



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
FÍSICA



INFORME DE:
“PRÁCTICA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD”

ELABORADO POR:
AMANQUI MAMANI JHON OLIVER

Docente:
CHAMBI CARITA JASMANI JUVIN

CICLO: VIII
Semestre Académico: 2023 – II

Puno – Perú
2024

DEDICATORIA

El presente informe está dedicado a Dios en primer lugar, por la vida misma, por las oportunidades y la fortaleza que me brinda. A mi madre Nohemí Serena, quien me ha apoyado en todo momento y en todo sentido. A mi hermano menor, Joel Braham, por la ayuda y consideración con los medios necesarios para hacer este informe. A mi abuelita Juana, que con su soporte y resiliencia me enseña que puedo con todo, y que todo lo tengo que hacer yo. Y a mi persona más querida, Mí, por todo el apoyo que he recibido en el desarrollo de mis prácticas de promoción de la salud.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en demasía a Dios, por cada segundo de vida y por cada momento y oportunidad concedida, y son mis deseos poder aprovecharlos. A mis padres y hermano menor, que de alguna forma me han incentivado a ser una mejor persona y mejor estudiante, ojalá pudiera ser mejor hijo y hermano, ya quedara en el corazón de ellos, el considerarme así. En especial mi agradecimiento es a mi mamá, que siempre ha estado ahí, el año 2023 ha sido un año muy fuerte y duro, con muchos cambios y responsabilidades nuevas, en donde he contado con todo el apoyo de mi hermosa madre. Así como también a mi novia, preciosa ella, apoyándome en este proceso que aun voy llevando, y a mí mismo, por persistir aun con todo el desinterés que tuve con este curso, pues considero que el aprendizaje fue improvisado.

RESUMEN

El presente informe está elaborado según al marco legal, curricular, operativo, conceptual, presentación y análisis de resultados, seguidamente mis experiencias vividas en la PRÁCTICA EN PROMOCION DE LA SALUD, con la finalidad de lograr la plena formación como licenciado en Educación Física, que implica una gran responsabilidad y sobre todo un compromiso. Asimismo, contribuir en la formación integral del adulto mayor, La educación presencial permitió obtener una mayor comprensión y posibilitó al paciente percibir el lenguaje corporal, a través de las sesiones de Educación Física, el paciente aprende, ejecuta y crea nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes juegos como lúdicos, recreativos y deportivos, así como también ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. En las sesiones de clases el paciente se desarrolló con creatividad y mostró su espontaneidad como una persona que quiere descubrir muchas alternativas en su vida social y salud.

Esta práctica estuvo llena de obstáculos, la modalidad de enseñanza que se trabajó en la institución donde realicé las prácticas de forma presencial cumpliendo con 30 sesiones de aprendizaje de 1 hora por cada sección, con diferentes recursos y materiales que se podría adecuarse en el medio, esto para el buen desarrollo de la sesión. El objetivo desde el Área de Educación Física es fomentar la actividad física en el adulto mayor. El fin de la Educación Física es familiarizarse al desarrollar de actividades relacionadas con un estilo de vida saludable.

INTRODUCCIÓN

En el siguiente informe de Práctica en Promoción de la Salud, el cuál realicé en la institución, “Asociación Departamental de Cesantes y Jubilados Educación Puno”, se encuentran los resultados de las sesiones de aprendizaje que realicé en dicha institución, y está conformado y dividido por los siguientes capítulos:

CAPÍTULO I, MARCO LEGAL. En el que se encuentra 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, Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú y 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. Se encuentra la 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 y Técnicas e instrumentos de evaluación.

CAPITULO III, MARCO SITUACIONAL. En el que va la Justificación de la práctica preprofesional, 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. Se encuentra bases teóricas de Salud, 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 y Evaluación.

CAPÍTULO V, PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS.

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 y Logros alcanzados.

INDICE

Pág.

PORTADA	i
DEDICATÓRIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
INTRODUCCIÓN	v
ÍNDICE.....	vi
MARCO LEGAL.....	9
1.1 Constitución política del Perú	9
1.2 Ley General de educación del Nro 28044.....	14
1.3 Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062	16
1.4 Ley general de salud N° 26842	19
1.5 Ley universitaria Nro. 30220.....	22
1.6 Estatuto del Universidad Nacional del Altiplano Puno	24
1.7 Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú	27
1.8 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).....	27
CAPÍTULO II.....	36
MARCO CURRICULAR.....	36
2.1 Educación para la salud.....	36
2.2 Promoción de la salud	37
2.3 Promoción de la salud en el Perú.....	37
2.4 Promoción de la salud en nuestra región	38
2.5 Educación sanitaria.....	38
2.6 Comunicación para la salud	39
2.7 Alfabetización para la salud	40
2.8 Prevención de la salud.....	41
2.9 Programas de intervención en promoción de la salud	42
2.10 Evaluación.....	43
2.11 Técnicas e instrumentos de evaluación.....	43
Observación directa	43

MARCO SITUACIONAL.....	44
3.1 Justificación de la practica en promoción de la salud.....	44
3.2 Importancia de la practica en promoción de la salud.....	45
3.3 La anamnesis	47
3.4 Promoción de la salud y prevención de enfermedades.....	48
3.5 Promoción de prácticas saludables y entornos saludables	50
3.6 Escenarios de intervención de promoción de la salud	52
3.7 Vigilancia comunitaria en salud.....	53
3.8 Ejes temáticos de promoción de la salud.....	54
MARCO CONCEPTUAL.....	56
4.1 Salud	56
4.2 Promoción de la salud.....	57
4.3 Patología del siglo XX	58
4.4 Estilo de vida saludable.....	58
4.5 Actividad física	59
4.6 Diagnostico	60
4.7 Practicas saludables	61
4.8 Prevención de enfermedades	62
4.9 Entornos saludables	63
4.10 Salud pública	64
4.11 Vigilancia comunitaria.....	64
4.12 Evaluación.....	66
PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS	67
5.1 Diagnóstico de condición física El diagnóstico de la condición física en el adulto mayor es esencial para evaluar su nivel actual de aptitud física y determinar qué áreas necesitan mejorar o mantenerse. Esto se puede realizar a través de una evaluación integral que incluya diferentes componentes de la condición física. Algunos de los aspectos clave a considerar en el diagnóstico de la condición física en el adulto mayor son los siguientes.....	67
5.2 Temas desarrollados de promoción de la salud.....	68
5.3 Distribución de logros y capacidades.....	69
5.4 Sesiones de actividad física y promoción de la salud	71
5.5 Metodología empleada durante el proceso de la PPP	71
5.6 Técnicas e instrumentos de evaluación utilizadas durante el proceso de la PPP	71

	viii
5.7 Logros alcanzados	71
CONCLUSIONES	72
SUGERENCIAS	73
PRIMERA	73
REFERENCIAS.....	74
WEBGRAFIA	80
ANEXOS	81

CAPITULO I

MARCO LEGAL

1.1 Constitución política del Perú

Artículo único. Principios generales

Son principios generales para la aplicación de la presente ley los siguientes:

a) **Promoción y protección de los derechos de las personas adultas mayores**

Toda acción pública o privada está avocada a promover y proteger la dignidad, la independencia, protagonismo, autonomía y autorrealización de la persona adulta mayor, así como su valorización, papel en la sociedad y contribución al desarrollo.

b) **Seguridad física, económica y social**

Toda medida dirigida a la persona adulta mayor debe considerar el cuidado de su integridad y su seguridad económica y social.

c) **Protección familiar y comunitaria**

El Estado promueve el fortalecimiento de la protección de la persona adulta mayor por parte de la familia y la comunidad.

d) **Atención de la salud centrada en la persona adulta mayor**

Todas las acciones dirigidas a la persona adulta mayor tienen una perspectiva biosicosocial, promoviendo las decisiones compartidas entre los profesionales de la salud y la persona adulta mayor; integrando en la atención los aspectos biológicos, emocionales

y contextuales junto a las expectativas de los pacientes y valorando además la interacción humana en el proceso clínico.

Artículo 1. Objeto de la Ley

La presente ley tiene por objeto establecer un marco normativo que garantice el ejercicio de los derechos de la persona adulta mayor, a fin de mejorar su calidad de vida y propiciar su plena integración al desarrollo social, económico, político y cultural de la Nación.

Artículo 2. Persona adulta mayor

Entiéndase por persona adulta mayor a aquella que tiene 60 o más años de edad.

Artículo 4. Enfoques

La presente ley se aplica teniendo en cuenta los siguientes enfoques: de derechos humanos, género, intergeneracional e intercultural, que son desarrollados y establecidos en el reglamento de la presente ley, de acuerdo a la normatividad vigente.

Artículo 5. Derechos

5.1 La persona adulta mayor es titular de derechos humanos y libertades fundamentales y ejerce, entre otros, el derecho a:

- a) Una vida digna, plena, independiente, autónoma y saludable.
- b) La no discriminación por razones de edad y a no ser sujeto de imagen peyorativa.
- c) La igualdad de oportunidades.
- d) Recibir atención integral e integrada, cuidado y protección familiar y social, de acuerdo a sus necesidades.
- e) Vivir en familia y envejecer en el hogar y en comunidad.
- f) Una vida sin ningún tipo de violencia.
- g) Acceder a programas de educación y capacitación.
- h) Participar activamente en las esferas social, laboral, económica, cultural y política del

país.

- i) Atención preferente en todos los servicios brindados en establecimientos públicos y privados.
- j) Información adecuada y oportuna en todos los trámites que realice.
- k) Realizar labores o tareas acordes a su capacidad física o intelectual.
- l) Brindar su consentimiento previo e informado en todos los aspectos de su vida.
- m) Atención integral en salud y participar del proceso de atención de su salud por parte del personal de salud, a través de una escucha activa, proactiva y empática, que le permita expresar sus necesidades e inquietudes.
 - n) Acceder a condiciones apropiadas de reclusión cuando se encuentre privada de su libertad.
 - ñ) Acceso a la justicia.

5.2 El Estado dispone las medidas necesarias para garantizar el ejercicio de los derechos de la persona adulta mayor en situaciones de riesgo, incluidas las situaciones de emergencia humanitaria y desastres, para lo cual adopta las acciones necesarias para la atención específica de sus necesidades, de manera prioritaria, en la preparación, prevención, reconstrucción y recuperación de situaciones de emergencia o desastres naturales.

Artículo 9. Servicios

Los servicios prestados por entidades públicas o privadas que se brindan a favor de la persona adulta mayor, están orientados a promover su autonomía e independencia con el fin de mejorar su calidad de vida y preservar su salud.

Artículo 21. Atención en educación

El Estado promueve el acceso, permanencia y la calidad de la educación de la persona adulta mayor, así como su participación en los programas existentes para compartir sus conocimientos y experiencias con todas las generaciones.

El Estado, en sus diferentes niveles de gobierno, incorpora contenidos sobre envejecimiento y vejez en los planes de estudio de la Educación Básica, según corresponda, en especial sobre los temas de estilos de vida saludable y cultura previsional.

Las universidades e institutos de Educación Superior impulsan la educación e investigación de la temática de personas adultas mayores.

Artículo 22. Atención en turismo, cultura, recreación y deporte

El Estado, en sus tres niveles de gobierno, diseña, promueve y ejecuta políticas, planes, programas, proyectos, servicios e intervenciones dirigidos a la participación de la persona adulta mayor en actividades turísticas, artísticas, culturales, recreativas, de esparcimiento y deportivas.

Artículo 23. Participación y organización

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables promueve la participación y organización de las personas adultas mayores a nivel nacional.

El Gobierno Nacional, los gobiernos regionales y los gobiernos locales conforman espacios para abordar la temática de las personas adultas mayores, pudiendo constituir para tal fin comisiones multisectoriales, consejos regionales y mesas de trabajo, respectivamente, integradas por representantes del Estado.

Las organizaciones de personas adultas mayores pueden participar en los espacios que fomenten la toma de decisiones, en la formulación y ejecución de los planes de desarrollo regional o local concertado, en el presupuesto participativo, en el concejo de coordinación regional y local, entre otros, cuando se traten asuntos relacionados con sus derechos, conforme a las disposiciones legales vigentes.

Para la participación de las organizaciones de personas adultas mayores en los espacios de toma de decisión se requiere que estas estén acreditadas a nivel local, regional o nacional, según corresponda.

Artículo 24. Accesibilidad

El Estado, a través de los tres niveles de gobierno, garantiza el derecho a entornos físicos inclusivos, seguros, accesibles, funcionales y adaptables a las necesidades de la persona adulta mayor, que le procure una vida saludable.

Las entidades públicas y privadas facilitan el acceso y desplazamiento de la persona adulta mayor autovalente, dependiente y frágil, adecuando sus instalaciones, considerando la eliminación de barreras arquitectónicas que impidan su libre tránsito o desplazamiento, con autonomía, independencia, disfrute y control del espacio, de conformidad con las disposiciones vigentes.

El Estado, a través de los organismos competentes, emite las normas que permitan el acceso de la persona adulta mayor, en igualdad de condiciones que las demás personas, a los medios de transporte, los servicios, la información y las comunicaciones, de la manera más autónoma y segura posible.

Las entidades públicas y privadas fortalecen las capacidades de sus recursos humanos en materia de accesibilidad universal para la persona adulta mayor.

Artículo 27. Promoción del buen trato

El Estado, en sus tres niveles de gobierno, fomenta el buen trato a favor de la persona adulta mayor a través de acciones dirigidas a promover y proteger sus derechos fundamentales, priorizando el respeto por su dignidad, independencia, autonomía, cuidado y no discriminación.

También se entiende por buen trato hacia la persona adulta mayor la ausencia de violencia física, psicológica, sexual, económica, abandono, negligencia, estructural e institucional.

Artículo 30. Atención preferente

Las instituciones públicas y privadas brindan atención prioritaria y de calidad en los servicios y en las solicitudes presentadas por la persona adulta mayor, para lo cual deben emitir las normas internas o protocolos de atención correspondientes.

Artículo 32. Intervenciones intergeneracionales

El Estado, en sus tres niveles de gobierno, promueve intervenciones intergeneracionales que permitan a las niñas, niños, adolescentes, jóvenes, personas adultas y personas adultas mayores compartir conocimientos, habilidades y experiencias de manera que se genere una conciencia de respeto y apoyo mutuo.

Artículo 33. Fechas conmemorativas

33.1 Las fechas conmemorativas a nivel nacional en relación con la persona adulta mayor son las siguientes:

- a) 15 de junio: Día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato a las Personas Adultas Mayores.
- b) 26 de agosto: Día Nacional de las Personas Adultas Mayores.
- c) 1 de octubre: Día Internacional de las Personas de Edad.

33.2 Las entidades públicas y privadas incorporan en su calendario institucional las fechas conmemorativas, con la finalidad de promover la imagen positiva, revalorar y reconocer los derechos de la persona adulta mayor.

1.2 Ley General de educación del Nro 28044

Artículo 2°.-

Concepto de la educación La educación es un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las

personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de cultura, y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial. Se desarrolla en instituciones educativas y en diferentes ámbitos de la sociedad

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. La sociedad tiene la responsabilidad de contribuir a la educación y el derecho a participar en su desarrollo.

Artículo 4°.-

Gratuidad de la educación La educación es un servicio público; cuando lo provee el Estado es gratuita en todos sus niveles y modalidades, de acuerdo con lo establecido en la Constitución Política y en la presente ley. En la Educación Inicial y Primaria se complementa obligatoriamente con programas de alimentación, salud y entrega de materiales educativos.

Artículo 5°.-

Libertad de enseñanza La libertad de enseñanza es reconocida y garantizada por el Estado. Los padres de familia, o quienes hagan sus veces, tienen el deber de educar a sus hijos y el derecho a participar en el proceso educativo y a elegir las instituciones en que éstos se educan, de acuerdo con sus convicciones y creencias. Toda persona natural o jurídica tiene derecho a constituir y conducir centros y programas educativos. El Estado reconoce, ayuda, supervisa y regula la educación privada con respeto a los principios constitucionales y a la presente Ley. La iniciativa privada contribuye a la ampliación de la cobertura, a la innovación, a la calidad y al financiamiento de los servicios educativos.

Artículo 49°.-

Definición y finalidad La Educación Superior es la segunda etapa del Sistema Educativo que consolida la formación integral de las personas, produce conocimiento, desarrolla la investigación e innovación y forma profesionales en el más alto nivel de especialización y perfeccionamiento en todos los campos del saber, el arte, la cultura, la ciencia y la tecnología a fin de cubrir la demanda de la sociedad y contribuir al desarrollo y sostenibilidad del país. Para acceder a la Educación Superior se requiere haber concluido los estudios correspondientes a la Educación Básica.

Artículo 50°.-

La articulación Con el fin de garantizar a los usuarios del sistema la posibilidad de acceder a óptimos niveles de profesionalización y perfeccionamiento, las instituciones que imparten Educación Superior establecen entre sí mecanismos de coordinación que les permitan la subsanación y convalidación de estudios.

Artículo 51°.-

Instituciones de Educación Superior Las instituciones universitarias, así como los institutos, escuelas y otros centros que imparten Educación Superior pueden ser públicos o privados y se rigen por ley específica.

1.3 Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062.**Artículo 1°.-**

La presente ley tiene por objeto establecer los lineamientos generales de la educación y del Sistema Educativo Peruano, las atribuciones y obligaciones del Estado y los derechos y responsabilidades de las personas y la sociedad en su función educadora. Rige todas las actividades educativas realizadas dentro del territorio nacional, desarrolladas por personas naturales o jurídicas, públicas o privadas, nacionales o extranjeras (Fundamentos y Disposiciones Generales, 2003, p.8).

Artículo 2º.-

La educación es un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de cultura, y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial. Se desarrolla en instituciones educativas y en diferentes ámbitos de la sociedad (Fundamentos y Disposiciones Generales, 2003, p.9).

Artículo 3º.-

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. La sociedad tiene la responsabilidad de contribuir a la educación y el derecho a participar en su desarrollo (Fundamentos y Disposiciones Generales, 2003, p.9).

Artículo 4º.-

La educación es un servicio público; cuando lo provee el Estado es gratuita en todos sus niveles y modalidades, de acuerdo con lo establecido en la Constitución Política y en la presente ley. En la Educación Inicial y Primaria se complementa obligatoriamente con programas de alimentación, salud y entrega de materiales educativos (Fundamentos y Disposiciones Generales, 2003, p.9).

Artículo 5º.-

La libertad de enseñanza es reconocida y garantizada por el Estado. Los padres de familia, tienen el deber de educar a sus hijos y el derecho a participar en el proceso educativo y a elegir las instituciones en que éstos se educan, de acuerdo con sus convicciones y creencias. Toda persona natural o jurídica tiene derecho a constituir y conducir centros y programas educativos. El Estado reconoce, ayuda, supervisa y

regula la educación privada con respeto a los principios constitucionales y a la presente Ley. La iniciativa privada contribuye a la ampliación de la cobertura, a la innovación, a la calidad y al financiamiento de los servicios educativos (Fundamentos y Disposiciones Generales, 2003, p.9).

Artículo 6°.-

La formación ética y cívica es obligatoria en todo proceso educativo; prepara a los educandos para cumplir sus obligaciones personales, familiares y patrióticas y para ejercer sus deberes y derechos ciudadanos. La enseñanza de la Constitución Política y de los derechos humanos es obligatoria en todas las instituciones del sistema educativo peruano, sean civiles, policiales o militares. Se imparte en castellano y en los demás idiomas oficiales (Fundamentos y Disposiciones Generales, 2003, p.9).

Artículo 8°.-

La educación peruana tiene a la persona como centro y agente fundamental del proceso educativo. Se sustenta en los siguientes principios: La ética, que inspira una educación promotora de los valores de: paz, solidaridad, justicia, libertad, honestidad, tolerancia, responsabilidad, trabajo, verdad y pleno respeto a las normas de convivencia; que fortalece la conciencia moral individual y hace posible una sociedad basada en el ejercicio permanente de la responsabilidad ciudadana (Fundamentos y Disposiciones Generales, 2003, p.9).

Artículo 9°.-

Fines de la educación peruana son: Formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística, cultural, afectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo la formación y consolidación de su identidad y autoestima, y su integración adecuada y crítica a la sociedad para el ejercicio de su ciudadanía en armonía con su entorno, así

como el desarrollo de sus capacidades y habilidades para vincular su vida con el mundo del trabajo y para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento. Contribuir a formar una sociedad democrática, solidaria, justa, inclusiva, próspera, tolerante y forjadora de una cultura de paz que afirme la identidad nacional sustentada en la diversidad cultural, étnica y lingüística, supere la pobreza e impulse el desarrollo sostenible del país y fomente la integración latinoamericana teniendo en cuenta los retos de un mundo globalizado (Fundamentos y Disposiciones Generales, 2003, p.10).

1.4 Ley general de salud N° 26842

Artículo 1o.-

Toda persona tiene el derecho al libre acceso a prestaciones de salud y a elegir el sistema previsional de su preferencia.

Artículo 2o.-

Toda persona tiene derecho a exigir que los bienes destinados a la atención de su salud correspondan a las características y atributos indicados en su presentación y a todas aquellas que se acreditaron para su autorización. Así mismo, tiene derecho a exigir que los servicios que se le prestan para la atención de su salud cumplan con los estándares de calidad aceptados en los procedimientos y prácticas institucionales y profesionales.

Artículo 3o.-

Toda persona tiene derecho a recibir, en cualquier establecimiento de salud, atención médico- quirúrgica de emergencia cuando la necesite y mientras subsista el estado de grave riesgo para su vida o su salud. El reglamento establece los criterios para la calificación de la situación de emergencia, las condiciones de reembolso de gastos y las responsabilidades de los conductores de los establecimientos.

Artículo 4o.-

Ninguna persona puede ser sometida a tratamiento médico o quirúrgico, sin su consentimiento previo o el de la persona llamada legalmente a darlo, si correspondiere o estuviere impedida de hacerlo. Se exceptúa de este requisito las intervenciones de emergencia. La negativa a recibir tratamiento médico o quirúrgico exime de responsabilidad al médico tratante y al establecimiento de salud, en su caso. En caso que los representantes legales de los absolutamente incapaces o de los relativamente incapaces, a que se refieren los numerales 1 al 3 del Artículo 44o del Código Civil, negaren su consentimiento para el tratamiento médico o quirúrgico de las personas a su cargo, el médico tratante o el establecimiento de salud, en su caso, debe comunicarlo a la autoridad judicial competente para dejar expeditas las acciones a que hubiere lugar en salvaguarda de la vida y la salud de los mismos. El reglamento establece los casos y los requisitos de formalidad que deben observarse para que el consentimiento se considere válidamente emitido.

Artículo 5o.-

Toda persona tiene derecho a ser debida y oportunamente informada por la Autoridad de Salud sobre medidas y prácticas de higiene, dieta adecuada, salud mental, salud reproductiva, enfermedades transmisibles, enfermedades crónico degenerativas, diagnóstico precoz de enfermedades y demás acciones conducentes a la promoción de estilos de vida saludable. Tiene derecho a recibir información sobre los riesgos que ocasiona el tabaquismo, el alcoholismo, la drogadicción, la violencia y los accidentes. Así mismo, tiene derecho a exigir a la Autoridad de Salud a que se le brinde, sin expresión de causa, información en materia de salud, con arreglo a lo que establece la presente ley.

Artículo 6o.-

Toda persona tiene el derecho a elegir libremente el método anticonceptivo de su preferencia, incluyendo los naturales, y a recibir, con carácter previo a la prescripción o aplicación de cualquier método anticonceptivo, información adecuada sobre los métodos disponibles, sus riesgos, contraindicaciones, precauciones, advertencias y efectos físicos, fisiológicos o psicológicos que su uso o aplicación puede ocasionar. Para la aplicación de cualquier método anticonceptivo se requiere del consentimiento previo del paciente. En caso de métodos definitivos, la declaración del consentimiento debe constar en documento escrito.

Artículo 8o.-

Toda persona tiene derecho a recibir órganos o tejidos de seres humanos vivos, de cadáveres o de animales para conservar su vida o recuperar su salud. Puede, así mismo, disponer a título gratuito de sus órganos y tejidos con fines de trasplante, injerto o transfusión, siempre que ello no ocasione grave perjuicio a su salud o comprometa su vida. La disposición de órganos y tejidos de seres humanos vivos está sujeta a consentimiento expreso y escrito del donante. Los representantes de los incapaces, comprendidos dentro de los alcances del Artículo 4o de esta ley, carecen de capacidad legal para otorgarlo. Para la disposición de órganos y tejidos de cadáveres se estará a lo declarado en el Documento Nacional de Identidad, salvo declaración posterior en contrario hecha en vida por el fallecido que conste de manera indubitable y los casos previstos en el Artículo 110o de la presente ley. En caso de muerte de una persona, sin que ésta haya expresado en vida su voluntad de donar sus órganos o tejidos, o su negativa de hacerlo, corresponde a sus familiares más cercanos disponerlo.

Artículo 9o.-

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 10o.-

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.

1.5 Ley Universitaria Nro. 30220.**Artículo 3. Definición de la universidad**

La universidad es una comunidad académica orientada a la investigación y a la docencia, que brinda una formación humanista, científica y tecnológica con una clara conciencia de nuestro país como realidad multicultural. Adopta el concepto de educación como derecho fundamental y servicio público esencial. Está integrada por docentes, estudiantes y graduados. Participan en ella los representantes de los promotores, de acuerdo a ley. Las universidades son públicas o privadas. Las primeras son personas jurídicas de derecho público y las segundas son personas jurídicas de derecho privado (Normas Legales Actualizadas, 2020).

Artículo 40. Diseño curricular

Cada universidad determina el diseño curricular de cada especialidad, en los niveles de enseñanza respectivos, de acuerdo a las necesidades nacionales y regionales que contribuyan al desarrollo del país. Todas las carreras en la etapa de pregrado se pueden

diseñar, según módulos de competencia profesional, de manera tal que a la conclusión de los estudios de dichos módulos permita obtener un certificado, para facilitar la incorporación al mercado laboral. Para la obtención de dicho certificado, el estudiante debe elaborar y sustentar un proyecto que demuestre la competencia alcanzada. Cada universidad determina en la estructura curricular el nivel de estudios de pregrado, la pertinencia y duración de las prácticas preprofesionales, de acuerdo a sus especialidades. El currículo se debe actualizar cada tres (3) años o cuando sea conveniente, según los avances científicos y tecnológicos. La enseñanza de un idioma extranjero, de preferencia inglés, o la enseñanza de una lengua nativa de preferencia quechua o aimara, es obligatoria en los estudios de pregrado. Los estudios de pregrado comprenden los estudios generales y los estudios específicos y de especialidad. Tienen una duración mínima de cinco años. Se realizan un máximo de dos semestres académicos por año. (Normas Legales Actualizadas, 2020)

Artículo 97. Estudiantes

Son estudiantes universitarios de pregrado quienes, habiendo concluido los estudios de educación secundaria, han aprobado el proceso de admisión a la universidad, han alcanzado vacante y se encuentran matriculados en ella. Los estudiantes de los programas de posgrado, de segunda especialidad, así como de los programas de educación continua, son quienes han aprobado el proceso de admisión y se encuentran matriculados. En ambos casos se sujetan a lo dispuesto en los estatutos correspondientes. Los estudiantes extranjeros no requieren de visa para la matrícula; la misma que debe regularizarse antes del inicio del semestre lectivo siguiente. (Normas Legales Actualizadas, 2020)

Artículo 99.

Deberes de los estudiantes Son deberes de los estudiantes:

99.1 Respetar la Constitución Política del Perú y el estado de derecho.

99.2 Aprobar las materias correspondientes al periodo lectivo que cursan.

99.3 Cumplir con esta Ley y con las normas internas de la universidad.

99.4 Respetar los derechos de los miembros de la comunidad universitaria y el principio de autoridad.

99.5 Respetar la autonomía universitaria y la inviolabilidad de las instalaciones universitarias.

99.6 Usar las instalaciones de su centro de estudios exclusivamente para los fines universitarios.

99.7 Respetar la democracia, practicar la tolerancia, cuidar los bienes de la institución y rechazar la violencia.

99.8 Matricularse un número mínimo de doce (12) créditos por semestre para conservar su condición de estudiante regular, salvo que le falten menos para culminar la carrera.

99.9 Los demás que disponga el Estatuto de cada universidad. (Normas Legales Actualizadas, 2020)

1.6 Estatuto del Universidad Nacional del Altiplano Puno.

Artículo 3. La Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNA-PUNO)

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. (Altiplano, 2021)

Artículo 33. Régimen de estudios de pregrado

Los currículos de las escuelas profesionales que oferta la UNA-PUNO son de sistema semestral, por créditos, flexible y por competencias. Pueden ser en la modalidad presencial, semipresencial o a distancia, diseñados de acuerdo a los enfoques pedagógicos y a la concepción de la educación universitaria expresados en el Proyecto Educativo Universitario. Son conducidos por una comisión especial presidida por el director de la Escuela Profesional y reconocida por Resolución de Decanato. Su elaboración es responsabilidad de los docentes. (Altiplano, 2021)

Artículo 34. Duración de los estudios

Los estudios de pregrado comprenden los estudios generales, específicos y de especialidad. Tienen una duración mínima de cinco (05) años. Se realizan en un máximo de dos (02) semestres académicos por año. Cada semestre constituye un ciclo. (Altiplano, 2021)

Artículo 44. Evaluación y actualización del currículo flexible

El currículo se debe actualizar cada tres (03) años o cuando sea conveniente, según los avances científicos y tecnológicos, conforme al reglamento. (Altiplano, 2021)

Artículo 252. Deberes de los Estudiantes Son deberes de los estudiantes:

252.1. Respetar la Constitución Política del Perú y el Estado de Derecho.

252.2. Aprobar las materias correspondientes al periodo lectivo que cursan.

252.3. Cumplir con la Ley Universitaria, el estatuto y reglamentos de la universidad.

252.4. Respetar los derechos de los miembros de la comunidad universitaria y el principio de autoridad.

252.5. Respetar la autonomía universitaria y la inviolabilidad de las instalaciones universitarias. Estatuto Universidad Nacional del Altiplano 2021 adecuado a las normas vigentes 104

252.6. Usar las instalaciones de su centro de estudios exclusivamente para los fines universitarios.

252.7. Respetar la democracia, practicar la tolerancia, cuidar los bienes de la institución y rechazar la violencia.

252.8. Matricularse en un número mínimo de doce (12) créditos por semestre para conservar su condición de estudiante regular, salvo que le falten menos para culminar la carrera profesional.

252.9. Dedicarse con esfuerzo y responsabilidad a su formación humana, académica y profesional.

252.10. Participar en los procesos electorales de representantes para los diferentes órganos de gobierno de la universidad.

252.11. Contribuir a la conservación y mejora del patrimonio natural y cultural de la universidad y la nación.

252.12. Contribuir al prestigio de la universidad y a la realización de sus fines.

252.13. Participar en actividades culturales, deportivas y artísticas. (Altiplano, 2021)

252.14. Contribuir en mantener un ambiente universitario sano, incluyente y de acuerdo a la normatividad institucional. (Altiplano, 2021)

252.15. Cultivar la cultura institucional y los valores universitarios para fortalecer su identidad y sentido de pertenencia. (Altiplano, 2021)

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

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:

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

1.8 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)

Artículo 1° 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) Proponer y aplicar programas de actividad física, deportiva y recreativa para la salud, en Instituciones y/o organizaciones públicas y privadas (según disposiciones del MINEDU).
- 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.

- h) Desarrollar clase modelo, elaborar el informe de práctica preprofesional y sustentar

Artículo 15° 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 PPP es prerequisite de la siguiente práctica.
- f) Individualizada, porque durante el desarrollo de todas las etapas de la práctica es de responsabilidad de cada practicante.
- g) Reflexiva, porque permite la retroalimentación fundamentada en la crítica, el análisis y los juicios de valor.

Artículo 24° Estudiantes practicantes

Son practicantes, los alumnos que se hallan matriculado en el semestre y ciclo académico respectivo y que hayan cumplido con los requisitos establecidos para cada PPP. Siendo sus funciones las siguientes:

- a) Desarrollar la Práctica Preprofesional cumpliendo estrictamente los aspectos contemplados en el presente Reglamento.
- b) Demostrar en todo momento los valores morales y cívicos propios del perfil profesional del docente, contribuyendo con la imagen institucional
- c) Entregar el oficio, fichas de horario, monitoreo y control de asistencia en la Institución de manera formal (terno) en presencia del docente de Practica Preprofesional.
- d) Entregar el oficio, fichas de horario con todas las firmas y en digital al Docente de Practica Preprofesional 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), el que será entregado a la Institución Educativa donde realizará la práctica preprofesional.
- f) Prepararse en los contenidos teóricos y aplicar estrategias metodológicas de enseñanza-aprendizaje en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje.

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

- i) Elaborar sus sesiones de aprendizaje previa coordinación con el docente del área de la Institución educativa.
- j) Evaluar los logros de aprendizaje aplicando instrumentos pertinentes.

- k) Asistir a las prácticas, 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 correctamente uniformados, con el uniforme institucional (polo, schort, medias, gorro y zapatillas) para la ejecución de la práctica Pre Profesional.
- l) Portar su carpeta pedagógica durante la ejecución de sus prácticas.

- m) Cumplir y apoyar tareas de proyección social encomendadas por las autoridades, docentes y otros de la institución donde realizan su práctica.
- n) Presentarse a clase modelo y desarrollar la sesión de aprendizaje ante jurados designados.
- o) Cumplir con las metas de la Práctica Preprofesional, establecidas en el presente reglamento según el Ciclo y Práctica Preprofesional.
- p) Presentar el informe final de la Practica Preprofesional y sustentar ante jurados designados.
- q) Identificarse plenamente con la Institución Educativa donde lleva a cabo su Práctica Preprofesional.

De los tipos de Práctica Preprofesional

Artículo 26°

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

Artículo 27°

La práctica pre profesional 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 28°

La práctica pre profesional 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.

La práctica pre profesional está compuesta de seis cursos, tanto en el currículo 2015-2019 y 2021-2015

Práctica Preprofesional 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 en Promoción de la Salud
--	--	-----------------------------------

Metas de la Práctica en Promoción de la Salud

- a) Desarrollar 30 sesiones de aprendizaje como mínimo. Por semana desarrollar 05 sesiones.
- b) Desarrollar una clase modelo ante los jurados evaluadores.
- c) Presentar y sustentar el informe de práctica, con aprobación del docente.
- d) 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.

Artículo 29° Del desarrollo de las Prácticas preprofesionales

- a) Se consideran Practicas Preprofesionales validas a todas aquellas que se realicen cumpliendo con los requisitos previstos en el presente Reglamento, Directiva aprobadas en la Facultad y Universidad, que durante su desarrollo acrediten una duración de un Ciclo Académico.
- b) Las Practicas Preprofesionales comprenden las siguientes etapas:
 - Para iniciar las Practicas Pre Profesionales, el estudiante deberá matricularse en el curso.
 - El estudiante solicitará al docente de practica el oficio emitido por el Decano de la Facultad de Educación, para su presentación en la Institución Educativa pública o privada y otras entidades en caso de promoción de la salud, donde efectuará sus prácticas.
 - Formalizada la aceptación en la Institución Educativa pública o privada y otras entidades en caso de promoción de la salud, siendo el oficio con recepción por mesa de partes o por el director(a) con firma y sello, el cual queda como evidencia para su informe final.

- 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 de Practica Preprofesional el oficio y fichas de horario firmadas con recepción de la Institución, los dos documentos en digital, el archivo será en PDF con el siguiente rotulo.
- El Docente de las Practicas 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 jurados, que consiste en el desarrollo de una sesión de aprendizaje previamente planificada y aprobada por el docente de Práctica Preprofesional.
- El estudiante practicante presentará a su docente de PPP la rúbrica de clase modelo firmado por los jurados y en virtual, el archivo será en PDF con el siguiente rotulo.
- Al termino de las prácticas, los estudiantes solicitarán a la Institución Educativa pública y otras entidades en promoción de la salud, una constancia de haber realizado satisfactoriamente la Practica Preprofesional.

- El estudiante al concluir sus Práctica Preprofesional, presentará su Informe Final en digital al docente del curso de Práctica Preprofesional, el que será revisado y calificado
- Para finalizar el curso de Práctica Preprofesional, el estudiante debe sustentar el Informe Final ante los jurados, defendiendo la práctica preprofesional que realizo, el cual faculta su aprobación del curso de Práctica Preprofesional.
- Al finalizar el ciclo académico el docente titular del curso de Practicas Preprofesionales, presentara a Coordinación de Practica Preprofesional los Informes Finales de las Practicas Preprofesionales a su cargo debidamente calificados en digital y un ejemplar en físico. El archivo será en PDF con el siguiente rotulo. MAMANI_CONDORI_CELSO_JUNIOR_INFORME_FINAL

Artículo 41° Derechos del estudiante practicante

El Practicante 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 practica 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, en caso no encuentre.

Artículo 42° De los deberes del estudiante practicante

Son deberes del Estudiante Practicante:

- a) Matricularse oportunamente en el curso de Practica Preprofesional.
- b) Contribuir al desarrollo y la calidad de la educación Básica Regular.
- 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 en la cual se encuentra realizando sus Prácticas.
- e) Presentar con puntualidad los documentos para la revisión y sustentación de prácticas.
- f) Asistir con puntualidad a los centros de practica preprofesional y desarrollar las clases de educación física.
- g) Participar en las actividades del calendario cívico escolar y otros programados por la Institución Educativa.
- h) Promover la realización de Proyección Social y Extensión Universitaria de acuerdo a las necesidades de las instituciones educativas donde realiza la PPP.

CAPÍTULO II

MARCO CURRICULAR

2.1 Educación para la salud

La educación para la salud se refiere a los procesos de enseñanza y aprendizaje que tienen como objetivo promover el conocimiento, las habilidades y las actitudes necesarias para mantener y mejorar la salud de las personas. Es un enfoque integral que busca capacitar a las personas para tomar decisiones informadas sobre su salud y adoptar comportamientos saludables. La educación para la salud abarca diferentes aspectos de la salud, como la prevención de enfermedades, la promoción de estilos de vida saludables, el autocuidado, la prevención de riesgos y la promoción de la salud mental y emocional. También se enfoca en la promoción de la equidad en salud, reconociendo las desigualdades sociales y económicas que influyen en la salud de las personas y buscando abordarlas. La educación para la salud puede llevarse a cabo en diferentes entornos, como escuelas, comunidades, lugares de trabajo y centros de salud, y puede ser impartida por profesionales de la salud, educadores y otros actores relevantes (OPS & OMS, 2023).

2.2 Promoción de la salud

La promoción de la salud se refiere a las acciones y estrategias dirigidas a fortalecer los factores que determinan la salud de las personas y las comunidades. Tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida y el bienestar general, más allá de la prevención y el tratamiento de enfermedades. La promoción de la salud implica abordar los determinantes sociales, económicos, culturales y ambientales de la salud, y fomentar la participación activa de las personas y las comunidades en la toma de decisiones relacionadas con su salud. Se basa en principios de equidad, participación, empoderamiento y enfoque de toda la vida. La promoción de la salud puede incluir acciones como la promoción de estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades, la creación de entornos saludables, la educación para la salud, el fortalecimiento de sistemas de salud y la colaboración intersectorial (OPS, 2023).

2.3 Promoción de la salud en el Perú

La promoción de la salud en Perú es un enfoque integral que busca mejorar la

calidad de vida de las personas y las comunidades, promoviendo su bienestar físico, mental y social. Se basa en la idea de que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social (MINSA, 2005).

En el contexto peruano, la promoción de la salud implica acciones y estrategias que buscan fomentar estilos de vida saludables, prevenir enfermedades, promover la equidad en el acceso a los servicios de salud y crear entornos favorables para la salud. Se enfoca en empoderar a las personas y las comunidades para que tomen decisiones informadas sobre su salud, promoviendo la participación activa y la responsabilidad individual y colectiva (MINSA, 2005).

La promoción de la salud en Perú también implica abordar los determinantes sociales de la salud, como la pobreza, la educación, el acceso a servicios básicos, la alimentación y la vivienda, entre otros. Se busca trabajar de manera intersectorial, involucrando a diferentes actores y sectores de la sociedad para lograr resultados más efectivos y sostenibles en la mejora de la salud de la población peruana.

2.4 Promoción de la salud en nuestra región

La promoción de la salud en la región de Puno, Perú, se centra en mejorar la calidad de vida de la población y promover su bienestar físico, mental y social. Al ser una región con características geográficas y culturales particulares, las acciones de promoción de la salud se adaptan a las necesidades y contextos locales (MIDIS, 2006).

2.5 Educación sanitaria

MINSA (1997) La educación sanitaria se refiere al proceso de proporcionar información, promover el conocimiento y desarrollar habilidades para fomentar comportamientos saludables y prevenir enfermedades. A continuación, se presentan algunas definiciones de educación sanitaria:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la educación sanitaria es "un proceso que tiene como objetivo promover el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para adoptar comportamientos saludables y tomar decisiones informadas sobre la salud" (OMS, 2021).

Según la American Public Health Association (APHA), la educación sanitaria es "la combinación de estrategias, enfoques y métodos destinados a comunicar información sobre salud y promover cambios en el comportamiento individual y comunitario" (APHA, 2021).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la educación sanitaria es "un proceso continuo que busca promover el desarrollo de habilidades y competencias para la toma de decisiones informadas sobre la salud, así como fomentar el autocuidado y la adopción de estilos de vida saludables" (OPS, 2021).

2.6 Comunicación para la salud

La comunicación para la salud se refiere al proceso de intercambio de información y mensajes relacionados con la salud, con el objetivo de promover el conocimiento, cambiar actitudes y comportamientos, y mejorar la toma de decisiones informadas en relación con la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la comunicación para la salud es "un proceso interactivo de intercambio de información y opiniones, utilizando múltiples canales y enfoques, para influir en las actitudes, comportamientos y conocimientos de las personas en relación con la salud" (OMS, 2021).

Según la American Public Health Association (APHA), la comunicación para la salud es "el uso estratégico de la comunicación para influir en las decisiones individuales y comunitarias que afectan la salud" (APHA, 2021).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la comunicación para la salud es "un proceso bidireccional que implica la transmisión y recepción de mensajes claros, precisos y culturalmente apropiados, con el fin de promover la salud, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas y las comunidades" (OPS, 2021).

Estas definiciones destacan la importancia de la comunicación efectiva en el campo de la salud, ya que puede influir en las actitudes, comportamientos y decisiones de las personas, así como en la promoción de la salud y prevención de enfermedades.

2.7 Alfabetización para la salud

La alfabetización para la salud se refiere a la capacidad de una persona para obtener, comprender y utilizar la información relacionada con la salud de manera efectiva. Es la habilidad de leer, escribir y comprender información relacionada con la salud para tomar decisiones informadas y mantener un estilo de vida saludable (BIDmejorando **vidas, 2023**).

La alfabetización para la salud implica la capacidad de comprender las instrucciones médicas, interpretar la información de salud y comunicarse de manera efectiva con los profesionales de la salud (BIDmejorando **vidas, 2023**).

La alfabetización para la salud también incluye la capacidad de evaluar críticamente la información de salud y tomar decisiones informadas sobre el cuidado personal y el tratamiento médico.

La alfabetización para la salud no solo se refiere a la capacidad de leer y escribir, sino también a la capacidad de comprender y utilizar información numérica, como comprender las dosis de medicamentos o interpretar los resultados de pruebas médicas (BIDmejorando **vidas, 2023**).

2.8 Prevención de la salud

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevención de la salud es "la acción anticipada que reduce la probabilidad de aparición de enfermedades, limita su progresión y evita sus consecuencias, mediante intervenciones que promueven y mantienen la salud y el bienestar".

Para la American Public Health Association (APHA), la prevención de la salud es "la protección de la salud y el bienestar de las personas y las comunidades a través de medidas que evitan enfermedades, lesiones y discapacidades".

El autor Lawrence W. Green define la prevención de la salud como "el proceso de evitar, eliminar o minimizar la incidencia y la gravedad de las enfermedades y las

lesiones, y promover la salud y el bienestar".

El autor Geoffrey Rose propone la "prevención primaria" como una estrategia que busca evitar que las enfermedades ocurran en primer lugar, a través de la promoción de estilos de vida saludables y la reducción de factores de riesgo.

El autor Leavell y Clark definen la prevención de la salud en tres niveles: prevención primaria (evitar que la enfermedad ocurra), prevención secundaria (detectar y tratar la enfermedad en sus etapas tempranas) y prevención terciaria (reducir las complicaciones y discapacidades de la enfermedad establecida).

2.9 Programas de intervención en promoción de la salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los programas de intervención en promoción de la salud como "acciones planificadas y sistemáticas dirigidas a fomentar la salud y prevenir enfermedades y lesiones, mediante la creación de entornos saludables, el fortalecimiento de habilidades personales, el aumento de la conciencia y el acceso a la información y los servicios de salud" (OMS, 2023).

El autor Larry Green describe los programas de intervención en promoción de la salud como "esfuerzos organizados y deliberados para mejorar la salud y el bienestar de las personas y las comunidades, mediante la implementación de estrategias basadas en evidencia que abordan los determinantes de la salud y promueven cambios en los comportamientos y los entornos".

El autor James F. Sallis define los programas de intervención en promoción de la salud como "actividades planificadas y estructuradas que tienen como objetivo mejorar la salud y el bienestar de las personas, a través de la creación de entornos favorables a la salud, la promoción de comportamientos saludables y la mejora de las habilidades y capacidades individuales".

La American Public Health Association (APHA) describe los programas de intervención en promoción de la salud como "iniciativas diseñadas para mejorar la salud y el bienestar de las personas y las comunidades, a través de la implementación de estrategias de prevención, la promoción de estilos de vida saludables y la creación de entornos que apoyen la salud".

2.10 Evaluación

Green y Kreuter (1999) Definen la evaluación en promoción de la salud como "el proceso de determinar, mediante métodos científicos, la efectividad de las acciones de promoción de la salud, la eficiencia con la que se llevan a cabo y la calidad de los resultados obtenidos".

Nutbeam (1998) Define la evaluación en promoción de la salud como "el proceso de recolección de información para conocer la efectividad, eficiencia, impacto y calidad de las intervenciones de promoción de la salud, con el objetivo de mejorar la toma de decisiones y el diseño de futuras intervenciones".

La OMS define la evaluación en promoción de la salud como "el proceso sistemático y objetivo de recopilación, análisis e interpretación de información relevante sobre las intervenciones de promoción de la salud, con el fin de valorar su efectividad, eficiencia, impacto y calidad" (OMS, 2023).

2.11 Técnicas e instrumentos de evaluación

Observación directa

Esta técnica implica observar directamente a los adultos mayores en su entorno natural, como en centros comunitarios o actividades grupales. La observación puede centrarse en comportamientos específicos relacionados con la promoción de la salud, como la participación en ejercicios físicos, la interacción social o la adherencia a recomendaciones de alimentación saludable.

Instrumentos de medición de la actividad física

El Test de Senior Fitness es un instrumento de evaluación utilizado para medir la condición física de adultos mayores. Este test evalúa diferentes componentes de la condición física, como la fuerza, la resistencia aeróbica, la flexibilidad y el equilibrio.

CAPITULO III

MARCO SITUACIONAL

3.1 Justificación de la practica en promoción de la salud

La práctica en promoción de la salud en el adulto mayor se justifica por varias razones:

Envejecimiento de la población: La población mundial está envejeciendo rápidamente, lo que significa que cada vez hay más adultos mayores. La promoción de la salud en este grupo de edad se vuelve fundamental para fomentar un envejecimiento saludable y mejorar su calidad de vida.

Prevención de enfermedades: La promoción de la salud en el adulto mayor se enfoca en la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables. Esto ayuda a reducir la carga de enfermedades crónicas y disminuir los costos asociados con la atención médica.

Autonomía y calidad de vida: La promoción de la salud en el adulto mayor busca empoderar a las personas mayores para que puedan tomar decisiones informadas

sobre su salud y bienestar. Esto les permite mantener su autonomía y mejorar su calidad de vida, promoviendo un envejecimiento activo y satisfactorio.

Reducción de la dependencia: Al promover la salud en el adulto mayor, se pueden prevenir enfermedades y discapacidades que pueden llevar a una mayor dependencia de cuidadores o sistemas de atención médica. La promoción de la salud ayuda a mantener a las personas mayores independientes y autónomas durante más tiempo.

Impacto social y económico: La promoción de la salud en el adulto mayor no solo beneficia a las personas mayores individualmente, sino que también tiene un impacto positivo en la sociedad en general. Un envejecimiento saludable reduce la carga sobre los sistemas de atención médica y la dependencia de los recursos sociales y económicos.

3.2 Importancia de la practica en promoción de la salud

La práctica en promoción de la salud en el adulto mayor es de suma importancia por las siguientes razones:

Mejora la calidad de vida: La promoción de la salud en el adulto mayor tiene como objetivo principal mejorar su calidad de vida, permitiéndoles vivir de forma independiente, activa y satisfactoria. Al promover estilos de vida saludables, se reducen los factores de riesgo de enfermedades y se fomenta el bienestar físico, mental y social.

Prevención de enfermedades: La práctica en promoción de la salud en el adulto mayor se centra en la prevención de enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias. Al promover hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, actividad física regular y abandono del tabaco, se reduce el riesgo de desarrollar estas enfermedades y se mejora la salud en general.

Reducción de la carga económica: El envejecimiento de la población conlleva un aumento en los costos de atención médica y cuidados a largo plazo. La promoción de la salud en el adulto mayor puede ayudar a reducir esta carga económica al prevenir enfermedades y disminuir la necesidad de intervenciones médicas costosas. Además, promover la independencia y autonomía en los adultos mayores reduce la dependencia de cuidados y servicios de atención a largo plazo.

Fomenta la participación social: La promoción de la salud en el adulto mayor no solo se centra en aspectos físicos, sino también en el bienestar social y emocional. Al fomentar la participación en actividades comunitarias, grupos de apoyo y programas de envejecimiento activo, se promueve la inclusión social y se previene el aislamiento y la depresión en los adultos mayores.

Contribuye al envejecimiento activo: La práctica en promoción de la salud en el adulto mayor promueve un envejecimiento activo, que implica mantener un nivel óptimo de salud física, mental y social. Esto permite a los adultos mayores disfrutar de una vida plena, participar en actividades significativas y mantener su autonomía y funcionalidad.

3.3 La anamnesis

La anamnesis en la práctica en el adulto mayor es una parte fundamental de la evaluación de su salud. Consiste en recopilar información detallada sobre la historia médica, síntomas actuales, antecedentes familiares y estilo de vida del paciente.

Historia médica: Se recopila información sobre enfermedades previas, intervenciones quirúrgicas, hospitalizaciones, alergias, y medicamentos que el adulto mayor está tomando actualmente. También se indaga sobre el uso de prótesis, aparatos ortopédicos, o cualquier otra condición médica relevante.

Síntomas actuales: Se investiga sobre los síntomas que el adulto mayor está experimentando en el momento de la consulta, como dolor, debilidad, dificultad para respirar, problemas de sueño, cambios en el apetito, entre otros. Esto ayuda a identificar posibles problemas de salud y guiar el diagnóstico y tratamiento adecuados.

Antecedentes familiares: Se pregunta sobre la presencia de enfermedades crónicas o genéticas en la familia, como diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, cáncer, entre otros. Esto proporciona información importante sobre el riesgo de desarrollar ciertas condiciones y ayuda en la prevención y detección temprana de enfermedades.

Estilo de vida: Se indaga sobre los hábitos de alimentación, actividad física, consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias, así como el nivel de estrés y calidad del sueño del adulto mayor. Estos factores de estilo de vida tienen un impacto

significativo en la salud y pueden ser modificados para promover un envejecimiento saludable.

Funcionalidad y autonomía: Se evalúa la capacidad funcional del adulto mayor, incluyendo su capacidad para realizar actividades diarias como vestirse, bañarse, alimentarse, movilizarse, entre otros. Esto permite identificar posibles limitaciones o necesidades de apoyo en función de la independencia y calidad de vida del paciente.

3.4 Promoción de la salud y prevención de enfermedades

Promoción de la salud: La promoción de la salud en el adulto mayor implica fomentar un envejecimiento saludable y activo. Esto se logra a través de la educación y el fomento de estilos de vida saludables. Algunos enfoques incluyen:

- **Alimentación saludable:** Promover una dieta equilibrada y rica en nutrientes, que incluya frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Esto ayuda a prevenir enfermedades crónicas y mantener un peso saludable.

- **Actividad física:** Fomentar la actividad física regular, adaptada a las capacidades individuales del adulto mayor. Esto puede incluir caminar, nadar, hacer ejercicios de fortalecimiento muscular y equilibrio. La actividad física ayuda a mantener la función cardiovascular, la fuerza y la movilidad.

- **Mantenimiento cognitivo:** Estimular la mente a través de actividades cognitivas como la lectura, los crucigramas, los juegos de memoria y el aprendizaje de nuevas habilidades. Esto ayuda a mantener la agudeza mental y prevenir el deterioro cognitivo.

- **Prevención de caídas:** Identificar y abordar los factores de riesgo de caídas, como la debilidad muscular, la inestabilidad postural y los problemas de visión. Esto puede incluir la realización de ejercicios de equilibrio, la adaptación del entorno para reducir los riesgos de caídas y el uso de ayudas técnicas apropiadas.

Prevención de enfermedades: La prevención de enfermedades en el adulto mayor se centra en la detección temprana, el control de los factores de riesgo y la vacunación. Algunos aspectos clave incluyen:

- **Exámenes de detección:** Realizar exámenes regulares para detectar enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, cáncer y osteoporosis. La detección temprana puede permitir un tratamiento más efectivo y mejorar los resultados de salud.

- **Control de factores de riesgo:** Identificar y controlar los factores de riesgo para enfermedades crónicas, como el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, la obesidad y el sedentarismo. Promover cambios de estilo de vida saludables para reducir estos riesgos.

- Vacunación: Asegurar que los adultos mayores estén al día con las vacunas recomendadas, como la vacuna contra la gripe, la vacuna antineumocócica y la vacuna contra el herpes zóster. Esto ayuda a prevenir enfermedades infecciosas y sus complicaciones.

La promoción de la salud y la prevención de enfermedades en el adulto mayor son fundamentales para mantener una buena calidad de vida, prevenir enfermedades y mejorar la salud en general. Estas prácticas ayudan a promover un envejecimiento activo, reducir la carga de enfermedades crónicas y mejorar la independencia y el bienestar de los adultos mayores.

3.5 Promoción de prácticas saludables y entornos saludables

Promover prácticas saludables y entornos saludables es fundamental para el bienestar de las personas, especialmente en el caso de los adultos mayores. Aquí presento algunas recomendaciones para fomentar estas prácticas:

Actividad física: Anima a los adultos mayores a mantenerse activos físicamente, adaptando las actividades a su nivel de capacidad y condición física. Pueden realizar caminatas, ejercicios de estiramiento, yoga, tai chi u otras actividades de bajo impacto.

Alimentación balanceada: Promueve una alimentación equilibrada y variada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. Evita el consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas.

Hidratación adecuada: Recuerda la importancia de mantenerse bien hidratados, especialmente en climas cálidos. Anima a los adultos mayores a beber suficiente agua durante todo el día.

Descanso adecuado: El descanso es esencial para la salud. Asegúrate de que los adultos mayores duerman las horas necesarias y tengan un ambiente propicio para el descanso, con una cama cómoda y una habitación tranquila.

Prevención de caídas: Ayuda a crear un entorno seguro y libre de obstáculos que puedan causar caídas. Retira alfombras sueltas, instala barras de apoyo en el baño y utiliza iluminación adecuada para evitar caídas accidentales.

Mantenimiento de la salud mental: Fomenta actividades que estimulen la mente, como la lectura, los crucigramas, juegos de mesa, entre otros. Además, promueve el contacto social para evitar el aislamiento y la depresión.

Visitas médicas regulares: Recuerda la importancia de acudir a revisiones médicas periódicas para detectar y tratar a tiempo posibles enfermedades o condiciones de salud.

Evitar el consumo de tabaco y alcohol: Anima a los adultos mayores a evitar el consumo de tabaco y a moderar el consumo de alcohol, ya que pueden tener un impacto negativo en su salud.

3.6 Escenarios de intervención de promoción de la salud

1. Centros de atención para adultos mayores: Estos centros son espacios donde se brinda atención integral a los adultos mayores, promoviendo su bienestar físico, mental y social. Algunas intervenciones que se pueden llevar a cabo en estos centros incluyen:

- Ofrecer programas de ejercicio físico adaptados a las capacidades y necesidades de los adultos mayores.
- Impartir talleres y actividades de estimulación cognitiva para mantener la mente activa.
- Promover la socialización y el contacto con otros adultos mayores a través de actividades recreativas y grupales.
- Brindar servicios de atención médica y enfermería, así como asesoramiento en temas de alimentación y cuidado de la salud.

2. Programas de promoción de la salud en comunidades: Estos programas se enfocan en llevar la promoción de la salud directamente a la comunidad donde residen los adultos mayores. Algunas intervenciones que se pueden realizar son:

- Realizar charlas y talleres educativos sobre alimentación saludable, actividad física y prevención de enfermedades crónicas.
- Organizar caminatas grupales o clases de ejercicios al aire libre para fomentar la actividad física.
- Establecer grupos de apoyo y redes de apoyo social para promover el bienestar emocional y la integración comunitaria.

- Realizar campañas de detección temprana de enfermedades y promover la importancia de los chequeos médicos regulares.

3. Programas de promoción de la salud en el hogar: Estos programas se enfocan en brindar apoyo y promover la salud en el entorno doméstico de los adultos mayores. Algunas intervenciones que se pueden llevar a cabo son:

- Realizar visitas domiciliarias para evaluar las condiciones de salud y brindar asesoramiento en temas de nutrición, medicación y seguridad en el hogar.
- Proporcionar servicios de cuidadores o asistentes domiciliarios para ayudar con las actividades de la vida diaria y el autocuidado.
- Impartir talleres y capacitaciones a los adultos mayores y sus cuidadores sobre temas de salud, prevención de caídas y manejo de enfermedades crónicas.
- Facilitar el acceso a servicios de atención médica y coordinar la atención en el hogar con profesionales de la salud.

3.7 Vigilancia comunitaria en salud

La vigilancia comunitaria en salud se refiere a la recolección sistemática y continua de datos sobre la salud de una comunidad específica, así como el análisis y la interpretación de esos datos para informar y orientar las acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades. A continuación, te presento algunas definiciones de vigilancia comunitaria en salud:

La OMS define la vigilancia comunitaria en salud como "el proceso continuo y sistemático de recopilación, análisis y uso de datos de salud, junto con la comunicación de resultados a quienes toman decisiones, para mejorar la salud de la comunidad".

Los CDC definen la vigilancia comunitaria en salud como "la recopilación, análisis y uso de datos de salud a nivel de la comunidad para guiar la toma de decisiones y planificación de programas de salud pública".

Según Taylor, la vigilancia comunitaria en salud es "un proceso mediante el cual los miembros de una comunidad se reúnen para identificar y abordar los problemas de salud que les afectan, a través de la recolección de datos, el análisis de la información y la toma de decisiones basada en la evidencia".

3.8 Ejes temáticos de promoción de la salud

Los ejes temáticos de promoción de la salud en la práctica con adultos mayores se refieren a los aspectos clave que se abordan para promover y mejorar la salud en esta población. A continuación, presento algunas definiciones de los ejes temáticos comunes en la promoción de la salud en el adulto mayor:

1. Actividad física: Se refiere a promover la participación regular en actividades físicas adecuadas a las capacidades y necesidades de los adultos mayores. Esto incluye ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad, con el objetivo de mantener la función física, prevenir caídas y mejorar la calidad de vida.

2. Alimentación saludable: Se centra en promover una nutrición equilibrada y adecuada para los adultos mayores, teniendo en cuenta sus necesidades nutricionales específicas. Esto implica fomentar la ingesta de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, y limitar el consumo de alimentos procesados y altos en grasas saturadas y azúcares.

3. Salud mental y emocional: Se enfoca en promover el bienestar mental y emocional de los adultos mayores. Esto incluye actividades de estimulación cognitiva, apoyo emocional, promoción de la autonomía y la participación social, y la detección temprana y el manejo adecuado de los trastornos de salud mental, como la depresión y la ansiedad.

4. Prevención y manejo de enfermedades crónicas: Se centra en la prevención y el manejo de enfermedades crónicas comunes en los adultos mayores, como la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. Esto implica promover la detección temprana, el control adecuado de los factores de riesgo, la adherencia al tratamiento y el autocuidado.

5. Prevención de caídas y seguridad: Se refiere a promover la seguridad y prevenir las caídas, que son un problema común en los adultos mayores. Esto incluye la identificación y eliminación de factores de riesgo en el hogar, la promoción del equilibrio y la fuerza, y la educación sobre medidas de seguridad para prevenir lesiones relacionadas con las caídas.

CAPTÍTULO IV

MARCO CONCEPTUAL

4.1 Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia".

El autor René Dubos define la salud como "un estado de equilibrio dinámico en el que una persona puede realizar sus funciones biológicas, lograr sus metas y hacer frente a los cambios y desafíos del entorno".

El autor Aaron Antonovsky describe la salud como "un sentido de coherencia, es decir, la percepción de que los estímulos del entorno son comprensibles, manejables y significativos para el individuo".

La autora Margaret Whitehead propone una definición de salud basada en la equidad, considerándola como "un estado de bienestar físico, mental y social que permite a las personas vivir una vida socialmente productiva y satisfactoria".

El autor Lalonde define la salud como "un estado dinámico de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad, que permite a las personas llevar una vida productiva y satisfactoria".

4.2 Promoción de la salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la promoción de la salud como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud y mejorarla, mediante la adopción de medidas para abordar los determinantes de la salud y fomentar la participación comunitaria".

El autor Lawrence W. Green describe la promoción de la salud como "el proceso de capacitar a las personas y las comunidades para que tomen medidas para mejorar su salud, a través de la creación de entornos saludables, la promoción de estilos de vida saludables y el fortalecimiento de la participación comunitaria".

El autor Evelyne de Leeuw define la promoción de la salud como "la acción de capacitar a las personas y las comunidades para que tomen el control de su salud, mediante la adopción de medidas que aborden los determinantes sociales, económicos y ambientales de la salud".

La American Public Health Association (APHA) describe la promoción de la salud como "el proceso de permitir a las personas aumentar el control sobre su salud y mejorarla, mediante la implementación de estrategias que abordan los determinantes de la salud y promueven cambios en los comportamientos y los entornos".

4.3 Patología del siglo XX

El autor Robbins define la patología como "el estudio de los trastornos estructurales y funcionales de los tejidos y órganos del cuerpo humano, y cómo estos cambios anormales pueden contribuir a la enfermedad".

El autor Kumar y Clark describen la patología como "la disciplina médica que se ocupa del estudio de las enfermedades, su naturaleza, causas, mecanismos y manifestaciones clínicas, con el objetivo de comprender y diagnosticar las alteraciones en el organismo".

La autora Cotran define la patología como "el estudio de las alteraciones morfológicas, bioquímicas y funcionales que ocurren en las células, tejidos y órganos como resultado de enfermedades o lesiones".

El autor De la Cruz describe la patología como "la ciencia que estudia los procesos de enfermedad, sus causas, mecanismos, manifestaciones y consecuencias, con el objetivo de comprender, diagnosticar y tratar las alteraciones en el organismo".

4.4 Estilo de vida saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estilo de vida saludable como "un patrón de conductas y elecciones que promueven la salud y el bienestar, incluyendo una alimentación equilibrada, actividad física regular, evitar el consumo de tabaco y alcohol en exceso, y mantener relaciones sociales positivas".

El autor Steven Blair describe el estilo de vida saludable como "la combinación de comportamientos y hábitos que incluyen una dieta saludable,

actividad física regular, no fumar, consumo moderado de alcohol y manejo adecuado del estrés".

La autora Melinda Smith define el estilo de vida saludable como "la adopción de elecciones y comportamientos que promueven la salud física, mental y emocional, como llevar una alimentación balanceada, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente, manejar el estrés y mantener relaciones sociales satisfactorias".

El autor David Katz describe el estilo de vida saludable como "la suma de las decisiones diarias que tomamos en relación a nuestra alimentación, actividad física, manejo del estrés y relaciones sociales, con el objetivo de mantener y mejorar nuestra salud y bienestar".

4.5 Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía".

El autor Caspersen define la actividad física como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía".

El autor Haskell describe la actividad física como "cualquier movimiento corporal voluntario que resulta en un gasto de energía por encima de los niveles de reposo".

El autor Pate define la actividad física como "cualquier movimiento corporal que implique contracción muscular y que resulte en un gasto de energía".

4.6 Diagnóstico

Según el Diccionario de la Real Academia Española, el diagnóstico se define como "la determinación de la naturaleza de una enfermedad a partir de sus signos y síntomas".

Para el autor Lawrence Weed, el diagnóstico es "la identificación de una enfermedad o trastorno a partir de la evaluación de los síntomas, la historia clínica del paciente y los resultados de pruebas médicas".

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), el diagnóstico es "la clasificación de los trastornos mentales basada en criterios específicos, que incluye síntomas, duración y gravedad".

Para el autor Raymond S. Greene, el diagnóstico es "el proceso de identificar un problema o trastorno médico a través de la observación, el análisis de los síntomas y la interpretación de los resultados de las pruebas médicas".

En el ámbito educativo, el diagnóstico se define como "la evaluación de las capacidades, habilidades y dificultades de aprendizaje de un estudiante, con el objetivo de identificar posibles necesidades educativas especiales".

4.7 Prácticas saludables

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las prácticas saludables son "acciones y comportamientos que promueven y mantienen la salud y el bienestar físico, mental y social de las personas".

Para el autor Andrew Weil, las prácticas saludables son "hábitos y acciones que fomentan la salud y previenen enfermedades, como una alimentación equilibrada, ejercicio regular, sueño adecuado y manejo del estrés".

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos, las prácticas saludables son "acciones que ayudan a prevenir enfermedades y promover la salud, como vacunarse, lavarse las manos frecuentemente, mantener una buena higiene y evitar el consumo de sustancias nocivas".

Para el autor Deepak Chopra, las prácticas saludables son "hábitos que equilibran el cuerpo, la mente y el espíritu, como una alimentación consciente, meditación, actividad física regular y cultivar relaciones saludables".

Según la autora Gretchen Rubin, las prácticas saludables son "acciones que mejoran la calidad de vida y el bienestar personal, como establecer metas realistas, cultivar relaciones positivas, buscar el equilibrio entre el trabajo y el ocio, y cuidar el entorno físico".

4.8 Prevención de enfermedades

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevención de enfermedades es "la anticipación, el reconocimiento y el control de factores de riesgo que pueden dar lugar a enfermedades, con el objetivo de reducir su incidencia, prevalencia, mortalidad y discapacidad".

Para el autor Michael O'Donnell, la prevención de enfermedades es "el proceso de identificar y abordar los factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de enfermedades, a través de intervenciones destinadas a promover la salud y prevenir la enfermedad".

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos, la prevención de enfermedades es "la acción de evitar o reducir la aparición y propagación de enfermedades, mediante la promoción de estilos de vida saludables, la inmunización, el control de enfermedades transmisibles y la detección temprana".

Para el autor Geoffrey Rose, la prevención de enfermedades es "la reducción de la frecuencia de enfermedades en una población, actuando sobre los factores de riesgo que son comunes y que contribuyen a la aparición de enfermedades".

Según el autor David Satcher, la prevención de enfermedades es "un enfoque integral que incluye la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, el diagnóstico temprano y el tratamiento oportuno, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y reducir la carga de enfermedades en la sociedad".

4.9 Entornos saludables

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un entorno saludable es "aquel en el que las personas pueden desarrollar su máximo potencial de salud, vivir y trabajar en condiciones que sean seguras, estimulantes, satisfactorias y socialmente justas".

Para el autor Barry Commoner, un entorno saludable es "aquel que promueve la salud y previene enfermedades, a través de la protección del medio ambiente, la promoción de estilos de vida saludables y la creación de comunidades sostenibles".

Según el autor Richard J. Jackson, un entorno saludable es "aquel que favorece la salud física, mental y social de las personas, a través de la planificación urbana, la accesibilidad a espacios verdes, la promoción de la actividad física y la reducción de la contaminación".

Para el autor Trevor Hancock, un entorno saludable es "aquel que promueve la equidad en salud, la participación comunitaria, la protección ambiental, el acceso a servicios de salud y la creación de comunidades seguras y sostenibles".

Según la autora Karen Lee, un entorno saludable es "aquel que ofrece oportunidades para tomar decisiones saludables, como la disponibilidad de alimentos nutritivos, espacios seguros para la actividad física, aire limpio y acceso a servicios de salud".

4.10 Salud pública

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud pública se define como "el arte y la ciencia de prevenir enfermedades, prolongar la vida y promover la salud a través de esfuerzos organizados de la sociedad".

Para Charles-Edward Winslow, considerado uno de los padres de la salud pública, la salud pública es "la ciencia y el arte de prevenir enfermedades, prolongar la vida y promover la salud a través de esfuerzos organizados de la comunidad".

Para C.E.A. Winslow, otro destacado autor en el campo de la salud pública, la salud pública es "la ciencia y el arte de evitar enfermedades, prolongar la vida y promover la salud a través de esfuerzos organizados de la sociedad".

Según Milton Terris, la salud pública es "la ciencia y el arte de prevenir enfermedades, prolongar la vida y promover la salud a través de esfuerzos organizados de la sociedad".

Para John M. Last, la salud pública es "la ciencia y el arte de prevenir enfermedades, prolongar la vida y promover la salud a través de esfuerzos organizados de la sociedad y de la comunidad".

4.11 Vigilancia comunitaria

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la vigilancia comunitaria se define como "el proceso continuo y sistemático de recolección, análisis e interpretación de datos de salud en una comunidad, con el objetivo de identificar

problemas de salud, priorizar intervenciones y evaluar el impacto de las acciones implementadas".

Según la Agencia de Salud Pública de Canadá, la vigilancia comunitaria es "un enfoque participativo que involucra a la comunidad en la recolección y análisis de datos de salud, con el fin de identificar y abordar los problemas de salud y promover cambios positivos en la comunidad".

Para David L. Sackett, la vigilancia comunitaria es "la recolección sistemática y continua de información sobre los determinantes de la salud y los problemas de salud en una comunidad, con el fin de tomar decisiones informadas y desarrollar intervenciones efectivas".

Según la American Public Health Association (APHA), la vigilancia comunitaria se define como "la recolección, análisis y uso de datos de salud a nivel comunitario para identificar patrones, priorizar acciones y evaluar el impacto de las intervenciones en la salud de la comunidad".

Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la vigilancia comunitaria es "un proceso participativo que involucra a la comunidad en la identificación, recolección y análisis de datos de salud, con el objetivo de tomar decisiones basadas en evidencia y promover la salud de la comunidad".

4.12 Evaluación

Según Michael Scriven, la evaluación se define como "la obtención y análisis sistemático de información sobre las características y los resultados de programas, políticas y proyectos, con el propósito de tomar decisiones informadas y mejorar su eficacia".

Para Robert Stake, la evaluación es "un proceso sistemático de indagación y análisis que permite juzgar el valor o el mérito de un objeto de estudio, como un programa, una intervención o una política".

Según Daniel L. Stufflebeam, la evaluación es "la determinación de la relevancia, eficacia, eficiencia y sostenibilidad de un objeto de estudio, a través de la recopilación y análisis de datos, para informar la toma de decisiones y mejorar su desempeño".

Para Carol Weiss, la evaluación es "el proceso de recopilación y análisis de datos para determinar si un programa o política ha logrado sus objetivos, y si ha sido eficiente en términos de costos y recursos".

Según Michael Patton, la evaluación es "un proceso sistemático y objetivo de recopilación y análisis de datos para determinar el valor y la efectividad de un programa, proyecto o intervención, con el fin de mejorar su diseño y resultados".

CAPITULO V

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

5.1 Diagnóstico de condición física

El diagnóstico de la condición física en el adulto mayor es esencial para evaluar su nivel actual de aptitud física y determinar qué áreas necesitan mejorar o mantenerse. Esto se puede realizar a través de una evaluación integral que incluya diferentes componentes de la condición física. Algunos de los aspectos clave a considerar en el diagnóstico de la condición física en el adulto mayor son los siguientes:

Evaluación de la fuerza muscular: Se pueden utilizar pruebas como la fuerza de agarre, sentadillas o flexiones para evaluar la fuerza muscular en diferentes grupos musculares, especialmente aquellos que son importantes para la movilidad y la funcionalidad diaria.

Evaluación de la resistencia cardiovascular: Se puede medir la capacidad aeróbica del adulto mayor mediante pruebas de caminata, pruebas en bicicleta estática o en cinta de correr para evaluar su capacidad para realizar actividades físicas prolongadas.

Evaluación de la flexibilidad: Se pueden realizar pruebas de flexibilidad, como el alcance de movimiento de las articulaciones, para determinar la movilidad y la flexibilidad de los adultos mayores.

Evaluación del equilibrio y la coordinación: Pruebas como la prueba de equilibrio en un pie, la prueba de tiempo de reacción o la prueba de marcha pueden ayudar a evaluar el equilibrio y la coordinación del adulto mayor, lo que es esencial para prevenir caídas.

Composición corporal: La medición del índice de masa corporal (IMC) y la evaluación de la distribución de la grasa corporal pueden ayudar a determinar si el adulto mayor tiene un peso saludable y un nivel adecuado de grasa corporal.

Evaluación de la densidad mineral ósea: Dado que la osteoporosis es más común en adultos mayores, se pueden realizar pruebas de densidad mineral ósea para evaluar la salud ósea.

Evaluación de la función pulmonar: Las pruebas de función pulmonar pueden ser útiles para evaluar la salud respiratoria del adulto mayor.

5.2 Temas desarrollados de promoción de la salud

Nro	TEMA	Nro	TEMA
1	Evaluación de entrada (IMC, signos vitales)	16	Caminata
2	Evaluación del Test Senior Fitness	17	Caminata
3	Ejercicios de trote suave con obstáculos	18	Ejercicios de flexibilidad
4	Danza	19	Elevaciones Frontales
5	Caminata	20	Ejercicios de resistencia cardiovascular

6	Gimnasia aeróbica	21	Caminata
7	Yoga	22	Baile folclórico
8	Tiro al Blanco	23	Tenis
9	Caminata	24	Vóley
10	Ejercicios de fortalecimiento muscular	25	Caminata
11	Juegos de memoria (Sudoku, rompecabezas, sopa de letras)	26	Baile
12	Evaluación de entrada (IMC, signos vitales)	27	Técnicas de Respiración
13	Evaluación del Test Senior Fitness	28	Respiración y yoga
14	Ejercicios de trote suave con obstáculos	29	Caminata
15	Danza	30	Evaluación final (test de senior fitness)

5.3 Distribución de logros y capacidades

La promoción de la salud en el adulto mayor implica la distribución de logros y capacidades que se centren en mejorar su calidad de vida, prevenir enfermedades y promover un envejecimiento saludable. Aquí presento temas en las que se enfoca la distribución de logros y capacidades:

Educación en salud: Proporcionar información específica sobre el envejecimiento y las necesidades de salud de los adultos mayores. Esto incluye educar sobre los cambios fisiológicos asociados con la edad, estrategias para mantener la salud y prevenir enfermedades, así como la promoción de prácticas de autocuidado.

Acceso a servicios de atención médica: Garantizar que los adultos mayores tengan acceso a servicios de atención médica adecuados y asequibles. Esto incluye chequeos de salud regulares, atención médica especializada y acceso a medicamentos esenciales.

Prevención y manejo de enfermedades crónicas: Fomentar la detección temprana, el manejo adecuado y la prevención de enfermedades crónicas comunes en la vejez, como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

Actividad física y ejercicio: Promover la importancia de mantener un estilo de vida activo y de participar en actividades físicas apropiadas para su edad y condición física. Esto puede incluir programas de ejercicios adaptados, como yoga, caminatas o ejercicios acuáticos.

Alimentación saludable: Educar sobre la importancia de una dieta equilibrada y nutrición adecuada para mantener la salud y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

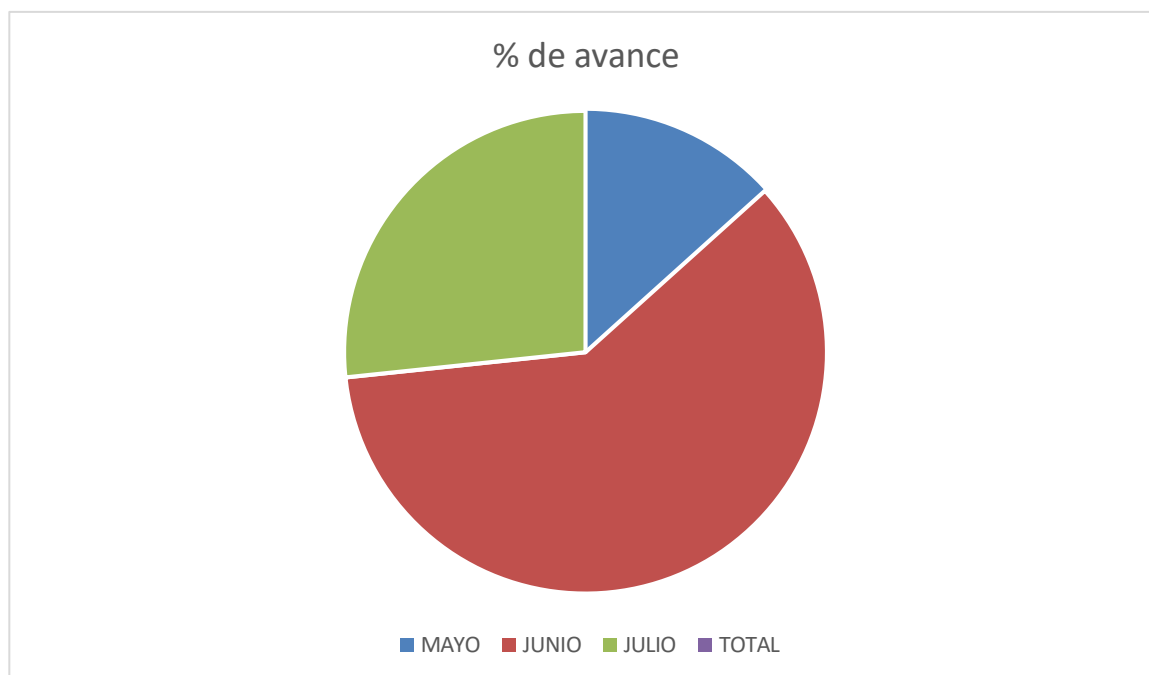
Salud mental y bienestar emocional: Brindar apoyo psicológico y promover el bienestar emocional en los adultos mayores. Esto incluye actividades de socialización, terapias de apoyo y programas de reducción del estrés.

Prevención de caídas y lesiones: Educar sobre cómo prevenir caídas y lesiones en el hogar y en la comunidad, y proporcionar estrategias para mejorar el equilibrio y la fuerza.

Conectividad social: Fomentar la interacción social y la participación en actividades comunitarias para evitar el aislamiento social, que puede tener un impacto negativo en la salud y el bienestar del adulto mayor.

Formación de cuidadores: Capacitar a familiares y cuidadores para brindar un cuidado adecuado y comprensivo a los adultos mayores, especialmente aquellos con necesidades especiales de salud.

5.4 Sesiones de actividad física y promoción de la salud



5.5 Metodología empleada durante el proceso de la PPP

- Mando directo

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

- Rúbrica
- Técnica de observación

5.7 Logros alcanzados

1. Mejora de la calidad de vida
2. Prevención de enfermedades
3. Aumento de la autonomía y la independencia
4. Fomento de estilos de vida saludables
5. Fortalecimiento de la red social y la participación comunitaria
6. Sensibilización y concienciación

CONCLUSIONES

PRIMERA:

Durante la práctica que desarrolle de manera presencial se realizó la adopción de hábitos y comportamientos saludables, como la práctica regular de ejercicio físico, la alimentación equilibrada y el descanso adecuado.

SEGUNDA:

Se promovió la participación activa de los adultos en actividades prácticas y vivenciales, donde puedan experimentar y aplicar los conceptos y habilidades relacionadas con la promoción de la salud.

TERCERA:

Se elaboró diferentes recursos y materiales didácticos apropiados para la enseñanza y aprendizaje.

CUARTA:

Se utilizó para la evaluación del adulto mayor la rúbrica.

SUGERENCIAS

PRIMERA:

Llevar un registro de las actividades y progresos para tener un mayor control y motivación en su estilo de vida saludable.

SEGUNDA:

Organizar talleres, charlas o eventos donde los participantes puedan practicar técnicas de promoción de la salud.

TERCERA:

Aprovechar las nuevas tecnologías y plataformas digitales para crear recursos en línea que los estudiantes puedan acceder desde cualquier lugar y en cualquier momento.

CUARTA:

Considerar durante el proceso de enseñanza y aprendizaje la evaluación de la situación del adulto mayor.

REFERENCIAS

- Altiplano, U. N. (2021). *ESTATUTO*. Puno. Obtenido de
[file:///C:/Users/MATHEO/Downloads/ESTATUTOUNA2021%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/MATHEO/Downloads/ESTATUTOUNA2021%20(2).pdf)
- BIDmejorando vidas. (20 de julio de 2023). *blogs.iadb*. Obtenido de [blogs.iadb](https://blogs.iadb.org/salud/es/que-es-la-alfabetizacion-en-salud-por-que-es-importante-y-como-aumentarla/):
<https://blogs.iadb.org/salud/es/que-es-la-alfabetizacion-en-salud-por-que-es-importante-y-como-aumentarla/>
- MIDIS. (2006). Modelo de abordaje de promocion de la salud en el Perú. *crolimacallao*, 6.
- MINEDU. (06 de 216). *Repositorio del Ministerio de Educación*. Obtenido de
<http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4549>
- MINSA. (1997). Manuel de educacion sanitaria . *Minsa* , 4 - 5.
- MINSA. (2005). Lineamientos de política de promoción de la salud. *minsa.gop.pe*, 8.
- Normas Legales Actualizadas. (2020). *Ley Universitaria*. Editora Perú. Obtenido de
<https://diariooficial.elperuano.pe/pdf/0021/ley-universitaria-30220.pdf>
- OMS. (20 de julio de 2023). *Unaids*. Obtenido de Unaid's:
<https://www.unaids.org/es/aboutunaids/unaidscosponsors/who>
- OPS & OMS. (2023). Educacion para la salud con enfoque integral. *PAHO*, 1 - 2.
[doi:https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2017/promocion-salud-intersectorialidad-concurso-2017-educacion.pdf](https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2017/promocion-salud-intersectorialidad-concurso-2017-educacion.pdf)
- OPS. (20 de julio de 2023). *PAHO*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Aceh, kue tradisional khas. (2019). Propuesta didáctica basada en la Gimnasia Educativa para mejorar los factores psicomotores Equilibrio y Lateralidad, en las estudiantes de

segundo grado, jornada tarde del Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño de la ciudad de Bogotá D.C. *Ayan*, 8(5), 55.

Alcántara Moreno, G. (1996). La definición de la salud. *Diálogo Filosófico*, 12(34), 61–84. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>

Aldas-vargas, C. A., Chara-Plua, N. J., Guerrero-Pluas, P. J., & Flores-Peña, R. (2021). Physical activity in the elderly Atividade física em idosos. *Revista Científica*, 7, 64–77.

ARBEY, H. (2021). *EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN ENFOCADOS TÉCNICAMENTE PARA LA INTERPRETACIÓN DEL CONTRABAJO*. 6. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/58689>

Ausubel, D. (1983). Teoría Del Aprendizaje Significativo Teoría Del Aprendizaje Significativo. *Fascículos de CEIF*, 1(1–10), 1–10. <https://bit.ly/30VXULf>

Bricot, B. (2008). Postura normal y posturas patológicas. *Revista IPP*, 1–13. <http://www.montsepladevall.cat/estudi/pdf/posturaNormalPosturaPatologica.pdf>

Calle, R. a. (1999). *El Gran Libro Del Yoga*. 250. <http://books.google.com/books?id=G4wEAAAACAAJ&pgis=1>

Cruz Pérez, M. A., Ortiz Erazo, M. D., Yantalema Morocho, F., & Orozco Barreno, P. C. (2018). Relativismo cultural, etnocentrismo e interculturalidad en la educación y la sociedad en general. *Academo Revista de Investigación En Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2), 179–188. <https://doi.org/10.30545/academo.2018.jul-dic.10>

Eurofitness. (2020). *7 ejercicios de movilidad articular para mantener su salud física*. <https://eurofitness.com/blog-deportes/7-ejercicios-de-movilidad-articular-para-mantener-su-salud-fisica/>

García, M. (2008). METODOS DE ENSEÑANZA Didáctica general para maestros y profesores. In *Santillana* (Vol. 71, Issues 11–12).

<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55091503/-METODOS-DE-ENSENANZA-davini-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1632088609&Signature=PE-exA7UyTxd7piIJx1W7iBCseBTsUFhbQGny3SZyF2EgHMjK746PF4P42e3a~ThGIfNMVGW5yZUCNMmSs0bKpMIULRA~-VFdf2dpOSPdtbDlsOg~hCb1-2IvbKx~3R>

García, V., Calero, S., Chávez, E., & Bañol, C. (2016). Actividades físico•recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8 a•10 años de la escuela rural Ciudad de Riobamba, recinto Santa Lucia, parroquia Camarones del Cantón Esmeraldas, Ecuador. *EFDdeportes*, 20(212), 1–22.

Gonzales, J. (2016). *Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza para el Entrenador de Campo - Parte 1: Conceptos Clave. 1(0)*. https://kalos.com.ar/wp-content/uploads/2018/06/Kalos_Cross-Fucional_Modulo3.pdf

Gonzalez, A. (2005). *Técnicas de relajación Guía práctica para el*. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=N2XMMtYpMvUC&oi=fnd&pg=PA5&dq=Ejercicios+de+respiración+y+relajación&ots=iSdgQsMjl1&sig=20iKJDGPMnRhFr7rx4G_5gBmWAU

Hernández, B. (2009). Los métodos de enseñanza en la Educación Física. *Revista Digital* -

Buenos Aires, 131(0). <https://efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>

Hoffman, H. R. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Medica*, 33(1), 3–5. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28333101>

Lazo, V. (2022). *Efectividad del programa de taichí en la calidad de vida del adulto mayor. Arequipa 2019*. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11275>

Mabel, Y., Flores, M., & Perú, P. (2018). *EFEECTO DE LA GIMNASIA PSICOFÍSICA EN LA DEPRESIÓN EN INTERNAS DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL REGIONAL MANUEL NUÑEZ BUTRON – PUNO 2018*. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9015/Mamani_Flores_Yudy_Mabel.pdf?sequence=1

Manonelles, P. (2019). Problemas gastrointestinales en deportes de resistencia en mujeres: revisión de literatura Rbdomiolisis inducida por esfuerzo. *Sociedad Española de Medicina Del Deporte*, 36(4).

Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A.-M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Retos: Nuevas Tendencias En Actividad Física, Deporte y Recreacion*, 2041(39), 829–834. www.retos.org

Matus-Jiménez, J., & Avalos, C. H. (2007). Comprehensive treatment in Achilles tendon rupture. *Acta Ortopédica Mexicana*, 21(5), 274–281.

Meléndez Mogollón, I. C., Camero Solorzano, Y. B., Álvarez González, A. R., & Casillas Ilaquiche, L. J. (2018). La actividad física como estrategia para la promoción de la salud en

- el adulto mayor. *Enfermería Investiga: Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 3(1, Mar), 32–37. <https://doi.org/10.29033/ei.v3n1.2018.07>
- Moreno González, A. (2005). Incidence of the Physical Activity on the Incidence De L ' Activité Physique Dans L ' Adulte Âgé. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 5(1577–0354), 222–237.
- Muñiz, J., & Fonseca-Pedrero, E. (2019). Ten steps for test development. *Psicothema*, 31(1), 7–16. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.291>
- Nara. (2022). ¿Qué es la movilidad articular? 2020. <https://www.naradigital.es/blog/detalle-noticias/2421/quees-la-movilidad-articular>
- Olivera, J. (2014). Las características del adulto mayor peruano y las políticas de protección social. *Departamento de Economía, Pontificia Universidad Católica Del Perú*, XXXVII(0), 75–113. <https://liser.elsevierpure.com/fr/publications/the-elderly-and-social-protection-policies-in-peru>
- Palacios, J. (1995). El concepto de musicoterapia a través de la Historia. *Vascular*, 3(3), 285–290. <https://doi.org/10.1177/096721099500300307>
- Palau, F. (2010). Rare diseases, an emergent paradigm in the medicine of the XXI century. *Medicina Clinica*, 134(4), 161–168. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2009.06.038>
- Perez, J. (2022). *Evaluación en Educación Física*. 2019. <https://mundoentrenamiento.com/evaluacion-en-educacion-fisica/>
- Pérez, J. (2021). *DEFINICION DE FLEXION Y EXTENCION*. 2009.

ANEXOS

OFICIO DE LA PRÁCTICA



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

Puno, C.U. 19 de septiembre del 2023

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

Señor : Adolfo Chambi Asqui
Director de la Asociación Departamental de Cesantes y Jubilados de
Educación Puno
Ciudad.

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

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: **JHON OLIVER AMANQUI MAMANI** de la Escuela Profesional de Educación Física, que desarrollará la práctica preprofesional: **PRACTICA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD** que consiste en; el desarrollo de 30 sesiones de aprendizaje a partir del 10 de abril 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,



Recibido
21-09-23



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

HORARIO



HORARIO PERSONAL DEL ESTUDIANTE PRACTICANTE

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 Institución:	ASOCIACION DEPARTAMENTAL DE CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACION PUNO		
1.2 Director (a):	ADOLFO CHAMBI ASQUI		
1.4 Docente de Practica:	JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
1.5 Estudiante Practicante:	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
1.6 Práctica Preprofesional:	PRACTICA EN PROMOCION DE LA SALUD		
1.7 Semestre:	VIII	Fecha:/...../.....

II. HORARIO DE CLASES:

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

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

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

JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA
 Docente de Práctica
 UNIA - PUNO

Jhon Oliver Amanqui Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 Alumno(a) Practicante

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



CURSO:
PRACTICA EN PROMOCION DE LA SALUD

DOCENTE:
Lic. Jasmani Juvin Chambi Carita

PRACTICANTE:
Jhon Oliver Amanqui Mamani

CICLO: VIII

Puno – Perú

2023

PLAN DE TRABAJO

I. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

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

II. INFORMACION GENERAL

1. **Curso** : Practica promoción de la Salud
2. **Docente de practica** : Lic. Jasmani Juvín Chambi Carita
3. **Docente Practicante** : Jhon Oliver Amanqui Mamani
4. **Beneficiario Adulto M.** : Juan Sumerente Arias
5. **Duración** : 45 min.
6. **Institución** : Asociacion Departamental de Cesantes y Jubilados de Educacion - Puno
7. **Lugar** : Estadio Enrique Torres Belon

III. 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 Alzheimer, 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 para 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.

IV. FUNDAMENTACION

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 casi 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 *Zaldivar* 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. ámbito 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 alfas superiores a 0.86 ($\alpha_{\text{ComSat}} = 0.87$, $\alpha_{\text{Brnout}} = 0.90$, $\alpha_{\text{ComFat}} = 0.87$), 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)



VI. DIAGNÓSTICO

DIAGNÓSTICO INICIAL	
NOMBRE DE MI PACIENTE:	SERGIO G VENTURA CUEVA
EDAD BIOLÓGICA:	48 AÑOS
SEXO:	MASCULINO
PATOLOGIA:	OBESIDAD
VALORACIÓN PSICOLÓGICA:	APTO
ESTADO DE SALUD ACTUAL:	NORMAL
FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO:	73 LATIDOS X MINUTO
SATURACIÓN DE OXÍGENO:	86 - 90 %
GRASA CORPORAL	MAYOR A 25.0%
TALLA:	1.62
PESO:	94 Kg
IMC	35.8

VII. OBJETIVOS:

7.1 OBJETIVO GENERAL

Planificar un programa de actividad física y recreativa para adulto mayor con estrés en la ciudad de Puno 2023.

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 o después de finalizar el programa.

VIII. CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DEL PROGRAMA

- Duración : 30 a 45 min
- Frecuencia : 3 veces por semana
- Intensidad : 50% hasta 85%
- Tipo de ejercicios : Juegos recreativos y ejercicios
- Fase : Inicio, Desarrollo, Final.



IX. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Nº	ACTIVIDAD	PROPOSITO	FECHA
01	Evaluación de entrada (IMC, signos vitales y test de seniors fitness).	Valorar la condición física en la se encuentra el adulto mayor.	/ /2023
02	Ejercicios de flexibilidad y técnicasde relajación	Fortalecer las articulaciones del cuerpo y al mismo tiempo realizaremos técnicas de relajaciónpara aplicar en las demás actividades.	/ /2023
03	Ejercicios de trote y resistencia.	Mejora la capacidad de resistenciacardiovascular	/ /2023
04	Ejercicios de fuerza con su propio peso	Fortalecer los tejidos musculares yreduce el riesgo de lesiones	/ /2023
05	Ejercicios de trote suave en gradas, saltos.	Ayudar a mantener un peso corporal saludable aumenta la energía y fortalece los músculos.	/ /2023
06	Ejercicios de velocidad	Mejorar la capacidad cardiovascular y respiratorio.	/ /2023
07	Ejercicios aeróbicos variados en circuitos	Mejorar la fuerza y quema de calorías y trabajo de mayoría de paquetes musculares.	/ /2023
08	Ejercicios con bandaselásticas y sogas	Mejorar la capacidad de fuerza y resistencia de tus glúteos, piernas, brazos, espalda y abdomen	/ /2023
09	Movimientos al ritmo de la música	Ver como se adaptan a las distintas músicas	/ /2023
10	Ejercicios de resistencia y fortalecimiento en la articulación de los hombros	Ver la resistencia y condición perfecta en los hombros a base deejercicios	/ /2023
11	Ejercicios con bandaselásticas y sogas	Mejorar la capacidad de fuerza y resistencia de tus glúteos, piernas, brazos, espalda y abdomen	/ /2023
12	Resistencia general (con articulación de cadera)	Resistencia en las caderas a base deejercicios	/ /2023



13	Ejercicios de fortalecimiento de zona mediana y coordinación	Mantener fortalecido la zona media nos contribuye a prevenir los dolores de la espalda	/ /2023
14	Ejercicios de fuerza y resistencia muscular	Realizar ejercicios de resistencia que prevengan deterioro de la masa muscular	/ /2023
15	Ejercicios de movilidad, agilidad, amplitud de movimiento y elongaciones	Vamos a realizar la resistencia muscular localizada	/ /2023
16	Iniciamos por medio de la actividad física por medio de la música utilizando patrones de la motricidad.	Activar la resistencia cardiovascular	/ /2023
18	EJERCICIOS AERÓBICOS (CAMINATAS, TROTOS)	Desestresar a través de juegos y Fortalecer la resistencia del adulto mayor.	/ /2023
19	JUEGOS DE FUERZA CON LIGAS (TREN INFERIOR)	Fortalecer los músculos de los miembros inferiores	/ /2023
20	JUEGOS Y EJERCICIOS DE POTENCIA	Fortalecer la resistencia de los miembros inferiores.	/ /2023
21	EJERCICIOS AERÓBICOS (CAMINATAS, TROTOS)	Fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria del adulto mayor.	/ /2023
22	EJERCICIOS DE FUERZA (MANCUERNAS)	Tonificar la masa muscular	/ /2023
23	EJERCICIOS DE FUERZA CON LIGAS (TREN SUPERIOR)	Fortalecer los músculos de los miembros superiores.	/ /2023
24	EJERCICIOS DE FUERZA CON LIGAS (TREN INFERIOR)	Fortalecer los músculos de los miembros inferiores.	/ /2023
25	MOVILIDAD Y ELONGACIÓN CON JUEGOS	Reduce el nivel de estrés y contribuye a contrarrestar los efectos del envejecimiento.	/ /2023
26	EJERCICIOS DE YOGA	calentar y estirar los músculos, ligamentos y tendones, y purificar el cuerpo a través del sudor	/ /2023
27	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS	Superar la ansiedad y estrés a través de ejercicios	/ /2023
28	EJERCICIOS DE YOGA PRANAYAMA (RESPIRACIÓN PARA RELAJAR LA MENTE)	Relajar el sistema nervioso	/ /2023
29	AROS EN EL SUELO	A través de juegos superamos el nivel de estrés	/ /2023
30	JUEGO DEL OVILLO DE LANA	Con dinámicas nos relajamos y mejoramos el estrés.	/ /2023



IX. MATERIALES

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

IX. 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°).

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



SENIOR FITNESS TEST			
Día: Martes		Sexo: Masculino	Edad 71
Nombre: Juan Sumerente Arias		Peso: 68	Altura: 1.62
Test	1° intento	2° intento	observaciones
1. Sentarse y levantarse de una silla durante 30 seg. (N° de rep)	14	19	
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 ensilla (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		

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Arvelo, A. M. (2011). *Cáncer de próstata y apoptosis*.
- Carvajal, R. (2004). *El estrés traumático secundario*. *Terapia Psicológica*, 1-9.
- colombiana, f. u. (2002). *Haciéndole frente al estrés en la vejez*. *Revista latinoamericana de psicología*, 1-2.
- Covarrubias, H. (2017). *Impacto del estrés psicosocial en la salud*. *Neurobiología*, 3-23.
- Daneri, M. F. (2012). *Psicología del estrés*. *Biología del comportamiento-Estrés*, 3-18.
- Guillén, C. (2015). *Estrés Laboral*. *Psicología del trabajo*, 6-28.
- Jones., R. y. (2001).
- Med, R. C. (2015). *Vulnerabilidad al estrés en adultos*. *Revista cubana de medicina general integral*. 2-6.
- Mejía, O. (2017). *Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral*. *Revista cubana de medicina general integral*, 1-6.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). *REVISION TEORICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES*. *Educación*, 171-190.
- Pérez, Islas, L. Á., Reséndiz, J. I., & Ruiz, A. (2020). *Epidemiología del cáncer de próstata, sus determinantes y prevención (Vol. 5)*. Pachuca, Mexico. doi:10.19230/ronpr.3686
- Zamora, Z. E. (2010). *ESTRES EN PERSONAS MAYORES*. *Psicología Iberoamericana*, 1-14.

Lic. Jasmani J. CHAMBI CARITA

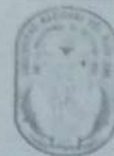
DOCENTE - EPEF
 Docente de Práctica Docente
 UNA - PUNO

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

J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE

Coordinadora de la institución

DOCENTE PRACTICANTE
 UNA - PUNO



SESIÓN N°1



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	26/09/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Evaluación de entrada (IMC, signos vitales y test de seniors fitness).	Valorar la condición física en la se encuentra el adulto mayor.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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		 



<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PRINCIPAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Llevamos un dialogo con el paciente sobre la actividad que se va a realizar. Ejercicios 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 style="text-align: center;">60 minutos leves</p>	<p>Tallimetro Balanza Silla bascula</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">FINAL</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 style="text-align: center;">15 Minutos leve</p>	<p>agua</p>	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

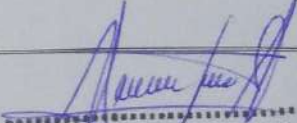
- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.


❖ **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 EDUCACION PUNO

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


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


Jhon Qui Mamani
 BOCE
 Alumno Practicante



SESIÓN N°2



❖ DATOS INFORMATIVOS:




DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	28/09/2023
		DURACION	1h:30MIN

❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Ejercicios de flexibilidad y técnicas de relajación	Fortalecer las articulaciones del cuerpo y al mismo tiempo realizaremos técnicas de relajación para aplicar en las demás actividades.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 

PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1. Estiramientos estáticos ➤ En este tipo de estiramiento, mantenemos una posición durante un tiempo determinado, normalmente alrededor de 30 segundos y estiramos los músculos y los tendones. Se pueden hacer estiramientos estáticos en todas las partes del cuerpo, pero por dar un ejemplo, un estiramiento en zancada sería un buen estiramiento de caderas. ➤ 2. Estiramientos dinámicos ➤ Al contrario de los estiramientos estáticos, el objetivo de este tipo de estiramiento es hacer movimientos repetitivos y muchas veces, pendulares. Un buen ejemplo sería ponerse de pie, con las piernas separadas y doblar el cuerpo, tratando de tocar uno de los pies con la mano contraria. Luego, vuelve a la posición de partida y repite el mismo movimiento con la otra mano y el pie contrario. Haz el movimiento de manera continua. . 	60 minutos leves	Conos silbato	 
FINAL	<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	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **BIBLIOGRAFIA**

- ✦ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcels, 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

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

Jasmani J. Chambi Carita

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

Juan Vamani

Juan Vamani
DOCENTE - EPEF
Alumno Practicante



SESIÓN N°3



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	29/09/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Ejercicios de trote y resistencia.	Mejora la capacidad de resistencia cardiovascular

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 




PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1. Estiramientos estáticos ➤ En este tipo de estiramiento, mantenemos una posición durante un tiempo determinado, normalmente alrededor de 30 segundos y estiramos los músculos y los tendones. Se pueden hacer estiramientos estáticos en todas las partes del cuerpo, pero por dar un ejemplo, un estiramiento en zancada sería un buen estiramiento de caderas. ➤ 2. Estiramientos dinámicos ➤ Al contrario de los estiramientos estáticos, el objetivo de este tipo de estiramiento es hacer movimientos repetitivos y muchas veces, pendulares. Un buen ejemplo sería ponerse de pie, con las piernas separadas y doblar el cuerpo, tratando de tocar uno de los pies con la mano contraria. Luego, vuelve a la posición de partida y repite el mismo movimiento con la otra mano y el pie contrario. Haz el movimiento de manera continua. . 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

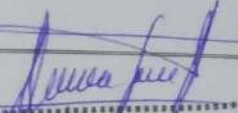
❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

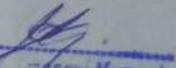
- Enseñanza personalizada.
- Mando directo.
- Lista de cotejo.

❖ **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 EDUCACION PUNO

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


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


Jhon Qui Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 ALUMNO PRESIDENTE



SESIÓN N°4



❖ DATOS INFORMATIVOS:



DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	03/10/2023
		DURACION	1h:30MIN

❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Ejercicios de fuerza con su propio peso	Fortalecer los tejidos musculares y reduce el riesgo de lesiones

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 

PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1. Estiramientos estáticos ➤ Comienza de pie, con los pies abiertos a la altura de los hombros y las puntas mirando hacia delante. Cierra las manos a la altura del pecho para mantener el equilibrio. Mueve las caderas hacia atrás, dobla las rodillas bajando todo lo posible y mantén el pecho elevado. Haz fuerza con los talones para volver a la posición inicial. Realiza de 10 a 15 repeticiones. ➤ ➤ 2. Estiramientos dinámicos ➤ Comienza de pie con las manos en las caderas. Apoya el peso sobre la pierna izquierda y levanta la rodilla derecha de manera que cadera, rodilla y tobillo formen un ángulo de 90 grados. Mantén esta posición durante 30-60 segundos, y luego repite el ejercicio con la otra pierna. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	


❖ METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

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

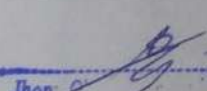
❖ BIBLIOGRAFIA

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


Jhon
DOCENTE
Alumno Practicante



SESIÓN N°5



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	05/10/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Ejercicios de trote suave en gradas, saltos.	Ayudar a mantener un peso corporal saludable aumenta la energía y fortalece los músculos

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<p>➤ Las sentadillas son uno de los mejores ejercicios para aumentar tu salto vertical. También son excelentes para desarrollar la fuerza y la potencia de las piernas, lo que se traducirá en una mayor explosividad en la cancha o el campo.</p> <p>Empieza por ponerte de pie con los pies separados a la altura de los hombros y las manos a los lados.</p> <p>Baja hasta la posición de cuclillas y salta lo más alto que puedas.</p> <p>Aterrizas suavemente sobre tus pies e inmediatamente vuelve a ponerte en cuclillas para saltar de nuevo..</p> <p>➤ 2. ¡Saltar a la cuerda ya no es sólo cosa de niños!</p> <p>Es una forma estupenda de mejorar tu juego de pies, la velocidad y la coordinación.</p> <p>También es una buena manera de aumentar el ritmo cardíaco para que pueda practicar la respiración mientras salta.</p> <p>Asegúrate de que saltas sobre una superficie plana y suave para no someter a tus tobillos y rodillas a una tensión innecesaria.</p>	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<p>➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar)</p> <p>➤ Realizamos elongaciones</p> <p>➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron?</p>	15 Minutos leve	agua	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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
 Cel. 990 811741
 Presidente de la Institución



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



Jhon O. NAMANI
 DOCENTE - PRÁCTICANTE
 UNA - PUNO
 Alumno Practicante



SESIÓN N°6



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	06/10/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Ejercicios de velocidad	Mejorar la capacidad cardiovascular y respiratorio

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Acelerar y mantener. El ejercicio más común en el desarrollo de la velocidad consiste en correr despacio unos diez minutos (calentamiento) y luego aumentar repentinamente la velocidad durante diez zancadas, sostener el nuevo ritmo de esfuerzo por 10 a 20 zancadas más y finalmente bajar al ritmo mínimo y caminar durante un minuto (descanso). Esta rutina debe repetirse dos o tres veces, con un aumento de una o dos zancadas cada semana si nos sentimos cómodos con el ritmo máximo alcanzado. ➤ 2. Saltar la cuerda. Mucho de lo necesario para correr aprisa tiene que ver con la estabilidad y la fuerza de cada pierna por separado. Saltar a la cuerda nos permitirá entrenarlas juntas e individualmente, de manera alternativa, a la par que potencia el aparato cardiorespiratorio. Unos diez a quince minutos de cuerda son una buena medida inicial, que puede irse incrementando en duración y velocidad a medida que nos sintamos más cómodos con el esfuerzo. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	


❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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 AJUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO




J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE

Presidente de la Asociación



J. Chambi Carita
 Docente de Práctica

UNA - PUNO



Jhon O. Mamani
 DOCENTE TITICANTE

UNA - PUNO

Alumno Practicante



SESIÓN N°7



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	10/10/2023
		DURACION	1h:30MIN

❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Ejercicios aeróbicos variados en circuitos	Mejorar la fuerza y quema de calorías y trabajo de mayoría depaquetes musculares.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Caminatas. El ejercicio más simple que existe, de gran rendimiento aeróbico y que se realiza a través de sesiones largas en las que el aparato respiratorio y cardiovascular funciona sin cesar, quemando grasas y carbohidratos. Es ideal para el mantenimiento de los pulmones y aumentar la resistencia cardíaca. ➤ 2. Trotes. La versión más rápida de la caminata, es un ejercicio de impacto moderado sobre las piernas y rodillas, pero que sostiene el ritmo respiratorio y cardiovascular de cara a una demanda de energía mayor y más sostenida. Se le suele combinar con períodos de descanso (caminata) y breves períodos de carrera (anaeróbica). 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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. Jasirani J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Jhon Kq. Yamani
 DOCENTE - PRACTICANTE
 UNA - PUNO
 Alumno Practicante



SESIÓN N°8



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	12/10/2023
		DURACION	1h:30MIN

❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Ejercicios con bandaselásticas y sogas	Mejorar la capacidad de fuerza y resistencia de tus glúteos, piernas, brazos, espalda y abdomen.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colocamos la mitad de la banda elástica en algún soporte rígido que quede más o menos a la altura de nuestro pecho. Agarramos las dos empuñaduras con cada mano, flexionamos ligeramente la pierna delantera y estiramos la que nos queda atrás. Estiramos los brazos hacia delante, manteniendo un ángulo de 90° con nuestro hombro. Es importante mantener la espalda recta en todo momento y las palmas de las manos mirando hacia el suelo. ➤ ➤ 2. Este ejercicio es aconsejable para aquellas personas que sufren molestias en la espalda, porque el remo es uno de los mejores para fortalecer la musculatura de la espalda. A la hora de realizar el squat, evita curvar la espalda hacia delante, flexiona las rodillas hasta los 90° y "saca culo" hacia fuera. Recuerda no levantar los talones del suelo en ningún momento. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

❖ METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

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

❖ BIBLIOGRAFIA

- ✦ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcels, 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. Jasmari J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Jhon O. Camacho Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 Alumno Practicante



SESIÓN N°9



❖ DATOS INFORMATIVOS:



DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	13/10/2023
		DURACION	1h:30MIN

❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Movimientos al ritmo de la música	Ver como se adaptan a las distintas músicas

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 


PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recuerda y busca información sobre la música y los bailes de tu departamento. En la actividad anterior, identificaste la música con la que más te sentiste representada/o en tu departamento y observaste un video con la secuencia de pasos de la danza que la acompaña. Para recordarla mejor, vuelve a ver el video. Además, observa qué representa esta danza y qué emociones te trasmite. Asimismo, dialoga con un familiar o explora en diversas fuentes de información a las que tengas acceso sobre la música y bailes de tu departamento. ➤ Elige la música de tu departamento que más te guste. Si un integrante de tu familia toca algún instrumento musical, solicítale que interprete la pieza de tu departamento que más te agrada y, de ser posible, invítalo a que te acompañe en el desarrollo de tu secuencia de movimientos rítmicos. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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
Cel. 954 811287
Presidente de la Institución


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


Jhon C. Mamani
BOGAVILLA
Alumno Practicante



SESIÓN N°10



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	16/10/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Ejercicios de resistencia y fortalecimiento en la articulación de los hombros	Ver la resistencia y condición perfecta en los hombros a base de ejercicios

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 




PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recuerda y busca información sobre la música y los bailes de tu departamento. En la actividad anterior, identificaste la música con la que más te sentiste representada/o en tu departamento y observaste un video con la secuencia de pasos de la danza que la acompaña. Para recordarla mejor, vuelve a ver el video. Además, observa qué representa esta danza y qué emociones te trasmite. Asimismo, dialoga con un familiar o explora en diversas fuentes de información a las que tengas acceso sobre la música y bailes de tu departamento. ➤ Elige la música de tu departamento que más te guste. Si un integrante de tu familia toca algún instrumento musical, solicítale que interprete la pieza de tu departamento que más te agrada y, de ser posible, invítalo a que te acompañe en el desarrollo de tu secuencia de movimientos rítmicos. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

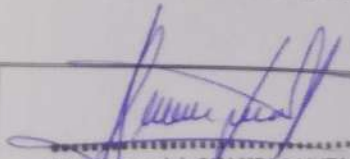
❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**


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

❖ **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 Asociación


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


Jhon C. Incaqui Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 Alumno Practicante



SESIÓN N°11



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	19/10/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Ejercicios con bandaselásticas y sogas	Mejorar la capacidad de fuerza y resistencia de tus glúteos, piernas, brazos, espalda y abdomen

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recuerda y busca información sobre la música y los bailes de tu departamento. En la actividad anterior, identificaste la música con la que más te sentiste representada/o en tu departamento y observaste un video con la secuencia de pasos de la danza que la acompaña. Para recordarla mejor, vuelve a ver el video. Además, observa qué representa esta danza y qué emociones te transmite. Asimismo, dialoga con un familiar o explora en diversas fuentes de información a las que tengas acceso sobre la música y bailes de tu departamento. ➤ Elige la música de tu departamento que más te guste. Si un integrante de tu familia toca algún instrumento musical, solicítale que interprete la pieza de tu departamento que más te agrada y, de ser posible, invítalo a que te acompañe en el desarrollo de tu secuencia de movimientos rítmicos. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	


❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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 CHAMBLASQUI
 PRESIDENTE
 Presidente de la Institución



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



Enrique Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 UNA - PUNO
 Alumno Practicante



SESIÓN N°12



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	20/10/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Resistencia general (con articulación decadera)	Resistencia en las caderas a base de ejercicios

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PRINCIPAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fija un extremo de la banda elástica a un objeto inamovible y pasa el otro extremo alrededor de tu tobillo izquierdo. Échate para atrás hasta que tengas suficiente resistencia en la banda. Apoya una mano contra la pared para mantener el equilibrio y cambia tu peso a la pierna derecha. Levanta la pierna izquierda, creando un ángulo de 90 grados con la cadera y la rodilla. Gira el pie izquierdo hacia adelante, extendiendo la rodilla, luego baja el pie y arrástralo por el suelo hasta extender la pierna detrás de ti. A continuación, dobla la rodilla y tira de ella hasta formar un ángulo de 90 grados. Completa 3 series de 20 repeticiones en cada pierna.. ➤ Usa la misma posición que el ejercicio anterior, pero empezando por llevar la pierna hacia atrás para volver a la postura de inicio con una flexión de rodilla y tirando de ella en un ángulo de 90 grados. Realiza 3 series de 20 repeticiones en cada pierna. 	<p>60 minutos leves</p>	<p>Conos Silbato</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">FINAL</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>	


❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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)

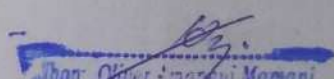
ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO



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



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



Jhon Oliver Amargui Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 UNA - PUNO
 Alumno Practicante



SESIÓN N°13



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	24/10/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Ejercicios de fortalecimiento de zona mediana y coordinación	Mantener fortalecido la zona media nos contribuye a prevenir los doloresde la espalda

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es una habilidad cognitiva compleja, en la cual se requiere una coordinación precisa entre la vista y los movimientos de la mano. Durante la coordinación óculo manual, la vista debe guiar los movimientos de la mano mediante un proceso de retroalimentación de información que crea un plano de ubicación y estímulo visual. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	


❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

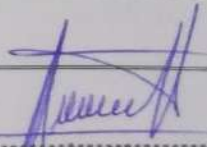
❖ **BIBLIOGRAFIA**

- ✦ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcels, 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
 CAL. 950 N. 1241
 Presidente de la Institución



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



Jhon V. Jaramani
 DOCENTE - LICANTE
 UNA - PUNO
 Alumno Practicante



SESIÓN N°14



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	26/10/2023
		DURACION	1h:30MIN

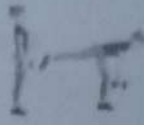

❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Ejercicios de fuerza yresistencia muscular	Realizar ejercicios de resistencia queprevengan deterioro de la masa muscular

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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 especifica. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Las zancadas están consideradas como uno de los ejercicios bilaterales más efectivos que existen para el trabajo individual para cada pierna, así que son muy útiles como ejercicios de fuerza para educación física. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	


❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **BIBLIOGRAFIA**

- ✦ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcels, 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
 CEBARRÉS Y JUBLADOS DE EDUCACIÓN PUNO



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



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



Jhon - Oliver Amagui Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 UNA - PUNO
 Alumno Practicante



SESIÓN N°15



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	27/10/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Ejercicios de movilidad, agilidad, amplitud de movimiento y elongaciones	Vamos a realizar la resistenciamuscular localizada

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento ➤ Las zancadas están consideradas como uno de los ejercicios bilaterales más efectivos que existen para el trabajo individual para cada pierna, así que son muy útiles como ejercicios de fuerza para educación física. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	


❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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


❖ **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)

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO
 VICERRECTORÍA REGIONAL DE
 ASUNTOS Y SERVICIOS DE EDUCACIÓN - PUNO


J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 C.E. 230 811281
 Presidente de la Institución


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


Jhon Oliver Amigui Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 UNA - PUNO
 Alumno Practicante



SESIÓN N°16



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	31/10/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Iniciamos por medio de la actividad física por medio de la música utilizando patrones de la motricidad.	Activar la resistencia cardiovascular

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento ➤ Las zancadas están consideradas como uno de los ejercicios bilaterales más efectivos que existen para el trabajo individual para cada pierna, así que son muy útiles como ejercicios de fuerza para educación física. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

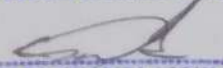
❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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)

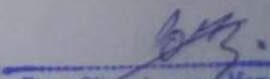
COORDINACIÓN DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO



J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 990 811248
 Presidente de la Institución



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



Jhon. Oscar Amador Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 UNA - PUNO
 Alumno Practicante



SESIÓN N°18



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	2/11/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
EJERCICIOS AERÓBICOS (CAMINATAS, TROTOS)	Desestresar a través de juegos y Fortalecer la resistencia del adultomayor.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento ➤ Las zancadas están consideradas como uno de los ejercicios bilaterales más efectivos que existen para el trabajo individual para cada pierna, así que son muy útiles como ejercicios de fuerza para educación física. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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

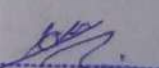


J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 0950 811241

Presidente de la Institución



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



Jhon Oliver Amangal Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 ALUMNO PRACTICANTE



SESIÓN N°19



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	3/11/2023
		DURACION	1h:30MIN

❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
JUEGOS DE FUERZA CON LIGAS (TREN INFERIOR)	Fortalecer los músculos de los miembros inferiores

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento ➤ Las zancadas están consideradas como uno de los ejercicios bilaterales más efectivos que existen para el trabajo individual para cada pierna, así que son muy útiles como ejercicios de fuerza para educación física. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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 REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO

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

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

Jhon. Olieri Amegui Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 Alumno Practicante



SESIÓN N°20



❖ DATOS INFORMATIVOS:



DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	7/11/2023
		DURACION	1h:30MIN

❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
JUEGOS Y EJERCICIOS DE POTENCIA	Fortalecer la resistencia de los miembros inferiores.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 

PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento ➤ Las zancadas están consideradas como uno de los ejercicios bilaterales más efectivos que existen para el trabajo individual para cada pierna, así que son muy útiles como ejercicios de fuerza para educación física. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**


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

❖ **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
 DESARROLLADOS Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO


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


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


Jhon Oliver Simonov Mamani
 DOCENTE PRÁCTICANTE
 UNA - PUNO
 Alumno Practicante



SESIÓN N°21



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	9/11/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
EJERCICIOS AERÓBICOS (CAMINATAS, TROTOS)	Fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria del adulto mayor

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento ➤ Las zancadas están consideradas como uno de los ejercicios bilaterales más efectivos que existen para el trabajo individual para cada pierna, así que son muy útiles como ejercicios de fuerza para educación física. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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)


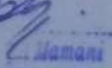
ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO



J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 920 811288
 Presidente de la Institución



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

Jhon
 DOCENTE - PRACTICANTE
 UNA - PUNO
 Alumno Practicante



SESIÓN N°22



❖ DATOS INFORMATIVOS:

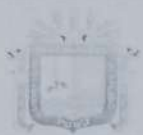
DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	10/11/2023
		DURACION	1h:30MIN

❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
EJERCICIOS DEFUERZA (MANCUERNAS)	Tonificar la masa muscular.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento ➤ Las zancadas están consideradas como uno de los ejercicios bilaterales más efectivos que existen para el trabajo individual para cada pierna, así que son muy útiles como ejercicios de fuerza para educación física. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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 CHAMÍN ASQUI
 PRESIDENTE
 Presidente de la Institución

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

Jhon. Oliver Amangu Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 Alumno Practicante



SESIÓN N°23



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	2/10/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
EJERCICIOS AERÓBICOS (CAMINATAS, TROTOS)	Desestresar a través de juegos y Fortalecer la resistencia del adultomayor.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento ➤ Las zancadas están consideradas como uno de los ejercicios bilaterales más efectivos que existen para el trabajo individual para cada pierna, así que son muy útiles como ejercicios de fuerza para educación física. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	


❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

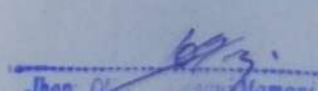
❖ **BIBLIOGRAFIA**

- ✦ 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 REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO


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


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


Jhon Chay Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 Alumnos Practicantes



SESIÓN N°24



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	14/11/2023
		DURACION	1h:30MIN

❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
EJERCICIOS DE FUERZA CON LIGAS(TREN INFERIOR)	Fortalecer los músculos de los miembros inferiores.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El ejercicio de elevaciones laterales es idóneo para trabajar los músculos abductores de la cadera. Como en el caso anterior, se puede trabajar en modo principiante (con la banda por encima de las rodillas) o en avanzado (alrededor de los tobillos). ➤ El puente de caderas es un ejercicio integral que trabaja tanto las piernas como los glúteos y el abdomen. Con el uso de bandas elásticas puedes hacerlo en varios niveles de intensidad, de acuerdo a los objetivos que tengas. ➤ Los pasos laterales con banda son un ejercicio muy completo para trabajar los grupos musculares inferiores. En particular, fortalecen los abductores de la cadera (glúteo medio, glúteo menor y tensor de la fascia lata) y los cuádriceps. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **BIBLIOGRAFIA**

- ✦ Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcels, 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
 Cel. 950 811244
 Presidente de la Institución

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

Jhon C. Mamani
 DOCENTE - EPEF
 Alumno Practicante



SESIÓN N°25



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	16/11/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
MOVILIDAD Y ELONGACIÓN CONJUEGOS	Reduce el nivel de estrés y contribuye a contrarrestar los efectos del envejecimiento.

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento ➤ Las zancadas están consideradas como uno de los ejercicios bilaterales más efectivos que existen para el trabajo individual para cada pierna, así que son muy útiles como ejercicios de fuerza para educación física. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	


❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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)

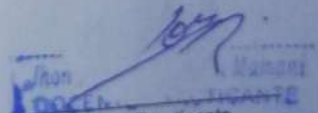
ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE
 CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACIÓN PUNO



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



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



Alumno Practicante



SESIÓN N°26



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	17/11/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
EJERCICIOS DE YOGA	calentar y estirar los músculos, ligamentos y tendones, y purificar el cuerpo a través del sudor

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento ➤ Las zancadas están consideradas como uno de los ejercicios bilaterales más efectivos que existen para el trabajo individual para cada pierna, así que son muy útiles como ejercicios de fuerza para educación física. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

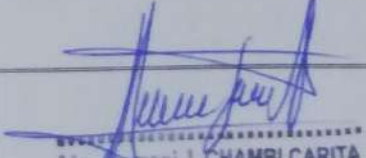
❖ **BIBLIOGRAFIA**

- ✦ 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)

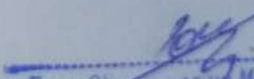
ASOCIACION DEPARTAMENTAL Y/O REGIONAL DE CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACION PUNO



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



Lic. J. Chambi Carita
 DOCENTE - EPEF
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



Jhon Oliver Sánchez Mamani
 DOCENTE PRACTICANTE
 Alumno Practicante



SESIÓN N°27



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	21/11/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS	Superar la ansiedad y estrés a través deejercicios

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento ➤ Las zancadas están consideradas como uno de los ejercicios bilaterales más efectivos que existen para el trabajo individual para cada pierna, así que son muy útiles como ejercicios de fuerza para educación física. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	


❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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



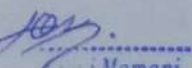
J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE
 Cel. 950 811247
 Presidente de la Institución



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



Jhon
 DOCE
 Alumno Practicante



Mamani
 TICANTE

UNA - PUNO



SESIÓN N°28



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	23/11/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
EJERCICIOS DE YOGA PRANAYAMA (RESPIRACIÓN PARA RELAJAR LAMENTE)	Relajar el sistema nervioso

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PRINCIPAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta coordinación es la que ocurre entre músculos diferentes, haciendo armónico el gesto y dotándolo de calidad. Para que un músculo actúe, el antagonista (el contrario) se tiene que relajar, dándonos esa fluidez y capacidad de movimiento ➤ Las zancadas están consideradas como uno de los ejercicios bilaterales más efectivos que existen para el trabajo individual para cada pierna, así que son muy útiles como ejercicios de fuerza para educación física. ➤ Las personas, desde los primeros años de su vida, ponen en práctica la coordinación óculo manual utilizando la vista para crear un cálculo exacto del plano físico que lo rodea y de acuerdo con la información obtenida, desempeñar alguna actividad. 	<p style="text-align: center;">60 minutos leves</p>	<p style="text-align: center;">Conos Silbato</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">FINAL</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 style="text-align: center;">15 Minutos leve</p>	<p style="text-align: center;">agua</p>	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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

[Signature]

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

[Signature]

Lic. Jasmani J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE PERSE
 UNA - PUNO

[Signature]

Jhon Alexander Mamani
 ALUMNO PRACTICANTE



SESIÓN N°29



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	24/11/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
AROS EN EL SUELO	A través de juegos superamos el nivel deestrés

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Distribuir los aros por el suelo del aula, de manera que no toque al del lado. ➤ Caminar alrededor. Podemos aumentar la complejidad de la actividad pidiendo que realicen algún movimiento con los brazos. ➤ Entrar y salir sin tocarlo. Si queremos aumentar su dificultad, podemos pedirles que lo hagan saltando y, si controlan bien sus movimientos, que salten con un solo pie. ➤ Nos sentamos dentro de nuestro aro. ➤ Nos levantamos dentro del aro sin utilizar las manos. ➤ Hacemos rodar el aro. Puede ser una actividad individual o en pareja. De esta última manera, se lo pasan rodando de un jugador a otro de la pareja. ➤ Hacemos un camino de aros y caminamos por él. Les pediremos que vayan alternando los pies en cada uno de ellos. Si queremos aumentar la complejidad de la actividad les diremos que no pueden pisar fuera y que no pueden tener los dos pies en el mismo aro. 	60 minutos leves	Conos Silbato	
FINAL	<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	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

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



Jhon
 DOCENTE PRACTICANTE
 Alumno Practicante



SESIÓN N°30



❖ DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE DE PRACTICA	M.SC. JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA		
COORDINADOR	PROF. ADOLFO ASQUI CHAMBI		
ESTUDIANTE PRACTICANTE	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI		
BENEFICIARIO/ADULTO MAYOR	GRUPO ARCIJEP		
HORA DE INICIO	7:00 AM	HORA DE FINALIZACIÓN	8:30 AM
LUGAR	POLIDEPORTIVO CHANU CHANU	FECHA	28/11/2023
		DURACION	1h:30MIN



❖ PROPOSITO Y PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
JUEGO DEL OVILLODE LANA	Con dinámicas nos relajamos y mejoramos el estrés

❖ DESARROLLO DE LA SESIÓN:

PROCESO	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	GRÁFICO
INICIO	<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. ➤ Motivación permanente. 	10 Minutos leve		 



<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PRINCIPAL</p>	<p>➤ Todos los participantes deben colocarse en círculo. Uno de ellos coge el extremo de lana del ovillo y, sin soltarlo, lanza con la otra mano el ovillo a un compañero, a la vez que dice algo positivo que le guste o valore de la persona a quien se lo lanza. El que recibe el ovillo, agarra el hilo y, también sin soltarlo, lanza de nuevo el ovillo a otro compañero, diciendo algo que valore o le guste de él. Y así sucesivamente hasta que todos los participantes agarran un trozo de hilo, mientras se va formando una vistosa figura a modo de telaraña o estrella. Para finalizar, el último participante en recibir el ovillo lo lanzará al primero, ya que de esta manera cerramos el círculo y todos los compañeros habrán dicho algo positivo de alguien y, a la vez, alguien habrá dicho algo positivo de ellos mismos. Desde luego, ¡es una auténtica inyección de autoestima y motivación para todos! .</p>	<p>60 minutos leves</p>	<p>Conos Silbato</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">FINAL</p>	<p>➤ Realizamos ejercicios de respiración (inhalar-exhalar) ➤ Realizamos elongaciones ➤ Se preguntará: ¿Cómo se sintió? ¿Qué dificultades se presentaron?</p>	<p>15 Minutos leve</p>	<p>agua</p>	

❖ **METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

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

❖ **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

J.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
 PRESIDENTE

Presidente de la Institución

Lic. Jasmani J. Chambi Carita

Lic. Jasmani J. CHAMBI CARITA
 DOCENTE - EPEF

Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Jhon C. Mamani

Jhon C. MAMANI
 DOCENTE LICANTE

Alumno Practicante



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



RUBRICA DE EVALUACIÓN PARA CLASE MODELO DE LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

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

1. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Institución y/o organización	ARCIJEP - PUNO	1.2. Profesor (a) Titular I.E.	ADOLFO CHAMBI ASQUI
1.3. Profesor (a) Practicante	Presidente	1.4. Profesor (a) Practicante	JHON OLIVER AMANGOTI HAHUJI
1.5. Jurado Evaluador	1er Miembro	DR. EFRAIN HUMBERTO PINO YUPANQUI	
	2do Miembro	DRA. DOROTEA HAHANI JILAJA	
	VIII	MG. SILO NAHUN CHUCUICALLATA PARICAHUA	
1.6. Ciclo y semestre académico		1.7. Nivel, grado y sección	
1.9. Fecha		1.8. Tiempo de la Actividad Aprendizaje	45 min

INSTRUCCIONES: Coloque el puntaje en cada criterio según sus descriptores y haga la sumatoria para cada logro esperado.

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

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

LOGROS ESPERADOS	CRITERIOS	NIVELES DE DESEMPEÑO			PUNTAJE		
		SOBRESALIENTE 4 Puntos	BUENO 3 Puntos	ACEPTABLE 2 Puntos		INSUFICIENTE 1 Punto	
Planear las actividades de promoción de la salud y evaluación de forma coherente con los objetivos de aprendizaje y los contenidos temáticos esperados. Para ello propone un repertorio de recursos didácticos que promueven la salud.	Sesión de aprendizaje	Considera el nombre de la actividad, objetivo, diagnóstico y la prescripción del ejercicio físico en su sesión de aprendizaje.	Considera el nombre de la actividad, objetivo, diagnóstico y la prescripción del ejercicio físico.	Considera el nombre de la actividad, objetivo, diagnóstico.	No cuenta con su sesión de aprendizaje.	4	
	Planifica estrategias didácticas.	Planifica estrategias didácticas (método, técnica, procedimiento) de manera pertinente para lograr el objetivo según la patología del adulto.	Planifica estrategias didácticas (método, técnica, procedimiento) de manera pertinente para lograr el objetivo.	Planifica estrategias didácticas (método, técnica, procedimiento) con poca pertinencia.	Planifica estrategias didácticas (método, técnica, procedimiento) sin criterio de pertinencia.	4	
	Actividades de aprendizaje	Se evidencia la descripción de actividades, con abordaje a la experiencia propia del adulto, con relación a la calidad de vida y salud.	Se evidencia la descripción de actividades, con alguno de las experiencias propio del adulto, con relación a la calidad de vida y salud	No se evidencia la descripción de actividades, con la experiencia propio del adulto con relación a la calidad de vida y salud.	Las actividades para realizar se encuentran en su mayor parte mencionados o referidos superficialmente.	Se evidencia el uso de materiales y recursos de enseñanza en relación con el propósito de la actividad, pero que no son tan apropiados para la edad de los adultos.	4
	Recursos didácticos	Evidencia el uso de materiales y recursos de enseñanza en relación con el propósito de la actividad, apropiados para la edad de los adultos.	Evidencia el uso de materiales y recursos de enseñanza en relación con el propósito de la actividad, pero que no son tan apropiados para la edad de los adultos.	Evidencia algunos materiales y recursos de enseñanza con cierta relación al propósito de la actividad y no son apropiados para la edad de los estudiantes.	No se evidencia el uso de materiales y recursos educativos.	No se evidencia el uso de materiales y recursos educativos.	3
Instrumento de evaluación	Los criterios, indicadores e instrumentos de evaluación son congruentes con las actividades a desarrollar, además responden al proceso de evaluación clínica.	Los criterios, indicadores e instrumentos de evaluación tienen en mayor parte congruencia con las actividades a desarrollar, además responden al proceso de evaluación clínica.	Los criterios, indicadores e instrumentos de evaluación tienen alguna congruencia con las actividades a desarrollar, respondiendo a una evaluación clínica tradicional.	Los criterios, indicadores e instrumentos de evaluación no son congruentes con las actividades a desarrollar, no responden a ninguna escala de evaluación.	Los criterios, indicadores e instrumentos de evaluación no son congruentes con las actividades a desarrollar, no responden a ninguna escala de evaluación.	1	

16

LOGROS ESPERADOS	CRITERIOS	PUNTAJE DE GESTIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE			PUNTAJE
		SOBRESALIENTE 4 Puntos	BUENO 3 Puntos	ACEPTABLE 2 Puntos	
Gestiona el proceso de la prescripción del ejercicio físico. Diseña ambientes de enseñanza diversificados, que estimulan la satisfacción y bienestar de la salud.	Presentación, motivación y procesos de la activación corporal.	El estudiante practicante se presenta y motiva adecuadamente hacia el adulto mayor de manera adecuada y respeta los procesos de la activación corporal.	El estudiante practicante se presenta y motiva adecuadamente hacia el adulto mayor de manera adecuada.	El estudiante practicante se presenta ante el adulto mayor y no respeta los procesos de la activación corporal.	3
	Propósito de la actividad según patología.	El estudiante practicante explica y demuestra con claridad la prescripción del ejercicio físico, de la actividad de aprendizaje según patología del paciente.	El estudiante practicante explica con claridad la prescripción del ejercicio físico de la actividad de aprendizaje.	El estudiante practicante no explica con claridad la prescripción del ejercicio físico de la actividad.	3
	Considera empatía durante el ejercicio físico y actividades lúdicas.	Evidencia actitud creativa y considera empatía en la evolución y progreso de la patología mediante ejercicio físico y actividad lúdica.	Evidencia actitud empática y considera empatía en la evolución y progreso de la patología mediante ejercicio físico.	Evidencia poca actitud creativa y empatía en la evolución y progreso de la patología.	3
	Propicia un ambiente de respeto y proximidad de manera personalizada.	El estudiante practicante realiza prescripción del ejercicio físico según volumen, intensidad, frecuencia y duración) con metodología personalizada y estrategias didácticas según patología del adulto mayor.	El estudiante practicante realiza la prescripción del ejercicio físico según volumen, intensidad, frecuencia y duración) con estrategias didácticas.	El estudiante practicante realiza la prescripción del ejercicio físico considerando una vez (volumen, intensidad, frecuencia y duración) y estrategias didácticas.	3
	Regula positivamente el comportamiento funcional del organismo.	El estudiante practicante desarrolla ejercicios de vuelta a la calma de manera secuencial respetando los procesos de respiración - relajación pertinente y hace reflexiones sobre la actividad realizada haciendo hincapié sobre el cuidado de la salud.	El estudiante practicante desarrolla ejercicios de vuelta a la calma de manera secuencial respetando los procesos y hace reflexiones de la actividad realizada.	El estudiante practicante desarrolla ejercicios de vuelta a la calma con algunas reflexiones de lo realizado.	3
NOTA FINAL					
PUNTAJE DE GESTIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE					
17					

III. SUGERENCIAS Y/O OBSERVACIONES

17


1er MIEMBRO


PRESIDENTE


2do MIEMBRO

Dr. Lina H. Mujari, de Pino
DOCENTE FCEDEUC
UNA - PUNO



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, AMANQUI MAMANI, JHON OLIVER, 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



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

[Signature]
I.L. ADOLFO CHAMBI ASQUI
PRESIDENTE
Cel. 950 811241

**FICHA DE
ACOMPañAMIENTO
Y/O MONITOREO.**



FICHA DE MONITOREO Y ASESORAMIENTO

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 Institución Educativa:	ASOCIACION DEPARTAMENTAL DE CESANTES Y JUBILADOS DE EDUCACION PUNO
1.2 Director (a):	ADOLFO CHAMBI ASQUI
1.4 Docente de Práctica:	JASMANI JUVIN CHAMBI CARITA
1.5 Alumno Practicante:	JHON OLIVER AMANQUI MAMANI
1.6 Práctica Preprofesional:	PRACTICA EN PROMOCION DE LA SALUD

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

FECHA	OBSERVACIONES	FIRMA y POST FIRMA
21-09	Sin novedad.	 Lic. Jasmani J. Chambi Carita DOCENTE - EPEF
23-11	Sin novedad.	 Lic. Jasmani J. Chambi Carita DOCENTE - EPEF
05/12/23	Eviden. Clase monob	 Dr. Efraim H. Yupanqui Pino DOCENTE FCEPUC UNA - PUNO

III. EXTERNA: PARA LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

DEPENDENCIA	FECHA	OBSERVACIONES	FIRMA y POST FIRMA

Director de la I. E.

Lic. Jasmani J. Chambi Carita
Docente de Práctica
UNA - PUNO

Jhon Oliver Amanqui Mamani
DOCENTE PRÁCTICANTE
Alumno(a) Practicante

