

	<p>CENTRO LABORAL LAMASTELLE Servicio Laboral-Ocupacional y de Apoyo Personal y Social a Personas con Discapacidad Intelectual</p>	<p>CUADERNOS DE ACTIVIDADES GRUPALES</p>	
<p>Av. Rosalia de Castro, 12 C. P. 15179-Oleiros Tfno.- 981-61.08.50 / Fax.- 981-63.13.93 e-mail: lamastelle@aspronaga.net Web corporativa: aspronaga.net</p>		<p>Código del Documento CLLO-D-5</p>	<p>Edición 1</p>

ACTIVIDAD GRUPAL DE

PASEOS

<p>Nº ACTIVIDAD/ CUADERNO: 7</p>	<p>FECHA: Octubre 2007</p>	<p>ELABORADO POR: Alba Gómez Fariña, Educadora Social</p>
---	---------------------------------------	--

INDICE

	Pág.
+ Justificación	3
+ Objetivos	3
▪ Generales.....	3
▪ Específicos.....	3
+ Contenidos	4
+ Metodología	4
+ Temporalización	4
+ Actividades y Acciones a Desarrollar	4
+ Recursos	5
▪ Humanos	5
▪ Materiales y de infraestructura.....	5
+ Evaluación.....	5

1. Justificación:

Está comprobado que el ejercicio físico es fundamental en el mantenimiento de la salud, funciona como medicina preventiva y es esencial tanto para prevenir como para tratar diferentes enfermedades.

Al practicar ejercicio se gana en equilibrio, se aumenta la movilidad, se disminuye el riesgo de sufrir caídas con consecuentes fracturas, se aumentan las defensas y se evita la oxidación, que es una de las principales causas de envejecimiento.

Es muy variado el tipo de ejercicio que se puede hacer, pero el paseo aparece como un tipo de ejercicio divertido, fácil y muy completo que además permite adaptarse a todo tipo de características, lo que beneficia la actividad de nuestros usuarios dada la heterogeneidad de los mismos. Son diversas las necesidades y que características que podemos encontrar en ellos, por eso se requiere un tipo de ejercicio flexible que permita adaptarse a las diferentes circunstancias.

2. Objetivos:

- ❖ **General:** mejorar la movilidad, de cara a evitar sobrepeso y/o mejorar otras disfunciones físicas.
- ❖ **Específicos:**
 - Adquirir hábitos de vida saludables y abandonar hábitos sedentarios.
 - Bajar peso.
 - Mejorar determinadas patologías.
 - Mantener o mejorar la movilidad.

3. Contenidos:

- ❖ Beneficios y necesidad de hacer ejercicio físico.
- ❖ Conocimientos básicos a la hora de realizar ejercicio (calentar previamente, necesidad de hidratarse, ...)
- ❖ Uso de vestimenta cómoda (fundamentalmente el calzado)

4. Metodología:

La actividad se desarrollará de manera diaria, cuenta con dos grupos formados en función de las necesidades y características de los destinatarios. El recorrido se llevará a cabo por dentro de la propia finca y, tanto el ritmo como el tiempo de recorrido establecido, podrá variar en función de las condiciones diarias (tanto de los propios usuarios, como climatológicas,...).

5. Temporalización (pauta orientativa):

Grupos	Hora
<u>Grupo 1</u>	10.15 – 11.15 hrs
<u>Grupo 2</u>	11.40 – 12.00 hrs (recreo de la mañana)

6. Actividades y Acciones a Desarrollar:

Paseos diarios, en los que se trabajarán y se recordarán los beneficios que suponen para la salud el realizar ejercicio físico, así como la necesidad de usar para ello ropa cómoda y adecuada al tipo de ejercicio a desarrollar.

7. Recursos:

❖ Recursos Humanos: un monitor que guíe a los usuarios durante el recorrido, así como, prestarles la ayuda o el apoyo que puedan necesitar.

❖ Recurso Materiales y de Infraestructura:

▪ *Infraestructura*: el recorrido se llevará a cabo dentro de la finca de la asociación.

8. Evaluación:

Esta actividad se evaluará conforme a lo descrito en el Manual de Procesos del Centro, en los apartados referentes a “registros” de actividades grupales.