



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO: CONTENIDOS PARA MAYORES

Málaga 17 de diciembre de 2010

Antonio Merino Mandly
Doctor y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO: CONTENIDOS PARA MAYORES

SUMARIO

1.- INTRODUCCIÓN

2.- FUNDAMENTOS

*2.1.- LAS CAPACIDADES Y COMPETENCIAS EN LAS PERSONAS
MAYORES.*

2.2.- OBJETIVOS

2.3. CONTENIDOS RELACIONADOS CON EL MEDIO ACUÁTICO

3.- ASPECTOS DIDÁCTICOS

*3.1.- ASPECTOS GENERALES DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN
EL MEDIO ACUÁTICO.*

*3.2.- PERIODIZACIÓN Y DISEÑO DEL PROGRAMA TIPO DE
INTERVENCIÓN. CARACTERÍSTICAS.*

3.3.- DESARROLLO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.

*3.4.- PARTES DE LA SESIÓN EN EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
EN EL MEDIO ACUÁTICO PARA MAYORES.*

3.5.- PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO.

4. INSTRUMENTOS DE LA EVALUACIÓN

5. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

1.- INTRODUCCIÓN

Un programa tiene una vocación pública, es decir, conviene que se conozca por parte de técnicos, políticos, usuarios y practicantes en general, es un aviso público. Dentro de ésta vocación pública hay aspectos que se reservan al plan o se desplazan al proyecto.

Supone una declaración de lo que se piensa hacer respecto a un servicio o actividad. Debe tener una sistemática y distribuir de las actividades ordenadamente, significa detallar la sucesión de operaciones que se han de realizar.

Por otra parte no se trata de aportar recetas, sino sugerir vías concretas para elementos diversos de trabajo.

En este caso, se pretende aplicar un programa de actividades físico deportiva en el medio acuático para personas mayores de 60 años, ya sean en actividades estables y continuadas en piscinas o como actividad ocasional de verano. Sin embargo, no se puede obviar el propósito fundamental de la actividad física y el deporte en estas edades que es de tipo holístico, es decir de tipo transversal y global, donde intervienen diversos objetivos y una variedad casi sin límites de actividades, contenidos y objetivos, que persiguen estimular diversas capacidades y competencias. Así se enfoca esta iniciación al Curso, apuntando de modo abierto los contenidos, pero a la vez reafirmando los objetivos que ha de tener un programa de actividad físico deportiva para mayores, cuyas técnicas de trabajo pueden ser muy diferentes.

2.- FUNDAMENTOS

2.1.- LAS CAPACIDADES Y COMPETENCIAS EN LAS PERSONAS MAYORES.

Previamente, se abordan concepciones generales sobre competencias y capacidades desde la perspectiva de la actividad física en personas mayores, enlazando con objetivos, definición de actividades, metodología, intervención didáctica y las recomendaciones para los programas de intervención en el medio acuático. Finalmente, se expone a modo de muestra una propuesta para batería de 6 fichas-guía didáctica para aplicar de modo genérico.

Se trata de teorizar sobre las cualidades que intervienen en la eficiencia motriz para las personas mayores con un sentido funcional o doméstico y su incidencia

en las respuestas que permiten la aplicación aptitudes básicas o complejas, como cualidades necesarias en personas mayores, en primer lugar, en segundo lugar, los procesos de dominio (espacio-temporal, especialmente) y ajuste, dentro de los patrones motrices básicos que se ven alterados por las causas decrementales relacionadas a su vez, con las *sensaciones* (como primer elemento en relación con el mundo exterior estímulo-respuesta) o las *percepciones* (como proceso de elaboración e interpretación propioceptiva) relacionados con el movimiento y lo corporal. El mantenimiento de las capacidades coordinativas representan posibilidades de aptitud o eficiencia; *de cómo se trabajan o cómo se prescriben los ejercicios (como carga o estímulo) dependerá la obtención de resultados en la aptitud de las personas mayores para superar o mejorar determinados logros en la vida cotidiana (en el instante) o en una longevidad activa, autosuficiente y saludable (con perspectiva).*

Estas capacidades coordinativas cuya descripción ya hizo ANITA J, HARROW (1978) en su Taxonomía del Dominio Psicomotor, aplicada a la Educación Física; fueron formuladas anteriormente por BEJAMIN BLOOM (1956) de la Universidad de Chicago, desde su perspectiva cognitivista, donde estableció los tres dominios: Cognitivo, Afectivo y Psicomotriz.

Ya actualmente, KENNEDY (2009) basado en Simpson (1972), ha desarrollado una jerarquía más detallada que consiste de siete niveles:

- 1. Percepción:** concebida como la habilidad para usar la información necesaria para guiar la actividad física, sensación (dentro de las posibilidades del mayor) más interpretación en base a las experiencias anteriores del sujeto.
- 2. Disposición:** consistente en estar atento para tomar un itinerario de acción determinado. Como parte del proceso de selección de la información que recibe el sujeto, esto puede implicar una destreza mental, física o emocional.
- 3. Respuesta dirigida:** se refiere al intento por ensayo y error de adquirir una destreza física. La práctica conduce a una actuación mejorada. Es definible como un feedback o retroalimentación en el movimiento. Para las personas mayores es la base experimental del movimiento, la práctica, la rutina y parte posterior de la adquisición en el aprendizaje o dominio de nuevas habilidades.
- 4. Mecanismo:** es el estado intermedio para adquirir una destreza física. Las respuestas adquiridas llegan a ser más habituales, los movimientos se pueden llevar a cabo con cierta confianza y nivel de eficiencia dentro de las posibilidades de las personas mayores, donde *el movimiento y la seguridad quedan muy condicionadas*. Exige un *grado de memoria* en la consolidación de capacidades coordinativas; el ejemplo puede ser el baile, donde *se requiere este grado de memorización y cobra sentido la visualización e interiorización*. Es equivalente a un entrenamiento mental, donde se activan las capacidades cognitivas y su posterior relación con las capacidades

coordinativas que dan como resultado la competencia psicomotriz, ello exige de una representación mental de movimiento a memorizar.

5. Respuestas complejas y manifiestas: están consideradas como actividades físicas posibles que incluyen patrones de movimientos complejos. Las respuestas no son automáticas, la eficiencia se indica por medio de una actuación apropiada y altamente coordinada, y esto exige un mínimo de sobreesfuerzo desperdiciado. Tienen componentes cercanos a los movimientos automáticos reflejos que se pierden con el paso del tiempo y que son necesarios para la vida de relación de las personas mayores; por esto las formas jugadas o las actividades de corte sociomotriz tienen un componente motivacional muy importante en los mayores, cuestión que hace que se aleje el sentido del ridículo en términos generales.

6. Adaptación: en este nivel las destrezas están bien desarrolladas y la persona puede modificar ciertos movimientos para abordar situaciones con problemas o adecuar ciertos requerimientos.

7. Originación (dar origen a): las destrezas están tan desarrolladas y afirmadas que posibilita la creatividad para situaciones especiales y con seguridad en el movimiento.

Por otra parte, KENNEDY (2009), actualmente, refleja el dominio psicomotor y el estado de la cuestión del modo siguiente:

El dominio psicomotor resalta principalmente las destrezas físicas que coordinan el cerebro con la actividad muscular. Al estudiar la literatura es correcto decir que este dominio no ha sido discutido en forma tan extensa en el ámbito de la educación como el dominio afectivo o cognitivo. Este dominio se utiliza generalmente en áreas como temas científicos en un laboratorio, ciencias de la salud, arte, música, ingeniería, artes dramáticas y educación física. (KENNEDY, 2009, 30)

Esta idea que proviene del área pedagógica es absolutamente transferible a la sistemática del ejercicio (desde el punto de vista de la intervención) para la actividad físico deportiva en personas mayores.

Hay que considerar que la situación individual, respecto a la condición motriz, no se degenera en todos los individuos de la misma forma, aunque sí según las mismas normas o pautas generales; pero de modo contrario al desarrollo auxológico del niño, más bien dependen del life span (estilo de vida pautado) o de las situaciones estocásticas (basadas en el devenir o el azar) que son definidas individualmente a lo largo del ciclo vital; sin embargo, ello no significa que los procesos de envejecimiento en cada persona se den de la misma forma respecto a las cualidades físicas básicas que comportan la **aptitud física** (como concepto de logro referente a las exigencias motrices que se propongan) como son la resistencia, la fuerza, elasticidad-flexibilidad y la velocidad; relacionándolas especialmente con las **capacidades coordinativas** (ajuste postural, coordinación dinámica general, coordinación perceptivo motriz y equilibrio). Esta situación particular respecto a las capacidades coordinativas son las que determinan las características de la involución o deterioro propias del envejecimiento, sobre una

longevidad activa y con capacidad de autonomía de los seres humanos. En los programas de intervención sobre actividad físico deportiva para personas mayores, no se pueden aislar las capacidades. Hay que tratarlas como un conjunto aunque las sesiones de trabajo aparezcan orientadas a un objetivo principal (principio integral de intervención). En este sentido se puede construir un mapa donde las capacidades (coordinativas, físicas, cognitivas y de comunicación) perfilan la **COMPETENCIA PSICOMOTRIZ** o **PERCEPTIVOMOTRIZ**. En el caso de la actividad físico deportiva para mayores la **COMPETENCIA SOCIAL** determina el tipo de participación en la actividad y la autonomía que conduce a la calidad de vida. (ver gráfico nº 1).

GRÁFICO Nº 1
 COMPETENCIAS Y CAPACIDADES



La definición de competencia muestra aparentemente una confusión en el uso del término en su sentido amplio y restringido: “*La competencia basada en principios de comportamiento se define como capacidades necesarias para demostrar conocimiento, destreza y adquisición de habilidad (ser competente)*”. WINTERTON (2005). Sería un conjunto de comportamientos observables, repetibles respecto a determinados logros o dominios motrices.

La definición de competencia empleada en el *enfoque cognitivo* se incluyen todos los recursos mentales que los individuos emplean para realizar las tareas importantes, para adquirir conocimientos y para conseguir un buen desempeño (WEINERT, 2001). *Este enfoque se utiliza a veces simultáneamente con las habilidades intelectuales o con la inteligencia.*

Actualmente, se ha ampliado el concepto de competencia como desempeño hasta abarcar las capacidades, motrices, intelectuales, sociales o emocionales, de tal manera que este concepto de competencia ha reemplazado al término original y convencional de "inteligencia", al menos según estos autores es más diversos (KENNEDY, 2009). Se puede concluir que el concepto de competencia es multidimensional y el uso específico del concepto depende del contexto de los usuarios y los entornos sistémicos donde se desenvuelven.

El Grupo Hay utilizó este enfoque de la competencia en muchas empresas para aumentar sus rendimientos. El enfoque sobre la competencia de McClelland (1973) abogó por el uso del concepto de competencia, en lugar del concepto de inteligencia y mostró cómo identificar competencias a través de entrevistas conductistas (McClelland, 1998)

2.2.- OBJETIVOS

La misión de un programa de actividad físico deportiva para mayores es **CONSERVAR, DESARROLLAR Y MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN LAS PERSONAS MAYORES, preservando el mayor nivel de autonomía física y psico-social, para retardar y contrarrestar los efectos ineludibles del envejecimiento;** es decir mantener una longevidad activa.

Con esta fin, aplicando métodos de Educación Física y de las Ciencias del Deporte y siguiendo bases científicas de tratamiento de la condición física aplicada, se pretenden alcanzar 5 amplios **objetivos generales:**

- ⇒ **Mejorar las condiciones personales de salud de los participantes.**
- ⇒ **Integrar socialmente a los usuarios en los colectivos.**
- ⇒ **Ocupar el "ocio forzado" de la jubilación o merma de actividad.**
- ⇒ **Propiciar un equilibrio emocional a través de la actividad física.**
- ⇒ **Mantener y afirmar las capacidades físicas básicas: prolongar las habilidades domésticas.**

Se asumen la formulación genérica que hace Jimeno (2003) desde la opción de lo corporal y el movimiento en el sentido de:

- Conservar las capacidades biológicas
- Mantener las capacidades de coordinación
- Cuidar las capacidades de comunicación (expresión no verbal y verbal)
- Asegurar las funciones nerviosas, base biológica de los procesos intelectuales

➤ OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ⇒ **Mantener y mejorar en lo posible las capacidades físicas**
 - ⇒ Fuerza

- ⇒ Resistencia (Aeróbica)
- ⇒ Flexibilidad (Elasticidad, movilidad articular)
- ⇒ Coordinación (Equilibrio, Percepción espacio-temporal, Percepción kinestésica)

⇒ **Mantener y mejorar las funciones orgánicas**

- ⇒ Mejorar la función respiratoria, la capacidad de inspiración y espiración.
- ⇒ Mejorar la función cardiovascular, incrementando el rendimiento cardíaco y favoreciendo la circulación sanguínea
- ⇒ Mejorar y mantener la función digestiva, reforzando la musculatura abdominal
- ⇒ Favorecer la capacidad peristáltica intestinal
- ⇒ Favorecer la capacidad perceptivo motriz, incrementando la función cerebral.
- ⇒ Favorecer la capacidad de movimiento general
- ⇒ Mejorar el control corporal: actitud y ajuste postural
- ⇒ Contrarrestar malformaciones posturales
- ⇒ Frenar la atrofia muscular (sarcopenia)
- ⇒ Prevenir la osteoporosis

⇒ **Mejorar los comportamientos higiénico-utilitarios**

- ⇒ Fomentar un estilo de vida sano.
- ⇒ Mantener hábitos favorables de ocupación del tiempo libre, incluyendo el ejercicio físico como actividad cotidiana.
- ⇒ Facilitar y mantener la independencia para cubrir las necesidades básicas: higiene personal, alimentación, sueño, etc.
- ⇒ Informar y formar de forma continua y por la experiencia
- ⇒ Estimular su curiosidad
- ⇒ Ajustar la dieta a las necesidades personales

⇒ **Favorecer el equilibrio psico-social**

- ⇒ Realizar una actividad divertida y motivadora.
- ⇒ Incrementar y mejorar las relaciones sociales
- ⇒ Incrementar y mejorar la comunicación
- ⇒ Contrarrestar la tendencia al aislamiento y la soledad.
- ⇒ Prevenir/contrarrestar estados de ansiedad y estrés.
- ⇒ Favorecer la armonía mente-cuerpo
- ⇒ Paliar la tendencia al aislamiento y la soledad
- ⇒ Prevenir/contrarrestar estados de ansiedad y estrés.
- ⇒ Promover la autoestima
- ⇒ Estimular la creatividad, la capacidad de observación y de concentración
- ⇒ Promover respuestas de adaptación, planteando actividades nuevas y variadas
- ⇒ Contrarrestar su tendencia a la rutina

2.3. CONTENIDOS RELACIONADOS CON EL MEDIO ACUÁTICO

En razón a los objetivos generales se plantean contenidos relacionados con el medio acuático que orientaran posteriormente las actividades que corresponden.

⇒ Cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia aeróbica, Velocidad segmentaria, Velocidad de reacción, ADM (flexibilidad articular y elasticidad muscular)	⇒ Habilidades físicas básicas (lanzamientos, recepciones, desplazamientos, giros) Habilidades natatorias: flotación, deslizamiento, propulsión, tracción
⇒ Cualidades físicas coordinativas (Coordinación, Equilibrio, agilidad)	⇒ Deportes en el medio acuático: waterpolo, aquavoley, competiciones blandas.
⇒ Gimnasias suaves (Relajación, Respiración, Automasaje y masaje)	⇒ Expresión corporal y ritmo, aquagym, Juegos en el agua

Una vez aclarado que debe existir un propósito, un objeto de las actividades plasmado en un programa, hay que recordar que los contenidos de un programa de actividades físicas en el medio acuático abarcan a un conjunto de métodos o sistemas que van desde las estimulación de determinadas capacidades, hasta el entrenamiento que se realiza dentro de la piscina, (normalmente en una piscina climatizada y poco profunda), son los métodos, sistemas o técnicas que se han desarrollado y que han surgido como alternativas a las tradicionales actividades acuáticas deportivas (natación, waterpolo, saltos de palanca y trampolín, natación sincronizada, etc) y a las que provienen del “physical fitness” (aeróbic, step, stretching, artes marciales, gimnasia suave, etc).

El atractivo de estas técnicas puede estar en que se combinan la estética (expresiva, musical o cultural) y los beneficios que aportan las actividades desarrolladas en el medio acuático (no podemos olvidar que es bastante más que la natación) con las ventajas que se muestran en personas mayores respecto a las que se desarrollan en el medio terrestre (que se expondrán más adelante), además de resolver algunas de las dificultades planteadas por algunas modalidades más tradicionales, ya que ahora las personas mayores que no sepan nadar podrán igualmente disfrutar de los beneficios que aporta el ejercicio dentro del agua y por otro lado la sensación de ingravidez y la reducción de peso sobre las articulaciones y miembros inferiores que tiene lugar dentro del agua permitirá a

muchos usuarios, sobre todo de la tercera edad e individuos con problemas físicos o limitaciones en los movimientos, disfrutar de la práctica de actividades gimnásticas, artes marciales, sistemas rítmicos y aeróbicos, etc. que en el medio terrestre estarían contraindicados.

Entre la multitud de contenidos de aplicación en medio acuático desarrollados en este momento denominados “métodos de Aquafitness” están:

- ⇒ **AQUAEROBIC**: también conocido como aquamusic o acu aerobic, se basa en la realización de ejercicios de carácter aeróbico acompañados con música, realmente son movimientos que provienen de las técnicas y la sistemática del ejercicio que tiene el **aeróbico**, pero teniendo en cuenta que se traslada al agua, aunque con las ventajas o la variación de ejecutar los ejercicios con menor impacto físico sobre el tren inferior, aunque la resistencia del agua supone un elemento de carga que hay que tener en cuenta a la hora de prescribir o seleccionar los ejercicios. Su adaptación supone una oportunidad de ejercicio físico, especialmente para las personas mayores.
- ⇒ **AQUABOXING**: esta modalidad consiste en una combinación de movimientos, gesto-formas, técnicas y elementos propios de las artes marciales, el boxing y el kickboxing con ejercicios de tonificación en el agua, siempre con soporte y apoyo musical, con una coreografía básica.
- ⇒ **GYMSWIN**: como método de entrenamiento se realiza en el medio acuático (piscina o playa) mezclando técnicas de natación con ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Pretende incidir sobre la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación, utilizando la resistencia física del agua. Se enfoca como una variedad para el entrenamiento, se basa en el ordenación y en la variedad de los ejercicios físicos que toman la idea del el boxeo, footing, la danza, el judo, la gimnasia, la natación, el stretching, el yoga entre otros. La actividad se reproduce al ritmo de la música y en el agua.

- ⇒ **CARDIO-AQUAGYM:** se utilizan movimientos y desplazamientos continuos en el agua combinando la marcha y la carrera (con diferentes formas de apoyos, saltos, adelante, atrás, lateral) con otros ejercicios de piernas y de brazos, hay una movilización de los grandes grupos musculares, el nivel del agua estará entre la cadera y hombros. Se juega con los diferentes ritmos, distancias y longitud de zancada para trabajar todos los músculos del tren inferior. Los brazos también juegan un papel de coordinación y equilibrio, se realizan brazadas adelante y atrás describiendo figuras más o menos expresivas. El principal objetivo es la mejora a nivel cardiovascular a través de actividad aeróbica Intensiva o extensiva.

- ⇒ **AQUABUILDING:** El objeto principal es la activación muscular sistemática y musculación localizada, el modelado del cuerpo o más bien tonificación muscular y se fundamenta en la resistencia que ejerce al agua a los movimientos y que está en relación a la velocidad de ejecución los ejercicios y a la posición de las diferentes partes del cuerpo. Además también se utilizan pesas, mancuernas, palas o manoplas de diferentes pesos o tamaños para lograr el objetivo propuesto u otro tipo de elementos que ofrezcan resistencia al agua, en el caso de mayores es una idea importante. Su base es el **BODY BUILDING** aplicado en el agua. Los movimientos son muy analíticos y existe un compromiso postural muy importante.

- ⇒ **AQUASTRETCHING:** esta modalidad consiste en la realización de diferentes ejercicios o movimientos segmentarios encaminados a mejorar y desarrollar la elasticidad muscular y la movilidad o flexibilidad articular dentro del agua, es decir ejercicios con la sistemática del **STRETCHING** en el agua aprovechando las cualidades de masaje de la misma, se utilizan técnicas de trabajo de la flexibilidad tanto activas como pasivas y mixtas. Puede realizarse por parejas o individual.

- ⇒ **AQUASTEP:** Comenzó siendo la prueba cardiorrespiratoria Step Test (subida al escalón) de la Universidad de Harvard. El entrenamiento de step ocupa toda la parte aeróbica de la sesión. Los usuarios usan los escalones o posapies de la piscina o bancos pesados para subir y bajarse de ellos de forma rítmica. Moverse verticalmente contra la gravedad crea un ejercicio

aeróbico intensivo que se concentra en la parte inferior del cuerpo. Se trata de una sesión de media-alta intensidad y bajo impacto. La música es la base del ritmo de trabajo.

- ⇒ HIDROTERAPIA. Estos programas de tratamiento fisioterapéutico tratan de conseguir la recuperación o rehabilitación de alguna lesión o su tratamiento físico con la inmersión en agua caliente. Con la realización de algunos ejercicios en el agua caliente se consigue aliviar el dolor y facilitar la relajación Moreno y Gutiérrez (1995 a y b)

- ⇒ WATER SHIATSU O WATSU. El watsu, hijo menor del shiatsu (masaje oriental que cura pequeños y grandes trastornos gracias a la presión ejercida con los dedos en determinados puntos del cuerpo), se propone el mismo objetivo, pero en un ambiente particular: el agua tibia (37 grados es la temperatura ideal) de una piscina. Según la “filosofía” que da vida al watsu, el hombre moderno debe regresar a la naturaleza y, simbólicamente, a las “aguas en que nació”, si quiere combatir los trastornos relacionados con el estrés y un estilo de vida incorrecto. El agua, en definitiva, se considera una medicina que purifica, revitaliza y equilibra todo el organismo, sistema nervioso y mejora de la vida sexual incluido, Moreno y Gutiérrez (1995 a y b)

- ⇒ AQUAGYM: Se fundamenta en la realización de ejercicios gimnásticos del medio terrestre adaptadas al medio acuático combinándolas con actividades propias del medio acuático. Se pueden desarrollar en posición vertical y horizontal, con y sin material auxiliar y dentro del agua o sentada en el bordillo. El principal objetivo es la mejora de la condición física y en muchos casos también se utiliza para la recuperación de lesiones.

- ⇒ AQUAFIC. Es una modalidad que establece niveles de condición física, entendiendo que a mejor condición física mejor estado de salud (sin llegar a cotas de entrenamiento o alto rendimiento). Se caracteriza porque el usuario, antes de involucrarse en alguno de los diferentes niveles, debe

realizar una revisión médica y una prueba de esfuerzo, según la cual podrá empezar en un nivel u otro. El programa consta de 4 niveles de condición física que el usuario puede seguir a través de unas indicaciones técnicas expuestas en la instalación acuática. Cuando los técnicos consideran que el alumno puede pasar de nivel, lo invitan a ir al servicio médico deportivo para que vuelva a realizar la prueba de esfuerzo y controle el nuevo estado conseguido, Moreno y Gutiérrez (1995 a y b)

3.- ASPECTOS DIDÁCTICOS

3.1.- ASPECTOS GENERALES DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO.

Los programas en piscinas suponen una novedad para una generación que no ha frecuentado las piscinas, teniendo este tipo de equipamientos por un *lujo*, lo que repercute en un incremento de la motivación. No se trata, con estos programas, de que el anciano aprenda a nadar con un estilo, sino que realice una actividad en un medio acuático de una forma relajada y que no suponga una experiencia estresante.

Se desarrolla teniendo en cuenta, un *programa de carácter abierto cuyo objeto no es el aprendizaje de la natación sino la mejora del estado físico* (BLANCO 1988) y la práctica de las habilidades básicas, capacidades perceptivomotrices y experimentación sobre la noción del esquema corporal.

Un programa de actividad en el medio acuático consta de las siguientes formas de trabajo:

- a) Actividades fuera del vaso.
- b) Autonomía para poder entrar y salir del vaso de la piscina.
- c) Ejercicios en el bordillo.
- d) Desplazamientos dentro del agua.
- e) Actividades dentro del vaso con y sin ayuda de elementos de flotación.

f) Actividades lúdicas

También hemos de tener en cuenta que el trabajo en agua supone grandes diferencias con respecto al trabajo en el medio terrestre, debido a que se desarrollan en espacios y medios con unas características distintas y en donde la gravedad se ve contrarrestada por la acción de un fluido; la noción del esquema corporal cobra una dimensión distinta, no obstante observamos:

TABLA Nº 1
BENEFICIOS DEL EJERCICIO REALIZADO EN EL MEDIO ACUÁTICO.

BENEFICIOS DEL TRABAJO EN PISCINA

- ⇒ El cuerpo suele desplazarse en horizontal, lo que mejora la circulación sanguínea.
- ⇒ Variaciones en la sensación de gravedad, no existe un apoyo del cuerpo, dado que está inmerso en un fluido. Al no existir impacto sobre una superficie rígida, apenas existe riesgo de lesión articular. También impide la realización de ejercicios bruscos, aspecto que está provocado por la resistencia al agua.
- ⇒ Ante cualquier situación motriz se producen sensaciones propioceptivas nuevas .
- ⇒ Movilidad articular más cómoda debido a la disminución del peso corporal. La temperatura de agua provoca una disminución en la carga articular y proporciona una sensación agradable.
- ⇒ Interiorización de los mecanismos respiratorios. Mejora de la ventilación pulmonar.
- ⇒ Ayuda al anciano a asumir su propio cuerpo, dado que tiene que estar en bañador. No puede ocultar su cuerpo envejecido.
- ⇒ Mejora los hábitos higiénicos.
- ⇒ El trabajo de sobrecarga no es consecuencia de la gravedad, sino de la resistencia de un fluido al movimiento corporal.
- ⇒ La presión del agua sobre el cuerpo, mejora la circulación. No superar los 100¹ latidos por minuto.
- ⇒ El agua es un elemento lúdico.

FUENTE: Romo (2002)

¹ Es conocido que la frecuencia cardiaca con el cuerpo sumergido en agua, disminuye sobre un 13% [LINDLE, 1989], autor citado por SOLER & JIMENO (1998). Las causas de esta disminución son: mayor disipación de calor, menor gravedad, mejor circulación, mejor transporte y transferencia de O₂. Esto implica que puede haber gastos energéticos que en el medio terrestre experimentan mayores frecuencias cardiacas.

TABLA Nº 2
BENEFICIOS DEL EJERCICIO COMPARADO ENTRE MEDIO TERRESTRE Y MEDIO ACUÁTICO

MEDIO TERRESTRE	MEDIO ACUÁTICO
⇒ Velocidad de ejecución del movimiento más elevada. Lo cual puede provocar la aparición de movimientos bruscos en articulaciones más sensibles.	⇒ Velocidad de ejecución bajo el agua mucho más lenta. Producto de la resistencia dada por el agua.
⇒ Mayor control de las acciones motrices. Es más sencillo el manejo del cuerpo en seco. Así acciones como correr, saltar, cambiar de dirección se realizan sin apenas dificultad.	⇒ Menor control de las acciones motrices. Ello muy en contra de pensar que en un handicap, resulta ser un aliciente para la práctica deportiva. Ya que al ser un medio más inestable provoca diversión y placer.
⇒ Resistencia dada por la gravedad o por los implementos a utilizar.	⇒ Medio ingravido. Resistencia dada al ejercitarse en el agua.
⇒ Impacto en articulaciones. Primordialmente rodillas y tobillos.	⇒ No existe prácticamente impacto. Esto es debido al estado de flotación que sienten los cuerpos al estar sumergidos en el agua.
⇒ Mayor riesgo ante una lesión muscular o articular.	⇒ Escaso o nulo riesgo de lesión.
⇒ Posibles caídas y como resultado de ello se puede producir la lesión.	⇒ En el caso de caerse, se produce una amortiguación del cuerpo dada por el agua.
⇒ Personas con patologías moderadas o severas encuentran más dificultad para la realización de la actividad.	⇒ Actividades adaptables a todo tipo de patologías.
⇒ Personas con sobrepeso o problemas osteo-articulares tienen muchos problemas para la realización de actividades en seco. Tanto los desplazamientos como los ejercicios realizados en suelo.	⇒ Todas las personas al flotar más, sienten menos la sensación de la gravedad con su alivio correspondiente.
⇒ En personas sedentarias y poco activas la adaptación al ritmo de trabajo idóneo hace pasar por un estado de agujetas. Este estado es incómodo y doloroso, produciendo en algunas personas inclusive dificultades para a realización de su actividad diaria.	⇒ No se producen agujetas.
⇒ Al realizar cualquier movimiento aparece el incómodo sudor que ejerce de termorregulador al organismo excitado por el aumento de la actividad física.	⇒ Existe también la aparición del sudor, pero al estar en el medio acuático el practicante no es consciente de ello. Evitando su molestia aparición.

3.2.- PERIODIZACIÓN Y DISEÑO DEL PROGRAMA TIPO DE INTERVENCIÓN. CARACTERÍSTICAS.

La propuesta de programa de intervención, se fundamenta en las aportaciones realizadas por Jimeno, Soler y Romo, además de las aportaciones de los técnicos del propio Servicio de Juventud y Deportes y los ajustes que realizan los profesores animadores del proyecto.

Objetivos específicos del programa.

Los objetivos establecidos en el programa son:

- a) Mejorar las cualidades físicas básicas y coordinativas.
- b) Mejorar la salud.
- c) Ocupar el tiempo libre con una actividad de ocio.
- d) Favorecer la capacidad de comunicación y relación social.
- e) Desarrollar y ejercitar a través de la actividad física capacidades cognitivas².

Temporalización del programa

Se trata de cubrir las actividades de verano o estables dentro de un proyecto general; utilizar básicamente la temporada de verano en los que no tengan piscinas climatizadas. En verano se utilizarán la última semana de junio primera de julio, como inicio de la aplicación del programa, que se prolongará hasta mediado o final de agosto dependiendo del Municipio.

Estructura de las sesiones

Las sesiones se agrupan en Unidades didácticas que se conforman en torno a un mismo contenido.

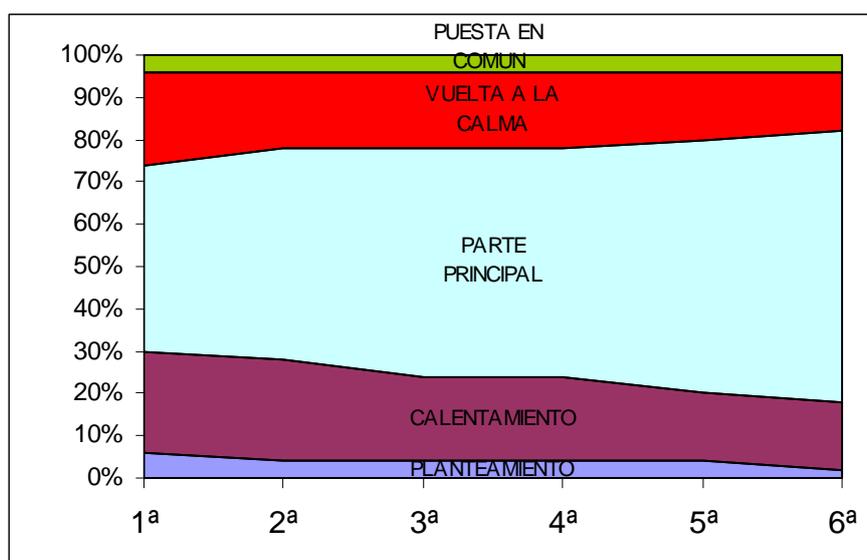
El tiempo formal de cada sesión es de 60 minutos, con una duración estipulada de clase 50 minutos de los que 45 minutos son los que se ocupan de actividad física. Esta duración se determina por el tiempo destinado a esta actividad en el programa. SOLER & JIMENO (1998) y MARCOS-BECERRO (1992) recomiendan que la duración de la sesión sea de 45 minutos. SCHARLL (1994) también recomienda una duración máxima de 45 minutos. Para ZAMBRANA & RODRÍGUEZ, 1992 la sesión tiene que tener una duración entre 30 y 45 minutos.

Mantenemos la misma estructura de las sesiones que en otros espacios o instalaciones deportivas más habituales, prestando más atención aún, a la parte inicial, teniendo en cuenta la dificultad de los mayores para cambiar de una situación a otra.

Las partes de la sesión son por tanto: *planteamiento de la sesión, calentamiento, parte específica, parte principal, vuelta a la calma y puesta en común.*

La duración de cada una de las partes de la sesión se va incrementado de forma porcentual (Gráfico nº1), aunque en la práctica se debe realizar de forma temporal aproximada, tal como se indica en el Gráfico nº 2.

GRÁFICO Nº 1
TEMPORALIZACIÓN PORCENTUAL DE CADA UNA DE LAS PARTES DE LA SESIÓN A LO LARGO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO.



El calentamiento y la vuelta a la calma experimentan una minoración temporal en favor de la parte principal. Al inicio del entrenamiento, estas dos partes, suman 30 minutos, de los 60 que dura la sesión. Al finalizar el programa, el calentamiento y la vuelta a la calma suman 15 minutos, y la parte principal 30 minutos.

En lo que respecta a las partes de la sesión, en las personas mayores tanto el calentamiento como la vuelta a la calma tienen una importancia trascendental en el desarrollo del programa [SOLER & JIMENO, 1998], dado que necesitan mucho tiempo para poner el organismo a punto para la práctica de actividad física y por otro lado necesitan mucho tiempo para que su organismo vuelva a la normalidad. En muchos ejercicios se utilizará una forma de trabajo individual, que tiene la ventaja que incita al esfuerzo personal y refuerza la autonomía, aunque su gran desventaja es que es muy rutinario.

² De ahí hacer hincapié en “planteamiento” y “puesta en común”

En cuanto a la intensidad de los ejercicios es la misma desde el inicio del programa en las fases de calentamiento y vuelta a la calma. Lo que varía es la duración de las fases a lo largo de las distintas unidades. La intensidad varía en la fase principal, incrementándose en las unidades didácticas a medida que va avanzando el programa. Cada unidad comienza con un nivel inferior como nuevo microciclo, de esta forma mantenemos la estructura clásica en la periodización del entrenamiento deportivo. Sin embargo controlar esta variable es muy complicado, dado el tipo de población sobre la que se interviene.

La periodicidad semanal

El número de sesiones por semana será de dos o tres. SOLER & JIMENO (1998) aconsejan tres sesiones semanales, pudiendo ser dos como mínimo si se trata solo de programas acuáticos. PONT (2000) también establece dos sesiones como mínimo.

3.3.- DESARROLLO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.

Este programa consta de un entrenamiento en piscina de unas seis semanas.

Conformación de los grupos

Los grupos deben estar formados por menos de 15 personas, SOLER & JIMENO (1998) recomiendan entre 15 y 20, al igual que SCHARLL (1994) que recomienda entre 15 y 18. Hay autores como PONT (2000) que consideran que el número ideal por profesor es de 10-13 alumnos. Nosotros consideramos, al igual que HOOKE & ZOLLER, (1992) que un número inferior a 15 alumnos condiciona las propuestas del profesor sobre todo en situaciones de juego o trabajo con grupos.

El material

El material debe ser agradable de colores intensos y no excesivamente rígido (ergonomía del material deportivo)

- ⇒ Ayuda a mantener el esfuerzo en intensidades bajas.
- ⇒ Posibilitan la percepción del agua, movimiento de masas de agua.
- ⇒ Facilita la atención selectiva hacia las partes del cuerpo que están en movimiento.

La instalación

- ⇒ Se pretende que el acceso al vaso sea bueno, lo ideal es que exista una escalera de obra, con peldaños de una altura inferior a 16cm en la contrahuella.
- ⇒ Piscina poco profunda.
- ⇒ Temperatura del agua entre 27 y 30 grados.

Características e intensidad de los ejercicios.

Los ejercicios analizados en cada una de las sesiones propuestas cumplen, en general, las características establecidas por PONT (2000) que deben tener las propuestas para ancianos:

- a) Ejercicios sencillos y de fácil comprensión.
- b) Han de estar basados más en la calidad que en la cantidad.
- c) Tienen que ser motivantes y atractivos, siempre pensados en los intereses y necesidades de los mayores.
- d) Que potencien la comunicación y la relación.
- e) Han de ser variados.

La intensidad de los ejercicios se fijará teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- ⇒ Propuestas que cada participante pueda adaptar a su nivel y a sus capacidades físicas.
- ⇒ Propuestas que eviten el derroche de energía.
- ⇒ No superar nunca el umbral de dolor.
- ⇒ Atención a la respiración agitada y al amoratamiento de los labios, puesto que en muchos casos son signos de que la intensidad no es la adecuada.
- ⇒ Atención a las pulsaciones por minuto. Dado que son un elemento de referencia de la intensidad de la actividad.

Aspectos didácticos respecto del profesor.

Durante la ejecución del programa el profesor debe considerar los siguientes aspectos:

- ⇒ Consignas claras, sobre los ejercicios, con el objetivo de que el anciano interprete correctamente las pretensiones del profesor.
- ⇒ La voz debe ser clara, es necesario tener en cuenta los problemas de sordera que padecen muchos ancianos y que las condiciones acústicas de la piscina son malas.
- ⇒ La corrección de los ejercicios no es conveniente realizarla de forma individual, dado que los ancianos son bastantes susceptibles y se pueden sentir ofendidos. Por lo tanto la corrección debe realizarse para todo el grupo y ocasionalmente de forma individual
- ⇒ La motivación debe ser siempre utilizando el refuerzo positivo, evitando las comparaciones o induciendo a la competición.

Aspectos generales de la intervención didáctica.

Se utiliza una pedagogía basada en el modelo, en donde el profesor organiza el grupo y lo distribuye como quiere. El alumno reproduce los movimientos, realizando los ejercicios según las consignas dadas por el profesor.

También se utiliza un método menos directivo, en el que el profesor propone un trabajo, una forma de movimiento, dando las pautas para realizar los ejercicios. El profesor deja de ser un modelo para convertirse en la persona que orienta. Este método aumenta la iniciativa, y mejora la actitud positiva para el trabajo en grupo.

3.4.- PARTES DE LA SESIÓN EN EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO PARA MAYORES.

Se realizarán los siguientes tipos de ejercicios en cada una de las partes de la sesión:

1ª) Planteamiento de la sesión.

Explicación de las tareas a realizar y los objetivos que se pretenden. Hacer comprender el sentido de la sesión de trabajo. Se plantean aspectos de carácter cognitivo respecto a las actividades que se van a realizar. Breve descripción de lo que van a hacer.

2ª) Calentamiento.

La duración del calentamiento oscila entre 7 y 12³ minutos, se realizará con ejercicios fuera del agua y dentro del agua. El objetivo es preparar al organismo para la actividad, incrementando paulatinamente el ritmo cardiaco, movilizándolo las distintas articulaciones, realizando acciones de elasticidad sobre los músculos. Durante esta fase el anciano comprueba como está, para realizar la fase central de la sesión, donde el requerimiento físico va a ser mayor. Se realizan los siguientes tipos de ejercicios:

- a) Activación orgánica: Ejercicios caminando dentro del agua o nadando.
- b) Ejercicios de flexibilidad y de movilidad articular.
- c) Activación muscular: Ejercicios que impliquen grupos musculares que van a intervenir en la sesión de trabajo.

3ª) Parte principal. Ejercicios analíticos o globales en el agua. Dependiendo de los objetivos planteados en cada microciclo. Ejercicios y actividades:

- a) para el mantenimiento y/o mejora de la condición física: Ejercicios de fuerza y fuerza resistencia. Ejercicios anisométricos: trabajo de resistencia contra el agua, intentando implicar a grandes grupos musculares. Ejercicios de resistencia aeróbica.
- b) para la mejora de las capacidades perceptivomotrices.
- c) para toma de conciencia del esquema corporal en el medio acuático.
- d) para mejora de la coordinación dinámica general, segmentaria y óculomotriz
- e) para mejora del equilibrio en el medio acuático.
- f) para la mejora de las habilidades motrices en el medio acuático: sensaciones de flotación, deslizamientos, propulsión, tracción y nado completo en diferentes aproximaciones a estilos.

4ª) Vuelta a la calma.

Se realizarán actividades y ejercicios de baja intensidad, finalizando con relajación.

- a) Ejercicios respiratorios.
- b) Ejercicios de movilidad articular y elongación muscular.
- c) Ejercicios de relajación.
- d) Ejercicios de automasaje y masaje.

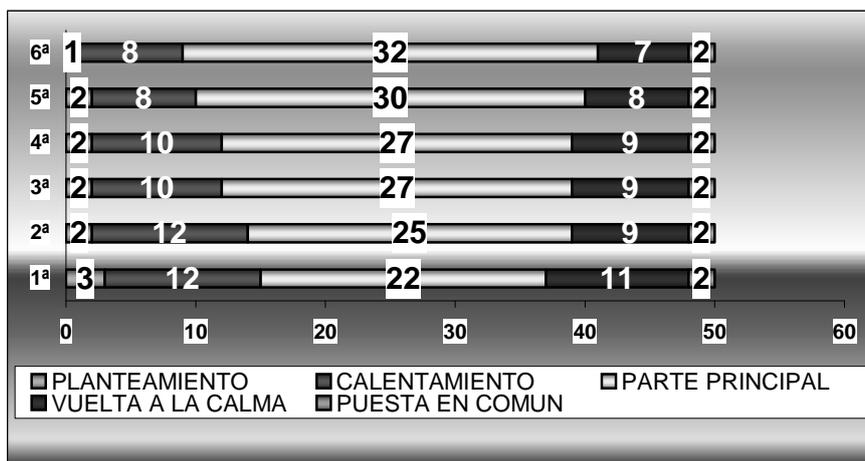
5ª) Puesta en común.

Reflexiones sobre el tipo de tarea realizada. Grado de satisfacción y aportaciones críticas sobre las actividades realizadas. Consideraciones y consignas sobre la salud e información de actividades relacionadas con el programa.

La duración de cada una de las partes de la sesión se incrementa en la parte principal y minora en el resto de forma escalonada. Los tiempos están establecidos de acuerdo con la siguiente figura.

³ Autoras como PONT (2000) recomiendan 5-10 minutos de calentamiento. MARCOS-BECERRO (1992) recomienda un calentamiento de una duración no inferior a 5 minutos.

GRÁFICO Nº 2.
DURACIÓN DE CADA UNA DE LAS PARTES DE LA SESIÓN SE EVOLUCIONA EN
RAZÓN DE CICLOS DE SEIS SEMANAS.



3.5.- PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO.

Básicamente, existen dos tipos de programas estructurados para atender a las personas mayores que quieren realizar ejercicio físico en el medio acuático (Soler, 2002):

- a. Aquellos centrados en la dinamización corporal, que pretenden el mantenimiento de la competencia psicomotora como aspecto fundamental para preservar la competencia social y un rol activo en la vejez.
- b. Aquellos que pretenden el mantenimiento de la forma física como condición básica para facilitar la autonomía personal y el buen funcionamiento del cuerpo.

En este programa **se presentan 6 fichas tipo**, Cada una de ellas pretende aportar elementos básicos de análisis en cuanto a método, intensidad, dificultad, estructura de la sesión y actividades a llevar a cabo. Así mismo **queda abierta la posibilidad de crear ejercicios** sobre la propuesta de cada ficha que tiene una duración de una semana o tres sesiones de trabajo.

Es a partir de la comparación entre similitudes y diferencias, de contrastes y matices, que **cada profesor deberá establecer la progresión a seguir por cada grupo** con el que va a trabajar, en función de las necesidades, posibilidades y limitaciones de sus componentes.

Se debe tener en cuenta que se trata de sesiones tipo. Por tanto, en la aplicación real se debe buscar para aquellos que tengan *dolencias o enfermedades limitantes*, en mayor o menor grado, las **adaptaciones necesarias o las propuestas alternativas** que aseguren el éxito de nuestra intervención y el buen disfrute de los participantes.

Estas sesiones son adecuadas para un grupo que asiste habitualmente a las sesiones de actividad física fuera del agua y en los meses de verano cambia de instalación pasando a la piscina.

CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES: Personas mayores autónomas con un estilo de vida marcadamente sedentario. Forma física baja. Trabajan con comodidad en el agua si hacen pie, con mayor o menor dominio de los nados.

FICHA TIPO 1

<p>CONTENIDO Adaptación al medio. Familiarización con el movimiento y la relación de enseñanza-aprendizaje. Cohesión del grupo. Adherencia al programa</p>
<p>OBJETIVOS: Lograr una buena cohesión en el grupo. Familiarizarse con los movimientos en el agua.</p>
<p>RECURSOS MATERIALES: Un rulo por participante, pelotas y tablas.</p>
<p>INSTALACIÓN: Vaso pequeño,; también piscina mixta (lo ideal es que el agua ería llegar al pecho).</p>
<p>DURACIÓN: Planteamiento: Al ser inicial vamos a explicar nuestro objeto de trabajo en el medio acuático(3 min. fuera del agua para explicar el contenido y la forma de desarrollo de la sesión, el resto de trabajo en el agua o fuera). Calentamiento: 15 minutos Parte principal: 22 minutos Vuelta a la calma: 11 minutos Puesta en común: 2 minutos fuera del agua para recoger las impresiones de los participantes sobre la sesión de trabajo realizada</p>
<p>INTENSIDAD: Baja DIFICULTAD: moderada en el ámbito motor y psicoafectivo y baja en el ámbito organizativo.</p>
<p>DIDÁCTICA: Método de enseñanza: Indagación o búsqueda. Productivo. Estilo de enseñanza: Descubrimiento guiado y resolución de problemas. Estrategia práctica: Global.</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>CALENTAMIENTO Reconocimiento del espacio, del medio y del cuerpo (5 min.) -Andando, describir un ocho que ocupe primero en ¼ del espacio, después en ½ y, para finalizar, todo el vaso. - En el lugar, describir ochos con todas las articulaciones. 8 o 10 repeticiones con cada una; empezar con formas pequeñas y agrandarlas progresivamente.</p>	<p>-Deben estar atentos a los recorridos de los demás para no chocar. -Buscar el límite de la articulación, sin tensionar. - Adoptar la posición "sentados en el agua" para descansar la zona lumbar.</p>
	<p>Desplazamientos (5 min.) -A lo largo o a lo ancho de la cubeta. Todas las idas con desplazamientos variados y las vueltas andando rápido. Cada forma de desplazamiento de ida se repite dos veces.</p>	<p>-Se trabaja por parejas. Para las idas, los participantes hacen las propuestas. El profesor da pistas e intercala propuestas si observa que las que surgen son muy repetitivas. -Cada pareja trabaja a su ritmo.</p>
	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Coreografía en círculo (5 min.) 3 pasos ad. + 1 palmada / 3 pasos at. + 2 palmadas / 3 pasos dr. (las manos empujan el agua por delante del cuerpo en sentido contrario) + 1 saltito / 3 pasos iz. (las manos empujan el agua por delante del cuerpo en sentido contrario) + 1 salto grande levantando agua con las manos. Repetir sucesivamente.</p> <p>-----</p> <p>Movilización articular (5 min.) Sentados a caballo sobre los rulos, mover libremente los brazos con recorridos amplios, sin interrumpir el movimiento. Sin desplazamiento. Actuar primero con un brazo, después con el otro y después con los dos. Lo mismo con las piernas. Por último con piernas y brazos a la vez.</p> <p>-----</p> <p>Cambios de posición (5 min.) Por parejas. Uno está de pie sujetando un rulo sobre el agua con ambas</p>	<p>- Trabajar primero la serie adelante-atrás hasta que se consiga coordinar en grupo. Añadirle después la otra serie. - La voz del profesor facilitará al principio el recuerdo de las secuencias. -Los pasos hacia atrás deben ser largos para que el círculo se mantenga grande.</p> <p>-Esta propuesta, además de facilitar la movilidad y distensión de las articulaciones, exige el control de la posición cuerpo en el medio, por lo que implica directamente el equilibrio y el control tensión-relajación. -Es importante dejar tiempo para la experimentación. -Imaginar figuras o situaciones facilita la</p>

	<p>manos. El otro se agarra al rulo y se tumba boca abajo. En esta posición, el que está de pie se desplaza hacia atrás y, cuando se para, el otro debe agrupar las rodillas al pecho y ponerse de pie. Repetir varias veces y cambiar los papeles.</p> <p>Iniciación a la inmersión (10 min.) La mitad del grupo se organiza por parejas, ocupando todo el espacio. Cada pareja sujeta dos churros con ambas manos, (formando puentes sobre el agua). El resto de participantes van salvando los obstáculos buscando todas las formas posibles de hacerlo. Cada cierto tiempo cambiar los roles.</p> <p>Juego (5 min.) Objetivo: Transporte de objetos de un lado a otro de la piscina. Organización: grupos de cuatro. Colocados todos en un extremo. Desarrollo: Cada uno de los miembros del grupo tiene una tarea distinta. a) Transportar una pelota sin tocarla con las manos. b) Alcanzar el lado opuesto sentado sobre un rulo. c) Recoger los palos de profundidad que encuentre en el recorrido. d) Alcanzar el lado opuesto con una tabla sobre la cabeza. Si se cae debe volver a colocársela y seguir el recorrido. Puntuación: Consigue un punto aquel grupo que ha utilizado menos tiempo para depositar todos los objetos en el lado opuesto.</p> <hr/> <p>VUELTA A LA CALMA Masaje (5 min.) Por parejas. Uno mueve el agua de distintas formas y el otro recibe el torbellino creado de forma pasiva, poniendo la atención en las sensaciones percibidas y procurando la distensión de todo el cuerpo.</p>	<p>realización.</p> <p>-----</p> <p>-Es importante no alternar continuamente para que se pueda trabajar las sensaciones del agua sobre la piel y coordinar con el compañero.</p> <p>-Un participante puede mostrar su propuesta al grupo y el resto intentar llevarla a cabo. -La intervención del profesor es imprescindible para dar confianza y estimular la búsqueda de nuevas posibilidades.</p> <p>-La distancia a recorrer estará en función de las posibilidades del grupo. -El número de palos debe ser igual para todos los grupos. Cada grupo tiene un color. La forma de recogerlos es libre. -Cada grupo elige si quiere o no alternar las tareas en las distintas partidas. -Se juega un mínimo de 4 partidas para dar opción a que todos puedan realizar todas las tareas si lo desean.</p> <hr/> <p>-El clima de trabajo debe ser tranquilo. -El profesor intervendrá estimulando la percepción</p>
--	---	---

	<p>a) Cara a cara, uno agita el agua a la altura de las rodillas del compañero. b) Mirando los dos al mismo sitio, uno agita el agua (con los dedos de las manos entrecruzados) a la altura de la zona lumbar del compañero. c) Mirando los dos al mismo sitio, uno agita el agua (con los dedos de las manos entrecruzados) a la altura de la zona cervical del compañero.</p> <p>Relajación (5 min.) Por parejas, uno andando y el otro tumbado boca arriba. El que está de pie transporta a su compañero dibujando un recorrido sinuoso.</p>	<p>de las sensaciones propioceptivas y afectivo-relacionales. -El que actúa debe buscar un compromiso entre el esfuerzo y el cansancio que produce agitar el agua. -Lo ideal es recibir las tres variaciones seguidas, pero si el cansancio es excesivo, se alternan los roles en cada variación. -La pareja debe hablar entre sí, para comunicar cómo es recibido el masaje y poder ajustar la altura o intensidad.</p> <p>-La música de fondo facilita la distensión. -Un rulo debajo de las rodillas puede facilitar la flotación a aquellos que no la tienen aun conseguida. También asegura una mayor distensión de la zona lumbar.</p> <p>-----</p> <p>-Es necesario este tiempo para facilitar la correcta deambulación en tierra.</p>
	<p>Toma de contacto con el suelo (1 minuto.) Desplazarse libremente por el vaso poniendo la atención en el contacto de los talones y los dedos de los pies en el suelo.</p>	

FICHA TIPO 2

<p>CONTENIDOS: PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN CORPORAL. Condición física general. Coordinación y Resistencia</p>
<p>OBJETIVOS: Buscar posibilidades y limitaciones del cuerpo en el agua. Potenciar la cooperación con los compañeros. Mejorar las capacidades de comunicación con el otro, toma de decisión y memoria.</p>
<p>CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES: Personas mayores autónomas con un nivel de forma física bueno o regular. Están adaptadas al medio acuático, con mayor o menor dominio de los nados.. Esta sesión está pensada para un grupo que se conoce entre sí y que lleva cierto tiempo trabajando en un programa de mantenimiento acuático.</p>
<p>RECURSOS MATERIALES: Vaso pequeño, también se puede utilizar la piscina mixta (en este caso el agua debería llegar al pecho). Aros, pelotas, rulos y tablas.</p>

<p>DURACIÓN: Parte inicial (Planteamiento de la sesión y calentamiento): 14 minutos (2 min. Para explicar el contenido y la forma de desarrollo de la sesión más 10 minutos de trabajo en el agua). Parte principal: 25 minutos Parte final (vuelta a la calma y puesta en común): 11 minutos (2 de ellos fuera del agua para recoger las impresiones de los participantes sobre la sesión el trabajo realizado).</p>
<p>INTENSIDAD: Moderada-baja / DIFICULTAD: moderada en el ámbito motor; moderada-alta a nivel psicoafectivo y organizativo.</p>
<p>DIDÁCTICA: Método de enseñanza: .Mando directo e Indagación. Productivo y reproductivo Estilo de enseñanza: . Asignación de tareas y descubrimiento guiado. Mando directo (coreografía) Estrategia práctica: Global.</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>CALENTAMIENTO 1.- <u>Desplazamientos</u> (5 min.) Andar en dispersión siguiendo las indicaciones del profesor:</p>	

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>-Distintas formas: pasos largos, elevar rodillas, tocar talones, lateral, atrás, nados, etc.</p> <p>-Combinando distintos ritmos: lento, más rápido, carrerillas.</p> <p>-La mitad del grupo anda y la otra mitad salta. Cambiar a la señal del profesor.</p> <hr/> <p>2.- Coordinaciones (5 min.)</p> <p>-De frente, cogidos de las manos: Uno se agacha y el otro salta. Coordinar el movimiento.</p> <p>-De lado, cogidos de la mano, andando: sin soltarse, andar tres pasos /salta uno /andar tres pasos /salta otro /...</p> <p>-Coordinar la secuencia en grupos de 4.</p> <hr/> <p>3.- Movilizaciones (5 min.)</p> <p>-En el lugar, en posición de sentados en el agua: movilizar todas las articulaciones aisladamente a partir de circunducciones, vaivenes, rotaciones, flexión-extensión, buscando los límites.</p> <p>-Combinar la movilización de dos segmentos. Ir paulatinamente incorporando las distintas articulaciones de ambas partes hasta conseguir un movimiento globalizado.</p> <hr/> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Circuito individual (5 min.)</p> <p>Alternar tres propuestas:</p> <p>a)Desplazarse sobre las tablas.</p> <p>b)Desplazarse saltando a la</p>	<p></p> <hr/> <p>-También se puede coordinar la secuencia de 4 adoptando la figura de un gusano.</p> <hr/> <p>-No forzar. -No trabajar nunca sobre el dolor.</p> <hr/> <p>-Trabajar a lo ancho de la piscina. -Para iniciar el trabajo media grupo está en un lado con los churros y el otro medio en el lado opuesto con las tablas. -Al final de cada recorrido dejar el material en el</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>comba con el churro. c) Desplazarse sin tocar con los pies en el suelo (sin material).</p> <hr/> <p>Cambios de posición (5 min.) -En flotación, con una tabla debajo de cada mano. a) Sin hundirlas, ir pasando las piernas de delante hacia atrás. b) Desplazando una tabla, pasar de boca arriba a boca abajo. c) En lazar en un continuo los distintos cambios de posición. -Por parejas, uno de pie da la mano al compañero que está tumbado y le pasea mientras éste va cambiando de posición.</p> <hr/> <p>Coreografía (5-8 min.) Colocados mirando al profesor 1-Patada con el pie dr. /elevación de rodilla / apoyo del pie dr. separado piernas (4 repeticiones) 2-Pasos laterales hacia la dr. 3-Idem a 2, empezando con el pie iz. 4-Pasos laterales hacia la iz. 5-4 pasos hacia delante elevando rodillas y sacando agua con las manos /4 atrás con pasos largos y girando las muñecas dentro del agua / salto. 6-Levantar rodilla dr. /rotar cadera /apoyar pie en el suelo / dos saltos en el lugar // idem lado iz. //</p>	<p>bordillo.</p> <hr/> <p>-Antes de fijar un número de repeticiones, trabajar hasta que el grupo aprenda la secuencia (dejar tiempo suficiente para los más lentos). -Como se trata de una coreografía simple, se puede plantear como un objetivo de aprendizaje para una única sesión. -Incorporar una a una las secuencias. -Si se utiliza música, se aconseja ritmo STEP 22 122 b/m.</p> <hr/> <p>-En cada partida se puede variar la forma de pasar la pelota.</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>repetir 4 veces. 7-Manos en las rodillas, 4 circunducciones de rodillas a cada lado // manos en la cintura, 4 circunducciones de cadera a cada lado // 8 tiempos para dar un giro completo andando, a la vez que los brazos hacen oscilaciones arriba-abajo (avión). 8-8 pasos adelante tocando con las manos los talones / 4 saltos hacia atrás.</p> <hr/> <p>Juego (5-8 min.) Organización: Tres equipos. Una pelota y un aro por equipo. Desarrollo: Cada grupo tiene un jugador libre. Mientras éste se desplaza para pasar por dentro de los aros de los otros grupos y regresa con sus compañeros, los restantes se pasan la pelota. Puntuación: Obtiene un punto el grupo que ha conseguido mayor número de pases sin que la pelota caiga al agua. En caso de empate, gana aquel cuyo jugador libre ha hecho el recorrido en menos tiempo. Se juega a varias partidas.</p> <hr/> <p>VUELTA A LA CALMA Respiración (5 min.) Por parejas, uno sostiene al otro por debajo de las rodillas y de los brazos. 1)En el sitio, le va meciedo mientras el otro observa su respiración sin</p>	<hr/> <p>-Es muy importante la observación del otro para que exista un buen acoplamiento. La opción de hablar para comunicar las necesidades debe dejarse para última instancia. -El que sujeta puede andar si lo prefiere. -Se debe respetar el ritmo de la respiración del que es mecido y acoplar el movimiento a las fases de la respiración, no al revés. -El ejercicio se debe realizar lentamente y de forma pausada y el clima de trabajo debe ser tranquilo y distendido.</p> <hr/> <p>Es imprescindible que haya silencio. -La respiración debe dejarse libre.</p> <hr/> <p>-Es necesario este tiempo para facilitar la correcta deambulación en tierra.</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>controlarla. 2)El que sujeta le va hundiendo cada vez más, coordinando la fase de bajada con la expulsión del aire del compañero.</p> <hr/> <p>Relajación (5 min.) En flotación dorsal. Centrar la atención en la zona del tronco y seguir las indicaciones del profesor que guiará el trabajo de distensión a través de propuestas de tensión-relajación de abdominales y dorsales (sin movimiento) y de micromovimientos (cadera, zona lumbar y zona dorsal).</p> <hr/> <p>Toma de contacto con el suelo (30 seg.) Desplazarse libremente por el vaso poniendo la atención en el contacto de los talones y los dedos de los pies en el suelo.</p>	

FICHA TIPO 3

<p>CONTENIDO: PROGRAMA DE MANTENIMIENTO DE LA FORMA FÍSICA. Esta sesión es adecuada para un grupo que ha iniciado recientemente el programa. Condición Física general: fuerza</p>
<p>OBJETIVOS: Mantener la flexibilidad, fuerza y resistencia cardiovascular. Reconocer las repuestas corporales en el agua. Potenciar las relaciones interpersonales.</p>
<p>CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES: Personas mayores autónomas con un nivel de forma física medio-bajo. Adaptadas o no al medio acuático.</p>
<p>RECURSOS MATERIALES: Vaso pequeño, también se puede utilizar la piscina mixta (en este caso el agua debería llegar al pecho). colchonetas, pelotas y tablas.</p>

<p>DURACIÓN: Parte inicial: 12 minutos (2 min. Fuera del agua para explicar el contenido y la forma de desarrollo de la sesión, más 10 minutos de trabajo en el agua). Parte principal: 27 minutos Parte final: 11 minutos (los dos últimos fuera del agua para recoger las impresiones de los participantes sobre la sesión el trabajo realizado).</p>
<p>INTENSIDAD: Moderada / DIFICULTAD: moderada-baja en el ámbito motor); baja a nivel psicoafectivo y organizativo.</p>
<p>DIDÁCTICA: Método de enseñanza: Mando directo. Reproductivo. Estilo de enseñanza: Asignación de tareas. Estrategia práctica: Analítica y global</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>CALENTAMIENTO 1.- Desplazamientos y movilizaciones (10 min.) Organización: 1 minuto de desplazamientos a lo largo del vaso) / 30 segundos de trabajo articular en el lugar. 1ª serie: andando /movilización de pies y rodillas. 2ª serie: andando /movilización de cadera y cintura. 3ª serie: andar hacia atrás /movilización de manos y brazos. 4ª serie: carrerillas /</p>	<p>-El ritmo del desplazamiento debe ser libre. -No utilizar rebotes en los movimientos articulares ni forzar los límites.</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>movilización de cadera y cintura. 5ª serie: 4-5 pasos andando-1-2- saltos / movilización de manos y brazos. 6ª serie: andar en cuclillas / movilización de cervicales.</p> <p>PARTE PRINCIPAL Tonificación muscular (20 min.)</p> <p>1.- Por parejas: -Uno agarra al otro por la cintura. El de delante anda y el de detrás opone resistencia. -Uno empuja al otro para que ande (manos en los omóplatos) y el otro se resiste. -Uno nada y el otro le sujeta los pies ofreciendo resistencia. -Uno agarrado en el bordillo y el otro intenta llevárselo. -Los dos sujetan una tabla (vertical al agua) y cada uno intenta aproximársela al cuerpo de forma alternativa mientras el compañero ofrece resistencia. -Sentados en las tablas, desplazarse libremente; a la señal del profesor, describir un giro completo empujando con las manos. -Uno se apoya en la pared, con las piernas separadas y un poco flexionadas, mientras sujeta a su compañero por los hombros. El otro, con la espalda apoyada en el cuerpo de su compañero: flexiona y extiende las piernas; eleva piernas y las junta y separa; hace bicicleta.</p>	<p>-Cuidar la respiración para que no se produzcan tiempos de apnea. Un buen consejo es que hablen mientras trabajan.</p> <p>-Asegurar las posiciones. Aunque el trabajo es muy dinámico, se debe insistir en la importancia del control del cuerpo para evitar malas localizaciones, tensiones y la aparición del dolor (durante o después de la sesión).</p> <p>-El diálogo entre las parejas es básico para asegurar que las resistencias y empujes son adecuados para ambos.</p> <p>-Intercalar ejercicios de distensión y/o estiramientos entre cada una de las tareas.</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>-Uno se agarra al bordillo y coloca las plantas de los pies en la pared, el otro se coloca detrás a uno o dos pasos de distancia. El que está agarrado empuja soltándose y manteniendo el cuerpo vertical y el de detrás le para.</p> <p>2.- Tapices (5 min.) Grupos de cinco: -Hundirla todos a la vez. -Pasar por encima de dos en dos (uno en cada sentido), mientras el restante la sujeta. -Todos agarrados, extender las piernas atrás, agupar y extenderlas debajo de la colchoneta, intentando que los pies asomen por el otro lado, agrupar y extender atrás. -Tres se sientan encima y los otros desplazan la colchoneta.</p> <p>3.- A modo de coreografía (5 min.) Marcha en dispersión a ritmo alegre. A la señal del profesor, todos se colocan mirándole y realizan una secuencia de movimientos sencilla, que se repite varias veces. Repetir.</p> <p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>1.- Relajación (5 min.) Tumbados boca arriba, buscar la distensión del cuerpo, centrando la atención en el recorrido del aire e intentando la respiración abdominal.</p> <p>2.- Toma de contacto con el suelo (30 seg.) Desplazarse libremente por</p>	<p>-Estas tareas requieren de la organización entre los participantes y de la colaboración entre ellos.</p> <p>-Si no se utiliza una secuencia conocida, es preciso enseñarla antes de empezar la tarea, aunque se irá perfeccionando con las repeticiones.</p> <p>- Una música alegre con estribillo puede marcar una buena alternancia para las dos situaciones propuestas. En caso de no tener la oportunidad de utilizarla, el profesor puede marcar el tiempo de marcha con percusión. La canción del verano (aserejé, pajaritos, etc.) puede ser de utilidad, aun cuando se varíen los movimientos del estribillo)</p> <p>-La música de fondo facilita la distensión. -Un rulo debajo de las rodillas puede facilitar la flotación a aquellos que no la tienen aun conseguida. También asegura una mayor distensión de la zona lumbar. -Es necesario este tiempo para facilitar la correcta deambulación en tierra.</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	el vaso poniendo la atención en el contacto de los talones y los dedos de los pies en el suelo.	

FICHA TIPO 4

<p>CONTENIDO: PROGRAMA DE MANTENIMIENTO DE LA FORMA FÍSICA. Esta sesión es adecuada para un grupo que se conoce entre sí y que lleva ya tiempo trabajando en el programa.</p>
<p>OBJETIVOS: Mantener la forma física (resistencia, movilidad y tonificación), aumentar el dominio del cuerpo en el medio, favorecer la relación interpersonal y grupal y potenciar la toma de decisiones.</p>
<p>CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES: Personas mayores autónomas con un buen nivel de forma física. Están adaptadas al medio acuático, con mayor o menor dominio de los nados.</p>
<p>RECURSOS MATERIALES: Vaso profundo. Dos carriles, uno lateral, sin corchera intermedia. Una tabla, un rulo y un arito por participante; una pelota por cada dos; manguitos.</p>

<p>DURACIÓN: Parte inicial: 12 minutos (2 min. Para explicar el contenido y la forma de desarrollo de la sesión más 10 minutos de trabajo en el agua). Parte principal: 27 minutos Parte final: 11 minutos ((2 minutos fuera del agua para recoger las impresiones de los participantes sobre la sesión el trabajo realizado).</p>
<p>INTENSIDAD: Moderada DIFICULTAD: moderada-baja en el ámbito motor (se debe haber seguido una progresión adecuada para controlar el cuerpo y el medio); moderada-alta a nivel psicoafectivo y organizativo.</p>
<p>DIDÁCTICA: Método de enseñanza: Instrucción directa e indagación. Estilo de enseñanza: se combinan el mando directo (movilizar las articulaciones y la relajación), la asignación de tareas (circuito) y la resolución de problemas (desplazamientos libres, el juego). Estrategia práctica: Analítica y global.</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>CALENTAMIENTO Desplazamientos libres (5 min.) Un tramo con material (pelota, rulo o tabla), el</p>	<p>-Los desplazamientos no deben ser excesivamente largos. -Intercalar ejercicios respiratorios</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>siguiente sin material.</p> <p>Movilizar articulaciones (5min.) A caballito sobre un rulo: -Pies (aleteo, circunducciones). -Rodillas y caderas (elevación alternativas de rodillas, bicicleta, separar piernas, levantar pies hasta tocar las manos, rotaciones de cadera). -Manos (aleteo, circunducción de muñecas, tocar el piano). -Brazos (oscilaciones, hacer círculos abajo / delante del cuerpo, tocarse el costado opuesto por delante / por detrás, tocarse la espalda por arriba / por abajo). Cogidos al rebosadero: -Cuello (barbilla al pecho / arriba, torsión, oscilación por debajo).</p> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Circuito (20 min.) -Estación 1: (individual) Piernas en el rebosadero. Acercar la cabeza a las rodillas y estirarse / levantar una rodilla y cogerla con las manos / la otra. Repetir sucesivamente. -Estación 2: (por parejas) Hundir una pelota con una mano (3-4 veces) / con la otra / con las dos y en la 4 repetición pasarla al compañero por entre las piernas. -Estación 3: (individual) Cogidos al rebosadero, con los pies en el bordillo.</p>	<p>-Pies: aleteo con los pies completamente extendidos.</p> <p>-Manos: aleteo con brazos completamente extendidos. -Brazos: los hombros deben estar completamente sumergidos.</p> <p>-Cuello: no apoyar los pies en el bordillo, el agua debe llegar a la barbilla. Aprovechar para coordinar la respiración.</p> <p>-1 minuto de trabajo en cada estación. -Entre estaciones un recorrido a nado. -Se aconseja llevar manguitos aunque floten y naden bien. -Los ejercicios deben ser conocidos y el grupo debe realizarlos con seguridad. -Debe haber propuestas alternativas para aquellos usuarios que no controlen o no puedan realizar el trabajo de alguna estación. -Es importante que el espacio de cada estación esté señalizado y que disponga de un símbolo, dibujo, etc. que recuerde el trabajo a realizar. -En el momento de distribuir las estaciones y los recorridos debe tenerse en cuenta que el profesor debe poder comunicarse con todos los participantes. Para ello se tendrá en</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>8 min.) Dos equipos en campos distintos. Cada equipo tiene igual número de aros. Partidas de 30 segundos. Los jugadores lanzan los aros (que no se hundan) al campo contrario. Gana un punto el equipo que, al finalizar el tiempo, tiene menos aros en su campo.</p> <hr/> <p>VUELTA A LA CALMA Estiramiento (2 min.) Cogidos al rebosadero, con los pies apoyados en el bordillo. Aproximar los pies a las manos, extender los brazos y aguantar la posición durante 20-30 seg. (bis)</p> <p>-----</p> <p>Relajación (5 min.) Tumbados boca arriba, con un chorro debajo de las rodillas. Hacer un recorrido mental por todo el cuerpo en el siguiente orden: pierna derecha, pierna izquierda, cadera, abdominales, brazo derecho, brazo izquierdo, cuello y clavículas, cara) intentando deshacer las crispaciones y tensiones que se observen.</p> <hr/> <p>Toma de contacto con el suelo (30 seg.) Con los pies en el bordillo y las manos en el rebosadero, pedaleo /pasos laterales pisando fuerte.</p>	<p>-La música de fondo facilita el trabajo. -La duración dependerá de la sensación de frío. Cada uno finalizará a voluntad. -El profesor puede guiar el recorrido, si hay silencio en la instalación.</p> <hr/> <p>-Es necesario este tiempo para facilitar la correcta deambulación en tierra.</p>

FICHA TIPO 5

<p>CONTENIDOS: PROGRAMA DE MANTENIMIENTO DE LA FORMA FÍSICA. Esta sesión es adecuada para aquellos usuarios experimentados, que llevan mucho tiempo trabajando en el programa y mantienen un buen nivel de forma física.</p>
<p>OBJETIVOS: Mantener la forma física. Perfeccionar el nado. Ser capaz de autorresponsabilizarse del trabajo.</p>
<p>CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES: Personas mayores autónomas con un buen nivel de forma física. Están adaptadas al medio acuático, con un buen dominio de los nados. Esta sesión está pensada para aquellos participantes que llevan bastante tiempo trabajando en un programa de mantenimiento acuático.</p>
<p>RECURSOS MATERIALES: Rulos, cinturones acuáticos y manguitos. Más el que demande el participante.</p>

<p>DURACIÓN: Parte inicial: 9 minutos (incluye la presentación de la sesión). Parte principal: 40 minutos (20 minutos fuera del agua) Parte final: 11 minutos (2 para el comentario con cada participante).</p>
<p>INTENSIDAD: Moderada- / DIFICULTAD: moderada- en el ámbito motor y a nivel psicoafectivo y baja en el ámbito organizativo.</p>
<p>DIDÁCTICA: Método de enseñanza: Mando directo. Estilo de enseñanza: Instrucción Directa Reproductivo. Estrategia práctica: analítica y global.</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>CALENTAMIENTO 1.- Desplazarse por el césped de distintas formas: con talones, lateralmente, hacia delante. Introducir movimientos primero de un brazo, luego el otro, y por último los dos. 2.- Realizar el movimiento de los brazos en crol a la vez que caminamos 3.- Flexionar las piernas con los pies paralelos.</p>	<p>El compañero servirá de apoyo a quien lo precise</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>(fuera del agua)</p> <p>1.- Coger el rulo con las dos manos y con brazos extendidos elevarlo por encima de la cabeza</p> <p>2.- Los brazos por encima de la cabeza, con los codos cerrados, llevar el rulo lo más atrás posible</p> <p>3.- Colocar el rulo a la altura de los hombros con brazos extendidos y elevar rodillas flexionadas al pecho alternativamente.</p> <p>4.- Con los brazos extendidos y el rulo cogido separarlo del cuerpo.</p> <p>(Dentro del agua)</p> <p>5.- Bajar por la escalera y desplazarse por todo el largo de la piscina agarrados al rebosadero</p> <p>6.- Desplazarse por el vaso variando la amplitud del paso la velocidad y el sentido del desplazamiento</p> <p>7.- Realizar respiraciones apoyándonos en el suelo con elevaciones laterales de los brazos</p> <p>8.- En un tapiz 3 por cada lado, propulsar con las piernas. Ver hacia que lado se desplazan. (alternar con el resto de ejercicios)</p> <p>9.- Por parejas intentar hundir la tabla. Empezar con las manos.</p> <p>10.- Idem con los pies</p>	<p>Espirar al subir los brazos e inspirar al bajar</p>

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>11.- Por parejas con una tabla en el abdomen flotación dorsal mientras el compañero nos sujeta por la nuca</p> <p>12.- Soplar por la nariz dentro del agua intentando hacer burbujas</p> <p>13.- Desplazarse lateralmente agarrados a la tabla propulsando con las piernas</p> <p>14.- Todo el grupo. A la señal se sumergen los pares, luego los impares, según lo vaya indicando el profesor.</p>	
	<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>1.- Por parejas arrastrando al compañero al que sujetan por las axilas, describir un recorrido sinuoso</p> <p>2.- Por parejas, friccionar la espalda y brazos del compañero</p> <p>3.- Toma de contacto con el suelo (30 seg.)</p>	

FICHA TIPO 6

CONTENIDO: PROGRAMA DE MANTENIMIENTO DE LA FORMA FÍSICA. Gimnasia con música en el agua
OBJETIVOS: Mantener la forma física .Mejorar la resistencia. Ser capaz de coordinar los movimientos en el agua al ritmo de la música.
CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES: Personas mayores autónomas con un buen nivel de forma física. Están adaptadas al medio acuático, con mayor o menor dominio de los nados.
RECURSOS MATERIALES: Vaso profundo.vaso mixto.

DURACIÓN: Parte inicial: 9 minutos (1 min. Para explicar el contenido y la forma de desarrollo de la sesión más 8 minutos de trabajo en el agua). Parte principal: 32 minutos Parte final: 9 minutos (2 para recoger las impresiones de los participantes sobre la sesión el trabajo realizado).
INTENSIDAD: Moderada DIFICULTAD: moderada- en el ámbito motor, baja a nivel psicoafectivo y organizativo.
DIDÁCTICA: Método de enseñanza: Instrucción directa Reproductivo Estilo de enseñanza: Mando directo Estrategia práctica: Analítica y global.

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	CALENTAMIENTO 1.- Andar por la piscina tratando de no mover el agua en el desplazamiento. 2.- Diseñar mentalmente un recorrido y realizarlo. 3.- Cerrar los ojos y tratar de desplazarse sin chocar con los demás escuchando nuestros movimientos y los del resto de compañeros. 4.- Por parejas agarrados de una mano del	- Sentir el roce del agua en la piel.

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>compañero intentar variar la posición, abriendo y cerrando brazos, piernas extendidas, flexionadas...</p> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>1.- Con los brazos en cruz describir pequeños círculos simultaneando con los brazos en un sentido y luego en otro</p> <p>2.- Idem pedaleando en el sitio.</p> <p>3.- Con un pie adelantado, extender los brazos a la altura de hombros, subirlos con las palmas hacia arriba y bajarlos con las palmas hacia abajo.</p> <p>4.- Idem pedaleando en el sitio.</p> <p>5.- Flexionar los brazos pegados al cuerpo, hombros hacia atrás, extender los brazos. Idem elevando talones</p> <p>6.- Adelantando una pierna, balancear alternativamente los brazos adelante y hacia atrás.</p> <p>7.- Idem marchando</p> <p>8.- Con los brazos a la altura de los hombros, elevar las piernas flexionadas alternativamente.</p> <p>9.- Idem dando una palmada</p> <p>10.- Con los brazos en cruz, elevar las piernas a los lados. Alternativamente</p>	

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>11.- Agarrados al bordillo lateralmente, brazos en cruz, elevar el brazo libre por encima de la cabeza, inclinándose hacia el lado contrario a la vez que se elevan los talones.</p> <p>12.- Elevar la pierna flexionada adelante, girándola hacia el costado y de nuevo abajo.</p> <p>13.- Agarrados al bordillo de espaldas, elevar una pierna flexionada, cruzándola sobre la otra, extenderla y bajarla.</p> <p>14.- Agarrados de cara al bordillo, llevar los talones a los glúteos</p> <p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>1.- En flotación dorsal, relajación segmentaria por medio de la tensión distensión de los distintos miembros.</p> <p>2.- En flotación dorsal, todo el grupo intenta formar una estrella, el profesor se coloca en el centro y va haciendo girar suavemente la misma.</p>	

4. INSTRUMENTOS DE LA EVALUACIÓN

Ya hemos hablado de que convendrá utilizar diferentes instrumentos y métodos, cualquiera podrá ser válido siempre que nos proporcione el conocimiento que deseamos obtener. Señalamos como más habituales los siguientes:

- ◆ Registros :
 - ◆ Uso de listas de control de usuarios (Inscripciones, asistencia,
 - ◆ Inventarios de material
 - ◆ Diarios e informes de mantenimiento de instalaciones
 - ◆ CUADERNO DE CAMPO: Agenda de anotaciones (anécdotas, comentarios, incidencias). ANOTACIÓN DIARIA SOBRE CADA SESIÓN DE TRABAJO.
 - ◆ Audio-visuales.
- ◆ Entrevistas: PONER EN EL LIBRO DE CAMPO TODAS LA INCIDENCIAS Y COMENTARIOS DE LOS PARTICIPANTES.
- ◆ Puestas en común: informe a los ayuntamientos sobre la actividad por parte de los profesores animadores.

EVALUACIÓN DEL PARTICIPANTE

Concederemos especial importancia al seguimiento de cada participante, verdadero protagonista de nuestra actuación, para valorar su integración en el programa:

- ◆ Asistencia y participación activa
- ◆ Progresos motores y funcionales: descripciones globales sobre comentarios con nombre de cada uno.
- ◆ Comunicación con los demás: valoración por el profesor animador.
- ◆ Grado de satisfacción.

5. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

Programa de la Campaña de Natación 2010. Servicio de Juventud y Deportes.
Diputación de Málaga

Proyecto de Actividades Físico Deportivas para Mayores 2003. Servicio de
Juventud y Deportes. Diputación de Málaga

CONDE, E., PERAL, F.L., MATEO, L. (1997). *Educación Infantil en el Medio Acuático*. Madrid: Gymnos.

CONDE, E., (1999) "Psicopedagogía de las actividades acuáticas". Real Federación Española de Natación. Abril 1999

CONDE E Y COLS. (2002). Hacia una natación Educativa. La importancia de la natación en el desarrollo infantil. Ed. Gymnos.

MERINO MANDLY, A (2002). "Curso sobre organización de programas y actividades Deportivas". Principado de Asturias. Mayo de 2002.

MERINO MANDLY, A. (2008). "Organización de actividades físico deportivas para personas mayores" MÓDULO/ASIGNATURA: Organización, administración y gestión de servicios destinados a personas mayores MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICO Y CALIDAD DE VIDA PARA PERSONAS MAYORES. Universidad Hispalense de Sevilla. Sevilla 19 de septiembre de 2008

MERINO MANDLY, A.; PEREZ ABELA, E; MOYA MERINO, A. y MUÑOZ HIDALGO I. (2009). Guía didáctica de la actividad físico deportiva para mayores. Programas de la Diputación de Málaga.

MORENO MURCIA, J. A. Y GUTIÉRREZ SANMARTÍN, M. (1995 a). Panorámica actual de los programas de actividades acuáticas (I). *SEAE/INFO*, 29, 12-16.

MORENO MURCIA, J. A. Y GUTIÉRREZ SANMARTÍN, M.. (1995 b). Panorámica actual de los programas de actividades acuáticas (II). *SEAE/INFO*, 30, 12-17

PONT GEIS, P. (1994). *Tercera edad, actividad física y salud*. Barcelona: Paidotribo

ROMO PÉREZ, V.(2001), Jornadas de diseño de programas físico-deportivos y de evaluación de la condición biológica para mayores. Málaga octubre de 2001. Basado en la Tesis Doctoral sobre la materia.

SOLER VILLA, A Y JIMENO CALVO, M. (1998) "Actividades Acuáticas para Personas Mayores". Gymnos. Madrid. 1998

Málaga diciembre de 2010