

TALLER PARA LA CESAR



Sara de Diego, Irene García,

Zuriñe Mujika y Ane Valles

1º Integración Social

Contenido

CRONOGRAMA.....	1
ACTIVIDADES PARA CESAR.....	2
Actividad 1 Nos Orientamos y Atendemos	2
Actividad 2 Calculando	6
Actividad 3 Reminiscencia.....	10
Actividad 4 ¡A Pintar!	11
Actividad 5 La Historia Interminable	12
Actividad 6 Jugando al Despiste.....	13
Actividad 7 Pongamos las Cartas Sobre la Mesa.....	14
Actividad 8 Ahorcado	15

CRONOGRAMA

MAYO									
	Martes 7	Jueves 9	Martes 14	Jueves 16	Martes 21	Jueves 23	Martes 28	Jueves 30	
Actividad 1									
Actividad 2									
Actividad 3									
Actividad 4									
Actividad 5									
Actividad 6									
Actividad 7									
Actividad 8									

Actividad 1	NOS ORIENTAMOS Y ATENDEMOS	Martes día 7
Actividad 2	CALCULANDO	Jueves día 9
Actividad 3	REMINISCENCIA	Martes día 14
Actividad 4	¡A PINTAR!	Jueves día 16
Actividad 5	LA HISTORIA INTERMINABLE	Martes día 21
Actividad 6	JUGANDO AL DESPIESTE	Jueves día 23
Actividad 7	PONGAMOS LAS CARTAS SOBRE LA MESA	Martes día 28
Actividad 8	AHORCADO	Jueves día 30

ACTIVIDADES PARA CESAR

Actividad 1 Nos Orientamos y Atendemos

NOS ORIENTAMOS Y ATENDEMOS

OBJETIVOS:

- Orientar el lugar donde está
- Concentrar la mente

DURACIÓN:

1 HORA

PERSONAS

DESTINADAS:

Personas de la tercera edad

DESARROLLO:

Antes de empezar le explicaremos que vamos a realizar unas fichas, y a continuación le explicaremos cada ficha. Le apoyaremos mediante la vaya realizando y al finalizar una ficha les volveremos a explicar la que tiene que hacer a continuación.

MATERIAL:

1. Fichas (1,2 y 3)
2. Lápiz o bolígrafo

EVALUACION:

¿Ha entendido la realización de cada ejercicio?

¿Le ha resultado difícil?

¿Cómo se ha sentido?

VARIANTES:

Si no supiera hacer alguna de las fichas le entregaremos otras de las que tenemos para realizar en la siguiente sesión

Orientación Espacial.

Toma como referencia su propio cuerpo y sigua las siguientes instrucciones.

- Dibuja una estrella de 5 puntas en el centro de la hoja (que no sea muy grande).
- Debajo de la estrella dibuja un círculo.
- A la izquierda del círculo dibuja un cuadrado.
- Encima de la estrella dibuja una cruz.
- Debajo del círculo pon el número 8.
- A la izquierda de la cruz pon el nombre de una película que te guste.
- A la derecha del círculo pon tu nombre.
- A la derecha de la estrella pon la fecha del próximo domingo.
- A la derecha de la cruz pon el mes en el que estamos.
- Debajo de tu nombre pon la fecha de tu nacimiento y encima del cuadrado escribe la población donde naciste y la fecha de la fiesta más importante de dicha población.
- Y para terminar dibuja una sonrisa bien preciosa dentro del círculo...

Atención. A continuación se presenta un texto en el que debes:

- a) TACHAR todas las letras **D** y **A** que aparezcan (Incluye referencia bibliográfica y título)
- b) Cuenta el número de letras **D** y **A** tachadas y anota el resultado de cada una de ellas.

Nunca es tarde para aprender

La capacidad de aprendizaje está estrechamente relacionada con la capacidad intelectual. Al igual que otros muchos tópicos sobre la vejez, se ha puesto de manifiesto repetidas veces que después de una cierta edad “somos demasiados viejos para aprender”. Esta afirmación tiene poco o ningún fundamento cuando se refiere a edades por debajo de los 60 años. Incluso por encima de esta edad, la capacidad de aprendizaje en el ser humano es todavía muy grande, sobre todo si se tiene en cuenta el papel que juegan los factores motivacionales y la personalidad en los diversos tipos de aprendizaje.

Aun así, cuando se producen déficits de aprendizaje no deben achacarse solo al proceso de envejecimiento. Como han demostrado diversas investigaciones experimentales, en tales dificultades influyen factores de muy diversa índole, entre los que quizás habría que destacar la falta de oportunidades educativas que la sociedad concede a nuestros mayores.

(Contador, I.; Jimenez, M.P. y, Ramos, F; 2011)

Atención: Localiza en la siguiente sopa de letras las **18 ciudades más antiguas de España**.

K	A	M	N	I	A	V	G	I	J	O	N	U	A	C
A	P	I	N	L	C	D	N	J	C	T	D	P	N	A
L	B	C	I	A	Q	O	G	R	A	N	A	D	A	R
M	I	V	C	O	R	D	O	B	A	N	A	R	X	T
U	A	Z	A	N	O	L	A	D	A	B	M	B	A	A
Ñ	H	U	E	S	C	A	A	P	O	A	B	A	N	G
E	V	A	R	A	I	U	Z	R	P	B	A	E	Q	E
C	B	A	L	E	R	I	D	A	M	R	K	C	A	N
A	C	T	E	S	D	Q	I	N	D	T	E	A	I	A
R	I	M	Y	A	E	X	Q	A	V	I	T	O	C	Z
G	I	N	C	G	J	V	P	I	M	N	N	Q	N	A
M	V	E	A	Y	T	A	I	A	V	T	A	G	E	C
I	H	U	E	L	V	A	A	L	A	M	C	N	L	E
B	C	A	R	T	P	Z	A	E	L	N	I	G	A	Y
M	Q	S	C	Z	M	A	L	A	G	A	L	T	V	N
L	V	N	A	E	J	C	M	E	P	M	A	R	M	M
T	B	A	R	C	E	L	O	N	A	C	T	P	Q	E
E	E	T	O	D	T	A	R	R	A	G	O	N	A	Ñ

CADIZ, HUELVA, SEVILLA, ADRA, ALMUÑECAR, MÁLAGA, GRANADA, LERIDA, AVILA, GIJON, TARRAGONA, ALICANTE, BARCELONA, BADALONA, CARTAGENA, HUESCA, CORDOBA VALENCIA

CALULANDO	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Estimular la mente	DURACIÓN: 1 HORA PERSONAS DESTINADAS: Personas de la tercera edad
DESARROLLO: Antes de empezar le explicaremos que vamos a realizar unas fichas, y a continuación le explicaremos cada ficha. Le apoyaremos mediante la vaya realizando y al finalizar una ficha les volveremos a explicar la que tiene que hacer a continuación.	
MATERIAL: <ol style="list-style-type: none">1. Fichas (4,5 y 6)2. Boli o lápiz	
EVALUACION: ¿Ha entendido la realización de cada ejercicio? ¿Le ha resultado difícil? ¿Cómo se ha sentido?	
VARIANTES: Si no supiera hacer alguna de las fichas le entregaremos otras de las que tenemos para realizar en la siguiente sesión	

Ficha: 4

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Atención. Localiza en el cuadro los siguientes números: **15390; 59326; 38699; 23691; 10003.**

15390	89652	52365	38699	78412	47896	10003
235698	23698	23691	12489	12014	30100	36259
369823	38699	23256	15390	59326	32000	32127
59326	12356	12300	52480	96470	10003	15390
12476	96321	59326	12456	23691	78001	96328
12489	78941	36999	10003	10796	98003	21042
12392	10003	23655	17896	15390	21003	23691
15390	18542	96320	32685	24986	47999	10003
12478	90235	38699	78923	38699	59326	12033
12985	10003	78954	15390	12079	36666	38699
38699	12478	11111	23691	90123	38699	12077
12356	15390	20314	78963	59326	10003	33330
63259	42356	12478	38699	61078	12000	59326
59326	12011	10003	59326	53796	36983	66622
23691	38699	98547	10232	24796	15390	10003

Atención. ¿Cuántas "Z" "Ñ" "M"" y "T" encuentras en el recuadro? Señálalas con un círculo, cuéntalas y escribe el total de cada una de las letras.

Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	L	O	Ñ	I	K	U	J	M
H	Y	T	G	B	R	F	V	G	T	R	E	W	S	X	Z	A	Q
W	S	X	C	D	E	R	F	D	E	R	T	Y	G	F	D	S	W
Q	A	Z	X	C	V	C	B	N	M	K	J	H	Y	U	J	K	I
Ñ	P	B	F	J	F	V	C	Ñ	U	N	C	S	A	T	B	N	Z
P	M	V	W	C	X	X	A	T	W	N	I	M	U	P	F	F	B
Q	P	M	D	R	U	B	Z	J	H	T	W	I	O	U	V	F	N
M	B	D	R	T	Y	U	I	N	C	S	W	P	L	Ñ	K	A	S
I	N	B	D	E	R	U	B	C	H	L	P	A	C	B	Z	B	E
N	J	M	B	S	W	E	U	T	O	P	D	G	H	Z	Q	Ñ	N
Z	R	T	B	N	U	M	P	Ñ	A	S	D	C	T	T	V	B	M
Q	C	V	B	G	H	J	K	M	N	Ñ	A	A	Q	Z	X	C	E
K	U	J	M	N	T	B	N	Z	O	B	Z	B	E	R	Z	B	P
X	Z	A	Q	M	P	F	F	B	Q	Z	Q	Ñ	N	T	Ñ	C	N
F	D	S	W	V	U	V	F	N	Z	T	V	B	M	Q	K	L	Ñ
U	J	K	I	O	Ñ	K	A	S	Q	Z	X	C	E	T	B	Z	A

"Z" ENCONTRADAS:

"Ñ" ENCONTRADAS:

"M" ENCONTRADAS:

"T" ENCONTRADAS:

Atención y lenguaje.

- a) Rodea la letra “a” y tacha la letra “o” que aparecen en las siguientes palabras.

Alcazaba, alcachofa, acequia, almena, alondra, ahorro, almendra, olmo, alameda, hogaza, hogar, ameno, objetivo, reiterativo, olvidadizo, amaestrado, educación, inteligencia, casa, negligencia, preposición, solución, problema, revolución, aterrizaje, vuelo, deportes, pez, categoría, sección, aplazamiento, noticias, trucha, investigación, astronauta, asterisco, arpa, aluvión, afluente, remolino, tornado, tormenta, torrente, arroyo, marea, llovizna, termómetro, granizo, humedad.

Memoria.

- a) Escribe un resumen de algún viaje que hayas hecho y del que tengas un buen recuerdo. (Mínimo 5 líneas)

- b) Haz un dibujo relacionado con el viaje que mencionaste anteriormente.

Actividad 3 Reminiscencia

REMINISCENCIA	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Trabajar la memoria a través de nuestros recuerdos personales• 	DURACIÓN: 1 HORA PERSONAS DESTINADAS: Personas de la tercera edad
DESARROLLO: <p>Se explicará a todos los participantes que tendrán que colocarse en círculo alrededor de la mesa.</p> <p>Y el dinamizadora irá nombrando de uno en uno e irá sacando los objetos que ha traído. Todos los objetos recaudados los pondrán uno a uno encima de la mesa e irán diciendo que recuerdo les trae ese objeto.</p> <p>Cada una/o enseñara lo que había llevado al resto de compañeras/os, explicando que importancia tenía para ellos la foto o el objeto en cuestión, respondiendo a las siguientes preguntas:</p>	
FOTO ¿Quién aparece en la foto? ¿Cuándo fue esa foto? ¿Qué edad tenías? ¿Qué celebráis? ¿Qué importancia tiene para ti? ¿Quién mas había contigo/vosotros? ¿Dónde se realizó la fotografía? ¿Desde ese día has vuelto a ese lugar?	OBJETO ¿Qué es eso? ¿Quién te lo ha regalado? ¿Cuándo lo hizo, por cumpleaños...? ¿Qué importancia tiene para ti? ¿Cuánto tiempo tienes ese regalo? ¿El ver el objeto hace que recuerdes a esa persona? ¿Te ha regalado después algo más?
MATERIAL: <p>Todos aquellos objetos que para cada persona tengan un valor y les traiga recuerdos (fotografías, música, ropa, documentación, libros, etc.)</p>	
EVALUACION: <p>¿Cómo se han sentido después de la dinámica? ¿Han añorado algo? ¿Se han sentido alegres o tristes?</p>	
VARIANTES: <p>En el caso de que no tengan fotos puede ser con cualquier objeto que les recuerde a su pasado</p>	

Actividad 4 ¡A Pintar!

¡A PINTAR!	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Potenciar la imaginación y creatividad• Ejercitar brazos y manos al pintar.	DURACIÓN: 1 HORA PERSONAS DESTINADAS: Personas de la tercera edad
DESARROLLO: <p>Se le entregará a cada persona un lienzo o cartulina y se le dejará pintar libremente lo que quiera. Se les dará como idea, dibujar algún recuerdo o sueño que tengan de su vida.</p> <p>Al terminar, se verán y comentarán entre todos los dibujos de cada uno. Que es lo que representa para ellos lo que han dibujado.</p>	
MATERIAL: <ol style="list-style-type: none">1. Una cartulina grande o lienzo2. Pinceles3. Acuarelas4. Delantales5. Sillas y Mesas para que dibujen	
EVALUACION: <p>¿Cómo se han sentido?</p> <p>¿Les ha resultado difícil dibujar?</p> <p>¿Les ha gustado el resultado de su dibujo?</p> <p>¿Les ha recordado a algo lo que han dibujado?</p>	
VARIANTES: <p>Si les resulta difícil dibujar con pincel y acuarelas, se les cambiara por otro material, como por ejemplo ceras o rotuladores.</p>	

Actividad 5 La Historia Interminable

LA HISTORIA INTERMINABLE	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Desbloquear las tensiones neuromusculares.• Ayudar a regular el movimiento corporal de forma intencional y guiada.• Trabajar las extremidades inferiores.• Trabajar la lateralización.• Seguir el ritmo de la música.• Desarrollar la atención y la concentración.	DURACIÓN: 1 HORA PERSONAS DESTINADAS: Personas de la tercera edad
DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none">• A través de una historia en la que se va dando una serie de instrucciones, se trabaja la lateralización y el movimiento de las extremidades inferiores, todo ello siguiendo el ritmo que nos marca la música.• Comenzamos dando una breve explicación acerca de la sesión que vamos a desarrollar.• Siempre cuidando el vocabulario que empleamos y asegurándonos de que el proceso de la actividad es comprendido por todos los miembros del grupo, para ello, si fuera necesario, los dos monitores encargados ejemplificarán el procedimiento.• Esto lo realizamos con música de fondo. <ol style="list-style-type: none">1. Levantamos y bajamos los brazos, levantamos el brazo derecho y la pierna izquierda, y luego al revés, levantamos el brazo izquierdo y la pierna derecha y por último levantamos los dos brazos y los bajamos poco a poco.	
MATERIAL: <ol style="list-style-type: none">1. Sillas para que los participantes se sienten	
EVALUACION: ¿Les ha resultado difícil realizar la actividad? ¿Cómo se han sentido? ¿Han necesitado ayuda?	
VARIANTES: En el caso de que a alguien le resulte difícil moverse puede realizar la actividad a la misma vez que sus compañeros, pero a menor ritmo o incluso pueden sentarse y hacer solo los movimientos con los brazos.	

Actividad 6 Jugando al Despiste

JUGANDO AL DESPISTE	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Estimular capacidades cognitivas• Fomentar la cohesión de grupo.• Mantener la atención y la concentración.	DURACIÓN: 1 HORA PERSONAS DESTINADAS: Personas de la tercera edad
DESARROLLO: <p>Los participantes estarán sentados en círculo. El dinamizador elige a uno de los participantes, lo coloca en el centro del grupo y deja un tiempo para que el resto de los participantes lo observen bien. El dinamizador se lleva al participante seleccionado fuera de la sala y hace 3 cambios en su apariencia. (camisa, gorra, gafas, etc.) El resto del grupo debe descubrir los 3 cambios.</p>	
MATERIAL: <ol style="list-style-type: none">1. Sillas para todos los participantes2. Diferentes prendas de ropa3. Diferentes complementos (bastón, gorra, gafas, etc.)	
EVALUACION: <p>¿Han sido capaces de mantener la concentración? ¿Les ha resultado difícil darse cuenta de los cambios? ¿Cómo se han sentido?</p>	
VARIANTES: <p>En el caso de que no quieran cambiar de complementos o por alguna dificultad no se disponga de suficientes, se retomara el juego, pero tapándoles los ojos y cambiándoles a ellos de sitio para ver si se dan cuenta del cambio. Y también puede añadirse o quitarse algún complemento el dinamizador.</p>	

Actividad 7 Pongamos las Cartas Sobre la Mesa

PONGAMOS LAS CARTAS SOBRE LA MESA	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Fomentar el ocio a través de la estimulación cognitiva• Trabajar la memoria	DURACIÓN: 1 HORA PERSONAS DESTINADAS: Personas de la tercera edad
DESARROLLO: <p>Colocamos todas las cartas de una baraja boca abajo formando 4 filas y 13 columnas. El primer jugador levantará dos cartas al azar. Si coinciden, las guardará y continuará jugando. Si los números son diferentes, tendrá que ponerlas de nuevo boca abajo y el turno pasará al siguiente jugador. El jugador que haya conseguido el mayor número de pares al final del juego ganará la partida.</p>	
MATERIAL: <ol style="list-style-type: none">1. Cartas2. Mesa para jugar3. Sillas para todos/as	
EVALUACION: <p>¿Les ha resultado difícil mantener la concentración? ¿Cómo se han sentido? ¿Les ha gustado?</p>	
VARIANTES: <p>Se podrán jugar también con fichas de domino</p>	

Actividad 8 Ahorcado

EL AHORCADO	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Favorecer la adquisición de nuevo vocabulario• Reforzar el vocabulario• Favorecer la comunicación	DURACIÓN: 1 HORA PERSONAS DESTINADAS: Personas de la tercera edad
DESARROLLO: <p>Usando una fila de guiones, se representa la palabra a adivinar, dando el número de letras. Si el jugador adivinador sugiere una letra que aparece en la palabra, el otro jugador la escribe en todas sus posiciones correctas. Si la letra no aparece en la palabra, el otro jugador saca un elemento de la figura de hombre palo ahorcado como una marca de conteo.</p>	
MATERIAL: <p>Una pizarra, rotulador de pizarra</p>	
EVALUACION: <p>¿Le ha costado adivinar la palabra? ¿Ha repetido siempre las mismas letras? ¿Ha disfrutado?</p>	
VARIANTES: <p>Si no hay una pizarra puede realizarse en un folio</p>	

FICHA DE EVALUACIÓN

Valoración general de la sesión



Muy buena



Buena



Regular



Mala

¿Cómo te has sentido en el grupo?



Muy bien



Bien



Regular



Mal

¿Con que te quedas después de la sesión de hoy?

Respecto al grupo

.....
.....
.....
.....