L. (2010). Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de Buenas prácticas. Recuperado de <http://bit.ly/2r5wXwt>
- ✦ https://web.facebook.com/munisanbar/videos/-envivo-bailet%C3%B3n-de-aniversario-desde-el-parque-principal-nuestros-adultos-mayor/1962538400610206/?locale=ms_MY&rdc=1&rdr

ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO



J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 C.O. 950 02312


Coordinador
 (ADCIJEP)



GERENTE GENERAL

Lic. J. J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica
 UNA - PUNO



WILBER AQUISÉ LEONARDO
 PROFESOR PRACTICANTE -
 EPEF - UNA - PUNO

Alumno Practicante
 EPEF



SESIÓN N°20



I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	7:45 AM
	ESTADIO ENRIQUE TORRES BELON	09/11/2023
		45MIN

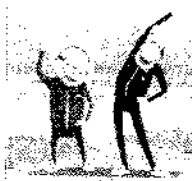

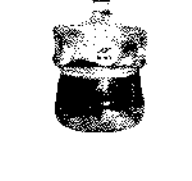






II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	Superamos la ansiedad y el estrés, realizando ejercicios de estiramientos.

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ✦ Saludo. ✦ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentran? ✦ Realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ✦ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	10 Minutos leve		



<p>➤ Iniciamos la rutina de nuestro estiramiento, dedos cruzados, nos agarramos la nuca y luego juntamos codos y empujamos cabeza hacia abajo.</p> <p>➤ Pasamos el brazo derecho por encima de la cabeza hacia ese lado, hombros hacia abajo.</p> <p>➤ Entrelazamos dedos, empujamos hacia afuera y sintiendo el estiramiento de los dedos y el antebrazo.</p> <p>➤ Seguidamente trabajaremos la cadera, damos un paso hacia atrás el pie izquierdo, el pie derecho flexionado, estiramos los brazos hacia adelante.</p> <p>➤ Luego saca el pie derecho hacia adelante y trata de alcanzar con los dedos la punta de los pies, sin doblar la rodilla.</p>	<p>30 minutos leves</p>	  	   
<p>➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar)</p> <p>➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron?</p>	<p>5 Minutos leve</p>		


IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Mando directo.
- Lista de cotejo.

V. BIBLIOGRAFIA


- https://www.google.com/search?sxsrf=AB5stBgm5gkmo_rdwa3XBCijfvMRMIK9Eg:1689603268277&q=ejercicios+de+estiramiento+para+adultos+mayores&tbm=vid&sa=X&ved=2ahUKewjSt_fU9pWAAxWGBLkGHfVXDZMQ0pQJegQIDBAB&biw=1366&bih=617&dpr=1#fpstate=ive&vld=cid:c3ac015e.vid:J9ZaxfR0bJQ

ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO




L. ADOLFO CHAMÁN ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 990 821241

Coordinador
 (ADCIJEP)



Lic. Jasmir Ortiz
 DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica
 UNA - PUNO



Wilber Aquise Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE -
 EPEF - UNA - PUNO

Alumno Practicante
 EPEF

SESIÓN N° 21



I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
	WILBER AQUISE LEONARDO		
	GRUPO ARCIJEP		
	7:00 AM		7:45 AM
	ENRIQUE TORRES BELON		14/11/2023
		45 MIN	




II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

ESTRES	DIAGNOSTICAR EL ESTADO DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO.

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Preguntas frecuentes sobre el estado de ánimo y estado corporal. ➤ Interrogatorios que le gustaría realizar al adulto mayor. <p>¿Qué ejercicios desea hacer el día de hoy?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizaremos un breve calentamiento: Caminar ligeramente en distintas direcciones, en línea recta, en círculos, en cuadrado, en ocho. Para activar el organismo. ➤ Elongaciones ligeras de cuello, brazos, tronco, extremidades inferiores y segmentarias. 	10 Minutos leve	 
---	-----------------------	--



	<p>Demostración de la actividad a realizar</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Primeramente, se les indicara que se pongan en media cuadrante, pero dentro de la cancha de vóley para que puedan escuchar al profesor. ➤ Y luego se les pregunta cómo se levantaron si felices o tristes y luego preguntarles si trajeron su agua para poder hidratarse. Se les explicara la actividad del día de hoy. Aremos ejercicios en grupos ejemplo: burpis, polichinelas, sentadillas. ➤ Se les dirá que hacemos toque de antebrazo en individual y en parejas y toque de dedos. Aremos dos grupos, se les indicara que solo pueden hacer hasta con un rebote si lo hacen con varios revotes pierden. Jugamos en la red. 	<p>30 minutos leves</p>	<p>pelota conos Silla</p>	 
	<p>Elongaciones acompañadas de respiración y relajaciones para mantener el control de los niveles de estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Recomendaciones para realizar los ejercicios diarios. ➤ Realizar más movimientos corporales y de articulaciones. Respiraciones profundas. ➤ Dejar que prime la felicidad. Respiración 	<p>5 Minutos leve</p>	<p>Agua toalla</p>	

IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN


- METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.

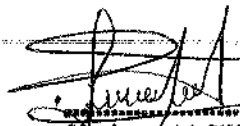
V. BIBLIOGRAFIA

- ✦ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- ✦ Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
- ✦ Cook EH, et al (1995) "Association of Attention Deficit Disorder and the dopaminetransporter gene". Am J Hum Genet. Bar; 56(4)

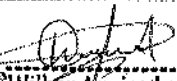
ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO



LL. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 811266
 Presidente de la Institución



Lic. Jasmani J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



Wilber Aquis Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE -
 EPEF - UNA - PUNO
 Alumno Practicante

SESIÓN N° 22


I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:45 AM	8:30AM
	ENRIQUE TORRES BELON	14/11/2023
		45 MIN





II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

DIAVETES	DIAGNOSTICAR EL ESTADO DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO.
-----------------	--

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Preguntas sobre el estado de ánimo y estado corporal. ➤ Interrogatorios que le gustaría realizar al adulto mayor. ¿Qué ejercicios desea hacer el día de hoy? ➤ Realizaremos un breve calentamiento: Caminar ligeramente en distintas direcciones, en línea recta, en círculos, en cuadrado, en ocho. Para activar el organismo. ➤ Elongaciones ligeras de cuello, brazos, tronco, extremidades inferiores y segmentarias. 	10 Minutos leve	
--	--------------------------------	---



	<p>Demostración de la actividad a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Primeramente, se les indicara que se pongan en media cuadrante, pero dentro de la cancha de vóley para que puedan escuchar al profesor atentamente. ➤ Y luego se les pregunta cómo se levantaron si felices o tristes y luego preguntarles si trajeron su agua para poder hidratarse. Se les explicara la actividad del día de hoy Aremos ejercicios en grupos ejemplo: (burpis, polichinelas, sentadillas). ➤ Se les dirá que hacemos toque de antebrazo en individual y en parejas y toque de dedos, Aremos dos grupos, se les indicara que solo pueden hacer hasta con un rebote si lo hacen con varios revotes pierden. Jugamos en la red. 	<p>30 minutos leves</p>	<p>pelota conos Silla</p>	  
	<p>Elongaciones acompañadas de respiración y relajaciones para mantener el control de los niveles de estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Recomendaciones para realizar los ejercicios diarios. ➤ Realizar más movimientos corporales y de articulaciones. Respiraciones profundas. ➤ Dejar que prime la felicidad. 	<p>5 Minutos leve</p>	<p>Agua toalla</p>	

IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN


- METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.

V. BIBLIOGRAFIA

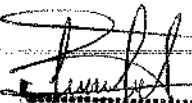
- ✦ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- ✦ Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
- ✦ Cook EH, et al (1995) "Association of Attention Deficit Disorder and the dopaminetransporter gene". Am J Hum Genet. Bar; 56(4)

ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO




J.L. ADOLFO CHAMRI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 811297

Presidente de la Institución



Lic. Jasmani J. CHAMRI CARUANA
 DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica
 UNA - PUNO



Wilber Aquis Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE -
 EPEF - UNA - PUNO

Alumno Practicante



SESIÓN N° 23


I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUIT CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00AM	7:45AM
	ENRIQUE TORRES BELON	16/11/2023
		45 MIN





II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Ejercicio fisico	ejercitar los músculos completos

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Preguntas sobre el estado de ánimo y estado corporal. ➤ Interrogatorios que le gustaria realizar al adulto mayor. ¿Qué ejercicios desea hacer el día de hoy? ➤ Realizaremos un breve calentamiento: Caminar ligeramente en distintas direcciones, en línea recta, en círculos, en cuadrado, en ocho. Para activar el organismo. ➤ Elongaciones ligeras de cuello, brazos, tronco, extremidades inferiores y segmentarias. 	10 Minutos leve			



	<p>INDICACIONES: EJERCICIO NUMERO 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Flexiones: trabajaremos abdómenes pectorales tríceps 5 series 10 repeticiones ➤ Sentadillas: trabajamos la pierna 5 series a 10 repeticiones ➤ Abdominales: 5 series de 10 repeticiones <p>EJERCICIO NUMERO 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hacemos las zancadas de 5 series a 10 repeticiones ➤ Levantamiento de caderas ➤ Jalamos los pies hacia adelante ➤ Skipping ➤ Sentadillas con desplazamiento ➤ Polichinelas 	<p>30 minutos leves</p>	<p>pelota conos Silla</p>	  
	<p>Elongaciones acompañadas de respiración y relajaciones para mantener el control de los niveles de estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Recomendaciones para realizar los ejercicios diarios. ➤ Realizar más movimientos corporales y de articulaciones. Respiraciones profundas. ➤ Dejar que prime la felicidad. 	<p>5 Minutos leve</p>	<p>Agua toalla</p>	

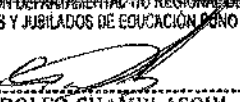
IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.


V. BIBLIOGRAFIA

- ✦ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- ✦ Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
- ✦ Cook EH, et al (1995) "Association of Attention Deficit Disorder and the dopaminetransporter gene". Am J Hum Genet. Bar; 56(4)

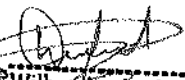
ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO



J.L. ADOLFO CHAMHI ASQUI
 PRESIDENTE
 Presidente de la Institución



Lic. Jasmani J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF
 Docente de Práctica



Wilber Aquise Leonardo
 PROFESOR PRÁCTICANTE - EPEF
 Alumno Prácticante PUNO



SESIÓN N° 24


I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:45 AM	8:30AM
	ENRIQUE TORRES BELON	16/11/2023
		45 MIN



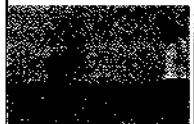

II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

DIAVETES	DIAGNOSTICAR EL ESTADO DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO.

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Preguntas sobre el estado de ánimo y estado corporal. ➤ Interrogatorios que le gustaría realizar al adulto mayor. ¿Qué ejercicios desea hacer el día de hoy? ➤ Realizaremos un breve calentamiento: Caminar ligeramente en distintas direcciones, en línea recta, en círculos, en cuadrado, en ocho. Para activar el organismo. ➤ Elongaciones ligeras de cuello, brazos, tronco, extremidades inferiores y segmentarias. 	10 Minutos leve		



	<p>Demostración de la actividad a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Movimiento corporal trotamos en el mismo lugar ➤ Mara los cotados jalamos las manos y pie, para arriba ➤ Saltos con una sog a 5 series de 10 repeticiones <p>EJERCICIO NUMERO 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Escalones 25 segundos ➤ Sentadillas laterales 25 segundos mantener siempre el control de posición y postura ➤ Posición de plancha subir y bajar ➤ Salto atrás y abajo (burpies) ➤ Zancadas y nos paramos que la rodilla no pase la punta de los pies ➤ En piso los pies juntos de un lado al otro 	<p>30 minutos leves</p>	<p>pelota conos Silla</p>	  
	<p>Elongaciones acompañadas de respiración y relajaciones para mantener el control de los niveles de estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Recomendaciones para realizar los ejercicios diarios. ➤ Realizar más movimientos corporales y de articulaciones. Respiraciones profundas. ➤ Dejar que prime la felicidad. 	<p>5 Minutos leve</p>	<p>Agua toalla</p>	

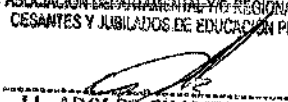
IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.


V. BIBLIOGRAFIA

- ✦ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- ✦ Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
- ✦ Cook EH, et al (1995) "Association of Attention Deficit Disorder and the dopaminetransporter gene". Am J Hum Genet. Bar; 56(4)

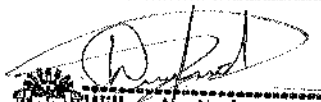
ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACION PUNO



J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 811244
 Presidente de la Institución



Lic. Jasmari J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



Wilber Aguipe Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE
 Alunfite Practicante UNO



SESIÓN N° 25


I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	GRUPO ARCIJEP	
	7:00 AM	7:45 AM
	ENRIQUE TORRES BELON	21/11/2023
		45 MIN



II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Bailando quemó calorías	Relajar mover los músculos

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Preguntas sobre el estado de ánimo y estado corporal. ➤ Interrogatorios que le gustaría realizar al adulto mayor. ¿Qué ejercicios desca hacer el día de hoy? ➤ Realizaremos un breve calentamiento: Caminar ligeramente en distintas direcciones, en línea recta, en círculos, en cuadrado, en ocho. Para activar el organismo. ➤ Elongaciones ligeras de cuello, brazos, tronco, extremidades inferiores y segmentarias. 	10 Minutos leve			



	<p>Indicaciones</p> <p>EJERCICIO NUMERO 1: pondremos músicas empezaremos con cumbias. El profesor será el guía lo aremos contando los pasos preguntaremos ¿Qué otro paso podemos agregar ahí?</p> <p>EJERCICIO NUMERO 2: cambiamos de genero, el género o tipo de música que le gusta al adolescente de igual manera será instruido por el docente. así mismo será corregido por el mismo</p> <p>EJERCICIO NUMERO 3: para finalizar haremos el de mix de sayas, tinkus, diablada de folclore</p>	<p>30 minutos leves</p>	<p>pelota conos Silla</p>	
	<p>Elongaciones acompañadas de respiración y relajaciones para mantener el control de los niveles de estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Recomendaciones para realizar los ejercicios diarios. ➤ Realizar más movimientos corporales y de articulaciones. Respiraciones profundas. ➤ Dejar que prime la felicidad. 	<p>5 Minutos leve</p>	<p>Agua toalla</p>	


IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.


V. BIBLIOGRAFIA

- ✦ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- ✦ Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
- ✦ Cook EH, et al (1995) "Association of Attention Deficit Disorder and the dopaminetransporter gene". Am J Hum Genet. Bar; 56(4)

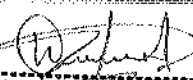
ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO



J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 811241
 Presidente de la Institución



Lic. Jasmán J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



Wilber Aquisé Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE -
 EPEF - UNA - PUNO
 Alumno Practicante

SESIÓN N° 26



I. DATOS INFORMATIVOS:

	M. SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	SERGIO ANCCO SEGURA	
	7:00 AM	7:45 AM
	ENRIQUE TORRES BELON	27/11/2023
		45MIN






II. PROPÓSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Gimnasia rítmica	Mejorar y fortalecer la condición física del adulto mayor con la finalidad de mantener una vida activa y saludable a través de movimiento de las articulaciones, ejercicios reeducativos del movimiento motor; osteoarticulares, terapéuticos; elongaciones y aeróbicos.

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo ▪ Preguntas frecuentes sobre el estado de ánimo y estado corporal. ▪ Interrogatorios que le gustaría realizar al adulto mayor. <p>¿Qué ejercicios desea hacer el día de hoy?</p>	5min		
	Leve		



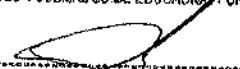
<ul style="list-style-type: none">▪ Realizaremos un breve calentamiento: Caminar ligeramente en distintas direcciones, en línea recta, en círculos, en cuadrado, en ocho. Para activar el organismo.▪ Elongaciones ligeras de cuello, brazos, tronco, extremidades inferiores y segmentarias.			
<p>Realizar: Comenzaremos en la posición de pie marchando en un mismo sitio por 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Realizar: En posición de pie daremos dos pasos hacia los costados con los brazos haciendo un círculo▪ Realizar: En posición de pie con punta del pie tocaremos hacia los costados y los brazos se abren al mismo tiempo de los pies▪ Realizan: En posición de pie hacer una marcha de dobloritmo y con la mano alterna tocar la rodilla▪ realizar: En posición de pie, marcharemos dando 3 pasos en un mismo sitio y luego extender el pie derecho hacia el costado tonando el suelo con las puntas dos veces regresando a la marcha para luego extender el pie izquierdo dando dos toques.	<p>35 min</p> <p>Leve</p>	 	 

<p>Elongaciones acompañadas de respiración y relajaciones para mantener el control de los niveles de estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recomendaciones para realizar los ejercicios diarios. ▪ Realizar más movimientos corporales y de articulaciones. <p>Respiraciones profundas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dejar que prime la felicidad. Respiración 	<p>5min</p> <p>Leve</p>		
---	--------------------------------	--	---


IV. BIBLIOGRAFIA

- Boyaro, F., & Tío, A. (2014). Evaluacion de condicion fisica en adutos mayores.
- Ceballos Gurrola, O., Álvarez Bermudez, J., & Medina Rodríguez, R. E. (2015). Actividad fisica y circuito de calentamiento. El manual moderno. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>


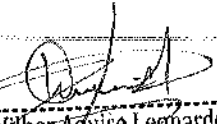
ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO


J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
PRESIDENTE
Cel. 950 811247

Coordinador


Lic. Jasmani J. CHAMBI CARITA
DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica
UNA - PUNO



Wilber Aquise Leonardo
PROFESOR PRACTICANTE
EPEF - UNA - PUNO

Alumno (a) Practicante
EPEF

SESIÓN N° 27



I. DATOS INFORMATIVOS:

	M. SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	SERGIO ANCCO SEGURA	
	7:00 AM	7:45 AM
ENRIQUE TORRES BELON		30/11/2023
		45MIN






II. PROPÓSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

<p>JUEGOS RECREATIVOS</p>	<p>Mejorar y fortalecer la condición física del adulto mayor con la finalidad de mantener una vida activa y saludable a través de movimiento de las articulaciones, ejercicios reeducativos del movimiento motor; osteoarticulares, terapéuticos; elongaciones y aeróbicos.</p>



III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Preguntas frecuentes sobre el estado de ánimo y estado corporal. • Interrogatorios que le gustaría realizar al adulto mayor. <p>¿Qué ejercicios desea hacer el día de hoy?</p>	<p>5min</p> <p>Leve</p>		



	<ul style="list-style-type: none"> Realizaremos un breve calentamiento: Caminar ligeramente en distintas direcciones, en línea recta, en círculos, en cuadrado, en ocho. Para activar el organismo. Elongaciones ligeras de cuello, brazos, tronco, extremidades inferiores y segmentarias. 			
	<p>Se iniciará esta sesión con una pequeña introducción de la importancia del juego recreativo y la forma como influye en nuestra vida cotidiana.</p> <p>Los atados Este juego requiere de un grupo grande para practicarse. Un elegido se posiciona de espaldas al grupo mientras los demás se toman firmemente de las manos formando una cadena. Entonces los punteros de la cadena deberán moverse entre los eslabones sin soltarse ni interrumpir la cadena, hasta quedar atados o enredados. Entonces el elegido debe voltear e intentar desanudar la cadena sin romperla.</p> <p>La marcha Conocido con muchísimos nombres a lo largo del mundo, este es el clásico juego de persecución en que un individuo debe correr detrás de otro u otros hasta alcanzarlo y, entonces, cambiar posiciones. Es un clásico juego infantil que sin embargo es muy practicado entre atletas adultos, pues</p>	<p>35 min</p> <p>Leve</p>	 	 




	fomenta la resistencia física y la velocidad			
	<p>Elongaciones acompañadas de respiración y relajaciones para mantener el control de los niveles de estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> Recomendaciones para realizar los ejercicios diarios. Realizar más movimientos corporales y de articulaciones. Respiraciones profundas. Dejar que prime la felicidad. <p>Respiración</p>	<p>5min</p> <p>Leve</p>		

IV. BIBLIOGRAFIA

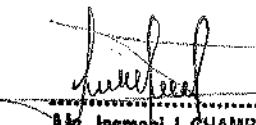
- Boyaro, F., & Tio, A. (2014). Evaluacion de condicion fisica en adutos mayores.
- Ceballos Gurrola, O., Álvarez Bermudez, J., & Medina Rodríguez, R. E. (2015). Actividad fisica y circuito de calentamiento. El manual moderno. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>

ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO



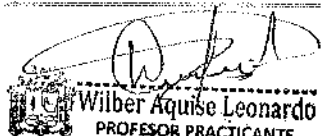
J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 611241

Coordinador



M. Jasmani J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica
 UNA - PUNO



Wilber Aquisse Leonardo
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEF - UNA - PUNO

Alumno (a) Practicante
 EPEF



SESIÓN N° 28

I. DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	WILBER AQUISE LEONARDO		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	SERGIO ANCCO SEGURA		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	7:45 AM
LUGAR	ENRIQUE TORRES BELON	FECHA	05/12/2023
		DURACION	45MIN







II. PROPÓSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPOSITO DE LA ACTIVIDAD
AEROTON	Mejorar y fortalecer la condición física del adulto mayor con la finalidad de mantener una vida activa y saludable a través de movimiento de las articulaciones, ejercicios reeducativos del movimiento motor; osteoarticulares, terapéuticos; elongaciones y aeróbicos.

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO/INTENSIDAD	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Preguntas frecuentes sobre el estado de ánimo y estado corporal. • Interrogatorios que le gustaría realizar al adulto mayor. ¿Qué ejercicios desea hacer el día de hoy?	5min Leve		

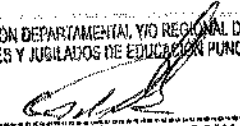


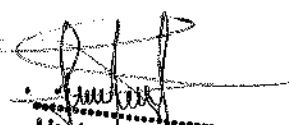
	<ul style="list-style-type: none">▪ Realizaremos un breve calentamiento: Caminar ligeramente en distintas direcciones, en línea recta, en círculos, en cuadrado, en ocho. Para activar el organismo.▪ Elongaciones ligeras de cuello, brazos, tronco, extremidades inferiores y segmentarias.			
PRINCIPAL	<p>Primeramente, al adulto mayor se les indica que se pongan en filas y en columnas para poder realizar el aeroton.</p> <p>Se les ase la demostración y los adultos mayores tendrán que seguir el baile al que dirige, se pondrá variedad de músicas para poder realizar los ejercicios a base de baile.</p>	35 min Leve		 
FINAL	<p>Elongaciones acompañadas de respiración y relajaciones para mantener el control de los niveles de estrés</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Recomendaciones para realizar los ejercicios diarios.▪ Realizar más movimientos corporales y de articulaciones. Respiraciones profundas.	5min Leve		


	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dejar que prime la felicidad. Respiración 			
--	---	--	--	--

IV. BIBLIOGRAFIA

- Boyaro, F., & Tio, A. (2014). Evaluacion de condicion fisica en adutos mayores.
- Ceballos Gurrola, O., Álvarez Bermudez, J., & Medina Rodríguez, R. E. (2015). Actividad fisica y circuito de calentamiento. El manual moderno. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>

<p style="font-size: small; margin: 0;">ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACION PUNO</p>  <p style="margin: 0;">Lic. ADOLFO CHAMBI ASQUI PRESIDENTE Cel. 950 811241</p>
Coordinador

 <p style="margin: 0;">Lic. Yasmani J. CHAMBI CARITA DOCENTE - EPEF</p>
Docente de Práctica UNA - PUNO

 <p style="margin: 0;">Wilber Aquis Leonardo PROFESOR PRÁCTICANTE - EPEF - UNA - PUNO</p>
Alumno (a) Practicante EPEF

SESIÓN N°29

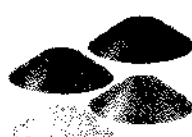


I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	SERGIO ANCCO SEGURA	
	7:00 AM	7:45 AM
	ENRIQUE TORRES BELON	10/12/2023
		45MIN





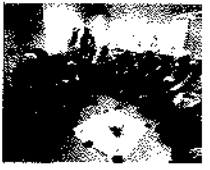


II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividades lúdicas.	Combatir los dolores musculares, prevención del envejecimiento.
----------------------	---

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentra? ➤ Realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	15 Minutos Moderada	 	
---	--	--	---



	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patanga: La petanca es un clásico que consiste en lanzar una serie de bolas para que se acerquen lo más posible a una bola lanzada inicialmente. ✓ Lanzamiento de aros: juego muy sencillo que consiste en lanzar aros hacia un objetivo, puede ser hacia un cono, esto nos ayuda a mejorar nuestra fuerza, visión y destreza es el lanzamiento de aros. ✓ La canasta: A veces no necesitas más que una bola de papel y una papelerera para jugar y retarte a encestar la pelota más y más lejos. 	<p>20 minutos leves</p>	  	 
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos ejercicios de respiración ➤ Elongaciones acompañadas de respiración y relajaciones para mantener el control de los niveles de estrés ➤ Recomendaciones para Realizar más movimientos corporales. ➤ 	<p>5 Minutos leve</p>		

IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

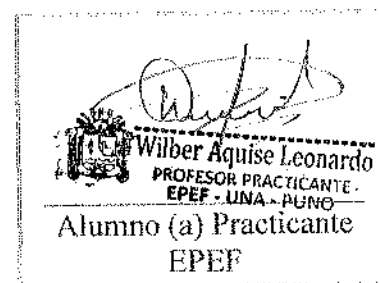
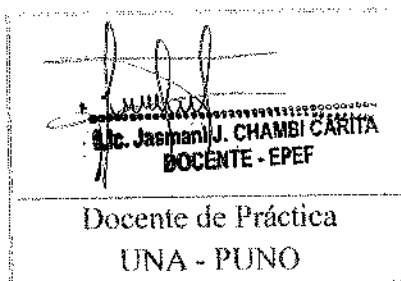
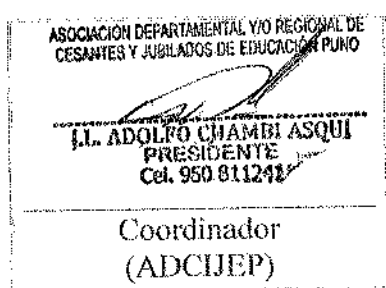
- Mando directo.
- Lista de cotejo.

IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.

V. BIBLIOGRAFIA

GARATACHEA N. (2006). Actividad física y envejecimiento. Wanceulen editorial deportiva, S. L. impreso en España.





SESIÓN N°30




I. DATOS INFORMATIVOS:

	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA	
	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI	
	WILBER AQUISE LEONARDO	
	SERGIO ANCCO SEGURA	
	7:00 AM	7:45 AM
ENRIQUE TORRES BELON		14/12/2023
		45MIN






II. PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEES DE COOPER	EVALUAR CON TEST DE COOPER

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo. ➤ ¿Dialogo con la paciente de cómo se encuentra? ➤ Realizamos ejercicios de calentamiento, Movilidad articular general. ➤ Realizamos una entrada de activación fisiológica específica. 	<p>15 Minutos Moderada</p>	 	



	<p>Tests de sernior fitnes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentarse y levantarse de una silla durante 30 seg. (N° de rep) 2. Flexiones del brazo durante 30 seg. (N° de rep) 3. 2 minutos marcha (N° de veces) 4. Flexión del tronco en silla (cm) 5. Juntar las manos tras la espalda. (cm) 6. Levantarse, caminar y volverse a sentar. (Seg) <p>*test de caminar 6 minutos. Omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test.</p>	<p>20 minutos leves</p>		 
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ➤ Realizamos elongaciones ➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron? 	<p>5 Minutos leve</p>		

IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

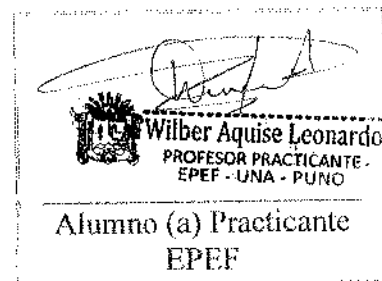
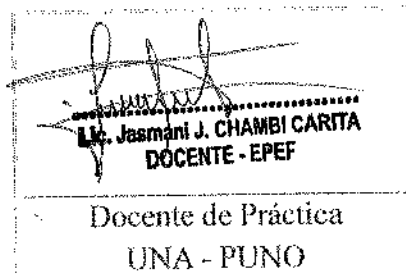
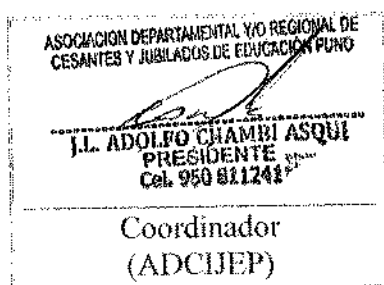
- Mando directo.
- Lista de cotejo.

IV. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

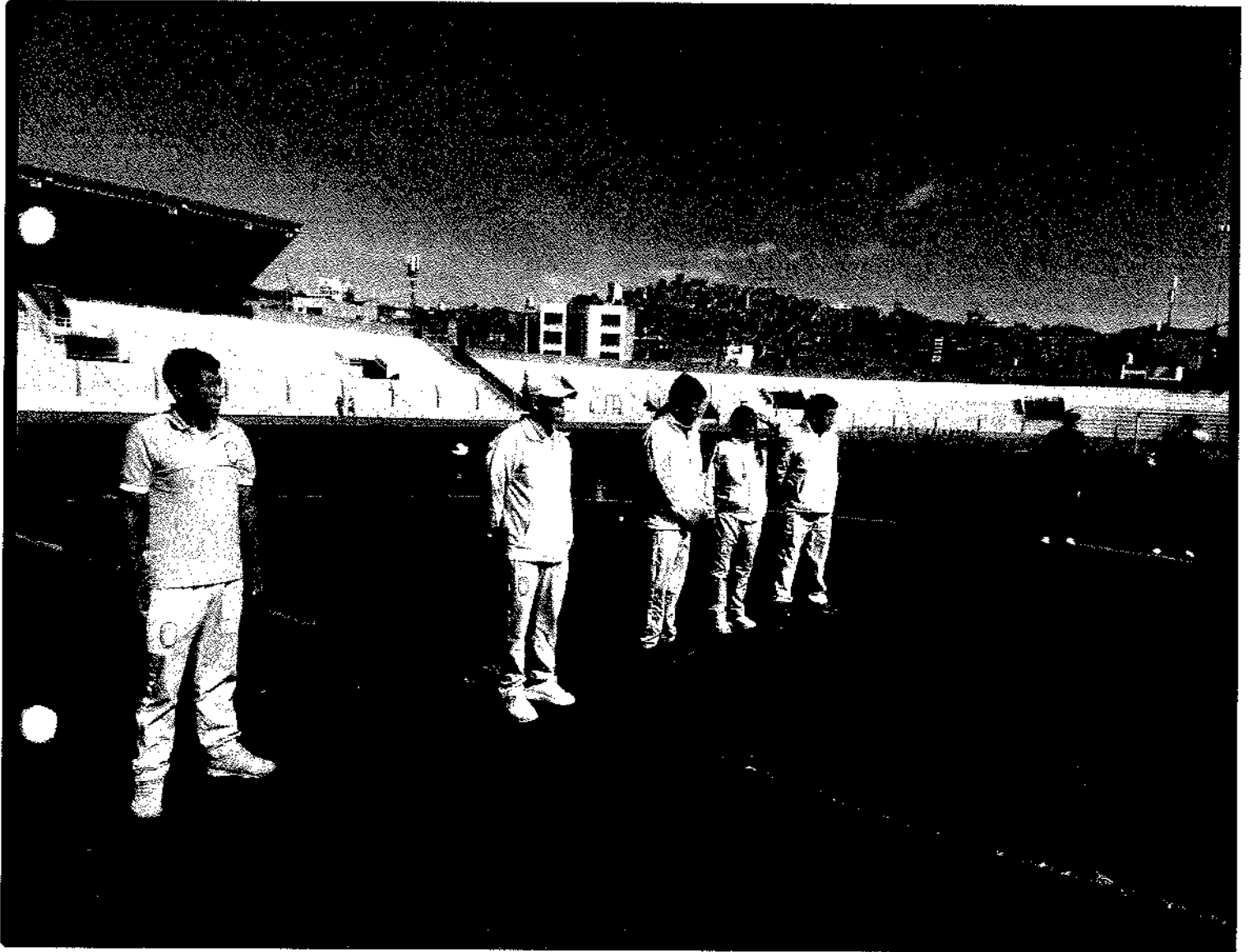
- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.

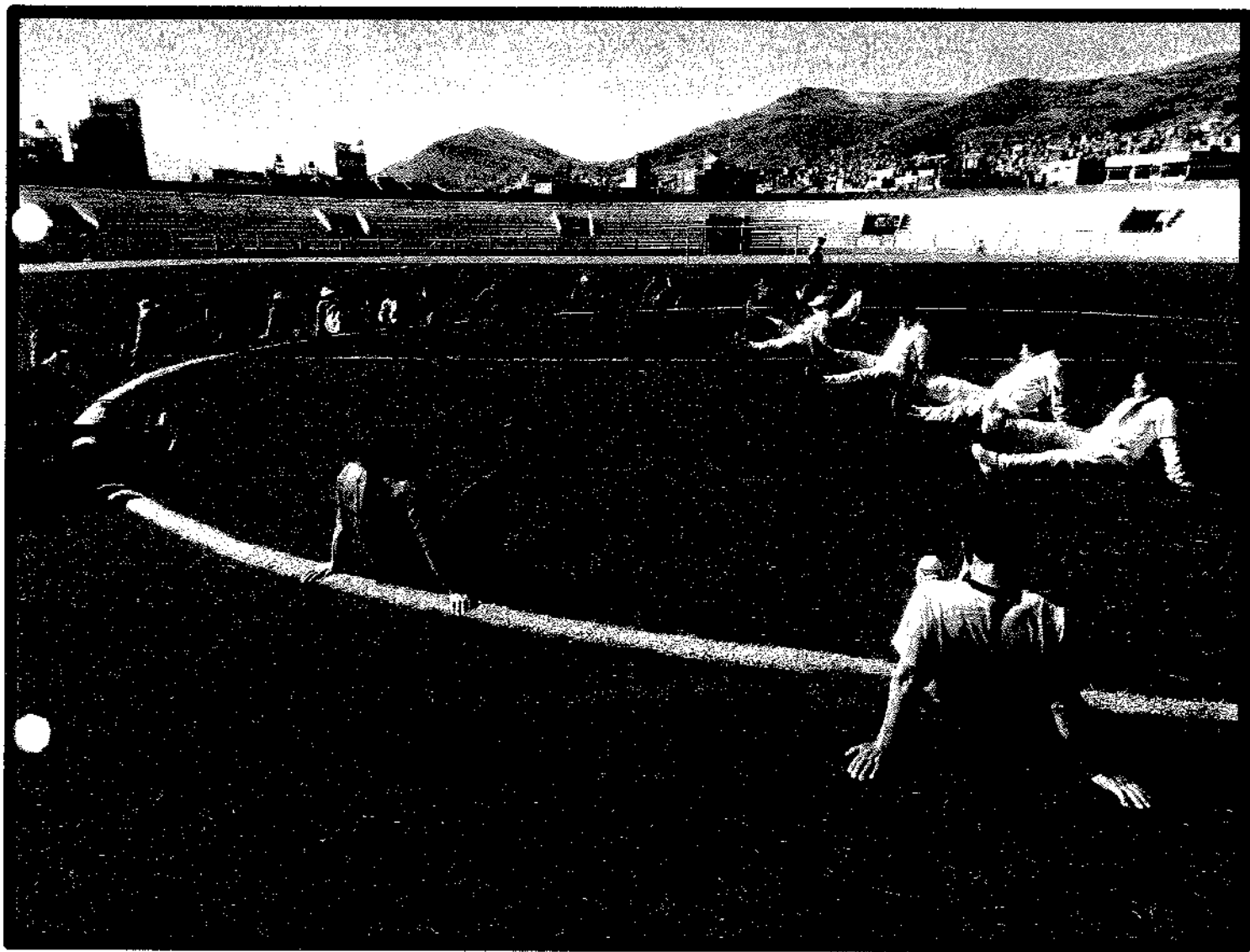
V. BIBLIOGRAFIA

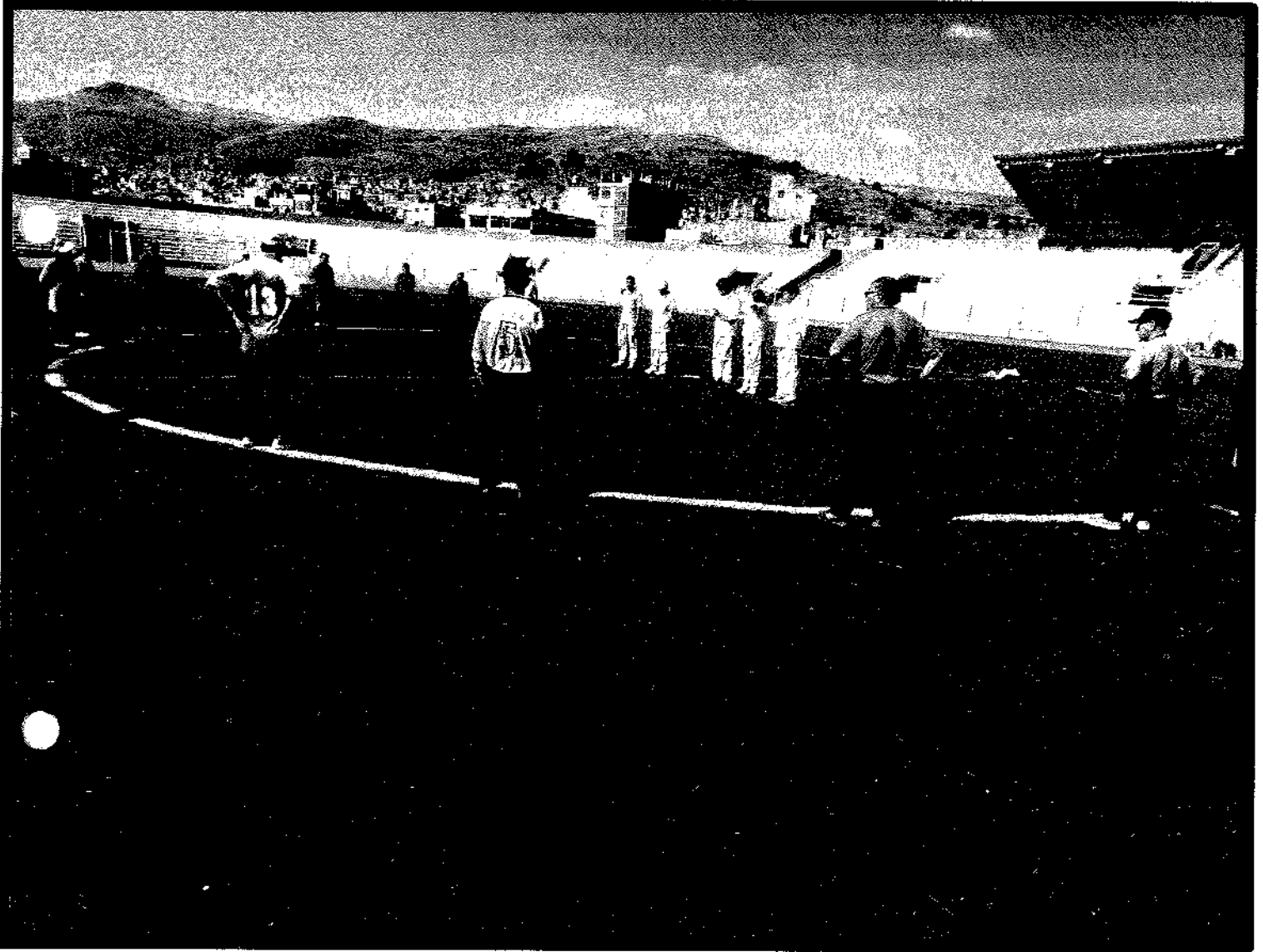
GARATACHEA N. (2006). Actividad física y envejecimiento. Wanceulen editorial deportiva, S. L. impreso en España.

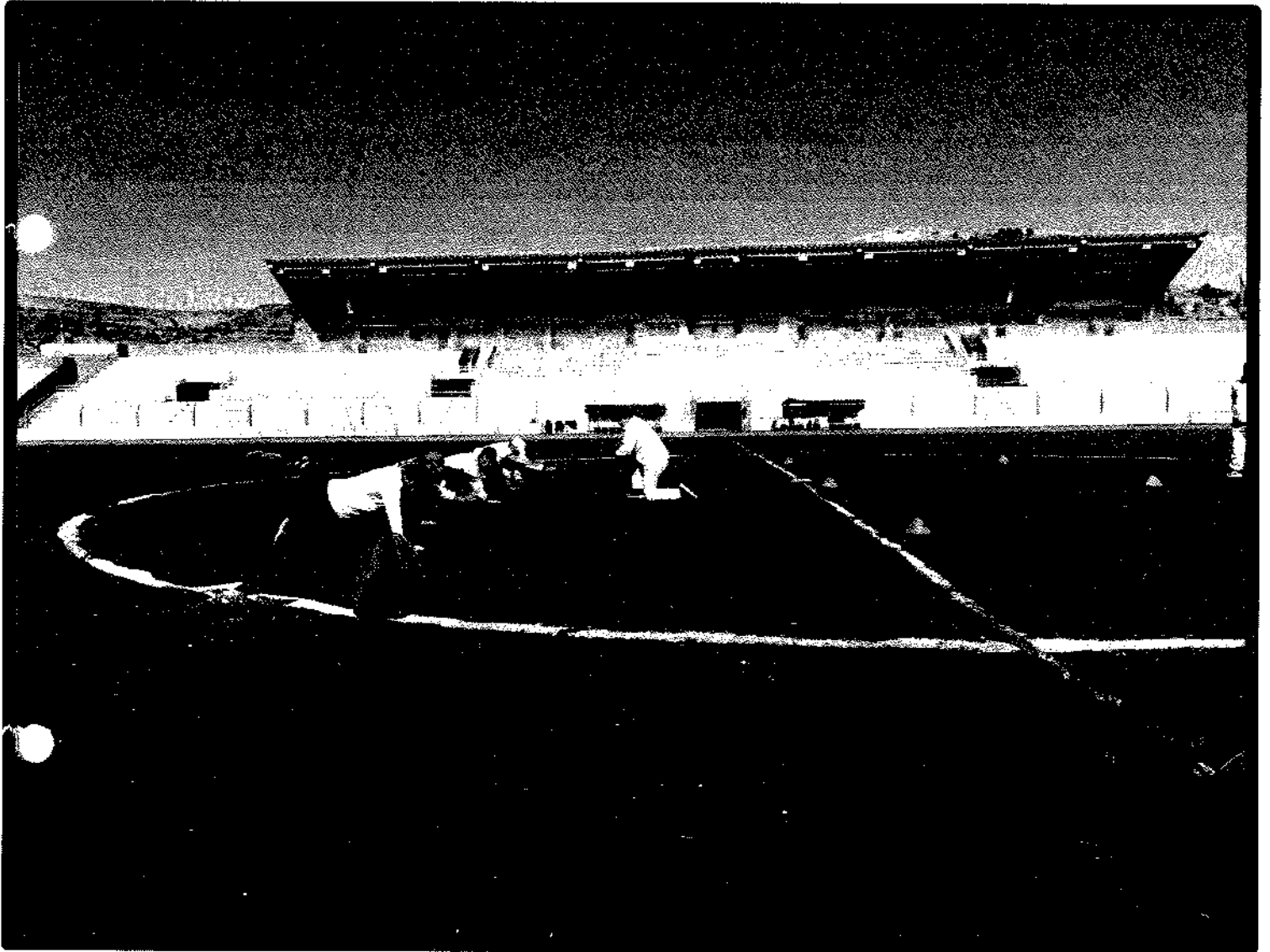


ANEXOS













ASOCIACIÓN REGIONAL DE CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN - PUNO

ARCIJEP



“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

CONSTANCIA DE PRACTICAS PRE PROFESIONALES

EL PRESIDENTE DE LA INSTITUCIÓN ARCIJEP PUNO – SUSCRIBE:

HACE CONSTAR.

Que el estudiante de la Universidad Nacional Del Altiplano Puno, AQUISE LEONARDO, WILBER ha realizado sus prácticas pre-profesionales como docente practicante en el área de educación física en la ASOCIACION DEPARTAMENTAL DE MAESTROS CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACION PUNO, dando inicio a su practica el 21 de setiembre del 2023 y culminando el 14 de diciembre del 2023, habiendo demostrado capacidad, responsabilidad, eficiencia y esmero en el cumplimiento de sesiones educativas planificadas.

Se expide el presente documento, a solicitud escrita del interesado para los fines que estime por conveniente.

PUNO, 14 DE DICIEMBRE DEL 2023



ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACION PUNO

Adolfo Chamit Asqui
EL ADOLFO CHAMIT ASQUI
PRESIDENTE
Cel. 950 811241