
ÍNDICE

Agradecimientos.....	9
Prólogo.....	11
Introducción.....	15
Primera parte. Teoría.....	19
Capítulo I: Generalidades.....	21
<i>Biología del envejecimiento</i>	25
¿Por qué envejecemos?.....	26
Envejecimiento por órganos.....	27
<i>Características socio-afectivas</i>	32
La jubilación.....	32
Aislamiento socio-familiar.....	33
El tiempo libre.....	37
<i>Características psíquicas</i>	40
La involución del cerebro en el proceso del envejecimiento...	40
Capítulo II: Alimentación en la tercera edad.....	45
Necesidades nutricionales en la tercera edad.....	46
Problemas de alimentación en la tercera edad.....	48
<i>Consejos sobre la alimentación</i>	49
-Grupos de alimentos y cantidades recomendadas.....	49
Raciones de alimentos aconsejados diariamente.....	51
Características generales de la dieta.....	51
Esquema de menú.....	52

Capítulo III: ¿Cuándo hacer actividad física?	55
¿Para qué hacer actividad física?	58
Prevención.....	62
Mantenimiento.....	63
Rehabilitación.....	64
Recreación.....	67
¿Dónde hacer actividad física?	68
Modalidades de los espacios disponibles para su práctica.....	69
Aspectos a tener en cuenta.....	70
¿Cómo realizar la actividad física?	71
Indumentaria.....	72
Capítulo IV: Directrices metodológicas	73
<i>Finalidades de la actividad</i>	74
<i>Características del grupo</i>	75
<i>Programación</i>	78
Control de variables.....	78
Establecimiento de criterios.....	80
Objetivos generales.....	81
Contenidos.....	84
Método.....	87
La sesión.....	89
<i>El material y la música como elementos de soporte</i>	94
<i>El material</i>	94
Características que debe reunir el material.....	95
Objetivos de su utilidad.....	96
Tipos de material.....	97
<i>La música</i>	98
Características de la música.....	99
Objetivos de la música en las sesiones.....	100
Segunda parte. Teórico-práctica	101
Capítulo V: Desarrollo teórico de los contenidos	103
<i>Actividades con objetivo básicamente preventivo y de mantenimiento</i> ... 103	
Gimnasia suave.....	103
Yoga.....	105
Relajación.....	106
Respiración.....	107
Masajes.....	108
Técnicas alternativas : Tai-chi.....	111
Actividades acuáticas.....	112

Actividades con objetivo básicamente recreativo, preventivo y de mantenimiento.....	114
Gimnasia creativa, expresión corporal y mímica.....	114
Actividades rítmicas.....	116
Actividades con objetivo básicamente recreativo.....	125
Actividades al aire libre.....	125
Juegos.....	129
Actividades acuáticas recreativas.....	132
Actividades con objetivo rehabilitador.....	133
Actividades acuáticas terapéuticas.....	133
Capítulo VI: Fichas de ejercicios.....	135
Gimnasia suave y yoga.....	135
Ejercicios con desplazamiento.....	135
Ejercicios sin desplazamiento. Posición de pie.....	137
Ejercicios en la barra o espalderas.....	142
Ejercicios en posición tumbado supino.....	148
Ejercicios en posición tumbado lateral.....	151
Ejercicios en posición tumbado prono.....	152
Ejercicios en posición sentados en el suelo.....	153
Ejercicios en posición de cuadrupedia.....	155
Relajación.....	156
Gimnasia ocular y relajación de los ojos.....	157
Respiración. Control y conocimiento de la respiración.....	159
Relajación.....	161
Automasajes.....	165
Masaje en los pies con una pelota.....	165
Automasaje de la cara.....	166
Masaje con pelota.....	168
Masajes por parejas.....	169
Actividades con sillas.....	170
Ejercicios por parejas.....	178
Ejercicios con material.....	184
Ejercicios con pelotas.....	184
Ejercicios con picas.....	187
Ejercicios con steps.....	192
Ejercicios con gomas.....	196
Gimnasia creativa y expresión. (28 fichas).....	202
Expresión corporal.....	224
Actividades acuáticas con objetivo utilitario.....	226

<i>Danzas populares</i>	233
<i>Bailes de salón</i>	250
<i>Actividades al aire libre</i>	261
<i>Juegos</i>	264
<i>Actividades acuáticas recreativas</i>	269
<i>Actividades terapéuticas y de rehabilitación</i>	273
<i>Actividades de natación terapéutica</i>	304
<i>Bibliografía</i>	311