



## FICHA TÉCNICA: BUENAS PRÁCTICAS INTERGENERACIONALES

LOS \* SON CAMPOS OBLIGATORIOS A RELLENAR

Título de la Buena Práctica*	Programa, actividad, etc....
EJERCICIO FÍSICO	
Servicio, Distrito, Área...*	Servicios, organizaciones involucradas...
Centros municipales de mayores del distrito Tetuán(Leñeros, Remonta)	
Fecha de inicio de la buena práctica*	
2023	
Fecha de actualización de la buena práctica* (Cuando sea una actualización de una práctica ya presentada).	
28/04/2023 01/06/2023	
Persona de contacto*	Datos de la persona de contacto de la buena práctica: Nombre, teléfono y email
M <sup>a</sup> Luisa Caro 915718557	
Beneficiarios o destinatarios de las BBPP*	Personas a las que va dirigida e intervienen en la buena práctica
Socios y socias del centro de mayores , IES Ntra Sra de la Almudena, El aguadulce, centro de día Leñeros	
Descripción de la buena práctica*( entre 200 y 300 palabras)	Resumen ejecutivo con los antecedentes, fecha inicio y finalización, descripción de la idea, instrumentos necesarios en su puesta en marcha, etc., con foco a que otros puedan hacerse una idea de lo que implica su replicabilidad. Además, contendrá una descripción específica relacionada con los aspectos más innovadores de la práctica, respecto a otras soluciones estándar o habituales.
Desde los centros de mayores de Leñeros y Remonta hemos potenciado la buena práctica de la actividad física por eso el curso pasado hicimos dos clases de gimnasia, compartidas con otros centros.	
La primera práctica fue en abril entre el centro de día escuela infantil y centro de mayores La segunda en junio entre el centro de mayores y el instituto	



<b>Objetivos generales*</b>	Idea central y finalidad de la buena práctica.
Fomentar el ejercicio físico Convivencia Aprendizaje	
<b>Objetivos específicos</b>	Metas concretas y medibles que persigue la buena práctica; necesarios para la ejecución de los objetivos generales.
Convivencia Actividad al aire libre Aprendizaje comunitario Sensibilización	
<b>Metodología*</b>	Actividades, fases de aplicación, recursos utilizados, implementación
Participativa	
<b>Innovación</b>	Se valorará si es innovadora, incorpora TICs o cualquier tecnología soporte o si cambia las metodologías tradicionales.
Hacer la clase entre varios grupos	
<b>Recursos necesarios</b>	Recursos económicos y no económicos necesarios para la puesta en marcha de la práctica. Recursos materiales, personal, formación, infraestructuras...
<b>Coparticipación de los beneficiarios o destinatarios*</b>	Marcar si han participado o no los beneficiarios o destinatarios en la definición y desarrollo de la práctica y en qué medida.
Trabajo en el que todos hemos disfrutado de ejercicio físico para todas las edades	
<b>Resultados*</b>	Descripción de resultados alcanzados (qué se han obtenido) y esperados. Grado de cumplimiento de los objetivos. Principales beneficiarios de la práctica y beneficiarios secundarios o indirectos que también percibirán el valor de la práctica
Positivos por la innovación de la actividad	
<b>Impacto*/Efectividad*</b>	Descripción de las incidencias positivas que tiene o tendrá la BBPP en los beneficiarios. Cuantificar el impacto con indicadores asociados a la práctica (numéricos o porcentuales) que permitirán medir su impacto y evolución. Si la práctica logra el efecto/resultado deseado (en el menor tiempo posible y con la menor cantidad de recursos)
Actividad que fomenta el bienestar físico, comunitaria y solidaria	



<b>Continuidad*</b>	La experiencia puede continuar en el tiempo y consigue beneficios de carácter cuantitativo y cualitativo
Se mejorará cada año	
<b>Replicabilidad*</b>	Análisis de replicabilidad de la práctica en otros escenarios.
Se puede replicar con diferentes edades	
<b>Enfoque de género</b>	La práctica integra el principio de igualdad de género en las diferentes fases del proyecto/proceso.
Enfocada en la igualdad	
<b>Accesibilidad cognitiva</b>	La experiencia es fácil de entender por todos los usuarios
<b>Aspectos éticos</b>	Se respetan los derechos de las personas y se tienen en consideración los principios éticos.
Respeto al medio ambiente, y convivencia	
<b>Canales de difusión y soportes utilizados*</b>	Seleccionar los canales que han sido utilizados para difundir la práctica: Carteles, vídeos, informes, concursos, redes sociales, foros, web...
Canales habituales del centro de mayores	
<b>Documentación y material elaborado en la práctica*</b>	Indicar links públicos, ruta servidor donde esté almacenada la información, etc.
<b>Lecciones aprendidas y conclusiones*</b>	Qué se ha aprendido y a qué desafíos se ha enfrentado gracias a la implementación de la práctica y analizando sus resultados. Cómo se han abordado los desafíos y qué se modificaría al volver a ponerla en práctica
La importancia del ejercicio físico Hacerlo en compañía	
<b>Testimonios</b>	Incluir las opiniones de usuarios de la práctica, comentarios, ideas de mejora, etc.

