

## BAILES EN SILLA

### Descripción

Esta actividad de baile en silla está diseñada para que las personas mayores disfruten del movimiento mientras están sentadas. Puede realizarse individualmente siguiendo un vídeo tutorial, o en grupo, donde un facilitador introduce los movimientos paso a paso. La actividad fomenta el compromiso cognitivo, el ejercicio físico y el disfrute en un formato seguro y accesible.

-



### Tiempo necesario

--

### Entorno de aprendizaje

iActividad individual o grupal

### Materiales necesarios

- Sillas robustas sin reposabrazos en círculo o semicírculo
- actividad individual: Un dispositivo con acceso a Internet (ordenador, tableta o televisor) para reproducir vídeos.
- actividad en grupo: un aparato de música
- Opcional: accesorios ligeros de mano, como pañuelos o pelotas pequeñas, para aumentar la participación.

### Objetivos de aprendizaje



- Mejorar la aptitud cognitiva mediante la memorización y el seguimiento de patrones de movimiento.
- Mejorar la coordinación, la flexibilidad y la motricidad fina.
- Fomentar la sensación de logro y el bienestar emocional.
- Proporcionar oportunidades de interacción social (en grupo).

### Resultados previstos

- Mejora de la forma física y cognitiva mediante la participación activa.
- Mayor confianza a la hora de seguir instrucciones y aprender nuevas pautas.
- Mejora del estado de ánimo y reducción de la sensación de aislamiento.
- Oportunidades para establecer vínculos sociales en grupo.

### Fuente

Wisamar  
(Videos: YouTube)



Cofinanciado por  
la Unión Europea

## Guía paso a paso

### Para el entorno individual:

- Selecciona un vídeo de baile en silla que te guste. Aquí tienes dos ejemplos:  
**Line Dance (14 min) Chair Dance Fitness (8:50 min)**
- Busca una silla cómoda y resistente en un espacio donde tengas espacio suficiente para estirar los brazos y las piernas. Coloca tu dispositivo (tablet, portátil o televisor) donde puedas verlo fácilmente.
- Siéntate con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Relaja los hombros y respira hondo para mentalizarte.
- Pulsa el play y déjate guiar por el instructor. No te preocupes por hacer todos los movimientos a la perfección, simplemente hazlo lo mejor que puedas y muévete de forma que te sientas bien.
- Si un movimiento te parece demasiado difícil, simplifícalo o haz una breve pausa.
- Disfruta de la música y el movimiento, siente el ritmo :)

### Para el entorno grupal:

- Reúne a los participantes y asegúrate de que estén sentados de forma que todos puedan ver al facilitador.
- Empieza con movimientos sencillos para calentar y tonificar.
- Divide la rutina en secciones más pequeñas y demuestra cada movimiento lentamente, paso a paso.
- Guía a los participantes para que practiquen juntos cada movimiento, repitiéndolo si es necesario. Anima a los participantes a unirse a los movimientos tanto como puedan. No se trata de alcanzar la perfección, sino de divertirse.
- Una vez que todos se sientan cómodos, combina los movimientos en una rutina completa y actúa juntos, opcionalmente con música de fondo.
- No olvides aplaudir tu actuación.
- Concluye con ligeros estiramientos o movimientos de relajación.

## Consejos prácticos

- Adapte el ritmo y la complejidad de los movimientos a las capacidades del grupo.
- Utilice indicaciones verbales claras y sencillas, combinadas con demostraciones.
- Anima a los participantes a modificar los movimientos según sea necesario para su comodidad y seguridad.
- Considera la posibilidad de poner música conocida o alegre para aumentar la participación.
- Los accesorios ligeros y fáciles de manejar pueden dinamizar la actividad:
- Pañuelos o cintas para agitarlos al ritmo de la música.
- Pequeñas pelotas de mano para imitar los movimientos de lanzar o apretar durante el baile.
- Sonajeros, como panderetas ligeras o maracas, como elemento rítmico.