

Actividades

Las actividades que se presentan son consideradas en un periodo de una hora a hora y media, es un plan de 3 meses.

Cubren las esferas sociales, biológicas y psicológicas. Son adaptables a las necesidades y gustos del adulto mayor, se pueden realiza cambios en el plan siempre velando por la integridad del adulto mayor y evitando que exista un daño.

Un punto importante a mencionar, es que las actividades que se cronometran deben tener un registro para que se pueda cotejar a final de mes el avance del adulto mayor en cuanto a la agilidad.

Estas actividades están ideadas para adultos mayores que tienen una funcionalidad completa y tienen un nivel cognitivo normal.

Mes 1

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|---|---|
| Actividad física. 6 estiramientos de cada brazo, 15 levantamientos de mancuernas de 300 g con cada brazo y 3 caminatas a lo largo de su patio. Con intervalos de 5 minutos entre cada actividad. | Reproducción de dibujos Se le mostrará un dibujo y el adulto mayor tendrá que reproducirlo | Oraciones Se le dará una oración verbalmente y los componentes de esta oración en físico para que lo ordene según sea el caso. | Memorama cronometrada. Para llevar un registro del tiempo que tarda el adulto mayor en relacionar las cartas visuoespacialmente | Cuentos y fabulas Se le entregara una fábula o cuento según sea el caso para que posteriormente se discuta. |

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|--|---|
| Actividad física. 6 estiramientos de cada brazo, 15 levantamientos de mancuernas de 300 g con cada brazo y 3 caminatas a lo largo de su patio. Con intervalos de 5 minutos entre cada actividad. | Cuentos y fabulas Se le entregara una fábula o cuento según sea el caso para que posteriormente se discuta. | Reproducción de dibujos Se le mostrará un dibujo y el adulto mayor tendrá que reproducirlo | Oraciones Se le dará una oración verbalmente y los componentes de esta oración en físico para que lo ordene según sea el caso. | Memorama cronometrada. Para llevar un registro del tiempo que tarda el adulto mayor en relacionar las cartas visuoespacialmente |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Actividad física. 6 estiramientos de cada brazo, 15 levantamientos de mancuernas de 300 g con cada brazo y 3 caminatas a lo largo de su patio. Con intervalos de 5 minutos entre cada actividad. | Memorama cronometrada. Para llevar un registro del tiempo que tarda el adulto mayor en relacionar las cartas visuoespacialmente | Cuentos y fabulas Se le entregara una fábula o cuento según sea el caso para que posteriormente se discuta. | Reproducción de dibujos Se le mostrará un dibujo y el adulto mayor tendrá que reproducirlo | Oraciones Se le dará una oración verbalmente y los componentes de esta oración en físico para que lo ordene según sea el caso. |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Actividad física. 6 estiramientos de cada brazo, 15 levantamientos de mancuernas de 300 g con cada brazo y 3 caminatas a lo largo de su patio. Con intervalos de 5 minutos entre cada actividad. | Oraciones Se le dará una oración verbalmente y los componentes de esta oración en físico para que lo ordene según sea el caso. | Memorama cronometrada. Para llevar un registro del tiempo que tarda el adulto mayor en relacionar las cartas visuoespacialmente | Cuentos y fabulas Se le entregara una fábula o cuento según sea el caso para que posteriormente se discuta. | Reproducción de dibujos Se le mostrará un dibujo y el adulto mayor tendrá que reproducirlo |

Mes 2

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|---|--|
| Actividad física. 15 levantamientos de pelota por encima de la cabeza, 15 lanzamientos de pelota a otra persona y atraparlo, lanzar la pelota hasta que entre en un aro que este en el piso. Con intervalos de 5 minutos entre cada actividad. | Fichas de colores. Cronometrado. Se le asignara una cantidad de fichas de distingos colores y la persona las va a dividir según su color. Se llevará un registro del tiempo. | Tangram Se le colocara una imagen de la figura que deberá formar con el tangram y a partir de ahí la persona colocara los elementos encima de la imagen. | Crucigrama Realizará crucigramas donde más que nada será visual, se le pondrán dibujos y la persona tendrá que colocar los nombres en las casillas que se le dan. | Meditación Música de fondo tranquila y relajante, y un espacio donde el adulto mayor pueda soltarse emocionalmente y abrirse a una mejor salud emocional |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Actividad física. 15 levantamientos de pelota por encima de la cabeza, 15 lanzamientos de pelota a otra persona y atraparlo, lanzar la pelota hasta que entre en un aro que este en el piso. Con intervalos de 5 minutos entre cada actividad. | Crucigrama Realizará crucigramas donde más que nada será visual, se le pondrán dibujos y la persona tendrá que colocar los nombres en las casillas que se le dan. | Fichas de colores. Cronometrado. Se le asignara una cantidad de fichas de distingos colores y la persona las va a dividir según su color. Se llevará un registro del tiempo. | Meditación Música de fondo tranquila y relajante, y un espacio donde el adulto mayor pueda soltarse emocionalmente y abrirse a una mejor salud emocional | Tangram Se le colocara una imagen de la figura que deberá formar con el tangram y a partir de ahí la persona colocara los elementos encima de la imagen. |

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|--|---|
| Actividad física. 15 levantamientos de pelota por encima de la cabeza, 15 lanzamientos de pelota a otra persona y atraparlo, lanzar la pelota hasta que entre en un aro que este en el piso. Con intervalos de 5 minutos entre cada actividad. | Meditación Música de fondo tranquila y relajante, y un espacio donde el adulto mayor pueda soltarse emocionalmente y abrirse a una mejor salud emocional | Fichas de colores. Cronometrado. Se le asignara una cantidad de fichas de distingos colores y la persona las va a dividir según su color. Se llevará un registro del tiempo. | Crucigrama Realizará crucigramas donde más que nada será visual, se le pondrán dibujos y la persona tendrá que colocar los nombres en las casillas que se le dan. | Tangram Se le colocara una imagen de la figura que deberá formar con el tangram y a partir de ahí la persona colocara los elementos encima de la imagen. |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Actividad física. 15 levantamientos de pelota por encima de la cabeza, 15 lanzamientos de pelota a otra persona y atraparlo, lanzar la pelota hasta que entre en un aro que este en el piso. Con intervalos de 5 minutos entre cada actividad. | Tangram Se le colocara una imagen de la figura que deberá formar con el tangram y a partir de ahí la persona colocara los elementos encima de la imagen. | Meditación Música de fondo tranquila y relajante, y un espacio donde el adulto mayor pueda soltarse emocionalmente y abrirse a una mejor salud emocional | Fichas de colores. Cronometrado. Se le asignara una cantidad de fichas de distingos colores y la persona las va a dividir según su color. Se llevará un registro del tiempo. | Crucigrama Realizará crucigramas donde más que nada será visual, se le pondrán dibujos y la persona tendrá que colocar los nombres en las casillas que se le dan. |

Mes 3

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|---|---|
| Actividad física Sentada en una silla con las piernas estiradas va a hacer 15 levantamientos con la pelota, con la pelota entre los pies va a apretarla 15 veces y luego por 2 minutos va a mantenerla presionada. Con intervalos de 5 minutos entre cada actividad. | Discusión de noticias Se elegirá una noticia del periódico que el guste y tendrá que exponerla y discutirla. | Cuentos Se le darán 4 palabras clave y con estas palabras el adulto mayor realizará una historia coherente. | Jenga. El propósito del jenga será formar el jenga en un tiempo establecido y después desarmarlo en un tiempo igualmente establecido. | Jugar con las manos Esta actividad consiste en enseñarle juegos que son de aplaudir y chocar manos con otra persona. El juego va a cambiar hasta que lo domine. |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Actividad física Sentada en una silla con las piernas estiradas va a hacer 15 levantamientos con la pelota, con la pelota entre los pies va a apretarla 15 veces y luego por 2 minutos va a mantenerla presionada. Con intervalos de 5 minutos entre cada actividad. | Jugar con las manos Esta actividad consiste en enseñarle juegos que son de aplaudir y chocar manos con otra persona. El juego va a cambiar hasta que lo domine. | Discusión de noticias Se elegirá una noticia del periódico que el guste y tendrá que exponerla y discutirla. | Cuentos Se le darán 4 palabras clave y con estas palabras el adulto mayor realizará una historia coherente. | Jenga. El propósito del jenga será formar el jenga en un tiempo establecido y después desarmarlo en un tiempo igualmente establecido. |

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|---|--|
| Actividad física Sentada en una silla con las piernas estiradas va a hacer 15 levantamientos con la pelota, con la pelota entre los pies va a apretarla 15 veces y luego por 2 minutos va a mantenerla presionada. Con intervalos de 5 minutos entre cada actividad. | Jenga. El propósito del jenga será formar el jenga en un tiempo establecido y después desarmarlo en un tiempo igualmente establecido. | Jugar con las manos Esta actividad consiste en enseñarle juegos que son de aplaudir y chocar manos con otra persona. El juego va a cambiar hasta que lo domine. | Discusión de noticias Se elegirá una noticia del periódico que el guste y tendrá que exponerla y discutirla. | Cuentos Se le darán 4 palabras clave y con estas palabras el adulto mayor realizará una historia coherente. |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Actividad física Sentada en una silla con las piernas estiradas va a hacer 15 levantamientos con la pelota, con la pelota entre los pies va a apretarla 15 veces y luego por 2 minutos va a mantenerla presionada. Con intervalos de 5 minutos entre cada actividad. | Cuentos Se le darán 4 palabras clave y con estas palabras el adulto mayor realizará una historia coherente. | Jenga. El propósito del jenga será formar el jenga en un tiempo establecido y después desarmarlo en un tiempo igualmente establecido. | Jugar con las manos Esta actividad consiste en enseñarle juegos que son de aplaudir y chocar manos con otra persona. El juego va a cambiar hasta que lo domine. | Discusión de noticias Se elegirá una noticia del periódico que el guste y tendrá que exponerla y discutirla. |