

**DIRECCIÓN PROVINCIAL DE DEPORTES**  
**PINAR DEL RÍO**

**TÍTULO:** Actividades Gimnástico Masiva para la utilización del tiempo libre de los Pobladores de 50 -60 años de la Zona 156 Consejo Popular Celso Maragato Lara del Municipio Pinar del Río.

**AUTOR:** Lic. Oscar Alberto Piloto Ortiz

**SINTESIS CURRICULAR**

**Nombre y apellidos:** Oscar Alberto Piloto Ortiz

**Lugar y año de nacimiento:** Año 1962, Pinar del Río

**Labor que realiza:** Metodólogo Inspector

**Centro de trabajo:** Dirección Provincial de Deportes

**Dirección personal:** Calle Enrique Echevarria 45 Entre Alameda y Gabriel Lache Pinar del Río

**Teléfono:** 775203

**RESUMEN**

Esta investigación va dirigida a la búsqueda de alternativas para la utilización del tiempo libre de los moradores comprendidos entre 50 y 60 años del Consejo Popular Celso Maragato Lara (Circunscripción 156). Durante el análisis de los instrumentos aplicados en dicha comunidad se pudo constatar que existen dificultades con la utilización del tiempo libre de los moradores de este consejo popular y sobre todo con las personas de la tercera edad por lo que es nuestro propósito elaborar un conjunto de actividades gimnástico masiva que con el auspicio de las organizaciones políticas y de masas así como los consultorios del medico de la familia existente en la zona se pongan en práctica para contribuir de alguna manera a la ocupación del tiempo libre de los moradores de la zona 156 del Consejo Popular Celso Maragato Lara Municipio Pinar del Río.

En el estudio exploratorio realizado pudimos constatar que:

- Hay una carencia de información respecto a la importancia de la actividad física en la tercera edad.
- Escasez de profesionales capaces de elaborar un plan de actividades físicas adecuado a las necesidades de estas personas.

## **INTRODUCCIÓN**

El trabajo de los Actos Masivos en Cuba toma una gran connotación después del triunfo de la Revolución, pues antiguamente se conocían solo los llamados Field Days que organizabas los grandes colegios privados.

Después de enero de 1959 y con la llegada de asesores extranjeros del Campo Socialista, donde sí estas actividades gozaban de gran arraigo, comienza un desarrollo de las composiciones gimnásticas, las corporgrafías, las pizarras humanas y los desfiles gimnásticos en sentido general.

Las grandes fechas del país, comenzaron a celebrarse con grandes desfiles gimnásticos, es por eso que, en 1961 se celebra ya, el primer desfile gimnástico, en saludo al Día del Trabajo. El éxito y la acogida de estas actividades de masas hicieron que para el 26 de Julio del mismo año participaran 70,000 personas en 31 composiciones gimnásticas.

El segundo desfile gimnástico se realiza en 1962 con 110,000 gimnastas, desarrollándose uno en cada una de las antiguas capitales provinciales.

De esta forma se fueron sucediendo los desfiles, hasta llegar al año 1973, donde se realiza el sexto desfile gimnástico en Santiago de Cuba.

Posteriormente, los actos gimnásticos fueron pasando a las grandes inauguraciones de eventos, como por ejemplo: la Tricontinental, el XI Festival Mundial de la Juventud y los Estudiantes, los XIV Juegos Centroamericanos y del Caribe, los Juegos Panamericanos de la Habana, el XXX Aniversario de los Juegos Escolares Nacionales, el Festival Mundial de la Juventud y los Estudiantes en 1997 y el Acto por el Centenario por las Luchas de Independencia.

Tantas actividades gimnásticas, han ido creando una cultura hacia este trabajo, que se pone de manifiesto desde el nivel preescolar hasta la enseñanza superior, donde en un gran número de actividades están presentes las Composiciones Gimnásticas Masivas, tanto en conmemoraciones patrióticas

como deportivas, siendo el profesor de Educación Física y el cultura física el principal ejecutor de estas manifestaciones.

Las Composiciones Gimnásticas a lo largo de todos estos años siempre se han mantenido dentro del contenido de trabajo del Profesor de Educación Física y en estos momentos es parte de las opciones que brinda el horario del deporte participativo en los centros escolares del país con mas fuerza en los niveles de enseñanza primaria (I y II ciclo), la enseñanza media y la enseñanza media superior.

Cada año se realizan desde el nivel de centro escolar, Escuelas Comunitarias de Deporte, Educación Física y Recreación, a nivel municipal hasta llegar a la provincia los Festivales de Composiciones Gimnásticas, en las diferentes enseñanzas. Esta actividad es una muestra fehaciente del trabajo que realizan los profesores de Educación Física y cultura física donde ponen todo su empeño y dedicación en el desarrollo de la misma, a favor de lograr un resultado destacado para su centro.

A pesar de las limitaciones existentes de implementos y vestuario para el desarrollo de la actividad, los alumnos, profesores, padres y la dirección de los centros trabajan mancomunadamente para lograr los objetivos propuestos y convertir esta actividad en acontecimiento donde participa toda la escuela como espectadora y donde también los padres tienen un papel fundamental.

En el mundo, y en todas las etapas de su desarrollo la ocupación del tiempo libre ha sido un factor de primerísimo orden para garantizar una estabilidad en la vida y el accionar social de la población, se conoce que desde la comunidad primitiva se realizaban actividades con carácter recreativo y de entretenimiento a la vez que enriquece el acervo cultural de la comunidad de que se trate, cuba, país que desde el triunfo de la revolución instauró un sistema de educación y cultura física no solo con el propósito de ocupar de manera adecuada el tiempo libre con actividades que engrandezcan el alma y fortalezcan el espíritu sino también garanticen el mejoramiento o mantenimiento de la salud de la población . Las actividades gimnásticas masivas por su contenido y forma de participación propician la incorporación de grandes masas de personas a la práctica de este tipo de actividad y constituyen a su vez un ente motivacional sobre todo para las personas de edad avanzada que no encuentran en muchos casos actividades que les

permitan sentirse útil a pesar de los años que han dedicado a la formación de su familia y tan bien legar aspectos positivos a la comunidad donde viven. Por tal razón nos hemos trazado como elaborar un conjunto de actividades gimnástico masiva para los moradores comprendido entre 50 y 60 años de la zona 156 del Consejo Popular Celso Maragato Lara del Municipio Pinar del Río.

## **DESARROLLO**

Las personas de la tercera edad tienen una juventud acumulada en años de sabiduría, experiencia, riquezas espirituales, con logros profesionales y personales, tienen una familia constituida, siempre están dispuestos a dar y recibir.

La Educación Física y los deportes ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar con las personas adultas mayores por lo que no podemos encasillar a este grupo específicamente en una forma organizativa o nombre, cualquier forma de participación es valida, siempre y cuando se permita cumplir debidamente los objetivos, lo fundamental es que la actividad que se proponga este adecuadamente adaptada a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de los mismos y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del programa o plan que se establezca, así como el trabajo didáctico que permitan que todos los participantes lo realicen con éxito.

En cuanto al sexo, es muy importante, dentro de las características propias que pueda llevar la composición, seleccionar los ejercicios, sobre todo en las composiciones mixtas que se ajustan a cada sexo y se combinan con los demás requisitos que exige la composición gimnástica, según la creación.

Es de gran ayuda conocer donde se va a llevar a efecto la o las composiciones gimnásticas, si se tiene determinado el local o terreno donde se efectuará, la planificación de las formaciones, marcaje, etc., se hará de forma más objetiva, Cuando no se conoce el lugar de ejecución, las composiciones deben tener un sentido de adaptabilidad a cualquier tipo de terreno, sin que cambie mucho su forma original.

El tiempo de duración de una composición gimnástica está basado en las características que la rodean. No es lo mismo una composición gimnástica en

determinado acto, que hacer un festival gimnástico deportivo en el que tomen parte varias composiciones.

El tiempo de la composición está regulado por el nivel de los participantes. El tiempo se puede aumentar o acortar por las características de la creación o por la necesidad de ajustarse al tiempo planificado para el acto.

Una composición gimnástica, en su expresión más elevada, debe tener por duración el tiempo requerido para que los espectadores mantengan despierto el interés máximo en todo momento, sin llegar a cansarse por la excesiva duración alarga demasiado. de la actividad. Es lógico que una composición de alta calidad gimnástica despierte un gran interés, pero este se vuelve relativo cuando la composición se

Al seleccionar los implementos que se van a utilizar, se deben analizar los elementos siguientes: mensaje, sexo, edad y nivel técnico de los participantes.

Los implementos se pueden clasificar atendiendo a su peso y volumen, en ligeros y pesados.

Ligeros: Son de pesos livianos, resultan de fácil manipulación por parte de los integrantes pueden ser llevados ocultos en el vestuario y en otros casos adornan al mismo. Algunos de los implementos ligeros más utilizados son: aro, pelota, clavos, cintas, cuerda, bastón, banderolas, pañuelos por lo que constituyen estos el tipo de implemento a utilizar por los practicantes de edades entre 50 -60 años muestra de nuestro trabajo.

Cuando las composiciones gimnásticas son mixtas, se puede utilizar un implemento distinto para cada sexo, puede ser el mismo para ambos, o que solo sea utilizado por uno de los dos.

El implemento se debe seleccionar de acuerdo con las características fisiológicas de las edades de los participantes, adaptando el peso y las dimensiones del mismo, también se debe tener en cuenta la complejidad de los ejercicios que se realizarán.

Uno de los aspectos que conforman una composición gimnástica y que constituye sin duda alguna un factor importante, es el vestuario gimnástico, así como una buena selección de ejercicios, de formaciones y de implementos, hacen del cuerpo de una buena composición gimnástica, sin el vestuario adecuado perderían brillantez y efecto.

Las entradas y salidas de una composición gimnástica forman parte inseparable de ésta, cuando se ejecutan con precisión, uniformidad y belleza, con su correcta utilización se logra un efecto artístico aún mayor que el que se puede alcanzar con el propio trabajo sólo de la composición.

Las entradas específicamente, constituyen en sí misma el primer contacto del participante con el espectador y viceversa, De ahí la importancia de lograr desde la entrada de la composición gimnástica al escenario de actuación, una impresión favorable en quienes lo están observando.

Este resultado condiciona positivamente a los espectadores para el trabajo posterior de los diferentes elementos que conforman la composición.

Tanto las entradas como las salidas, no deben ser planificadas de manera complicada, pues su éxito está dado por la organización, agilidad y exactitud con que sean concebidas. Su ejecución puede ser marchando, corriendo, con diferentes pasos de baile o describiendo figuras sobre la marcha. De igual forma, hay que tener en cuenta la disposición de los participantes, tanto para el trabajo inicial de la composición, como para el final de ésta.

Otro aspecto que necesariamente hay que tener presente para elaborar las entradas y salidas de una composición gimnástica, lo constituye la instalación donde va a ser presentada.

En este sentido y en correspondencia con el número de puertas disponibles que posea la instalación, se recomienda utilizar la mayor cantidad posible de ellas, con lo cual se obtendrá la agilidad y efectividad a la que hemos hecho referencia anteriormente.

Cualquiera que sea la forma que se aplique para las entradas y salidas, hay que establecer una gran coordinación en el caso de que se incluyan en el programa.

### **El trabajo en la comunidad**

Indicadores que definen una comunidad en el sentido de relaciones

De tipo local, son las siguientes:

- Potencial humano, su población como el recurso más importante, propiedades personales y bienes colectivos.
- Zona geográfica determinada, que incluye residencia y donde transcurre la mayor parte de la vida de las personas.

- Aspiraciones, necesidades e intereses comunes asociadas a la educación, salud, cultura, deporte, recreación, medio ambiente y otras.
- identidad comunitaria.
- Reproducción cotidiana de su vida, principalmente vinculada a relaciones económicas.
- Imagen propia, motivaciones, auto percepción, prejuicios, creencias, hábitos, costumbres, tradiciones, cultura y valores comunes, vinculados al sentido de identidad de la comunidad.

Sistema más o menos organizado e integrado por otros sistemas, la familia, barrios, parcelas, cuadras y otras formas, el grupo, sector social o clase al que pertenecen, líderes formales y no formales, organizaciones. La adolescencia es la etapa de desarrollo entre los 11-12 hasta los 15-16 años aproximadamente, período en el cual comienza la transición entre la niñez y la adultez. Es considerado por algunos autores como crítico y difícil debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas sin menospreciar la coexistencia de rasgos infantiles y adultos.

## **CONCLUSIONES**

El tema propuesto presenta sus implicaciones prácticas y conveniencias, ya que se trabajara con la 3ra edad, sector de la población que en nuestra sociedad se le brinda especial interés y atención, ya que en los últimos años la esperanza de vida a aumentado considerablemente, equiparándose a niveles de países desarrollados y el índice de reemplazo de nuestra población es muy bajo inferior a la muerte .es por ello que se plantea que cuba es un país envejecido y para el 2025 uno de cada 4 cubanos tendrán mas 60 años.

La tercera edad es un sector de la población en donde se debe vigilar de cerca su salud física, porque con el pasar de los años irremediamente se va deteriorando y una de las formas mas sanas de contribuir a su calidad es a través de los ejercicios físicos y de las demás actividades colaterales realizadas en la comunidad por parte del profesor de la cultura física. Es por esto que uno de los aportes del trabajo es la propuesta de actividades gimnásticas masivas para mejorar el nivel de salud física de los integrantes del

círculo de abuelos a través de la labor integral del promotor de cultura física de esta comunidad.

- 1) La comunidad necesita actividades de esparcimiento que contribuya a aumentar la calidad de vida.
- 2) El nivel de satisfacción de los abuelos demandan otras actividades variadas

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Actos Masivos, (2005) "Apuntes para la Asignatura". Colectivo de Autores. E.I.E.F.D.
2. Añorga Morales, Julia (1984) "Las ciencias de la Educación de avanzada. Material.
3. \_\_\_\_\_ (1994) "Problemas Globales de Superación de Maestros y Profesores". Material Impreso. CENESEDA.
4. \_\_\_\_\_ (sin fecha) "Tendencias, experiencias y reflexiones para una Educación de Avanzada de más calidad en nuestra región".
5. Béquer Soto del Valle, María Trinidad (2006) Colectivo de Autores. "Actividades Masivas, Gimnástico-Deportivas. (Proceso de Edición).
6. Buzón F y otros. Actividades Gimnásticas Deportivas en Cuba. La Habana. Editorial Científico Técnica, 1988.
7. Cuza Suárez Mirna. (1995) "La Composición Gimnástica. Manual del profesor de Educación Física. La Habana".
8. Educación de Postgrado (2004) Reglamento. Resolución No. 132.
9. Estrategia nacional de Superación para los recursos humanos de cada subsistema del Sistema I.N.D.E.R. (2005-2008).
10. Cuba. I.N.D.E.R. (2001) Programa en Indicaciones Metodológicas de Educación Física Enseñanza Primaria (I Ciclo). La Habana, Editorial Deporte.
11. \_\_\_\_\_ (2001) Programa en Indicaciones Metodológicas de Educación Física Enseñanza Primaria (II Ciclo). La Habana, Editorial Deporte.
12. \_\_\_\_\_ (2001) Programa en Indicaciones Metodológicas de Educación Física Enseñanza Media Básica. La Habana, Editorial Deporte.



13. \_\_\_\_\_ (2001) Programa en Indicaciones Metodológicas de Educación Física Enseñanza Media Superior. La Habana, Editorial Deporte.
14. Resolución No. 256 (1989). Reglamento sobre la preparación metodológica en el I.N.D.E.R.
15. XVI Seminario Nacional para Directores Provinciales y Municipales de Deporte (2004). Resumen de temas.
16. DEPARTAMENTO DE FISIOLOGÍA DEL ISCF MANUEL FAJARDO: Carácter general de la influencia ejercida sobre el organismo por los diferentes tipos de gimnasia, material mimeografiado, ls.a.)
17. DEPARTAMENTO DE MORFOLOGÍA – BIOMECANICA DEL ISCF MANUEL FAJARDO: Material