

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO

TÍTULO: Propuesta de Actividades Recreativas Físicas para elevar la participación de Niños y padres del Programa Educa a tu Hijo de 1 A 4 años de vida en el Consejo Popular Hermanos Barcon del Municipio Pinar del Rio.

AUTORES: Lic. Ismael Becerra Vento
Msc. Ariel Rafael Rivas Avila

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Ismael Becerra Vento

Lugar y fecha de nacimiento: Maternidad de Pinar del Río en 1972

En el año 2002 obtuve lugar destacado en el premio anual de la educación física a nivel zonal y también a lugar municipal, este mismo año 2002 obtuve mención en la X exposición forjadores del futuro en el palacio de computación, participando en ambos eventos con una investigación acerca de una nueva metodología para el jaque mate de rey torre contra rey.

En el 2008 participe en el forum de ciencia y técnica de la E/C con un trabajo relacionado con el programa Educa a tu Hijo.

Labor que realiza en la actualidad: Subdirector de educación física, Cultura física, recreación y discapacitados.

Centro donde labora: Escuela Comunitaria Francisco Donatien

Localización: Ismael Becerra Vento Calle A # 62 A entre calles 4ta y 5ta Reparto Celso Maragoto Lara # de Teléfono: 77-70-21 Por el día en la Escuela Comunitaria Francisco Donatien y el viernes en el teatro FCF en el 2do grupo de la maestría.

RESUMEN

En Cuba todos los niños de dos a cinco años de edad que no asisten a los círculos infantiles son atendidos en el programa educa a tu hijo por la vía no institucional. Nuestros profesores deben preparar las familias para que a partir de su experiencia estimulen el desarrollo integral de sus hijos. Uno de los problemas que enfrentan es elevar la participación de niños y padres para ejecutar ejercicios que manifiesten la buena postura, capacidades coordinativas y juegos. De esta forma el padre puede favorecer en el hogar y durante sus paseos a la comunicación afectiva, la alegría y disposición de su hijo. Varias tesis en esta materia dan paso a nuestra teoría. No obstante, la preocupación que siempre asaltaba mi mente era la propuesta de ejercicios recreativos físicos capaces de mantener el interés y motivación del niño y su familia. Fue así como decidimos revisar las bibliografías existentes, consultar a muchos especialistas en la temática, realizar encuestas y entrevistas a padres o tutores. El curso de la investigación nos aportaba muchas ideas para ampliar la propuesta. Así se multiplicaron las actividades con estos niños en la comunidad elevando la cultura de cada familia. Ya no solo era la preocupación de los niños por participar sino de padres y abuelos que venían a observar las actividades para ponerlas en práctica. Esta propuesta de actividades recreativas físicas sin dudas podrá desarrollarse en todos los consejos populares de nuestro país y tendrá el apoyo del grupo coordinador del programa educa a tu hijo.

APORTE CIENTIFICO

Los primeros años de vida del niño constituyen la etapa donde transcurre la formación inicial de la personalidad. Por su importancia, el estado cubano ha priorizado el desarrollo de las alternativas que permiten dar la atención educativa a los infantes comprendidos en estas edades, y que aún no asisten a las instituciones infantiles. Para este fin se creó el programa "Educa a tu Hijo".

Debemos tomar como célula básica para su realización a la familia, porque constituye un espacio educativo con excelentes potencialidades y, además, por ser el contexto donde transcurre, en esencia, la formación y el desarrollo del ser humano en todas las etapas de su vida, fundamentalmente en las primeras edades.

Este es un programa pedagógico con carácter interdisciplinario elaborado por pedagogos, psicólogos, pediatras, especialistas en crecimiento y desarrollo, en deporte, recreación y cultura, entre otros.

El ejercicio físico proporciona al pequeño alegría y satisfacción por la actividad motriz propiciando la regulación de su conducta, la actividad no solo muestra efectos de maduración biológica, sino también la relación con el medio que lo rodea, con sus coetáneos, que permite apreciar su actuación y la de los demás, esto se percibe al ponerse de acuerdo para realizar los juegos.

Desde el primer año de vida el niño comienza a orientarse en el entorno y juega un papel importante la orientación espacial para conocer su cuerpo y realizar sus primeras acciones motrices. Partiendo de la organización de su propio cuerpo, el niño progresivamente ampliará su espacio, logrando establecer la relación espacio - tiempo.

Autores como Pottman y Paoletti plantean que la motricidad no es solo la simple descripción de conductas motrices y la forma en que los movimientos evolucionan, sino también los procesos que sustentan los cambios que se producen en el desarrollo de la conducta. Esta consideración debe tenerse en cuenta después que se ha podido lograr, como punto de partida, el conocimiento del niño con el cual trabajamos.

La formación integral y holística de los niños a la luz de la educación física como disciplina transformadora influye directamente en todas las dimensiones que conforman al ser humano. Cajigal en 1990 planteo que atender el cuerpo es atender al hombre, sus funciones orgánicas, motoras, de búsqueda interior de grandes satisfacciones, del disfrute de su propia vida, esto constituye parte esencial de su desarrollo.

La edad preescolar constituye una etapa fundamental en el desarrollo de la personalidad del niño y en su formación integral influirán decisivamente las condiciones de vida y educación y a que este proceso no es espontáneo. Esta se caracteriza por grandes cambios en el desarrollo motor. Es la etapa de la adquisición de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, rodar, lanzar, rebotar, capturar, golpear, conducir, entre otras.

En el niño jugar es actuar, despertar sentimientos, deseos, la aspiración de realizarlos, sentir, percibir, representando de forma creadora el mundo en su imaginación. El conocimiento del promotor del programa educa a tu hijo permite

adecuar su contenido y objetivos en la actividad motriz del niño en el seno familiar. Debe orientar a los padres en la importancia de los ejercicios físicos y el juego en el hogar y durante los paseos contribuyendo este a la comunicación, alegría y su disposición general.

Desde el punto de vista psicológico en el niño se desarrollan las capacidades de percepción mediante las cuales se podrá identificar, seleccionar y utilizar la información para el desarrollo de cualquier acción motriz. Favorece la comunicación mediante el movimiento, encontrando una relación socio-afectiva satisfactoriamente estable.

Aumenta el rendimiento motor, induciendo en aquellos aspectos relacionados con la condición física. Se incrementa el repertorio motor, favoreciendo el aprendizaje de nuevas destrezas y habilidades que permitan un mayor grado de integración.

El promotor del programa debe utilizar racionalmente los medios de que dispone sin recargar la actividad para no provocar la fatiga en los niños ya que ocurren cambios de los procesos metabólicos que aseguran el rápido crecimiento del organismo, así como una acelerada renovación de los diferentes órganos y tejidos, lo cual crea las premisas indispensables para una elevada actividad funcional, en lo cual consiste uno de los aspectos de la influencia positiva en la práctica sistemática de ejercicios físicos.

La fuerza: El intenso desarrollo del esqueleto de los niños está muy ligado con la formación de los músculos, tendones y del con el aparato ligamentoso y articular. Durante los primeros años de vida el peso del músculo recto del abdomen aumenta en 88,9 veces, mientras que el oblicuo externo solo aumenta en 66,6 veces.

El peso de los músculos de los brazos y las piernas varía en forma desigual. La fuerza de los músculos aumenta con la edad. El desarrollo de la fuerza no depende solamente de las variaciones morfológicas, sino también del carácter del flujo de impulsos procedentes desde los centros nerviosos y del aumento del número de unidades motoras que realizan unos u otros movimientos.

La sangre: Las diferencias en la correlación de ciertas propiedades de la sangre se descubren solo durante el trabajo muscular.

La respiración: Las dimensiones de los alvéolos son casi igual desde el nacimiento hasta los 4 años de edad.

La capacidad vital de los pulmones aumenta con la edad en los niños de 4 años tiene un promedio de 1100 ml.

El metabolismo de Intercambio Energético: Sustancias albuminoideas en niños menores de 6 años de edad solo una dosis diaria de proteínas menor a 2 g por cada 1 Kg. de peso.

El intercambio de Agua y Sales: Es expulsado del organismo del niño no solamente por la orina, sino también fuera de los riñones, es decir, con el sudor y el aire expirado.

El metabolismo de los carbohidratos: Los niños tienen menos reservas de carbohidratos en el hígado y músculos, a consecuencia de lo cual en estos últimos disminuye con mayor rapidez el contenido de azúcar en la sangre al realizar un trabajo.

El metabolismo de las grasas: Estas disuelven las vitaminas A, D, E y K, las cuales tienen una gran consideración para el desarrollo y crecimiento del organismo infantil y una importante fuente de energía durante el trabajo muscular.

RESULTADOS ESPERADOS

En estas edades es muy importante adoptar una postura correcta en los niños para evitar deformidades de las extremidades y la columna vertebral. El profesor y la familia deben conocer que hay planos musculares que a veces no se trabajan y esto puede traer consigo deformidades o sencillamente el niño imita a otro que presenta una deformidad por ende debemos corregir a los infantes las imitaciones de movimientos incorrectos y posturas incorrectas para no afectar su desarrollo en esta etapa de su vida.

El equilibrio es elemental al trabajar con los pequeños que al inicio es un poco complejo pero deben crearse las condiciones para que no sientan temor y participen de forma conciente en las actividades. El profesor puede elaborar varios recorridos donde se ponga de manifiesto esta capacidad coordinativa junto a otras habilidades motrices básicas. La familia debe saber como proseguir su tratamiento sin impedimentos y con muchas precauciones pero logrando la realización de los ejercicios.

La coordinación de los movimientos es el elemento más significativo en la formación del infante. Los profesores que trabajan con los niños deben ser los

mas preparados y a su vez inculcar mucha motivación a la familia. En estos ejercicios de coordinación el profesor puede usar laminas y otros medios auxiliares que propicien la mayor precisión o exactitud posible de cada movimiento ya que lo que el niño aprende de forma incorrecta en esta edad es difícil de superar en lo sucesivo.

La flexibilidad juega un papel clave en estas actividades. Mientras mas pequeño mas flexible es el niño y por ello el profesor puede hacer algunas pruebas con el objetivo de seleccionar potencialidades o talentos para una determinada disciplina deportiva. Los padres deben ser concientes y capaces de comprender las posibilidades de sus hijos y contribuir a su formación a través de la practica y seguimiento por parte del promotor.

Para darle cumplimiento a todas las habilidades y capacidades antes expresadas es que se ejecutan los juegos. Ellos favorecen la alegría y disposición del niño en estas edades y en su desarrollo. Por ello el profesor deberá realizar juegos donde se manifieste la amistad, la camaradería, estos niños por característica tienden a jugar solos y no compartir sus implementos. He aquí la gran importancia del hábito colectivo que debe comenzar a inculcar la familia desde el hogar. Ello además favorece la comunicación afectiva y permite al profesor otra dimensión para poder observar y corregir los ejercicios. Entonces, es importante que los juegos no tengan un carácter competitivo.