



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR.



**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS.**

ESCUELA: ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA.

CARRERA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN.

**LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA Y
AUTONOMÍA PERSONAL DEL GRUPO DE JUBILADOS Y
PENSIONISTAS "MADRIGAL" DE LA CIUDAD DE GUARANDA
DURANTE EL PERÍODO 2017.**

AUTORES

**PAREDES GUACHILEMA JOSELYN ELIZABETH
RIERA RIERA ROBERTO CARLOS**

TUTOR

LIC. PATRICIA PEÑA

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PRESENTADO
EN OPCIÓN A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADOS EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN.**

2017

I. DEDICATORIA

El esfuerzo realizado en este proyecto quiero dedicar de todo corazón a Dios por darme la vida y una familia que siempre me ha respaldado y apoyado de una u otra manera, por ese motivo quiero agradecerles y dedicarles este proyecto que será una de mis metas obtenida gracias a ustedes: a mi madre Viviana Guachilema, mi padre Willian Paredes, mi esposo Carlos Márquez, mis hijos Carlitos y Jared y toda mi familia, porque ustedes son mi motor que ve llevará a cumplir grandes metas.

Joselyn

Es mi deseo como sencillo gesto de agradecimiento, dedicar este Proyecto plasmado en el presente informe primeramente a Dios por darme la vida, la salud y múltiples bendiciones, a mi esposa Dianita por su amor, permanente apoyo, cariño y comprensión.

A mis hijas Alejandra y Ashley, a mi madre Mariana Riera, quienes permanentemente me apoyaron con su espíritu alentador, contribuyendo incondicionalmente a lograr las metas y objetivos propuestos.

Carlos

II. AGRADECIMIENTO

Nuestro profundo agradecimiento a Dios por la inteligencia y sabiduría que nos otorgó para poder culminar esta etapa de formación profesional.

A la Universidad Estatal de Bolívar, Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas, Escuela de Educación Física, porque contribuyó con nuestra formación integral.

Nuestro eterno reconocimiento a la Lic. Patricia Peña, MSC quien, con su paciencia, colaboración y experiencia académica, supo orientarnos eficazmente durante el proceso de elaboración y ejecución del proyecto.

Queremos agradecer infinitamente al grupo de jubilados y pensionistas madrigal por su colaboración y participación activa en el proyecto.

Joselyn

Carlos

III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Lic. Patricia Morayma Peña

CERTIFICA

Que el informe final del Proyecto de Intervención Educativa titulado, **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA Y AUTONOMÍA PERSONAL DEL GRUPO DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS "MADRIGAL" DE LA CIUDAD DE GUARANDA DURANTE EL PERÍODO 2017**; Elaborado por los autores, PAREDES GUACHILEMA JOSELYN ELIZABETH y RIERA RIERA ROBERTO CARLOS, egresados de la carrera Educación Física Deportes y Recreación de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en la asesoría en tal virtud autorizo su presentación para su aprobación respectiva.

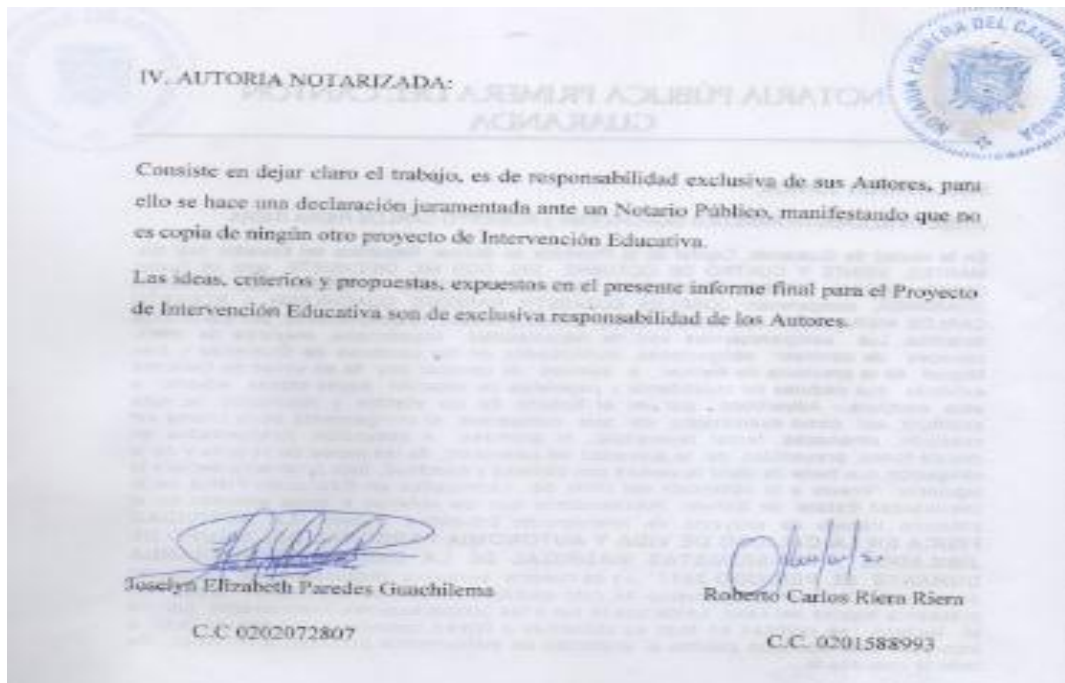
Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados dar el presente el uso legal que estimen conveniente.

Guaranda, agosto de 2017



Lic. Patricia Morayma Peña, MSC
Tutora

IV. AUTORIA NOTARIADA



V. INDICE

I.DEDICATORIA	1
II. AGRADECIMIENTO	2
III.CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	3
IV. INDICE	5
V. TÍTULO.....	6
VI. RESUMEN.....	7
1. INTRODUCCIÓN	8
2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	10
2.1.DIAGNÓSTICO.....	11
2.2. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	12
2.3. JUSTIFICACIÓN	13
3. DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	14
3.1. Actividad física	14
3.2. Calidad de vida.	16
3.3. FASE INICIAL O DE CALENTAMIENTO	17
3.4. FASE DE FORTALECIMIENTO.....	19
3.5. FASE DE EQUILIBRIO Y ESTIRAMIENTO	20
4. RESULTADOS.....	23
5. CONCLUSIONES.....	25
6. BIBLIOGRAFÍA.....	26
ANEXOS	27
ANEXO N° 6.....	37

VI. TÍTULO

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA Y AUTONOMÍA PERSONAL DEL GRUPO DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS MADRIGAL DE LA CIUDAD DE GUARANDA DURANTE EL PERÍODO 2017”

VII. RESUMEN

El presente proyecto de intervención educativa titulado: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA Y AUTONOMÍA PERSONAL DEL GRUPO DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS MADRIGAL DE LA CIUDAD DE GUARANDA DURANTE EL PERÍODO 2017, aborda la importancia de realizar actividad física y los beneficios de practicarla, el sedentarismo en los adultos mayores, pueden dar lugar a diferentes grados de dependencia debido a que está aumenta junto con la edad, creando incapacidad de realizar las actividades de la vida diaria(asearse, vestirse, comer, beber, etc.)

Es por esto que se planteó el siguiente objetivo: Proporcionar una mejor calidad de vida y autonomía personal mediante la práctica de actividad física con los adultos mayores del grupo de jubilados "Madrigal", para de esta manera cumplir con lo que manifiesta (Aguilera, 2013), quien muestra que la calidad de vida es mantener la funcionalidad del adulto mayor para llevar una vida normal, utilidad social, felicidad, afecto y satisfacción.

Para el desarrollo del proyecto de intervención Educativa se efectuó talleres, clases prácticas, juegos recreacionales, dinámicas, actividades al aire libre, acuáticas entre otras tomando en cuenta la funcionalidad de cada miembro del grupo de jubilados y pensionistas Madrigal.

Concluyendo que la actividad física en el adulto mayor es una oportunidad de mantener la funcionalidad, autonomía personal y calidad de vida del adulto mayor dado que permiten fortalecer la masa muscular de brazos y piernas, mejora la flexibilidad, coordinación visomotora auditiva, y sobre todo disminuye los niveles de estrés y depresivos, esencial para el desempeño de cada día.

1. INTRODUCCIÓN

La actividad física en los adultos mayores mejoran su autonomía personal y calidad de vida, tiene gran trascendencia en la sociedad, la práctica del ejercicio y el deporte promueve la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades, lo cual brinda una mejor salud, la mayoría de adultos desconoce que esta mejora la funcionalidad física y social, la vitalidad para llevar a cabo las tareas diarias revirtiendo o evitando al mínimo muchos problemas físicos, psicológicos y sociales que acompañan el proceso de envejecimiento.

La funcionalidad es uno de los componentes de la salud o del bienestar, que contribuyen a la calidad de vida, permite llevar a cabo las tareas diarias con vigor, sin fatiga y con energía suficiente para disfrutar de las actividades del tiempo libre.

Por lo que las cualidades físicas básicas tales como, agilidad, potencia, resistencia cardiorrespiratoria fuerza y resistencia muscular composición corporal, flexibilidad, velocidad, y equilibrio.

De esta manera la práctica de actividad física busca contribuir a mejorar la calidad de vida concordando con (García, 2006), quien indica que es la manera de llevar una vida normal, ser útil a la sociedad, vivir con felicidad, afecto satisfacción, logro de objetivos personales.

Por lo que data de mucha importancia mantener una buena condición física por medio de la práctica de actividades físicas sistemáticas para conservar el buen funcionamiento de las articulaciones, huesos, músculos, tendones y ligamentos, hasta edades bien avanzadas.

El proyecto de intervención educativa busco determinar **¿cómo mejorar la calidad vida y autonomía personal del grupo de jubilados y pensionistas “Madriral” de la ciudad de Guaranda durante el período 2017?**, Concluyendo que la actividad física brinda oportunidad de salud, seguridad, participación, diversión, actividades recreativas, de ocio, de esparcimiento, de convivencia ya que proporciona mayores niveles de independencia, autonomía y autoestima.

Estudios clínicos recientes han comprobado que los grupos de ejercicio físico contribuyen en gran medida a mantener la salud, no solo física sino también mental en los seres humanos.

Con la actividad física los adultos mayores del grupo de jubilados y pensionistas Madrigal de la ciudad de Guaranda, experimentaron cambios positivos a nivel fisiológico tales como, músculos más tonificados, mejora del equilibrio, flexibilidad, resistencia cardiovascular, además se comprobó que se liberaron de depresiones, temores, nervios y sobre todo, los adultos mayores pueden vivir con una mejor calidad de vida, por eso concluimos con la frase “ El tratamiento adecuado para las enfermedades es la práctica diaria de actividad física dosificada”.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La actividad física desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades graves y fatales. Al desarrollar actividades físicas con regularidad, se puede reducir riesgos de morir prematuramente, además de mantener y mejorar las condiciones físicas; y promover un estilo de vida más sano.

La autonomía de las personas mayores está relacionada con su calidad de vida. La actividad física es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, así mismo preserva y mejora la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo-esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, etc. Y en definitiva sobre la consecución de una vida de calidad y autonomía personal, (Goldber,2008).

El sedentarismo presente en el grupo de jubilados y pensionistas monte pio "EL Madrigal", es perjudicial para el envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, cuando se deja de realizar ejercicios físicos, producto del envejecimiento pronto será imposible ejecutarlos. La práctica de la actividad física puede establecer hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a la vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.

A pesar de que la actividad física es desarrollada por todos en distintos grados durante su existencia, los cambios logrados por el organismo con el ejercicio no son permanentes, sino transitorios, porque desaparecen al abandonarse su práctica en personas mayores, la inactividad se considera fundamental en el aumento de las declinaciones que experimentan hasta el punto de casi duplicar sus posibilidades de riesgo de contraer enfermedades coronarias a diferencia de aquellas personas que sí participan actividad física regular.

Así mismo el grupo de jubilados, "El Madrigal" en las diferentes etapas de su vida deben luchar por tener un estilo de vida que les permita mantener una condición física, donde puede gozar de una vida saludable; en este sentido puede abordar mejor su etapa de adulto mayor.

Las personas mayores que han mantenido a lo largo de la vida un estilo de vida saludable realizando ejercicios físicos con regularidad, lo continúan haciéndolo en la vejez, disfrutando con las prácticas que conocen y dominan. Otros, sin embargo ha llevado una vida sedentaria, característica que se acentúa al entrar en la etapa de la jubilación y, llegado este momento pretenden iniciar la práctica regular de ejercicios físicos para mantener y promover la consecución de una vida de calidad.

Es conveniente mantener una buena condición física por medio de determinadas actividades físicas sistemáticas para conservar el buen funcionamiento de las articulaciones, huesos, músculos, tendones y ligamentos, hasta edades bien avanzadas. El adulto mayor trata de prevenir y de aprender a cuidar su cuerpo, manteniendo así una mejor calidad de vida y un ritmo social estable.

Al hablar de mantener habilidades motoras del cuerpo del cuerpo y del espacio del grupo de pensionistas jubilados "El Madrigal", nos referimos a la condición funcional del cuerpo y del espacio que puede ocasionar dificultad o imposibilidad motriz: es decir para caminar, correr, tomar cosas en las manos, subir gradas, incorporarse, sentarse, mantener el equilibrio, o acceder a diferentes lugares , esto presenta complicaciones en el desplazamiento y movilidad, manipulación de objetos, postura corporal y posibles complicaciones en la comunicación.

2.1.DIAGNÓSTICO

Los cambios normales a causa del envejecimiento y los problemas de salud de los adultos mayores, a menudo se manifiestan como declinaciones en el estado funcional. Estos problemas de salud condicionantes de deterioro funcional en los adultos mayores de no ser tratados pueden conducir a situaciones de incapacidad severa (inmovilidad, inestabilidad, deterioro intelectual) y ponen al individuo en riesgo.

Al grupo de jubilados, "El Madrigal" se les aplicó el índice de Kartz que permite evaluar las actividades básicas de la vida diaria, (ABVD), Se trata de una escala sencilla cuyos grados reflejan niveles de conducta en seis funciones. Su carácter

jerárquico permite evaluar el estado funcional global de forma ordenada, comparar individuos y grupos y detectar cambios a lo largo del tiempo.

La escala consta de seis elementos y evalúa la autonomía-la capacidad humana en relación con muchas funciones - tales como, la fuerza muscular, el rendimiento cardiovascular está determinada en gran parte por factores externos tales como el fumar, la nutrición y en especial falta de práctica de actividad física, (Hernández,2001).

La declinación natural en la función cardíaca, por ejemplo, puede acelerarse a causa del hábito de fumar, dejando al individuo a un nivel de capacidad funcional más bajo de lo que se esperaría normalmente para la edad de la persona. Sin embargo, la aceleración en la declinación puede ser reversible a cualquier edad.

Es por ello que para poder superar este problema se propone la práctica de la actividad física, reduce el riesgo de desarrollar enfermedad coronaria del corazón. Un factor preponderante en la consecución de una vida de calidad y autonomía personal es a causa de factores externos y ambientales, tales como la contaminación ambiental, la pobreza, sobre los cuales el grupo de jubilados "El Madrigal" Asimismo, para aquellos que pierden su autonomía, la provisión de rehabilitación y las adaptaciones del entorno físico pueden disminuir en gran medida el nivel de deterioro motriz que presentan a través de clases prácticas que permitan el fortalecimiento de la movilidad.

2.2.DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

El presente proyecto tendrá algunos aspectos a ser delimitados por la amplitud que representa el mismo por lo que nos planteamos el siguiente problema **¿Cómo mejorar la calidad vida y autonomía personal del grupo de jubilados "Madrigal" de la ciudad de Guaranda durante el período 2017" mediante la actividad física?**

2.3.JUSTIFICACIÓN

La práctica de la actividad física desarrolla las competencias en la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos, además del dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas psicosociales y motrices.

El proyecto tiene como propósito: Proporcionar una vida de calidad y autonomía personal mediante la práctica de la actividad física a los adultos mayores del grupo de jubilados "El Madrigal" de la ciudad de Guaranda en el período 2017, debido a que en las observaciones que se realizaron se notó una baja estimulación de las habilidades motrices requeridas para una adecuada autonomía personal, esto se lo pudo constatar durante la realización de manualidades realizadas con los adultos mayores.

El proyecto tiene relevancia social, porque ayudaremos a 56 adultos mayores que han dejado de practicar actividad física, el sedentarismo es parte de su vida principal factor perjudicial a la salud, por lo que al ejecutar el proyecto buscamos generar hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a la vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida y autonomía personal.

La implementación práctica de la actividad física mejorará las habilidades motrices ya que en la tercera edad el ser humano en las diferentes etapas de su vida debe luchar por tener un estilo, de vida saludable; en este sentido puede abordar mejor su etapa de adulto mayor.

Es conveniente mantener una buena condición física por medio de la práctica de actividades físicas sistemáticas para conservar el buen funcionamiento de las articulaciones, huesos, músculos, tendones y ligamentos, hasta edades bien avanzadas. El adulto mayor trata de prevenir y de aprender a cuidar su cuerpo, manteniendo así una mejor calidad de vida y un ritmo social estable.

El valor teórico que tiene este proyecto es de gran relevancia, ya que en nuestro país la práctica de actividad física en el adulto mayor brinda mayor oportunidad de salud,

seguridad, participación, educación, actividades recreativas, de ocio, de esparcimiento, de convivencia ya que proporciona mayores niveles de independencia, de autonomía y de autoestima.

Estudios clínicos recientes han comprobado que los grupos de ejercicio físico contribuyen en gran medida a mantener la salud, no solo física sino también mental en los seres humanos.

3. DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

El proyecto se ejecutó de manera sistemática, con la participación activa de los jubilados el Madrigal y lógicamente con los autores del proyecto, se organizó en etapas y acciones.

3.1. Actividad física

Según (Gómez, 1998), "La práctica de actividad física es interpretado, como componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre", (Pág., 40).



La práctica de la actividad física en el grupo de jubilados y pensionistas “Madrigal” ofreció nuevas perspectivas de integración voluntaria en sus vidas, permitió expandir libremente los conocimientos intelectuales y afectivos, consolidando y promoviendo las actitudes en la vida ya que, al utilizar productivamente el tiempo libre, se impulsa una calidad de vida donde los medios utilizados son el juego motriz, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, (Montero, 1995).

La práctica de la actividad física en forma sistemática, debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes Aspectos:

1. Orgánicos:

- Aumento de la elasticidad y movilidad articular.
- Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).

- Mantener o dosificar la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- Fortalecimiento de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la Osteoporosis.
- Corrección de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
- Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

3.2. Calidad de vida.

La calidad de vida incluye la satisfacción de necesidades que van más allá de la supervivencia y son igualmente importantes para el desarrollo humano integral, pues promueven un crecimiento armónico y pleno, esto comprende afecto, identidad, pertinencia y la estima por lo que se concuerda con: (Hidalgo, 2001), afirma que no solo es importante los años que se viven si no cómo se viven, es decir no solo se trata de vivir más años, sino de vivirlos en las mejores condiciones con estado de salud adecuada, que permita vivir con calidad y con autonomía personal, o sea el ideal del ser humano es vivir más, pero disfrutando de bienestar e independencia.

Se llevará a cabo tomando en cuenta las contraindicaciones de cualquier movimiento físico para no arriesgar al adulto mayor, así como previamente se deberán realizar todas las valoraciones médicas, psicológicas, funcionales, y las que se crean necesarias para cada participante de este proyecto.

Una vez hecho lo anterior se iniciará el trabajo físico 3 veces por semana sin exceder los 30 min. Diarios, mismos que se acrecentarán conforme la condición

física de los adultos mayores se incremente.

El lugar de trabajo puede ser de dos formas: un área abierta (al aire libre) o cerrada, y esta última se considera mejor ya que se puede tener un mejor control de la temperatura, la que debe oscilar entre los 20 y 22° C, debe contar con excelente iluminación y ventilación, así como también se deben considerar que preferentemente tenga piso anti deslizante, que esté libre de obstáculos y que no haya inclinaciones y si es posible que cuente con espejos grandes donde los adultos mayores puedan ver constantemente su postura y los movimientos que realizan para retroalimentarse visualmente, (Min.Salud, 2003)

Los adultos mayores deberán usar ropa cómoda preferentemente de algodón para transpirar adecuadamente, debe ser sin ligaduras que a su vez permita los movimientos a realizar.

Es necesario que cuente con una toma de agua cerca, o garrafones, ya que es importante que los ancianos se mantengan hidratados.

El proyecto incluyó 3 fases de actividad física que se desarrollaran de la siguiente manera de la siguiente manera:

3.3.FASE INICIAL O DE CALENTAMIENTO

Objetivo: Evitar lesiones, torceduras y desgarres musculares para ayudar a elevar la temperatura corporal y a gozar de una buena flexibilidad.



Ejercicios a

1. **Niega:** Acepta: Ahora mueve tu cabeza de arriba hacia abajo, como si dijeras que sí.
2. **Balanza:** Mueve tu cabeza de lado a lado, de modo que tu oreja trate de tocar el hombro correspondiente.
3. **Círculos:** Haz movimientos de cabeza circulares para la izquierda y después para la derecha. Cierra tus ojos mientras haces estos ejercicios de calentamiento para no marearte.
4. **No sé:** Sube y baja los hombros hasta que estos lleguen a la altura de tus oídos y luego relájalos.
5. **Espiral:** Abre tus brazos y dibuja en el aire espirales, girando hacia delante y hacia atrás. Empieza por el centro y ve abriendo la circunferencia de los círculos. Ahora, de la misma forma, mueve tus muñecas hacia atrás y hacia delante.
6. **Marcha:** Con los brazos en la cintura y la espalda recta, levanta una pierna hacia delante, flexionando la pierna, simulando que tu muslo toca tu pecho y luego bájala despacio. Alterna ambas piernas.

7. **Semiflexión:** Con las piernas separadas y las manos en la cintura, gira la espalda hacia la derecha y después hacia la izquierda. Es importante que tus piernas no se muevan.
8. **Pies activos:** Gira un pie a la derecha y luego a la izquierda. Después hacia arriba y hacia abajo. Repite el ejercicio con el otro pie.

Se ejecutó de acuerdo a la actividad física propuesta por (Mosston,2006).

3.4.FASE DE FORTALECIMIENTO

Que al inicio fue de 15 min. y se incrementó conforme a la condición física del adulto mayor.



Los adultos mayores dejan de hacer ciertos ejercicios porque no se los considera adecuados para los años que se tiene. Es un error pensar de esa manera, ya que La fuerza y la masa muscular se va perdiendo a lo largo de los años, justamente por falta de actividad, lo que se puede revertir, haciendo ejercicios de fuerza específicos, (OMS,2001).

Objetivo: Fortalecer los miembros inferiores, para dar seguridad, equilibrio y confianza.

1. Piernas y Brazos

Tomar dos mancuernas o pesitas de 1 kilo o de lo contrario, dos paquetes de arroz o similar. Colocarse en la misma posición del ejercicio anterior con los codos al costado del cuerpo, brazos estirados y las palmas con las mancuernas hacia adelante.

En el momento que flexione las piernas, simultáneamente flexione el codo llevando las manos a los hombros, sin separar los codos del cuerpo. Cuando vuelves estiras nuevamente brazos y piernas. Repite 10 veces.

2. Glúteos

Acostarse de espaldas al suelo, flexionar las rodillas y apoyar los pies contra el piso. Elevar la cadera haciendo fuerza con los glúteos hasta que se forme una línea entre los hombros y las rodillas. Mantén 3 segundos y regresa. Repite 10 veces.

Nota: se realizó una variedad de actividades físicas de acuerdo al rendimiento de los adultos mayores.

3.5.FASE DE EQUILIBRIO Y ESTIRAMIENTO

Fue de 5 min. e incluye ejercicios de flexibilidad y equilibrio. El estiramiento debe mantenerse al menos 10 segundos y repetirse de 3 a 5 veces al final de la sesión de actividad. Deben realizarse de forma suave, lenta y sostenida para evitar lesiones, se sentirá una leve molestia ante la tensión realizada, pero no debe sentirse dolor.(OPS,1998).

Objetivo: Mejora las reacciones posturales en movimiento, disminuir el riesgo de caídas, mejorar la postura estática, incrementar la seguridad del adulto mayor para realizar sus actividades de la vida diaria.



Beneficios del estiramiento



- Aumento de la flexibilidad
- Mejora de la movilidad articular
- Proporciona mayor libertad de movimiento en las actividades de la vida diaria
- Brinda un efecto relajante
- Ayuda a la prevención de lesiones de tipo muscular, tendinosas o ligamentarias

Ejercicios recomendados para esta sección

Ejercicios de equilibrio que s realizarón

En posición sedente realizar balanceos con el tronco hacia la derecha e izquierda con los

pies firmes en el piso y haciendo los movimientos de manera alternada.

- Punta del Pie en Vaso
- Levantamiento de Piernas Sentado
- Marchando Sentado
- Coordinación y Equilibrio de Manos y Ojos
- Levantamiento de Brazos Sentado
- Levantamiento Lateral de Pierna
- Equilibrio en Postura Escalonada

Observación: se utilizará un aserie de implementos.

Aparte de estas fases habrá 2 sesiones para un trabajo de memorización mediante el juego en el cual se utilizó el tiempo de 30 min, por lo que en la semana se trabajará 5 sesiones de 30 min.



- Tam-Gram.
- Juego de cartas



- Jemp
- Dama chinas
- Diversos juegos de palabras

4. RESULTADOS

Formulación del problema con el objetivo general de la investigación

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN
¿Cómo mejorar la calidad vida y autonomía personal del grupo de jubilados “Madrigal” de la ciudad de Guaranda durante el período 2017” mediante la actividad física?	Proporcionar una mejor calidad de vida y autonomía personal mediante la práctica de la actividad física a los adultos mayores del grupo de jubilados y pensionistas, “Madrigal” de la ciudad de Guaranda en el período 2017.

De acuerdo a esta formulación problema objetivo, hubo una gran aceptación al proyecto de intervención educativa, para la práctica de las actividades planteadas, se ejecutó la actividad física en diferentes fases tales como, calentamiento,

estiramiento, fortalecimiento, entre otras con diferentes ejercicios de acuerdo a la necesidad de adultos mayores obteniendo los siguientes beneficios: se mejoró la funcionalidad y autonomía personal de los adultos mayores, se fortaleció el desarrollo personal y las relaciones interpersonales y el buen humor, entusiasmo sobresaliendo los siguientes resultados:

- Las enfermedades del sistema circulatorio disminuyeron y en el mejor de los casos se mejoró a un 100% la funcionalidad y autonomía personal, ya que se amarran los zapatos solos y realizan sus actividades normalmente.
- Los adultos mayores ya no presentan agotamiento al realizar actividades del hogar, mejoraron su condición física.
- Se redujo el sedentarismo e inactividad física, ya que se practica diariamente.
- Se incrementó el interés por parte de los adultos mayores por mejorar su autoestima.
- Los adultos experimentan emociones generadas por la interacción social al unirse con los demás compañeros y divertirse realizando actividad física, en el agua lo que da como resultados adultos integrados.
- Se redujo considerablemente el consumo excesivo de programas de televisión y el aumento del apetito ya que ahora se integran en grupos para conversar y practicar actividad física.
- Se logró un incremento y costumbre de practicar actividad física , en las que se quema de 600 a 800 calorías, disminuyéndose la acumulación de grasa mala.
- Entre lo más destacado se logró fortalecer el desarrollo personal mediante las relaciones interpersonales que otorga la actividad física.
- Se desarrolló el buen humor, entusiasmo por medio juegos de mesa, memoria en los que primaba la risa y el buen ánimo.
- Se mejoró las capacidades coordinativas y rítmicas mediante actividad física con música.

5. CONCLUSIONES

El sedentarismo provoca que los adultos mayores del grupo de jubilados y pensionistas Madrigal pierdan sus capacidades funcionales y autonomía de manera acelerada, con ello aumenta la dependencia de otras personas y esto se hace parte de sus vidas.

La ausencia de práctica de actividad física hace que los adultos mayores del grupo de jubilados y pensionistas Madrigal, no sean capaces de realizar las tareas más sencillas de su quehacer diario y es común que se asocie con la mayoría de enfermedades del sistema cardiovascular, óseo y muscular.

Se logró cambios significativos en el grupo de jubilados y pensionistas Madrigal, el más importante es mantener la funcionalidad y desarrollar a plenitud su vida sin tener que depender de otro es por esto que la práctica de actividad física se convierte en un elemento preponderante para que los adultos mayores tengan amplias posibilidades de sentirse mejor cada día y disfrutar de una calidad de vida más plena.

Al ejecutar el proyecto con el grupo de jubilados y pensionistas “Madrigal”, se concienso que la actividad física brinda la posibilidad de experimentar cambios positivos en su organismo además, la idea de mantenerse bien físicamente es sinónimo de buena salud.

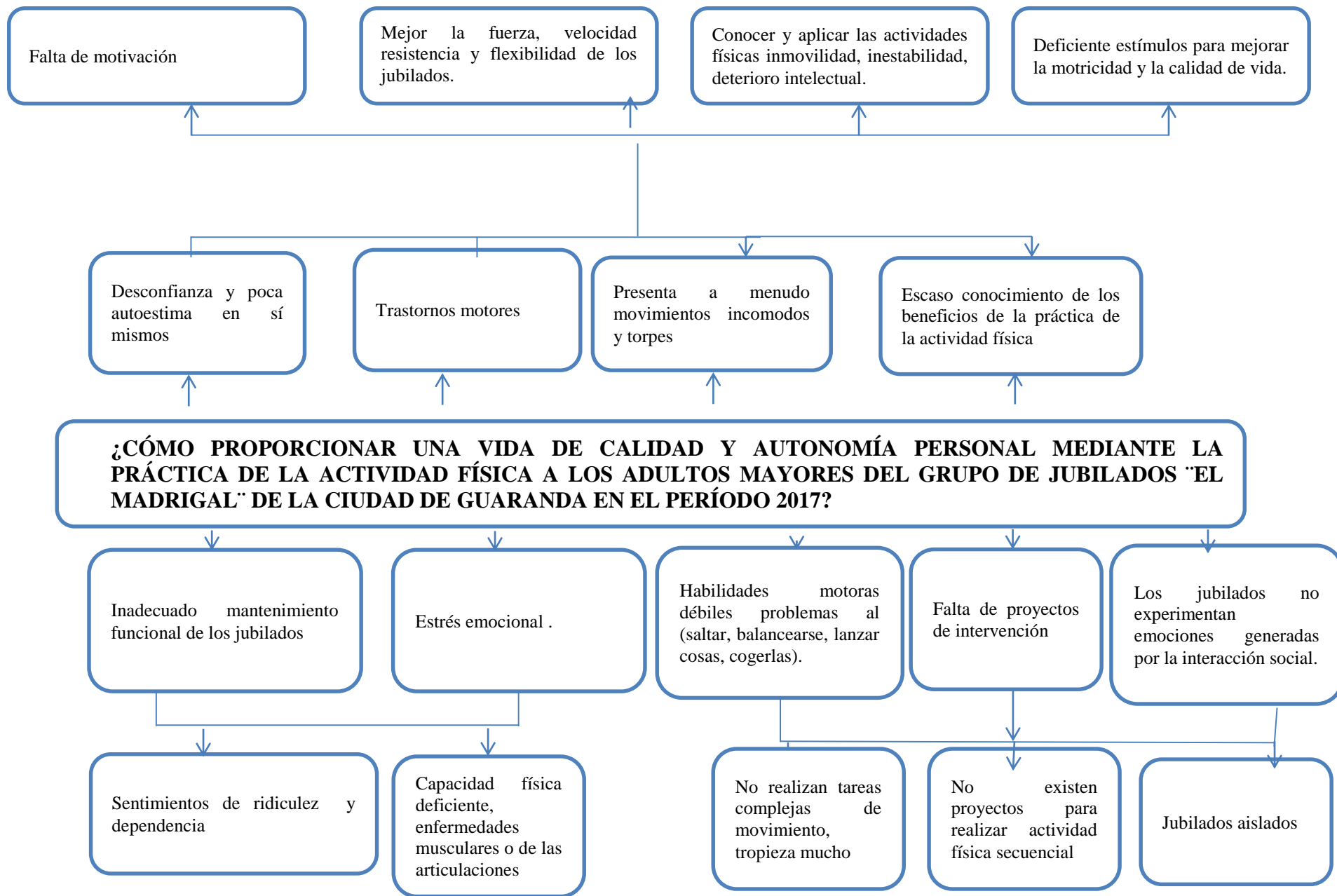
Con la práctica de la actividad física el adulto mayor puede vivir más a plenitud y mantener la funcionalidad y autonomía personal ya que la funcionalidad brazos, piernas, y demás órganos mejora gracias a una mejor irrigación sanguínea.

6. BIBLIOGRAFÍA.


- Aguilera W (2013), La motricidad y sus beneficios en el juego. Cuba: Pueblo libre.
- Gómez, A. (2007, 16 de octubre). Nicoyanos son los más Viejos del Mundo. Editorial Libresa.
- García, A., Rabadan, J. A., Sánchez, M. A. (2006). Dependencia y Vejez. Una Aproximación al Debate Social. Madrid: Aran Ediciones.
- Goldberg, D. (2008, enero). Hogares de ancianos ¿Oportunidad o abandono?. Editorial Pueblo libre.
- Hernández, J. (2001). Efectos de un programa de 15 semanas de ejercicio físico aeróbico sobre la salud físico de personas mayores medido mediante la determinación de la resistencia cardiorrespiratoria, la adiposidad y la fuerza muscular. Revista Digital EF Deportes, 7(41). Recuperado el 18 de febrero del 2009, de <http://www.efdeportes.com/efd41/ancian.htm>.
- Hidalgo, J. (2001). El Envejecimiento. Aspectos Sociales. San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica. Recuperado el 10 de marzo del 2009, de <http://www.ccp.ucr.ac.cr/revista/volumenes/5/5-1/5-1-1/5-1-1.pdf>.
- Hochschild, A.R. (1973). The Unexpected Community. New Jersey, NJ, EE.UU.: Prentice Hall.
- MOntero, C. (1995). La actividad Física. La actividad física en el adulto mayor. Matsudo.
- Min. Salud. Chile. (7 de Abril de 2003). La función del movimiento. Salud.
- Mosston, M. (2006). Gimnasia Dinámica. México, México: Pax. México.
- O'Farrill A, Santos A. (2007). Gimnasia. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- OMS. (2001). La Salud un derecho. Madrid, España: OMS.
- OPS/OMS. (1998). Salud y Vida. Ginebra, Suiza.
- Phyllis C Jacobson, A. V. (2010). La actividad Física. Barcelona, España: Ediciones CEAC.

ANEXOS

**ANEXO N° 1
ÁRBOL DE PROBLEMAS**



ANEXO N°2

		UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR.			AÑO LECTIVO 2017.
PLAN DE DESTREZAS.					
1.- DATOS INFORMATIVOS					
ESTUDIANTE - DOCENTE:	PROYECTO:	NÚMERO DE PERIODOS:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
Paredes Guachilema Joselyn Elizabeth Riera Riera Roberto Carlos	La actividad física en la calidad de vida y autonomía personal del grupo de jubilados y pensionistas "Madrigal" de la ciudad de Guaranda durante el período 2017.	6 periodos por semana	29 de mayo del 2017.	31 de julio del 2017.	
OBJETIVOS EDUCATIVOS DEL PROYECTO:			EJE TRANSVERSAL / INSTITUCIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar una mejor calidad de vida y autonomía personal mediante la práctica de la actividad física a los adultos mayores del grupo de jubilados "Madrigal" de la ciudad de Guaranda en el período 2017. - Diagnosticar la funcionalidad de los jubilados del grupo "Madrigal" mediante la aplicación del tés de Kartz. - Valorar la importancia de mantener la funcionalidad y autonomía del adulto mayor. - Aplicar estrategias de actividades físicas para proporcionar una vida de calidad y autonomía personal del grupo de jubilados y pensionistas "El Madrigal" 			El desarrollo biológico y psicológico acorde con las edades y el entorno socioecológico, los hábitos Alimenticios y de higiene, el empleo productivo del tiempo libre.		
			EJE DE APRENDIZAJE / MACRODESTREZA		
DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADA:			INDICADOR ESENCIAL DE EVALUACIÓN:		
<ul style="list-style-type: none"> - JUEGOS SENSO MOTRICES. - BAILE TERAPIA - ACTIVIDADES FÍSICA. - GIMNASIA 			<ul style="list-style-type: none"> - Proporciona una mejor calidad de vida y autonomía personal mediante la práctica de la actividad física a los adultos mayores del grupo de jubilados "El Madrigal" de la ciudad de Guaranda en el período 2017. - Diagnostica la funcionalidad de los jubilados del grupo "El Madrigal" mediante la aplicación del tés de Kartz. - Valorar la importancia de mantener la funcionalidad y autonomía del adulto mayor. - Aplica estrategias de actividades físicas para proporcionar una vida de calidad y autonomía 		

				personal del grupo de jubilados y pensionistas "El Madrigal"
2. PLANIFICACIÓN				
NÚMERO DE CLASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
CLASE 1 DEL 29 de MAYO AL 2 DE JUNIO Dinámica <ul style="list-style-type: none"> - El saludo rompe hielo Juegos populares adaptados: <ul style="list-style-type: none"> - La cuchara con el huevo - Baile del tomate Expresión corporal. <ul style="list-style-type: none"> - Oficios y profesiones - Animales Baile - Pasacalle - Instrumental <ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas y juegos - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). - Ejercicios de estiramiento. 	Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección Método de observación: Observación Descripción.	Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Cucharas. Tomates, Computadora. Memory flash. Amplificación	Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos. Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia	TÉCNICA: OBSERVACIÓN INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.
CLASE 2 DEL 5 AL 9 DE JUNIO Gimnasia de mantenimiento: <ul style="list-style-type: none"> - Aeróbicos en la silla - Ejercicios con pelotas Juegos y dinámicas: <ul style="list-style-type: none"> - Quién viene? - Mar y tierra Baile terapia <ul style="list-style-type: none"> - Rocanrol - Nacional <ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). - Ejercicios de estiramiento 	Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección Método de observación: Observación Descripción.	Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Sillas. Pelotas, Computadora. cds. Memory flash. Amplificación	Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos. Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia	TÉCNICA: OBSERVACIÓN INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.

<p>CLASE 3 DEL 12 AL 16 DE JUNIO</p> <p>Movimientos naturales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminatas - Parase – sentarse <p>Aeróbicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de coordinación con bastones <p>Juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los homónimos - Juegos - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). - Ejercicios de estiramiento. 	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección</p> <p>Método de observación: Observación Descripción.</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Bastones. Computadora. Cds. Memory flash. Amplificación</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos.</p> <p>Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN</p> <p>INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>
<p>CLASE 4 DEL 19 AL 23 DE JUNIO</p> <p>Natación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de relajación - Flotar - Aeróbicos <p>Juegos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adivina la voz <p>Baile:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación coreografía - Música nacional - Pasacalle - Juegos - Ejercicios de calentamiento - Estructura musical (pasos) - Ejercicios de estiramiento. 	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección</p> <p>Método de observación: Observación Descripción.</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computadora. cds. Memory flash. Amplificación Piscina</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos.</p> <p>Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN</p> <p>INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>
<p>CLASE 5 DEL 26 AL 30 DE JUNIO</p> <p>Gimnasia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios aeróbicos con p - Aeróbicos a manos libres <p>Juegos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de cartas rumi - El florón <p>Caminatas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminatas a espacios ver - Juegos - Ejercicios de calentamiento - Estructura musical (pasos) - Ejercicios de estiramiento. 	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección</p> <p>Método de observación: Observación Descripción.</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computadora. cds. Memory flash. Amplificación</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos.</p> <p>Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN</p> <p>INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>

<p>CLASE 6 DEL 3 AL 7 DE JULIO</p> <p>Baile:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Danza tradicionales - Diablada pillareña - Marimba esmeraldeña <p>Juegos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El autobús - Juegos grandes (futbol adaptado) <p>Gimnasia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcha con movimientos coordinación. - Juegos - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). - Ejercicios de estiramiento 	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección</p> <p>Método de observación: Observación Descripción.</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computadora. cds. Memory flash. Amplificación</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos.</p> <p>Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN</p> <p>INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>
<p>CLASE 7 10 AL 14 DE JULIO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de memoria - Juego de cartas - Rumi - Rumi 500 - Pasa el mensaje - Bailo terapia - Música nacional - Capishca - Música montubia <p>Dinámica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando yo a la selva Fui 	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección</p> <p>Método de observación: Observación Descripción</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computadora. cds. Memory flash. Amplificación</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos.</p> <p>Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN</p> <p>INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>

<p>CLASE 8 17 AL 21 DE JULIO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gimnasia de mantenimiento: - Aeróbicos en la silla - Ejercicios con pelotas - Juegos y dinámicas: - Quién viene? - Mar y tierra - Baile terapia - Rocanrol - Nacional 	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección</p> <p>Método de observación: Observación Descripción</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computadora. cds. Memory flash. Amplificación</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos.</p> <p>Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN</p> <p>INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>
<p>Clase 9 Del 24 al 31 de Julio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensayos - Coro - Coreografía - Gimnasia - Clausura 	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección</p> <p>Método de observación: Observación Descripción</p>	<p>Espacios ilimitados, Silbato, Conos. Globos Trajes Computadora. cds. Memory flash. Amplificación</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos.</p> <p>Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN</p> <p>INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>
ELABORADO		REVISADO		APROBADO
Nombre:	Nombre:	Nombre:		
Firma:	Firma:	Firma:		
Fecha:	Fecha:	Fecha:		

ANEXO N° 3
CERTIFICACIONES DE ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE
INTERVENCIÓN EDUCATIVA



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR



Guaranda, 2 de Marzo de 2017

Señor.

Sergio Guzmán

Presidente De La Asociación De Jubilados Pensionistas y Montepío "Madrigal"

Presente.

De nuestras consideraciones:

Por medio del presente me dirijo a usted con la finalidad de hacerle llegar un atento y cordial saludo y al mismo tiempo solicitarle de la manera más comedida se nos permita ingresar a la Asociación para la elaboración y desarrollo el proyecto **"LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CONSECUCCIÓN DE UNA VIDA DE CALIDAD Y AUTONOMÍA PERSONAL DEL GRUPO DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS" EL MADRIGAL" DE LA CIUDAD DE GUARANDA DURANTE EL PERÍODO 2017."**

Por la atención que se digne dar al presente anticipamos nuestros agradecimientos, esperando una respuesta favorable.

Atentamente:

Joselyn Paredes Guachilema
ESTUDIANTE EDUCACIÓN FÍSICA
C.I. 020207280-7

Carlos Riera Riera
ESTUDIANTE EDUCACIÓN FÍSICA
C.I. 020158899-3





ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS Y MONTEPIÓ DE BOLÍVAR

NÚCLEO GUARANDA
Acuerdo Ministerial ND 4138 Del 25 De Mayo De 1962
Antigua Colombia y Espejo

GRUPO MADRIGAL
Teléfono: 2-983449



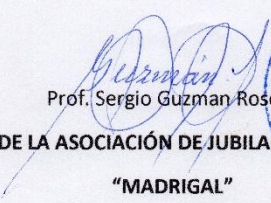
SERGIO FACUNDO GUZMAN ROSERO, portador de la cédula de identidad N° 1200044277, en mi calidad de **PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE MONTEPIÓ DE BOLÍVAR**, con sede en el cantón Guaranda, a petición de la parte interesada:

CERTIFICO:

Que los señores, **JOSELYN ELIZABETH PAREDES GUACHILEMA** con C.I. N° 020207280-7 Y **ROBERTO CARLOS RIERA RIERA** con C.I. N° 020158899-3, estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar, Facultad Ciencias de la Educación Filosóficas y Humanísticas, carrera de Educación Física, han venido desarrollando y ejecutando el proyecto de intervención Educativa Titulado: **"LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA Y AUTONOMÍA PERSONAL DEL GRUPO DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS "MADRIGAL" DE LA CIUDAD DE GUARANDA DURANTE EL PERIODO 2017"** cuyas actividades han venido cumpliendo con constancia y responsabilidad en el mes de abril con la recopilación de información dando continuación del 29 de mayo al 31 de julio del presente año con las actividades prácticas, obteniendo beneficiosos resultados para los socios.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad; autorizando a los estudiantes dar uso del presente como crea necesario.

Guaranda, 1 de Agosto de 2017


Prof. Sergio Guzman Rosero

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS
"MADRIGAL"



ANEXO N° 6



Programa de finalización del proyecto de intervención educativa titulado " La actividad física en la calidad de vida y autonomía personal del grupo de jubilados y pensionistas "el madrigal" de la ciudad de -Guaranda durante el período 2017.

1. Bienvenida a cargo del estudiante Carlos Riera.



2. Coro intervienen grupo de jubilados acompañamiento Lic. Édison Culqui.



3. Entrega de una placa de agradecimiento a cargo de la estudiante Joselyn Paredes



4. Coreografía
5. Palabras de la tutora Lic. Patricia Peña
6. Presentación de gimnasia participan el grupo de jubilados.



7. Intervención del Lic. Sergio Guzmán presidente del grupo madrigal



8. Clausura del proyecto. Participa la estudiante Joselyn paredes.



ANEXO N°7

FOTOGRAFÍAS SIGNIFICATIVAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA CON EL GRUPO E JUBILADOS Y PENSIONISTAS DEL GRUPO “EL MADRIGAL”

FOTOGRAFÍA N 1: Sesión de acu aeróbicos.



FOTOGRAFÍA N 2: FORTALECIMIENTO DE PIERNAS EN EL AGUA



FOTOGRAFÍA N3: JUEGOS DE CARTAS CON LAS PERSONAS QUE NO INGRESARON A LA PISCINA



FOTOGRAFÍA N4: GIMNASIA – AERÓBICOS CON PELOTAS



FOTOGRAFÍA N 5: AERÓBICOS – MOVIMIENTOS NATURALES



FOTOGRAFÍA N 6: JUEGOS; DINÁMICAS



FOTOGRAFÍA N7: BAILOTERAPIA. DISTINTOS RITMOS



FOTOGRAFÍA N 8: JUEGOS PARA MEJORAR LA MEMORIA.



Documento	INFORME FINAL JUBILADOS octubre 2017.docx (D31867636)
Presentado	2017-10-30 10:09 (-05:00)
Presentado por	bdrieracarlos17@gmail.com
Recibido por	ppena.ueb@analysis.urkund.com
Mensaje	PROYECTO FINAL JUBILADOS 2017 Mostrar el mensaje completo 6% de estas 13 páginas, se componen de texto presente en 1 fuentes.

Exportar Compartir 0 Advertencias. Reiniciar

UNIVERSIDAD ESTATAL DE
BOLÍVAR. ESTATAL DE BOLÍVAR.

FACULTAD CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS.

