

Psicomotricidad

Funcional para adultos





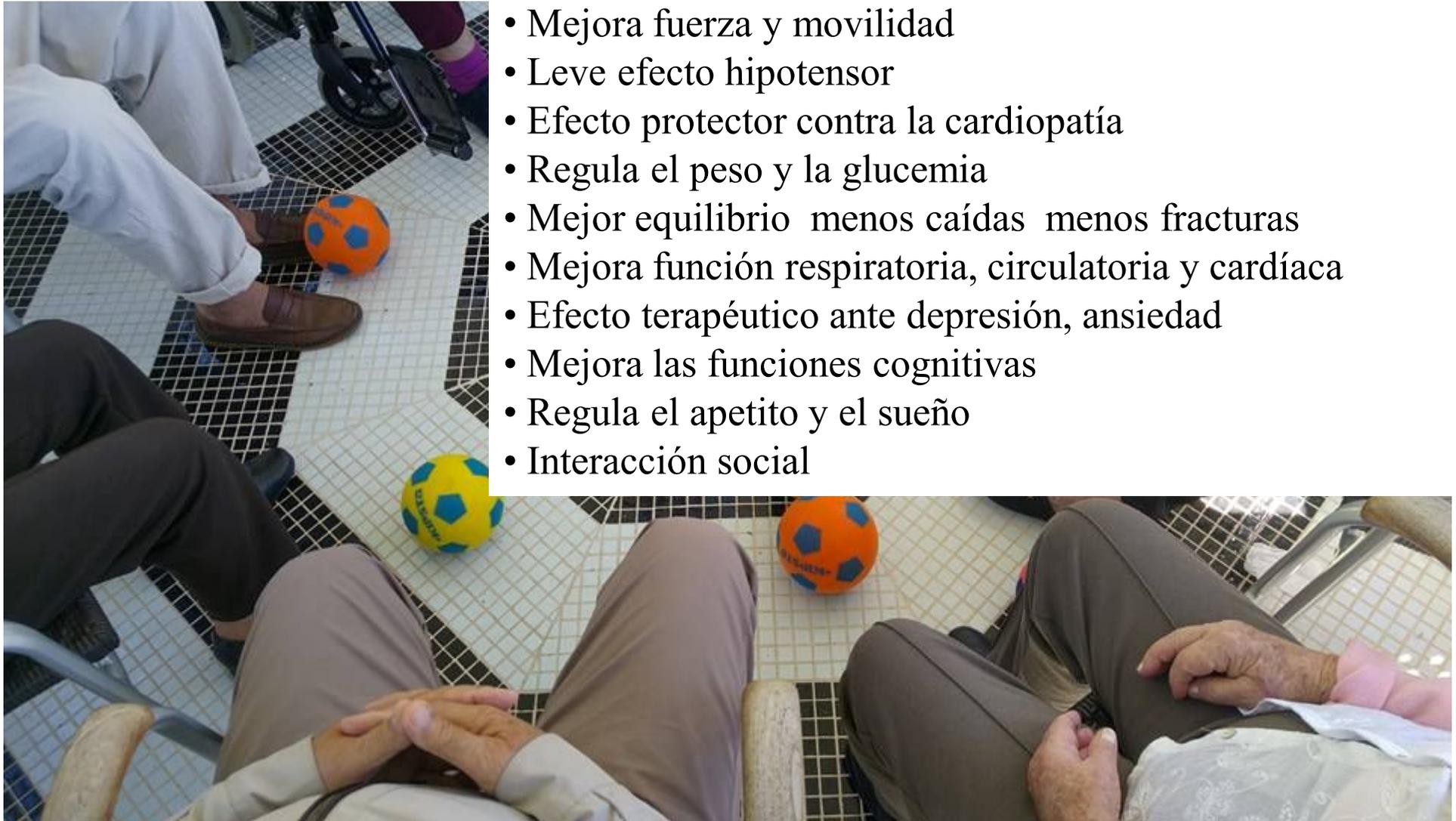
Con el aumento de la edad se va produciendo una disminución del tono muscular y por tanto, una **disminución de la coordinación motora**, debido al envejecimiento fisiológico del organismo. Se pierde agudeza visual y auditiva, nos movemos de forma más lenta y con dificultad y llegamos a cansarnos más rápidamente.



¿POR QUÉ REALIZAR EJERCICIO?



- Mejora fuerza y movilidad
- Leve efecto hipotensor
- Efecto protector contra la cardiopatía
- Regula el peso y la glucemia
- Mejor equilibrio menos caídas menos fracturas
- Mejora función respiratoria, circulatoria y cardíaca
- Efecto terapéutico ante depresión, ansiedad
- Mejora las funciones cognitivas
- Regula el apetito y el sueño
- Interacción social





Nuestros objetivos:

GENERALES

- Mantenimiento del estado físico general.
- Preservar la **Autonomía.**
- Prevención de complicaciones

ESPECÍFICOS

- Mantenimiento de:**
- Coordinación / Ritmo.
 - Fuerza.
 - Arcos de movilidad.
 - Equilibrio y marcha.
 - Lateralidad.
 - Orientación espacial.
 - Esquema corporal.
 - Motricidad fina.



OBJETIVOS DE LAS CLASE DE PSICOMOTRICIDAD FUNCIONAL

- Potenciar tono muscular y mejorar la postura.
- Ejercitar la marcha y el equilibrio.
- Disminuir las alteraciones en el estado de ánimo.
- Potenciar la motricidad fina.
- Reforzar la orientación espacial
- Reforzar el sentido del ritmo.
- Estimular la coordinación perceptivo-motora.

- Potenciar los movimientos disociados.
- Evitar el sedentarismo.
- Estimular **funciones cognitivas: atención y concentración, autoestima, memoria, abstracción, percepción (sentidos), expresión y comprensión verbal, cálculo y secuencia numérica y creatividad e imaginación.**



Contenidos a Trabajar

-
- La mejora de la respiración.
- Estimulación del esquema corporal, conocimiento del cuerpo y de la lateralidad.
- La mejora del sentido del equilibrio, la coordinación y la amplitud de movimientos, con el fin de mantener la independencia funcional.
- El aumento de la movilidad de todas las articulaciones.
- Potenciar la musculatura de todos los grupos musculares, para evitar caídas.
- El aumento de la resistencia física.
- Prevenir los posibles bloqueos articulares.



SESIÓN TIPO DE EJERCICIO EN GRUPO



CADA SESIÓN SE DIVIDE EN 3 PARTES:

1. Calentamiento.
2. Fase de vigorización.
3. Vuelta a la calma.

ÁREAS y FUNCIONES QUE SE TRABAJAN:

- Lateralidad / Esquema corporal.
- Motricidad fina.
- Fuerza y flexibilidad.
- Ritmo y coordinación / Equilibrio.
- Respiración y relajación.

DURACIÓN

- 45 minutos.



Programación anual

En función de las características de cada persona, estableceremos los parámetros de duración, frecuencia, número de usuarios, etc.

Debemos habilitar un espacio adecuado, amplio, con luminosidad artificial, temperatura agradable, el usuario debe vestir ropa cómoda, amplia y floja que le permita movimientos.

Los ejercicios deben ser interesantes, prácticos, variados, divertidos, creativos, y lo que es más importante beneficios para la salud física y psíquica del paciente.



❑ EJERCICIO DE MARCHA:

Pediremos a los asistentes tareas como “ahora vas hacia la puerta y vuelves”, así observaremos la coordinación de los movimientos y cuestiones como la naturalidad, flexibilidad, desenvoltura del pie, balanceo brazos, posición del cuerpo, etc.

Y también podremos observar reacciones como: incomodidad, rigidez, falsa desenvoltura, amaneramiento, etc.

❑ MOTRICIDAD FACIAL:

Practicaríamos movimientos como:

o Movimientos bilaterales: fruncir cejas, levantarlas, apretar los párpados, enseñar dientes.

o Movimientos unilaterales: inflar las mejillas, contraer la cara, cerrar un ojo...

Valoraríamos cuestiones como si le es imposible hacerlo, si lo hace con éxito o casi con éxito.



□ **COORDINACIÓN GENERAL, DIACOCINESIA:**
(movimientos alternos rápidos)

Prueba de las “marionetas”. Se ponen los antebrazos flexionados en posición vertical, manos a la altura del mentón, codos pegados al cuerpo de forma natural: movimientos de rotación de las muñecas llevando, alternativamente, las manos a pronación y supinación.

□ **MOVIMIENTOS COMBINADOS DE LOS MIEMBROS:**

ejercicio en el que comprobaremos:

si la persona comprende las normas, si coordina y la precisión de los movimientos.

○ Miembros superiores una mano al hombro del mismo lado, el otro brazo, extendido lateralmente e invertir los movimientos.

- Miembros superiores-cabeza: añadir al movimiento anterior una rotación de la cabeza del lado del brazo extendido.
- Miembros superiores-miembros inferiores-cabeza.

□ **SEPARACIÓN DIGITAL:** pruebas que se usan para ver si la persona controla los “ademanos finos” practicaremos movimientos como la oposición del pulgar o la separación de dedos.

□ **LATERALIDAD:**

Se practican tareas como:

- Lateralidad habitual: practicar gestos habituales.
- Lateralidad ocular
- Lateralidad crural.

□ **ESTRUCTURACIÓN TEMPORAL Y ESPACIAL:**

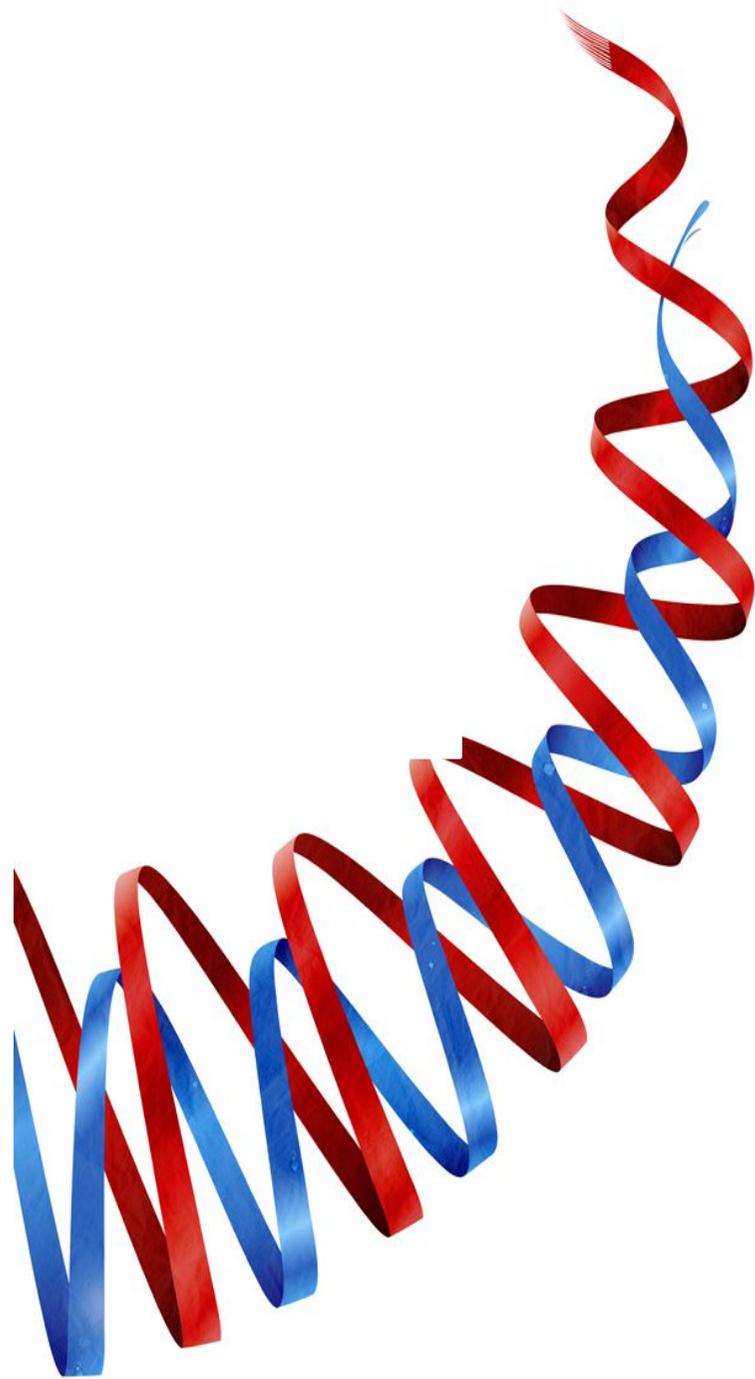
Se practicará el conocimiento corporal y la orientación, el grafismo y el espacio.

□ **ESTRUCTURAS RÍTMICAS Y TIEMPO**



Nuestros eventos a lo largo del año

A lo largo del años realizaremos
Diferentes eventos





Especial Psicomotricidad Música del Carnaval

Especial Psicomotricidad
Canciones de tu vida
Música de los 60 y 70

PRIMAVERA

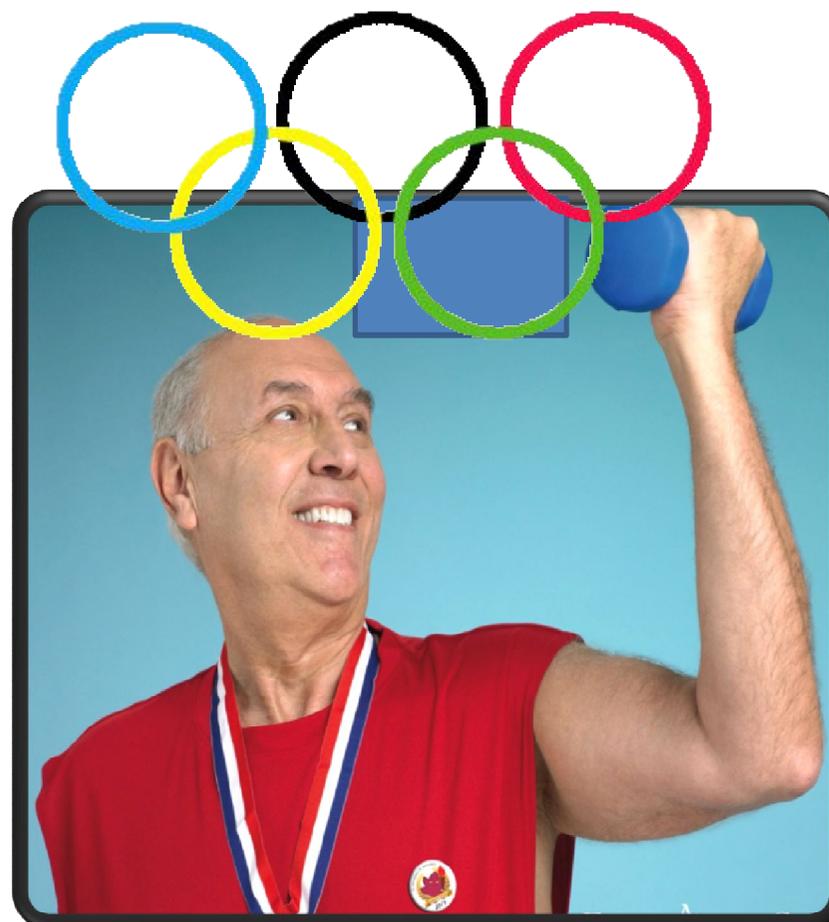




Especial Psicomotricidad
Música del Verano

VERANO
 **Saludfit.**

Especial Psicomotricidad
Juegos Olímpicos





Especial Psicomotricidad
Música Canaria

INVIERNO

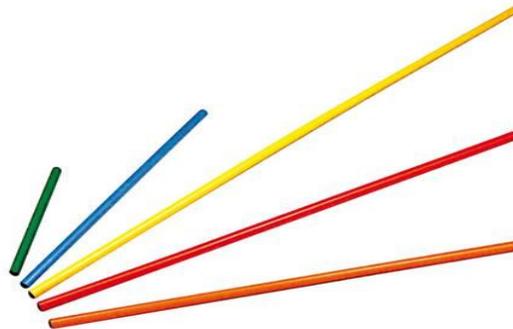


Psicomotricidad Intergeneracional



Material a utilizar durante las sesiones

Se utilizarán materiales como picas, balones, aros, globos, pañuelos, paracaídas, churros, papel de periódico, etc.



Evaluamos nuestro trabajo



Con el objetivo evaluar nuestro trabajo y valorar la evolución y progreso de nuestros usuarios/as, Saludfit llevará un seguimiento a todos participantes de la actividad.

Realizando cada tres mes una batería de ejercicios con los que se podrá medir el progreso en la actividad de Psicomotricidad Funcional.

BATERIA DE CONDICIÓN FUNDAMENTAL PARA EL PROGRAMA DE PSICOMOTRICIDAD FUNCIONAL

Residencia Nuestra Señora del Carmen

Nombre y Apellidos..... Turno:..... Fecha de comienzo:.....

Edad:..... Fecha de nacimiento:..... Peso..... Altura:.....

Tensión..... Frecuencia cardiaca inicial:..... Frecuencia cardiaca final:.....

Aspecto a tener en cuenta

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TEST DE EQUILIBRIO ESTÁTICO.

Tiempo máx. 60 seg.	Fecha: Tiempo realizado	Fecha: Tiempo realizado	Fecha: Tiempo realizado	Fecha: Tiempo realizado
Mano derecho				
Mano izquierdo				

TEST DE FUERZA PARA EXTREMIDADES INFERIORES

Tiempo máx. 30 seg.	Fecha: Tiempo realizado	Fecha: Tiempo realizado	Fecha: Tiempo realizado	Fecha: Tiempo realizado
Nº Repeticiones				

TEST DE FUERZA PARA LAS EXTREMIDADES SUPERIORES

Tiempo máx. 2 seg. mantenida	Fecha: Nº de repeticiones	Fecha: Nº de repeticiones	Fecha: Nº de repeticiones	Fecha: Nº de repeticiones
Brazo derecho				
Brazo izquierdo				

TEST DE FLEXIBILIDAD PARA LAS EXTREMIDADES INFERIORES

Tiempo máx. 2 seg. mantenida	Fecha: Distancia en cm.	Fecha: Distancia en cm.	Fecha: Distancia en cm.	Fecha: Distancia en cm.
Pie derecho				
Pie izquierdo				

Calidad

Saludfit, reconoce que la única manera de alcanzar el éxito en la gestión de las actividades descritas, pasa tanto por cumplir todos los requisitos legales y reglamentarios, como por lograr la satisfacción de sus clientes y establecer un proceso de mejora continua. Para ello establece los siguientes compromisos:

Cumplir con los requisitos de nuestros clientes, los establecidos por la legislación y la reglamentación obligatoria aplicable.

Buscar siempre la máxima satisfacción de los clientes; para lo cual debemos conocer y cumplir sus necesidades y expectativas y analizar su nivel de satisfacción en relación con nuestros servicios, de manera que se establezca un proceso de mejora continua basado en datos e información fiables.

Proporcionar los recursos necesarios, humanos y materiales para llevar a cabo el servicio

Renovar y ampliar nuestros equipos y sistemas de apoyo para garantizar la adaptación constante a las necesidades del sector.

Implantar, mantener actualizado y mejorar continuamente la eficacia del sistema de gestión de la calidad, asegurando que los principios y compromisos de esta política sean conocidos, comprendidos, desarrollados y mantenidos al día.

Se aplicará los procedimientos adecuados con sus registros correspondientes.

Gestión de Recursos Humanos

Saludfit, es responsable de la gestión de los recursos humanos en los ámbitos que se detallan a continuación:

- Contratación y formación del personal
- Dotación de uniformidad
- Control de los hábitos de higiene en el trabajo
- Prevención de Riesgos Laborales

Sustitución del personal por baja laboral o enfermedad



Centros donde ya se imparte



BALLESOL
Centros Residenciales 3ª Edad
★★★★★

Calle Perojo, 14, 35003 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas



DULCE HOGAR

Calle El Gamonal, 7, 35300 Santa Brígida.
Las Palmas

Centros donde ya se imparte



Residencia Nuestra Señora del Carmen

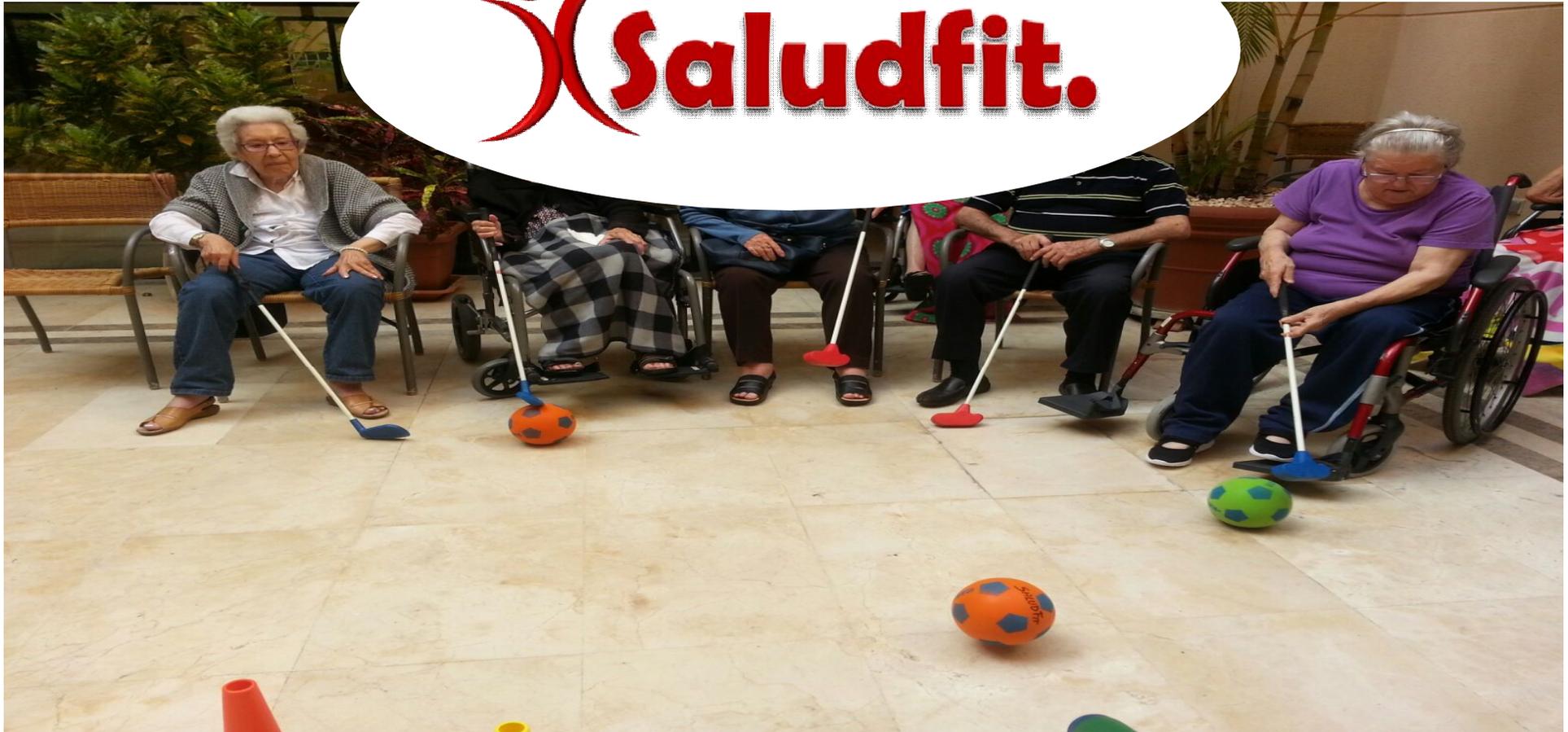
Calle de León Tolstoi, 1,
35010 Palmas de Gran Canaria.



Calle Manuel Hernández Pérez, 9
35413 Arucas, Las Palmas.

Coste de la actividad

DESCRIPCIÓN SERVICIOS	PRECIO
SERVICIO DE SESION DE PSICOMOTRICIDAD FUNCIONAL PARA ADULTOS DURACIÓN 45 MIN HORARIO	18€ 1 Sesión
IRPF 7%	-1,26€
TOTAL	16,74€



www.saludfitcanarias.com



www.facebook.com/pages/Saludfit

@saludfitcanarias

Tel : 646 66 41 82