



ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO 5

YO QUIERO BAILAR CON ALGUIEN.

LOS ENSAYOS 2

Descripción de la actividad

Objetivos:

- Para mejorar la socialización de personas con Alzheimer y otras demencias (EAd)
- Para animar a EAd a divertirse y disfrutar
- Para activar memorias EAd
- Para mejorar su movilidad
- Para reducir los trastornos emocionales y del comportamiento.
- Para mejorar su autonomía
- Para mejorar su memoria y funciones ejecutivas.
- Para mejorar la calidad de vida de EAd

Participantes:

- Personas con Alzheimer leve-moderado
- Parientes
- Profesionales

Competencias a formar (familiares y profesionales):

- Conocimiento de la demencia
- Capaz de comunicarse con EAd
- Respeto por estas personas
- Puede lidiar con reacciones difíciles o severas del EAd
- Más información sobre la terapia de baile
- Conocimiento de herramientas digitales (HD)
- Apoyado por profesionales de terapias artístico creativas (TACs).
- Colaboración con el equipo

Competencias a capacitar (Personas con Alzheimer leve-moderado):

- Mejorar el estado de ánimo
- Expresión de emociones

Contenidos de formación: Terapia de baile para EAd

- Efectos sobre el estado cognitivo, conductual y físico
- Metodologías y herramientas para utilizar la danza como terapia para EAd
- Aplicación en entornos domésticos
- Herramientas digitales para mejorar la terapia de baile
- Pautas para el uso de ejercicios de ritmo
- Pautas para la selección de bailes
- Lineamientos para el uso de las HD o Apps para el desarrollo de la Danza.



Duración estimada:

- Presenciales: 13.5 horas
- Online: 1,5 horas (El diseño de la actividad de coreografía se puede realizar online o presencialmente).

Implementación

COMPORTAMIE NTO PRESENCIAL / EN LÍNEA	EXPLICACIÓN, TIEMPO Y RECURSOS NECESARIOS
Apertura	<p>Los profesionales / familiares deben leer las pautas para capacitadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cómo hacer que las personas con discapacidad cooperen en una dinámica de grupo. - Algunas ideas sobre cómo preparar la (s) acción (es). - Cómo comunicarse con EAd. - Comprender el concepto de planificación. - Comprender los factores que influyen en el proceso de diseño. <p>** El programa se basa en la participación activa y no inactiva de las personas con discapacidad. Cada sesión debe activar y provocar reacciones emocionales fuertes, mejorar la movilidad, eliminar el pensamiento del dolor, reducir el estrés y ayudar a disminuir la depresión. Además, estimula el estado de alerta y ayuda a la memoria, dos de las funciones cognitivas más básicas.</p> <p>Posteriormente, los profesionales / familiares inician la actividad, hacen una introducción tratando de darles alguna información sobre esta actividad y luego preguntan a los usuarios cuál creen que es tema de la actividad ... o piden que les cuenten una historia de su experiencia.</p> <p>La actividad consta de actividades para buscar danza para un espectáculo, aprender los pasos y practicarlos. La actividad también podría usarse para actividades de baile que no pretenden incluirse en un espectáculo.</p> <p><u>Temporización:</u> 75 minutos (15 minutos para leer las pautas y 60 minutos para la discusión)</p> <p>Materiales y recursos de formación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Directrices para los formadores: cómo hacer que las personas con discapacidad cooperen en una dinámica de grupo

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Directrices para los formadores: algunas ideas sobre cómo preparar la (s) acción (es) ▪ Directrices para los formadores sobre cómo comunicarse con las personas con discapacidad ▪ Pautas generales para profesionales / familiares ▪ Ordenador portátil / ordenador/ tableta.
<p>Dinámica. Diseño de la coreografía</p>	<p><u>Explicación (que hacer)</u></p> <p>** Los profesionales / familiares deben tener siempre en mente las pautas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La participación de los profesionales / familiares en las actividades depende del grado de discapacidad del usuario. ▪ A veces, los usuarios necesitan apoyo para tomar decisiones o elegir cosas. ▪ Los profesionales / familiares pueden darles sugerencias y consejos para facilitarlos (consulte las pautas para los formadores: “consejos y sugerencias”). ▪ En cada paso, los profesionales / familiares deben estar preparados para impulsar a los participantes y mantener un flujo en la discusión y las actividades. <p><u>Temporización:</u> 15 minutos (para leer las pautas)</p> <p><u>Materiales y recursos de formación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Directrices para formadores: "Sugerencias y consejos" ▪ Pautas generales para profesionales / familiares ▪ Directrices para los formadores: cómo hacer que las personas con discapacidad cooperen en una dinámica de grupo ▪ Laptop / computadora / tableta <p>Dígalos a los usuarios que podemos seleccionar un baile para un espectáculo. Esta tarea podría llevarse a cabo siguiendo los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Explique a los usuarios que vamos a realizar un espectáculo y que tenemos que bailar para ello. Si la actividad no está relacionada con un espectáculo, se omite este paso.

- Explíqueles que tenemos 3 partes:
- En la 1ª parte, los profesionales / familiares tienen que explicar qué es el ritmo, cómo funciona y su uso en la danza. Los profesionales / familiares también ayudan a los usuarios a seleccionar un baile (CÓMO seleccionar un baile se explica en detalle en Selección de la actividad de baile) para incluirlo en el espectáculo.
- En la 2ª parte los usuarios elegirán música o una canción propia y podrán ver su capacidad de baile de estilo libre.
- En la tercera parte, los usuarios tienen que practicar el baile seleccionado (por ejemplo, un baile tradicional de su país, nuestro ejemplo aquí es un baile tradicional griego).

Temporización: 30 minutos (tiempo de presentación de la actividad)

Materiales y recursos de formación:

- Presentación de video
- Ordenador portátil

Para la 1a parte, los profesionales / familiares dan respuestas a los temas como:

- El ritmo es una combinación específica de movimientos, ya sean suaves o fuertes. A veces son lentos o rápidos. Depende del tempo de la música o de los pasos de baile.
- Según la coreografía tenemos varias opciones, dinámicas o motivos más débiles. En cualquier caso seguimos la naturaleza y las instrucciones del baile.
- Toda la armonía de la danza depende de la frecuencia de los pasos en un ritmo que va aclarando las líneas melódicas y coreográficas.

Temporización: 45 minutos

Materiales y recursos de formación:

- Presentación de video (canciones o bailes como ejemplos para una mejor comprensión)
- Ordenador portátil

- Aplicación: Rhythm Teacher: ritmos musicales.

Selección del baile: Los profesionales / familiares explican el tema principal del programa y seleccionan el tema principal del programa para demostrar y enfocar. Si la actividad no está relacionada con un espectáculo, los profesionales / familiares proponen varios temas como “estaciones, flores o nombres”. (En nuestro país existen muchos bailes tradicionales donde su nombre puede ser el nombre de una persona o una flor).

Los pasos son:

- El profesional / familiar les da información sobre el tema de la danza. Por ejemplo, el programa puede tratar la historia de amor de una princesa y un hombre.
- La EAd discute y decide enfocarse en un tema específico.

Temporización: 45 minutos (30 minutos con los usuarios y 15 minutos para preparar todo antes y después de que finalice la acción).

Materiales y recursos de formación:

- Imágenes para mostrar los diferentes temas o relacionados con el tema.
- Una pizarra para escribir y decidir el tema específico
- Computadora portátil u ordenador
- Dar algunos consejos para ayudar a decidir el baile.

Seleccionar baile (continuar):

Los pasos son:

- Los profesionales / familiares les preguntan qué tipo de baile prefieren, lento o rápido, por ejemplo.
- Pueden escribir las opiniones en una pizarra para que puedan verlas / leerlas.
- Posteriormente pueden votar y profesionales puede escribir los votos en la pizarra.
- Una vez que lo deciden los profesionales / familiares les comunican los resultados de las votaciones.

	<p><u>Temporización:</u> 30 minutos (con usuarios)</p> <p><u>Materiales y recursos de formación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Una pizarra para escribir lo que piensan sobre cada opción. ▪ La presentación de las 2 opciones (lenta o rápida) con ejemplos. sobre ▪ Computadora portátil o computadora <p>Deben pensar en canciones y bailes que les recuerden el tema seleccionado.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El profesional / familiar tiene en mente 2-3 bailes relativos teniendo también en cuenta la decisión del paso anterior (baile lento-rápido) ▪ Si el EAd no recuerda ningún baile, el profesional / familiar debe ayudar dándole algunos consejos, como palabras de la canción o recordando el ritmo del baile. <p><u>Temporización:</u> 30 minutos (20 minutos con los usuarios y 10 minutos para preparar todo antes y después de que finalice la acción).</p> <p><u>Materiales y recursos de formación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Imágenes para mostrar los diferentes temas o relacionados con el programa. ▪ Presentación de video con ejemplos de bailes. ▪ Computadora portátil o computadora
<p>PA - OK, ¡¡ bailemos !!</p>	<p>Después de esta introducción, los profesionales / familiares describen que harán algunos ejercicios para comprender mejor cuál es el ritmo.</p> <p>La estrategia y los ejercicios sugeridos se encuentran a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los participantes se ubican en un círculo ▪ Sería mejor elegir canciones rítmicas (3-4 canciones diferentes para alternar) las que comentamos en la actividad anterior. ▪ Realizar ritmos con las manos (p.ej aplausos, golpes en las rodillas o en la mesa) ▪ Realizar ritmos con los pies en el suelo

- En cada latido rítmico partícipe debería nombrar una letra del alfabeto o un número
- Combinación de números y letras del alfabeto con latidos dobles (por ejemplo, 1A, 2B, 3C, etc. para extender el tiempo)

Temporización: 60 minutos (45 minutos con los usuarios y 15 minutos para preparar todo antes y después de la acción).

Materiales y recursos de formación:

- Porátil/ computadora (en caso de que reproduzcamos una canción o música)
- Directrices para formadores: cómo crear un ritmo con percusión corporal dirigido a personas con discapacidad
- Directrices Profesionales que conocen EAd pero no saber sobre TAC
- Presentaciones de video como algunos ejemplos de ritmos (bailando en la silla o no).
- Aplicación: Rhythm Teacher: ritmos musicales.

Algunos ejemplos los puedes ver en estos enlaces:

<https://youtu.be/wjnzXqnvoyo>

<https://youtu.be/2tOHhfgUEcw> (*bailando en la silla*)

Se recomienda realizar dos sesiones para esta tarea, por lo que el tiempo total es de 2 horas (120 minutos)

Aviso: No olvide que los objetivos de la formación son el mantenimiento de la calidad de vida, especialmente las habilidades básicas de las EAd. ¡Los números y la dirección del baile son muy importantes! Por lo tanto, la educación para aprender el movimiento en el lugar a la izquierda o derecha y hacia adelante o hacia atrás es necesaria.

Practica algunos movimientos: Los profesionales / familiares pueden realizar varios cambios de dirección utilizando un tramo de inicio diferente del patrón de movimiento. Algunas ideas son:

- Movimiento en 2 pasos hacia adelante y 2 pasos hacia atrás
- Movimiento en 2 pasos a la izquierda y 2 pasos a la derecha
- Movimiento en 2 pasos hacia adelante y 2 pasos hacia atrás en un tempo más rápido

- Movimiento en 2 pasos a la izquierda y 2 pasos a la derecha en un tempo más rápido
- Movimiento en muchos pasos hacia adelante y algunos pasos hacia atrás.
- Movimiento en muchos pasos a la izquierda y algunos pasos a la derecha
- Pasos libres en un lugar
- Un paso es más grande que los demás (cada vez que escuchan aplausos)
- En cualquier paso tienen que nombrar un número (por ejemplo 1-2-3)
- En cualquier paso, deben nombrar un número (por ejemplo, 1-2-3) en cada dirección.
- Los usuarios intentan realizar los tres pasos para dos personas.
- Aplicación: Pasos de baile en línea

Tenga en cuenta que para tener confianza en los usuarios sería bueno participar con sus familiares para animarlos y disfrutar juntos.

En caso de que PwD no quiera levantarse de la silla, intentan hacer movimientos en y mantén el ritmo por lado vista (pierna izquierda y derecha) con el cuerpo delante de la silla para que no descansa sobre el respaldo de la silla.

Temporización: 60 minutos (45 minutos con los usuarios y 15 minutos para preparar todo antes y después de la acción).

Materiales y recursos de formación:

- Portátil / computadora / tableta
- Instrumentos musicales, si es posible (el sonido en vivo daría un estado de ánimo diferente)
- Pautas para elegir un instrumento musical para el ritmo
- Pautas para entrenadores: cómo crear un ritmo
- Presentaciones de video como algunos ejemplos de diferentes movimientos en un lugar y en diferentes tempos.

Los enlaces a continuación proporcionan algunos ejemplos de movimientos con el acompañamiento de música y en diferentes tempos:

<https://youtu.be/Ewqg-3xJFdI>

<https://youtu.be/dzEgthvVgo>

En la etapa inicial, la implementación de las habilidades se caracteriza por una inexactitud significativa, lentitud, falta de estabilidad y movimientos rígidos. Porque los usuarios carecen de confianza en sí mismos, son vacilantes e indecisos acerca de sus movimientos. Incluso si los principiantes realizan un movimiento correctamente, no están seguros de cómo se les llevó a la ejecución correcta.

Dos sesiones para esta tarea, por lo que el tiempo total es de 2 horas (120 minutos)

- Los profesionales / familiares explican la 3ª parte que incluye aprender a bailar un baile específico (por ejemplo, un baile tradicional).

Los pasos son:

- Los profesionales / familiares les piden que voten entre dos bailes, o proponen algunos bailes (por ejemplo, bailes tradicionales)
- Los profesionales / familiares pueden escribir las opiniones en una pizarra para que los usuarios puedan verlas / leerlas.
- Después de eso, los usuarios pueden votar y los profesionales / familiares pueden escribirlos en la pizarra.
- Una vez que los usuarios lo deciden los profesionales / familiares les comunican los resultados de las votaciones.

Temporización: 30 minutos

Materiales y recursos de formación:

- Una pizarra para escribir lo que piensan sobre cada opción.
- Laptop / computadora / tableta

A continuación, se muestra un ejemplo de una danza griega: Syrtos en tres pasos

Syrtos en tres pasos es el baile tradicional que todos en Grecia aprendieron por primera vez a una edad temprana porque tiene un tempo lento y pasos muy simples. Se puede bailar solo con una canción, sin el acompañamiento de instrumentos musicales.

Hombres y mujeres participan y bailan en círculo. La posición inicial es con las palmas de las manos hacia arriba y los codos doblados. El ritmo es de 3/4 y se completa en seis pasos musicales.

Durante el proceso de aprendizaje de la danza Syrtos en tres pasos, los bailarines están dando los primeros 3 pasos hacia la dirección del ciclo. Luego, en los siguientes 3 pasos, cruzan las piernas en ambas direcciones, derecha e izquierda.

Temporización: 60 minutos (45 minutos con los usuarios y 15 minutos para preparar todo antes y después de la acción).

Materiales de entrenamiento:

- Portátil / computadora / tableta
- Video con los pasos básicos del baile
- Video con los pasos básicos del baile Syrtos en tres pasos a modo de ejemplo, puedes ver en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/efJrS6Sq3D4>

Dos sesiones para esta tarea, por lo que el tiempo total es de 2 horas (120 minutos)

Aviso: *En caso de que los familiares no puedan participar en esta actividad, se involucran más profesionales de la salud para ayudar a las personas con discapacidad.*

La danza es la mejor forma de ejercicio físico y mental para cada edad porque mejora su concentración mediante el proceso de aprendizaje de la danza (por ejemplo, nueva) y mejora su memoria. Deben recordar y coordinar movimientos y pasos de una sesión a la siguiente.

<p>EA. HD o aplicaciones que pueden ayudar a desarrollar el baile</p>	<p>Youtube</p> <p>Aplicación: Rhythm Teacher: ritmos musicales (https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&hl=en)</p> <p>Pasos de baile en línea</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancestepquiz&hl=en</p> <p>Palabra o Bloc de notas</p> <p>Para notas</p>
<p>Cierre</p>	<p>Presentar los resultados de la formación a los demás usuarios.</p> <p>Temporización: 60 minutos (50 minutos con usuarios y 10 minutos para preparar todo antes y después de que finalice la acción).</p> <p>Recursos: computadora portátil / pc o reproductor de cd para reproducir la música.</p>