

Fabiola del Pilar Molina Fernández

Editora y Autora

Disño, Elaboración, Exposición
de Gimnasia Terapéutica.

Salud mediante el movimiento inteligente.



Derechos de Autor

Título del libro: Diseño, Elaboración, Exposición de Gimnasia Terapéutica. Salud mediante el movimiento inteligente.

Autora del libro: Fabiola del Pilar Molina Fernández.

Ilustración portada e interiores: Fabiola del Pilar Molina Fernández.

© 2012 Fabiola del Pilar Molina Fernández

ISBN: 978- 1481157933

Registro Propiedad Intelectual, n° expediente : CO-157-13

Autoedición

fabiolamolina2007@hotmail.com

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. Este libro contiene material protegido bajo las Normas Internacionales y las Leyes Federales y Tratados de Derecho de Autor. Cualquier reimpresión o uso no autorizado de este material está prohibida. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación sin el permiso expreso y por escrito del autor / editor

ÍNDICE

SOBRE LA AUTORA.....	7
PREFACIO.....	8
◦ Dedicatoria	
◦ Prólogo	
1. INTRODUCCIÓN.....	11
2. PROYECTO. MODELO GENÉRICO EXPLICATIVO.....	13
3. PROYECTO CURRICULAR “SESIONES DE GIMNASIA TERAPÉUTICA”.....	21
4. PROYECTO CURRICULAR DE AULA. GIMNASIA TERAPÉUTICA.....	25
5. CUADERNO DE BITÁCORAS.....	37
6. ESQUEMA - RESUMEN DEL TALLER.....	61
7. DESARROLLO DEL TALLER DE GIMNASIA TERAPÉUTICA.....	67

8. EJEMPLOS DE FICHAS PARA LA RECOGIDA DE DATOS ENTREGADAS AL ALUMNADO.....	167
9. PLANTILLAS EDUCATIVAS ENTREGADAS AL ALUMNADO.....	171
10. OTRAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y RECOMENDADAS.....	203
11. EJEMPLO DE DOS AUTOEVALUACIONES REALES.....	211
12. ARTICULO DE UN PERIÓDICO LOCAL DONDE NOMBRAN EL TALLER DE TERAPIA.....	217
13. GLOSARIO SOBRE TÉCNICAS UTILIZADAS EN LAS SESIONES DE TERAPIA.....	221
14. IMÁGENES DEL MATERIAL QUE PUEDES UTILIZAR.....	249
15. BIBLIOGRAFÍA.....	255

SOBRE LA AUTORA

Fabiola del Pilar Molina Fernández

Licenciada en Psicología (Itinerario en Clínica) por la UNED

Diplomada en Educación Física por la Universidad de Córdoba

Especializada en Gimnasia Terapéutica. Sevilla

Postgraduada en Innovación Curricular y Educación en Adultos (Universidad de Córdoba)

Postgraduada en Actualización en Didáctica y Educación Físico-deportiva (Universidad de Córdoba)

Especialidad Universitaria en Gerontología y Atención a la Tercera Edad por la UNED

Para más información, visite la página:

<http://fabiolamolina2007.wix.com/thegardenofthebook>

DEDICATORIA

Embarcarme en este proyecto se debió básicamente a una infancia marcada por la enfermedad de mi madre. Una enfermedad invalidante y dolorosa que desde muy pequeña (con apenas un año de vida), recuerdo con angustia y temor.

Por lo tanto, y en agradecimiento, a toda su paciencia y vida marcada por el sufrimiento, dedico el presente libro, a mi heroína personal, una mujer luchadora, llena de amor por los demás, una mujer en el que el dolor ha formado parte de su existencia y, a pesar de ello, no se ha dejado amedrantar, transformando su dolor en un servicio a los demás sin precedentes.

Con todo mi amor, y como una pequeñísima muestra de todo lo que tú te mereces, te lo dedico a ti

*Y
te quiero mamá*

“El corazón de una madre es un abismo profundo en cuyo fondo siempre encontrarás perdón”.
(Honoré de Balzac)

PRÓLOGO

Antes de comenzar el desarrollo de este intenso y gratificante Proyecto terapéutico, agradezco con todo mi corazón, la colaboración del equipo docente, especialmente, a la coordinadora y al secretario del Colegio Público de Adultos “Fuensanta” de Córdoba, por haberme permitido desplegar mi tarea como docente en la impartición de este taller de animación socio-cultural que diseñé, y elaboré como proyecto curricular, allá en la década del 98.

El Taller de terapia o terapéutico, como nueva denominación, significa el acercamiento de personas de distintas edades, pero sobre todo, personas de avanzada edad con problemas de salud, hacia el mundo de la Educación Física, utilizando el movimiento inteligente (estudiado o programado), como medio preventivo o curativo de determinadas afecciones corporales.

Para impartir como docente especializado en Educación Física, se requiere enormes dotes de “paciencia, responsabilidad y preparación”, ya que al carecer de ellas, podría peligrar el honor y, consecuentemente, el efecto positivo y terapéutico, de esta actividad física programada. Prueba de ello, son los casos, de alumnas que venían a mis talleres y, me hablaban de barbaridades realizadas en actividades de mantenimiento respaldadas por entidades como el Ayuntamiento, de las que se encargaban de preparar monitores sin titulación en menos de 2 meses (quizás, en menos), para impartir actividades en población adulta mayor. De las cuales algunas, acababan con patologías osteo-articulares severas, fracturas de cadera,... que requerían procesos quirúrgicos.

Al ser un taller terapéutico, utilizando el movimiento inteligente como herramienta de trabajo, se requiere una exhaustiva y no menos, acumulativa preparación, en otras áreas científicas como, anatomía, fisiología, patología, hematología, microbiología, bioquímica, biomecánica, dietética y nutrición, didáctica en Educación Física, psicología aplicada al paciente enfermo, e incluso, un ligero conocimiento en farmacología aplicada al deporte; aunque éste campo debe ser exclusivo de los Facultativos ya que, trabajaremos codo con codo, con los médicos de familia de nuestras/os alumnas/os, que nos asesorarán para que nuestra labor sea mucho más precisa y efectiva.

Como punto final a este prólogo, y en cuanto a la creación de este nuevo taller terapéutico, que plasmo en el presente libro, intentaré que las personas afectadas por algún tipo de enfermedad *músculo-esquelética*, no abusen de los fármacos como medio único a sus dolencias, sino todo lo contrario, “busque en la actividad física, su ángel de la guarda”.

Hay mucho que realizar, mucho que aprender, tanto que habría que concienciar a nuestros adultos mayores, sobre la importancia de utilizar **el movimiento inteligente** para mejorar su salud física y psíquica (evitamos ansiedades, depresiones...e incluso en recientes estudios científicos, se podría combatir enfermedades neurodegenerativas retrasando procesos, como medida complementaria).

Por lo tanto, mi cometido consistirá en que:

“ Amen o gusten de la actividad física, sin limitación de edad ”

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

