



UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO.”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

“NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO.

*Tesis en opción al título de master en actividad física en la comunidad.*

**Título:** *Plan de Actividades Físicas Recreativas para incrementar la participación en las Composiciones Gimnásticas del Adulto Mayor del Consultorio 127 de la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río.*

**Autor (a):** *Lic. Nancy Darias Avila.*

**Tutor (a):** *M.Sc. María del Carmen Corbo Rodríguez.*

2011

AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN



***HAY QUE AMAR LO QUE SE HACE Y ENTONCES EL TRABAJO,  
HASTA ÉL MÁS TOSCO, SE CONVIERTE EN  
CREADOR.***

***MAXIMO GORKI***

### **AGRADECIMIENTOS:**

Al comité académico y profesores de la maestría, por lograr la motivación hacia la superación y la investigación.

A mi tutora, por su valioso aporte, siempre le estaré agradecida.

### **DEDICATORIA:**

A mis padres.

A mi esposo.

A mis hijos que son lo más grande que tengo en la vida.

## RESUMEN

---

El presente trabajo que tiene como título: Plan de Actividades Físicas Recreativas para incrementar la participación en las Composiciones Gimnásticas del Adulto Mayor del Consultorio 127 de la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río, está dirigido a la comunidad como un eslabón fundamental en nuestra sociedad. Para la investigación se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadístico matemático corroborando que hay insuficiencias en la participación de los adultos mayores en las composiciones gimnásticas y poca asistencia a las demás actividades, es por esa razón es que le vemos gran importancia a ésta investigación ya que solucionamos esta problemática, Se realizó un estudio exploratorio de los motivos por los cuales el adulto mayor no participa en las actividades gimnásticas, se obtuvo como resultado fundamentalmente, el no sentirse estimulados por la misma, planteando que no existían actividades que se correspondieran con sus gustos y preferencias. El plan de actividades como opción propuestas brindan una adecuada arma para lograr la participación de los adultos mayores a las actividades, las cuales fueron sometidos al criterios de especialistas, constatándose que éstas van a permitir que el adulto mayor del consejo popular Cuba Libre sientan la necesidad de participar en las mismas ya que están acordes a su edad elevando su calidad de vida y su reincorporación a la sociedad. Este trabajo posee una gran significación práctica, ya que encontrar una solución para incrementar la participación en las Composiciones Gimnásticas de los adultos mayores en esta comunidad.

## ÍNDICE

---

	<b>Págs.</b>
<b>Introducción.</b> .....	<b>1</b>
<b>Capítulo 1</b> Las composiciones gimnásticas con el adulto mayor desde la comunidad. ....	<b>7</b>
<b>1.1</b> Origen y desarrollo de las composiciones gimnásticas. ....	<b>7</b>
<b>1.2</b> La composición gimnástica. ....	<b>11</b>
<b>1.3</b> Código de puntuación para la calificación de composiciones gimnásticas en los festivales. ....	<b>27</b>
<b>1.4</b> Proyecto de las composiciones gimnásticas. ....	<b>29</b>
<b>1.5</b> Características del adulto mayor. ....	<b>33</b>
<b>Capítulo 2</b> Propuesta del plan de actividades físicas recreativas para incrementar la participación en las composiciones gimnásticas del adulto mayor del consultorio 127 de la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río. ....	<b>41</b>
<b>2.1</b> Estrategia Metodológica: Técnicas e instrumentos utilizados. ....	<b>41</b>
<b>2.2</b> Diagnóstico preliminar a las composiciones gimnásticas. ....	<b>44</b>
<b>2.3</b> Fundamentos metodológicos del plan de actividades físicas recreativas para el adulto mayor del consultorio 127 de la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar Del Río. ....	<b>49</b>
<b>2.4</b> Propuesta del plan de actividades físicas recreativas en el adulto mayor. ....	<b>52</b>
<b>2.5</b> Resultados de la valoración de los especialistas y del pre - experimento. ....	<b>59</b>
<b>Conclusiones.</b> .....	<b>65</b>
<b>Recomendaciones.</b> .....	<b>66</b>
<b>Bibliografía.</b> .....	
<b>Anexos.</b> .....	



## **INTRODUCCIÓN**

---

Las composiciones gimnásticas en su presentación adquieren un carácter de espectáculo gimnástico y como tal, son una expresión de la belleza, el color, la armonía de las formas, la exaltación del ritmo y del movimiento a través de la música.

Estas actividades se convirtieron en verdadero movimiento popular con la creación del INDER en 1961, a partir de entonces y en el transcurso de estos años se ha venido organizando y presentando una gran cantidad de actividades de esta índole con el fin de incorporar a toda la población a la práctica sistemática de la actividad física y de esta forma contribuir a la formación tanto del practicante como del espectador, educándolos, enseñándolos, creando relaciones de camaradería, compañerismo, ayudando a donar la voluntad, permitiendo desplegar la creatividad del Profesor así como la de los participantes, ayudándolo a la comunicación sin importar la edad, el sexo, color e idioma, contribuyendo al mantenimiento de la salud, permitiendo presentar al público los logros alcanzados en materia educacional, social o cultural de un país, zona o región.

Los Festivales de Composiciones es la muestra más fehaciente del desarrollo de nuestra actividad desde la base existe una amplia participación de niños, jóvenes y se incluye el adulto mayor, que se ejercitan físicamente y emplean su tiempo libre. Las actividades gimnásticas representan una prueba objetiva de la demostración, el conocimiento adquirido de las habilidades y destrezas, de la creación de hábito motor que se quieren lograr con el desarrollo de la actividad física, la eficiencia del trabajo de los profesores y del grado de creatividad del mismo.

Con esta investigación se pretende remediar el distanciamiento, la incomunicación, la separación de los adultos mayores a las actividades gimnásticas, ver la acción y efecto de participar, de esta forma poder constatar en que situación se encuentra las Composiciones Gimnásticas, tratando de encontrar las principales causas que provocan la poca participación.



A través de los meses con la observación de las Composiciones Gimnásticas nos percatamos que los participantes tienen sus particularidades y en el caso de los adultos mayores tienden a hacer los ejercicios más lentos, presentan poca atención a los detalles de la técnica, no saben valorar sus movimientos en el espacio, el hábito se fija con faltas carentes de exactitud y ligereza al realizar los movimientos por lo que las composiciones gimnásticas pierden el dinamismo y la espectacularidad que las caracterizan convirtiéndolas en muy tradicionales, planas poco creativas y con muy poco desplazamiento dentro de las propias formaciones y en el terreno mismo, aspecto este que según las consultas realizadas se generaliza en todo el país, apreciándose un grado de detenimiento en el desarrollo de la misma, lo que ha tenido como resultado la pobre participación de los adultos mayores en los festivales de composiciones gimnásticas. Los Profesores de Cultura Física están preparados para impartirlas de actividades físicas recreativas deportivas y gimnásticas y de esa forma incidir positivamente hasta poder lograr la participación en las Composiciones Gimnásticas del adulto mayor.

Teniendo en cuenta las dificultades la autora al realizar la búsqueda bibliográfica pudo constatar la carencia de literatura y materiales de consulta que aborden esta temática que se propone en nuestra investigación solo aparecen indicaciones metodológicas para trabajar con niños, jóvenes y los adultos mayores. Atendiendo a todo lo anterior nos planteamos el siguiente:

**PROBLEMA:**

¿Cómo incrementar la participación en las Composiciones Gimnásticas del adulto mayor en el consultorio 127 en la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río?

**OBJETO DE ESTUDIO:** El proceso de las Composiciones Gimnásticas en la comunidad.

**CAMPO DE ACCIÓN:** La participación en las Composiciones Gimnásticas del adulto mayor.



## **OBJETIVO**

Proponer un plan de actividades físicas recreativas para incrementar la participación en las Composiciones Gimnásticas del adulto mayor en el consultorio 127 en la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

## **PREGUNTAS CIENTÍFICAS**

1-¿Que antecedentes teóricos existen sobre la participación en las composiciones gimnásticas del adulto mayor?

2- ¿Cuál es la situación actual de la participación en las composiciones gimnásticas del adulto mayor en el consultorio 127 en la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río?

3-¿Qué actividades físicas recreativas pueden elaborarse para incrementar la participación en las Composiciones Gimnásticas del adulto mayor en el consultorio 127 en la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río?

4-¿Cuál es la utilidad práctica del plan de actividades físicas recreativas elaboradas para incrementar la participación del adulto mayor en el consultorio 127 en las Composiciones Gimnásticas de la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río?

## **TAREAS**

1 - Búsqueda de la información en lo relacionado con los antecedentes teóricos existente sobre la participación en las composiciones gimnásticas del adulto mayor.

2 - Determinación de la situación actual en relación con la participación en las composiciones gimnásticas del adulto mayor en el consultorio 127 en la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

3 - Elaboración del plan de actividades físicas recreativas para incrementar la participación en las Composiciones Gimnásticas del adulto mayor en el consultorio 127 en la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

4 - Valoración de la utilidad práctica del plan de actividades físicas recreativas en las composiciones gimnásticas en el adulto mayor del consultorio 127 de la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **La población:**

Son los 60 habitantes con 60 o más años del consultorio 127 de la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

### **Muestra:**

Esta representada por 20 abuelos del consultorio 127 de la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río seleccionados utilizando proporción 3:1 lo que representa el 33.3%.

Como nuestra secundaria se utilizó 1 Profesor de Cultura Física, un Jefe del grupo básico, el médicos del consultorio, la enfermera, la brigadista sanitaria, el profesor de recreación, el delegado de la circunscripción, dirigentes de organizaciones de masas como son los CDR y FMC que atiende ésta actividad, el director y el subdirector del combinado deportivo que se encuentran en la comunidad.

## **MÉTODOS UTILIZADOS**

### **Métodos teóricos**

**Histórico - Lógico:** Nos permitió conocer lo relacionado con las Composiciones Gimnásticas y su evolución hasta nuestros días y la participación del adulto mayor en ellas.

**Análisis - Síntesis:** Para fraccionar el proceso de las composiciones gimnásticas y la participación en sus partes, valorar el trabajo con el adulto mayor y delimitar las actividades recreativas a realizar con ellos.

**Inductivo - Deductivo:** Permitted inducir la investigación de lo general a lo particular es decir de las composiciones gimnásticas, la participación en ellas, al modo de realizarlas con el adulto mayor y caracterizar las actividades físicas recreativas a realizar con ellos siguiendo el ordenamiento lógico de la misma y poder llegar a la propuesta de un plan de actividades físicas recreativas.

**Sistémico - Estructural:** Se utilizó en toda la investigación para organizar los elementos del proceso de investigación y declarar los indicadores de la participación y solucionar la necesidad de incrementar ésta en las composiciones gimnásticas del adulto mayor que se realizan en la comunidad, así como la elaboración del plan de actividades físicas recreativas para ellos.

### **Métodos empíricos**

**Observación:** Se utilizó para determinar la participación en las composiciones gimnásticas del adulto mayor en la comunidad.

**Encuesta:** Se utilizó para detectar las causas que provocan la poca participación del adulto mayor a las composiciones gimnásticas ya que éstas han perdido el dinamismo y la espectacularidad que las caracterizan convirtiéndolas en muy tradicionales, planas poco creativas y con muy pocos desplazamientos dentro de las propias formaciones y en el terreno.

**Entrevistas:** Se utilizó para conocer la opinión de los Profesores de Cultura Física, director y subdirector del combinado deportivo, Jefe del grupo básico, el médicos del consultorio, la enfermera, la brigadista sanitaria, el profesor de recreación, el delegado de la circunscripción y dirigentes de organizaciones de masas como son los CDR y FMC acerca de las composiciones gimnásticas para el adulto mayor y su utilización en la comunidad.

**Análisis Documental:** Nos sirvió para obtener la información especializada y materiales por Internet acerca de Composiciones Gimnásticas para el adulto mayor y su trabajo desde la comunidad.

**Valoración crítica por los especialistas:** La propuesta de plan de actividades físicas recreativas se sometió a 11 especialistas para valorar su utilidad práctica.

**Experimento:** Del tipo pre-experimental y se utilizó al comparar los resultados del diagnóstico inicial con el diagnóstico final y así valorar la utilidad del plan de actividades físicas recreativas que incrementa la participación del adulto mayor a las composiciones gimnásticas en la comunidad.

### **Los métodos sociales y de intervención comunitaria**

**Forum Comunitario:** Se hizo en conjunto con los factores de la comunidad, como fueron, personas de la FMC, presidentes del CDR, Presidente del consejo popular, además adultos de la comunidad.

**Enfoque a través de informantes claves:** Se utilizó a personas que conocen el problema a estudiar, especialistas en recreación y cultura física con un amplio

conocimiento sobre composiciones gimnásticas, trabajo con el adulto mayor y actividades recreativas en la comunidad.

### **Métodos estadísticos**

Se utilizó la estadística descriptiva e inferenciales, para valoración de las cantidades relativas en por ciento de las mediciones, de las entrevistas realizadas, además de uso de tablas estadísticas y gráficos En la tabulación de los datos se utilizaron los estadígrafos como: Suma, Media, Análisis porcentual y el nivel de significación de la propuesta.

### **Contribución a la teoría**

Con la investigación se sistematizan conceptos, principios y leyes que enriquecen la teoría científica sobre las composiciones gimnásticas y la participación en ellas del adulto mayor en la comunidad, determinándose el plan de actividades físicas recreativas.

### **Contribución a la práctica**

Tienen un carácter instrumental pues el plan de actividades físicas recreativas propuestos contribuirán a incrementar la participación del adulto mayor en la composiciones gimnásticas de la comunidad, lo que dará una nueva opción de éste proceso en la realidad, convirtiéndose en un modelo más eficiente, productivo y viable, para que inviertan satisfactoriamente su tiempo libre y contribuyendo a mejorar su calida de vida.

Este trabajo ha sido presentada en la jornada científica metodológica de la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río 2006 y 2008, Fórum de ciencia y técnica 2008, en la VI Conferencia Científica Pedagógica Internacional de Educación Física y Deporte 2007, en el XVI Fórum de ciencia y técnica, en el congreso provincial Pedagogía 2009, ha sido publicada en CD memorias del congreso provincial Pedagogía 2009, en el soporte magnético de la jornada científica internacional de Educación Física y Deporte 2009.

## **CAPÍTULO 1: LAS COMPOSICIONES GIMNÁSTICAS CON EL ADULTO MAYOR DESDE LA COMUNIDAD.**

---

El objetivo de este capítulo es describir los antecedentes teóricos que fundamentan las composiciones gimnásticas en la comunidad, particularmente con el adulto mayor. Se destacarán origen y desarrollo de ellas en el mundo y Cuba, los rasgos del adulto mayor y algunas características de la comunidad como mediadora del proceso recreativo.

### **1.1 ORIGEN Y DESARROLLO DE LAS COMPOSICIONES GIMNÁSTICAS.**

Los ejercicios gimnásticos se utilizan desde tiempos muy lejanos en el **Antiguo Oriente**, se conoce que el primer Tratado de Cultura Física data del año 2700 a.n.e. proviene de la milenaria cultura china; éste más que un Tratado de Educación Física, era un sistema de gimnasia dirigido por Sectas Religiosas, el mismo era practicado de forma individual y algunos movimientos en grupo, conformándose así una especie de danza o coreografía. Esta práctica se mantiene actualmente, es la forma de Composición Gimnástica más antigua de la que se tiene conocimiento.

En 1936 en los Juegos Olímpicos de Berlín se efectúa el primer desfile Gimnástico Masivo Deportivo. Los Checos mantuvieron por muchos años el movimiento Sokollsky, a través de las Espartaquiadas, éstas no tenían carácter competitivo eran representaciones magistrales de enormes composiciones gimnásticas que tenían una duración de 20 a 30 minutos. Y para alcanzar el éxito se hacía necesario un gran trabajo de mesa, proyectos, gráficos, de seleccionar la música, se determina el trabajo en célula, se comienza a ensayar y poco tiempo antes del espectáculo se trabaja con las diferentes células, éste trabajo se mantiene en la actualidad.

Las Composiciones Gimnásticas se comenzaron a practicar en **Cuba** en escuelas privadas pero en las mismas la masividad no era real ya que las escuelas burguesas de éste tipo tenían como espectadores de estas representaciones a los

padres de los alumnos de las mismas solamente. Después del triunfo de la Revolución, la primera actividad gimnástica masiva fue el 1ro.de Mayo de 1961, en el que se presentó un desfile deportivo en la Plaza de la Revolución.

El 10 de Junio ya estaban conformadas las composiciones y a partir de esta fecha se dedicó el esfuerzo a enseñarlas y ensayarlas. Con la **creación del INDER** en 1961 se organizan las primeras manifestaciones de estas actividades, a partir de entonces se convirtieron en un verdadero movimiento popular. Se adoptaron resoluciones entre el INDER y el Ministerio de Educación para la práctica de estas actividades en todos los centros educacionales del país y todas las comunidades, organizándose festivales de composiciones gimnásticas por niveles de enseñanza y edades y muchas otras actividades de las que conforman los actos masivos en las que participan los estudiantes y los miembros de las comunidades. En estos espectáculos gimnásticos participan desde embarazadas hasta adultos mayores y se presentan todas las manifestaciones de la gimnasia, con una elevada calidad técnica. Ha sido para nuestro país una experiencia mayúscula, el trabajo con el adulto mayor y su vinculación en una misma composición con niños pequeños, nunca pudimos imaginar la dinámica, alegría y disciplina de estas personas que pudieran estar condenados al olvido y que se han incorporado mediante el ejercicio físico a la sociedad dando fe práctica de que la actividad física a larga la vida, ya que “permite el desarrollo armónico del cuerpo humano, eleva los valores higiénicos, educativos y colectivos para propiciar así una mejor y mayor esperanza de vida del sujeto”. (Lic. Ana María Regalado Florido, Jefa del Departamento Nacional de Actividades Masivas Gimnástico Deportivas. 1988)

Desde hace miles de años se conoce la influencia positiva de los ejercicios físicos sobre la salud y el correcto desarrollo físico del hombre. En la actualidad la salud del ser humano y su desarrollo multilateral, se encuentran en primer plano. En éste sentido se emplean las experiencias positivas en el campo de la cultura física, ésta evolución conceptual ha demostrado que hoy las Actividades Masivas y de la Gimnasia General sirven para alcanzar objetivos educativos más amplios.

Estas composiciones gimnásticas se le incluyó aparte de los implementos tradicionales otros que daban más belleza y colorido, se le pueden incorporar danzas folklóricas, exhibiciones de otros tipos de gimnasia, así como elementos de distintos deportes, lo que ayuda a fortalecer la temática de la composición, esto se puede efectuar en la comunidad y es capaz de arrastrar a gran cantidad de espectadores y participantes ya que constituye un espectáculo deportivo recreativo y forma partes de las actividades masivas que se realizan en la comunidad ya que es una exhibición de los logros del deporte y la cultura física en los mismos se derrocha elegancia y tecnología para brindar al público un espectáculo inolvidable. (Lic. María Eugenia Moya Fajardo. Metodóloga Nacional de Actividades Masivas Gimnástico Deportivas.2002).

Las Actividades Masivas Gimnástico Deportivas según criterios de colectivo autores(1985) coinciden que “son actividades que agrupan a un gran número de participantes que pueden ser: Deportivas, Danzarias, Patrióticas, etc., organizados con un fin de espectáculo o exhibición las que representan un medio eficaz de la propaganda de la Cultura Física”, para esto es necesario realizar una preparación y planificación de la composición gimnástica en cuanto a formaciones, corpografías, música, implementos, ejercicios gimnásticos, vestuario, cambios, para facilitar el montaje de la misma en el terreno, respondiendo a las exigencias de cada terreno y comunidad, ya que comunidad es el tipo de organización social cuyos miembros se unen para participar en objetivos comunes.

La comunidad la integran individuos unidos por vínculos naturales o espontáneos y por objetivos que trascienden a lo particular. El interés del individuo se identifica con los intereses del conjunto. El filósofo alemán Karl Marx se refirió a la comunidad primitiva como la forma más antigua de organización social. “Ampliación de la familia“, la comunidad fue en sus orígenes nómada y pastoril antes de la aparición de la agricultura. Para Marx, la división del trabajo en las comunidades es muy limitada, casi inexistente, ya que su objetivo no es la producción, sino la subsistencia de la colectividad humana. Por otro lado, la propiedad es de tipo comunal, ya que el territorio pertenece a la tribu. Desde el



marxismo, en la comunidad primitiva no existe la explotación del hombre por el hombre y no hay estado.

Otros autores la definen como “una unidad social constituida por grupos que se sitúan en lo que podríamos llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes; alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios y tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores; que ocupa una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto de la misma índole”, de lo anterior se derivan tareas y acciones comunes que van acompañadas de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad.

En las comunidades se realizan las actividades gimnásticas en centros de trabajo, de estudio y centros recreativos con el objetivo de ocupar de forma sana el tiempo libre de los participantes, que pueden ser de todos los grupos etéreos, en ellas están presente diferentes opciones deportivas y recreativas.

Las últimas publicaciones realizadas sobre el tema de las composiciones gimnásticas masivas fueron realizadas en el año 1988 en el libro *Actividades Gimnásticas Masivas* editado por un colectivo de autores del Departamento Nacional de Actos Masivos, otra en 1996 escrita por la Lic. Mirna Cuza Suárez y que aborda el tema de la composición gimnástica, en el 1er. Manual del Profesor de Educación Física y la última en el II Manual del Profesor de Educación Física donde además se abordan las temáticas de las Pirámides y la Música.

Un aspecto importante es que las composiciones gimnásticas poseen y no esta dentro de sus elementos fundamentales, pero forma parte de una formación son las corpografías que es lograr representar letreros, números, figuras, emblemas, etc. siendo el propio cuerpo del participante lo que forme parte de la letra o el dibujo. Estos se pueden observar aunque el participante esté de pie lográndose una mejor impresión cuando el participante está en la posición de agrupado en el suelo. Aunque requiere práctica es mucho más fácil y de menor duración que una

composición gimnástica lográndose en un tiempo relativamente corto una ejecución de calidad aceptable.

En esencia considera la autora que la actividad gimnástica, recreativa, específicamente en el adulto mayor reviste gran importancia ya que sirve como motor impulsor para los encuentros en las clases y actividades que alrededor del grupo se planifican y desarrollan, propiciando una mayor participación activa y la elevación por ende de la calidad de vida de quienes disfrutan en el tiempo libre de ellas.

Estas actividades estrechan la camaradería, exaltan los valores y relaciones humanas, desarrollan la creatividad; su presentación adquiere un carácter de espectáculo artístico, expresando armonía, color, forma y belleza de los movimientos corporales y de los movimientos gimnásticos, fortaleciendo los valores positivos tanto para espectadores como para participantes y es en esta interrelación donde radica su gran importancia, ya que en ocasiones los espectadores forman parte del espectáculo.

## **1.2 LA COMPOSICIÓN GIMNÁSTICA.**

Se define como composición gimnástica a un conjunto de personas ejecutando ejercicios gimnásticos (a manos libres o con implementos) vinculándolos a la música con belleza, coordinación, colorido, expresando un mensaje y que constituye una bella manifestación artística. (Colectivo de autores, 1985)

### **Teniendo como objetivos:**

- Expresar de forma artística las capacidades físicas de los participantes.
- Desarrollar hábitos de colectivismo y de trabajo en grupo.
- Educar las cualidades volitivas, morales, estéticas y de cuidado del medio ambiente.
- Aprender a ejecutar los ejercicios con belleza, seguridad y expresividad.
- Educar el sentido del deber y la responsabilidad.
- Perfeccionar la educación motora combinando los movimientos con la música.

- Desarrollar armónicamente las funciones del organismo humano, para perfeccionar las capacidades físicas.
- Propiciar el mantenimiento de la salud y alcanzar la longevidad.
- Presentar festivales gimnásticos que permitan la participación masiva de los participantes y espectadores.

Las diferentes formas de expresión de las Composiciones Gimnásticas, demuestran la multilateralidad y riqueza de sus medios.

Solo el minucioso trabajo diario de todo el movimiento de la Cultura Física, hace posible producir una acción tan gigantesca; lograr la uniformidad en los montaje, la armonía entre la ejecución de los movimientos y la música, la disciplina de los participantes.

#### **Elementos fundamentales que la integran.**

- Mensaje
- Participantes
- Implementos
- Vestuarios
- Tiempo de la Composición
- Formaciones
- Ejercicios Gimnásticos
- Música

**Mensaje:** Es el elemento rector que orienta y recoge el sentido de la composición.

Puede expresarse a través de movimientos simbólicos, corpografías, frases dentro de la música, implementos y vestuario.

**Movimientos Simbólicos:** Son movimientos expresivos que se pueden realizar individuales o de conjunto que pueden transmitir una acción y así enfatizar el mensaje de la composición. Ejemplo: El mensaje de la composición está dirigido a celebrar el día de la Cultura Física y se realizan en diferentes cuadros escenificaciones de diferentes deportes.

**Corpografías:** El término significa escritura o gráfica con el cuerpo. Corpo = cuerpo y Grafía = escritura. Por lo que en el terreno se podrán presentar lemas,

figuras, banderas o sea el mensaje con características concretas, estas tienen gran belleza y es un medio fácil y económico de utilizar.

**Música o frases dentro de la música:** Casi siempre cuando en la Composición Gimnástica utilizamos la música cantada es por que ella refleja el mensaje, pero también puede escogerse un pequeño fragmento de una música representativa o unas frases habladas.

**Vestuario:** Cuando éste refleja el mensaje de la composición. Ejemplo: El mensaje está dirigido a festejar el día de la Medicina Latinoamericana y parte del vestuario serán batas de médicos.

**Implementos:** Cuando éstos tienen la utilidad de implemento y a su vez reflejan o apoyan el mensaje de la composición. Ejemplo: El mensaje está dirigido a festejar el día del Educador y construimos lápices gigantes con cartones y realizamos diferentes ejercicios.

Dentro de una composición pueden utilizarse uno o varios medios para expresar el mensaje. Por Ejemplo: Donde el mensaje está dirigido a “los niños queremos la Paz”, pueden utilizar como vestuario pullovers y shorts blancos y al final una coreografía donde pongan la palabra PAZ, aquí se han utilizado dos medios.

**Participantes:** Está relacionado con las características de los participantes por lo que se debe tener en cuenta la cantidad con que se va a trabajar, sexo, edad, nivel de preparación física. De estas características dependerá en gran medida la complejidad o no de la composición.

**Implementos:** Dan gran belleza y colorido en las composiciones, existen gran variedad y pueden ser implementos habituales o creados propiamente para la composición. Se clasifican en:

*1 Ligeros:*

Son de peso liviano, resultan de fácil manipulación por parte de los participantes, pueden llevarse ocultos en el vestuario y en otros casos adornar el mismo.

Ejemplos: Aros, abanicos, cuerdas, pelotas, bastones, banderitas, maracas, clavos, velos, pañuelos, sombrillas, arecas, discos, cintas, banderolas de mano, dumbbells y otros.

*2 Pesados:*

Cuando para su manipulación y traslado se necesitan dos o más participantes.

Ejemplo: Bancos gimnásticos, escaleras, camas elásticas, perchas, viga de equilibrio, cajón sueco, colchones gimnásticos, lonas, torres gimnásticas, aparatos múltiples, etc.

Existen implementos técnicos (aros, cuerdas, clavav, pelotas, cintas)

No Técnicos (abanicos, plumeros, pañuelos)

Hay implementos pesados que se transportan cargados y otros que necesitan de un mecanismo especial. Es necesario tener en cuenta la edad, sexo, nivel escolar, hora etc.

**Vestuarios:** Se debe tener en cuenta lugar, colorido, clima, horario, edad, uniformidad, terreno de trabajo y debe reafirmar el mensaje o ideología.

**Tiempo de la Composición.** Es el tiempo que dura la composición desde la entrada hasta la salida, el mismo puede estar orientado por el comité organizador de un espectáculo que le indica que tiempo debe durar su composición, o regido por la convocatoria fijada por el código de puntuación, también puede fijarse de acuerdo a los grupos de edades en correspondencias con el nivel escolar, que norma lo siguiente.

#### **Enseñanza - Tiempo de Duración.**

- Preescolar: No más de 3 minutos.
- Primaria y Especial: De 3 a 5 minutos.
- Nivel Medio y Medio Superior: De 5 a 6 minutos.
- Nivel Superior: De 6 a 10 minutos.
- Adulto Mayor: De 3 a 4 minutos.

Nota: Estos tiempos pueden tener variación en dependencia del nivel de preparación física y nivel técnico de los participantes. Además, los tiempos de duración de las composiciones para la participación en festivales competitivos de composiciones gimnásticas aparecen en las convocatorias que para la misma se confeccionan.

**Ejercicios Gimnásticos.** Son los movimientos corporales que se van ejecutar en dependencia a las formaciones y los octavos gimnásticos que el profesor y los participantes diseñan a tales efectos. Pueden ser ejercicios simétricos, asimétricos,

alternos, consecutivos y simultáneos los cuales pueden ser trabajados desde 3 niveles o posición alto (parado en media punta o salto), medio (Parado, flexionado) y bajo (arrodillado, sentado o acostado), los que pueden ser ejecutados a tiempo, dos tiempos o cuatro tiempos. Buscando siempre la uniformidad y la correcta ejecución de los mismos.

**Música.** Es el director invisible de la composición y eje fundamental de la misma. Una buena selección de la música influye positivamente en el espectador y los participantes, puede transmitir el mensaje de la composición. Puede utilizarse música binaria o ternaria, pero su conteo se realiza en pulso (todos los tiempos) o en acento (tiempos fuertes).

Conformándose los octavos y realizándose el esquema musical que será la guía de montaje de la composición.

**Formaciones.** Es la forma de distribuir a los participantes dentro del terreno de ejecución, siendo muy importante para la estructuración de los movimientos, estas pueden hacerse, en marcas o entre marcas, formándose: hileras, filas, parejas, tríos, figuras geométricas, etc. Es importante que estas formaciones estén equilibradas y bien distribuidas en todo el terreno y permitan la buena ejecución de los diferentes ejercicios ya sea a manos libres como cuando utilizamos implementos y | o aparatos gimnásticos.

El movimiento o cambio de una formación a la otra se le denomina

### **Desplazamiento,**

Según la cantidad de marca que se desplaza se clasifican las formaciones.

- **Simples:** Cuando el participante está o no sobre la marca y el desplazamiento se realiza entre una o dos marcas, más usadas por enseñanza preescolar y adulto mayor.
- **Medias:** Puede estar el participante en marca o no y el desplazamiento será de 3 a 5 marcas.
- **Complejas:** Puede estar el participante en marca o no y el desplazamiento será a partir de la sexta marca.

Todos estos desplazamientos pueden realizarse caminando, corriendo, con pasos de bailes, ejercicios típicos de gimnasia aerobia, ejercicios gimnásticos y otros, lo

importante es que debe tener el justo tiempo para ejecutarse, si no puede parecer un paro innecesario y esto provoca un fallo. Ejemplo cuando se realiza un desplazamiento simple no es necesario utilizar un octavo completo para ejecutarla, sino que pueden realizarse ejercicios en la formación anterior en los primeros 6 tiempos y en el tiempo 7 - 8 el desplazamiento.

**Lugar de Presentación** Es el escenario del espectáculo o donde se va a realizar el acto y ese día debe estar bellamente engalanado. A los efectos de la composición gimnástica el terreno debe estar debidamente marcado colocando en todos sus lados los marcadores que sirven para orientar a los participantes al igual que las marcas. Son importantes cuantas marcas tendrá el terreno. Ejemplo 16 X 9 y a qué distancia estarán las marcas que pueden oscilar entre 1 a 2 metros, la medida que más se utiliza es de 2 metros.

#### **Partes de la Composición Gimnástica.**

Por lo general una Composición Gimnástica consta de tres partes:

- Parte Inicial.
- Parte Principal.
- Parte Final.

La Parte Inicial consta de:

- La entrada, que es la manera en que los participantes entrarán al terreno.

Esta puede ser en hileras, filas, bloques, marchando, caminando, corriendo y otras. Pueden entrar todos los participantes o parte, utilizando implementos o no.

- Desarrollo, aquí se realizarán formaciones y ejercicios sencillos a manos libres o con algún implemento ligero y ejercicios acrobáticos sencillos, actividades bailables, así como ejercicios en dúos, tríos y grupos (con una técnica de ejecución impecable) y los desplazamientos simples y medios de forma efectiva y de impacto. Puede estar compuesta indistintamente por un solo sexo o mixta. Desde el punto de vista Psicológico sirve de adaptación de los estados emocionales.

La Parte Principal

- Puede incluir una segunda entrada, con el objetivo de introducir implementos o aparatos, un grupo de solista, otro grupo de participantes y otros.



- Los ejercicios serán más complejos, ejercicios acrobáticos de mayor complejidad, ejercicios con implementos y aparatos gimnásticos de poca y mediana dificultad. Esta parte se presenta mucho más dinámica, teniendo más duración que la primera.
- Las formaciones pueden presentarse más complejas y los desplazamientos de cualquier tipo.

#### La Parte Final

- Los ejercicios que se realizan acrobáticos serán de alta complejidad en dependencia de las características de los participantes.
- Los desplazamientos si se trabajan con aparatos gimnásticos o implementos pesados no deben realizarse con rapidez.
- Se preparan todas las condiciones para el gran final donde por regla general incluyen a todos los participantes pudiéndose realizar grandes pirámides, grandes torres, corpografías y otras.
- La Salida del terreno que debe ser dinámica y con la mayor prontitud, utilizando todas las variantes posibles: en bloques, por el frente, por el fondo, en diagonales, por las cuatro esquinas. Está en dependencia de las características del lugar de presentación y si forma parte de un gran espectáculo gimnástico.

#### **Aspectos a tener en cuenta para el montaje.**

- Planificar la cantidad de ensayos necesarios, según el proyecto elaborado.
- Tener marcado el terreno donde se trabajará con todo el personal técnico con antelación.
- Preparar todos los medios necesarios para cada ensayo con antelación.
- Si es un espectáculo y se forma parte de él, saber la cantidad de ensayos generales o parciales en el lugar de presentación.
- Tener coordinado el audio, la música y otros.
- Coordinar con el personal de apoyo con antelación.

### **Pasos Metodológicos a seguir en el montaje de la Composición Gimnástica.**

Después de haber elaborado el Proyecto de la Composición Gimnástica en grupo de trabajo (trabajo de mesa) se pasa a la enseñanza de la composición de forma práctica.

- Se marcará un terreno similar al de presentación, colocando los marcadores en los cuatro lados del terreno.
- Debe formar a los participantes de mayor a menor, por sexo o sea una hilera de hembras y una de varones y en dependencia de la 1era formación planificada irlos colocando equitativamente en el terreno indicándoles su colocación, Ejemplo: Alumno (3,4), quiere decir que por el frente buscará el marcador 3 y por el lateral el marcador 4 y así sucesivamente, hasta colocarlos a todos. Orientarlos donde estará la presidencia que será el frente de la composición.
- Ubicados en el terreno se les enseñarán los ejercicios de esa primera formación, se debe comenzar ejercicio por ejercicio, rectificando los errores e insistiendo la colocación correcta de todas las partes del cuerpo, cuando se enseña el segundo se une con el primero y así sucesivamente, todo primero con conteo, luego con música y conteo y por último con música.
- Para la transformación se deben sentar los participantes en la primera formación y con la ayuda de los técnicos que tendrán apuntados los cambios de cada célula o partes se irán ubicando en la próxima formación, luego de colocados todos en la nueva formación, se les pide que se orienten y se les indica colocarse en la anterior y con conteo llegar a la formación enseñada, después de repetirse las veces necesarias, se realizarán todos los ejercicios de la primera formación y la transformación.
- Así se van enseñando cada una de las formaciones sus ejercicios y sus transformaciones, lo más importante es la repetición para que los participantes interioricen todas las partes, un aspecto importante es poder realizar estos ensayos con música factor importante en la motivación.
- La entrada puede enseñarse al final, del montaje de la primera parte o cuando ya se tenga toda la composición eso es como el técnico quiera

planificar, la salida del terreno debe practicarse después que se monte la parte final.

- Cuando ya se tenga la composición montada completamente se puede pasar a limpiarla (corrigiendo errores de ejecución), se debe ejecutar primero con música y conteo y luego sólo con música.

### **La música en la composición gimnástica**

Concepto: Música es el arte de combinar los sonidos.

Por medio de la música en las Composiciones Gimnásticas se logra desarrollar en el participante el sentido del ritmo y el oído musical. La música ayuda a definir la identidad de un espectáculo.

Para comenzar el montaje de una Composición Gimnástica lo primero que debemos hacer es seleccionar la música con que vamos a trabajar. Existen dos formas de selección.

- 1.- Elaborar la música atendiendo a una composición previamente confeccionada.
- 2.- Seleccionar la música elaborada y diseñar la composición a partir de ella.

Cuando se va a trabajar con música elaborada para una composición, el compositor musical y el compositor gimnástico deben trabajar muy unidos con el propósito de unir criterios y realizar un trabajo eficiente, tomado del colectivo.

Cuando se va a trabajar con una música ya realizada se debe escoger las mismas para después hacer el montaje de los ejercicios. En este caso, casi siempre, se seleccionan distintas músicas, realizando ediciones con el objetivo de mantener durante el tiempo de ejecución un alto nivel musical. Siempre velando que los cortes se realicen adecuadamente en las frases musicales.

Después de tener la música seleccionada debemos tomar el tempo o velocidad de la misma. Esta de forma habitual se toma con un instrumento llamado metrónomo quién determina la velocidad que posee la pieza musical. El método que debemos emplear de forma más fácil es el de escuchar bien la música y contar todos los tiempos (pulso), y vemos la cantidad de pulsos por minuto.

La música atendiendo a su velocidad se divide en:

- Moderada (hasta 125 p)
- Lenta (hasta 110 p)

- Rápida (más de 125 p)

Actualmente en las composiciones gimnásticas la música a utilizar son las de velocidad moderada y rápida, en dependencia de las características de los participantes.

La clasificación de la música según los tiempos puede ser:

- *Binarias* (cuando se oye un sonido fuerte y uno débil)

Ejemplo: Marchas, Son, Música Popular, etc.

- *Ternarias* (cuando se oye un sonido fuerte y dos débiles)

Ejemplo: Vals.

Las Binarias son las más utilizadas en nuestra actividad por los tiempos fuertes que posee (uno fuerte y uno débil)

### **El esquema musical**

Después de seleccionada la música o varias de ellas para ser utilizadas en la composición gimnástica, entonces el siguiente paso a realizar es confeccionar el esquema musical de la misma.

### **Concepto**

El esquema musical no es más que el conteo que se realiza a la música seleccionada, por octavas musicales, para determinar su utilización dentro de la composición gimnástica.

Y señalar en el mismo el cambio de frase y todas las señalizaciones que me podrán ser útiles para la creación de la composición como por ejemplo señalar cuando existe algún sonido estridente o cuando disminuye la dinámica o el tempo.

### **Frase musical**

Es la agrupación melódica que tiene un inicio y un final, repitiéndose reiteradamente, durante el desarrollo de un tema musical. Ejemplo: Esta frase musical puede estar dada por cambio de solista a coro.

### **Octavas Gimnásticas**

Es importante conocer el esquema musical, pues nos permitirá seleccionar y dividir la música en octavas musicales y contar la música para su utilización dentro de la composición gimnástica.

La música posee la frase musical que no es más que la agrupación melódica que tiene inicio y final reiteradamente durante el desarrollo musical, puede ser de 8, 16, 32 ó 64 tiempos. Lo cual nos permite dividir las distintas partes de la composición (Ejemplo *//////// //////////////*). Es determinante escuchar varias veces la música seleccionada para la composición gimnástica, para elaborar el esquema musical se van marcando cada octava, luego se vuelve a escuchar y se determinan las frases musicales que se utilizarán en el desarrollo de la actividad. Luego se escucha varias veces y se les hace diferentes anotaciones (que son de utilización personal) para indicar sonidos de trompetas, disminución de la velocidad de la música, aumento de la intensidad y otros.

Todas las frases musicales no tienen la misma cantidad de tiempo, esto da la posibilidad que aquellas que tengan más de 8 puedan ser utilizadas para el desarrollo específico del ejercicio o los tiempos adicionales ponerlos en función de las transformaciones o cambios de planos de ejercicios. Por este esquema musical es que se realiza el Proyecto de la Composición Gimnástica.

La música debe ser del agrado y aceptación de los participantes, con el objetivo de la motivación de los mismos y que el público asistente se sienta a plenitud en el desarrollo del espectáculo.

En la selección de la o las músicas para el trabajo de la composición gimnástica debemos tener presente, la entrada al terreno, la ejecución de los ejercicios, las formaciones y transformaciones, el cierre de la actividad y la retirada del terreno. Esto puede desarrollarse con un solo tema musical o realizar una edición de varios para cumplir el propósito de la actividad.

Es necesario siempre tener presente a la hora de la selección, utilizar la música cubana y no seleccionar la música que está de moda solamente por ese simple motivo, ya que en ocasiones no se ajustan a los requerimientos de una composición gimnástica ni al mensaje del espectáculo.

#### **Marcaje de terreno, la célula y terminología.**

El marcaje garantiza de manera efectiva el poder mantener la alineación, así como las diferentes figuras geométricas que se pueden ejecutar en las formaciones y corpografías.

Para efectuar cualquier tipo de Actividad Masiva Gimnástico Deportiva, lo primero a tener en cuenta es conocer y seleccionar adecuadamente el terreno donde vamos a trabajar, los cuales se definen en:

1 *Duros.*

- Tabloncillo.
- Asfalto.
- Cemento.
- Madera.

2 *Blandos.*

- Césped.
- Tierra.
- Arcilla.
- Arena.

Una vez seleccionado el terreno procedemos a marcar el mismo, para ello debemos tener en cuenta que entre una marca y otra debe existir una distancia de 2 metros y contar con los siguientes:

**Materiales:**

- Una lienza.
- Nylon o soga suficiente.
- Estacas de madera.
- Clavos.
- Cal, marcadores, tye, pintura (según sea el terreno).
- Los indicadores numéricos.

**Pasos a seguir para el marcaje.**

- Medir el ancho y el largo del terreno.
- Conocer la actividad más numerosa para poder definir la cantidad de marcas que se necesitan.
- Definir y ubicar donde estará el palco presidencial o presidencia.
- Determinar el centro del terreno teniendo como base el palco presidencial y donde serán colocadas las primeras marcas según la inclinación de las gradas.

- Marcar a un metro a cada lado del centro del terreno y colocar los indicadores numéricos que correspondan a la mitad de las marcas que se colocaran de frente.
- Así marcaremos por el frente, a la derecha y la izquierda el número de marcas pre determinado.
- Luego haremos lo mismo por el fondo, y tiraremos de la marca número 1 de frente a la marca número 1 de fondo una soga hasta llegar al último número.
- Procederemos a marcar de igual forma los laterales.
- Y colocaremos la marca debajo de la cruz que formen las sogas horizontales y verticales.

Es el área más pequeña, donde trabajan o ejecutan ejercicios un grupo de participantes.

Ayudando a organizar de una forma más fácil el trabajo dentro de la composición, cada una tendrá un responsable, que velará por la disciplina y asistencia, en ella se probaran nuevos ejercicios y desplazamientos. Posibilitando el ensayo de participantes de diferentes regiones, lo que ayuda a economizar recursos.

Las células pueden ser:

- De 4 X 4 que agrupan a 16 participantes y es la que se utiliza con mas frecuencia.
- De 10 X 10 que agrupa a 100 participantes.
- De 20 X 20 que agrupa a 400 participantes.

### **La Terminología y Simbología para la Confección de la Composición Gimnástica.**

Es la Gimnasia Básica la materia encargada de orientar y regular la utilización de los términos que generalmente son utilizados en las clases de Educación Física, las Actividades Deportivas y el montaje de las Composiciones Gimnásticas y de la Gimnasia Musical Aerobia así como todas las actividades que conforman la Gimnasia General.

El correcto uso de la terminología proporciona un lenguaje común para el trabajo en cualquier parte del país y salvo pequeñas excepciones un lenguaje común a



nivel mundial, es por ello que la utilización y conocimiento correcto de estos términos, es de suma importancia para la interpretación correcta de una secuencia de movimientos, tanto para las actividades deportivas, danzarias y de expresión corporal.

No sólo es importante el conocimiento correcto de la terminología por parte del profesor, para el alumno también es importante conocer estas denominaciones ya que le posibilita reconocer acertadamente las órdenes que el profesor da, le proporciona un mayor nivel cultural, amplía su lenguaje y posibilita la seguridad de que en el momento que deba ejecutar un movimiento, lo realice en la forma correcta, creándole, una base adecuada para su escuela de movimiento.

**Terminología:** Conjunto de los términos técnicos empleados en un arte, una ciencia, etc.

Para el trabajo con las composiciones gimnásticas es muy importante la utilización de diferentes medios como son:

1. Los ejercicios de Organización y Control. Son aquellos que posibilitan el orden, disciplina y lenguaje común dentro de la clase y la composición, estos facilitan además la utilización racional del tiempo dentro de las actividades. Se clasifican en dos grandes grupos:

Ejercicios de orden trasladados

- Formaciones
- Posiciones
- Numeraciones
- Alineaciones
- Giros en alto
- Pasos y marchas
- Giros en marcha
- Despliegues y repliegues

2. Ejercicios de desarrollo físico general.

- Sin implementos o Ejercicios a manos libres.

- Con Implementos y Aparatos. Como por ejemplo: Pelotas, Aros, Cintas, Cuerdas, Clavas, Bastones, Velos, Colchones, Bancos, Cajones Suecos, Camas Elásticas o Trampolines, Banderas, Banderolas, Step, entre otros.

Nota: De acuerdo con la cantidad de participantes se dividen en individuales, dúos, tríos y grupos.

3. Habilidades Motrices Básicas: Se clasifican en:

- Marchas y Carreras
- Saltos
- Equilibrios
- Lanzamientos y capturas de objetos
- Escalamiento
- Arrastramiento
- Elevación y transporte de pesos.

4. Ejercicios acrobáticos. Dentro de ellos se encuentran las vueltas, paradas, volteretas y las pirámides.

5. Pasos de Danza y Bailes. Estos dan colorido y belleza y se realizan tanto de bailes del folclor nacional como internacional y bailes.

Una descripción terminológica correcta debe tener en cuenta los siguientes aspectos.

- Posición Inicial (PI) - Aquella desde la cual comienza la ejecución del ejercicio.
- Denominación del ejercicio - Uso de los términos concretos y dirección del movimiento.
- Posición Final (PF) - Siempre es necesaria y que sirva de base a la ejecución del siguiente movimiento.

Anotaciones terminológicas. En las Composiciones Gimnásticas las más utilizadas son: Anotación Concreta (escrita) o la Anotación Gráfica Lineal (dibujo de figuras mediante líneas), ambas deben poseer:

(PI) Posición Inicial (descripción de la posición donde comienza el ejercicio o dibujo).

**En dependencia del ejercicio se planificará:**

(1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8) conteo a tiempo. Descripción o dibujo en cada tiempo de lo que realizan los alumnos.

(1 - 2) (3 - 4) (5 - 6) (7 - 8) conteo de dos tiempos. Descripción o dibujo cada dos tiempos.

(1 - 2 - 3 - 4) (5 - 6 - 7 - 8) conteo a compás de cuatro tiempos.

(PF) Posición Final (descripción de la posición donde culmina el ejercicio) en la composición gimnástica en su elaboración esta posición se omite ya que corresponde con el último conteo del octavo y con la posición inicial del próximo octavo.

También se tendrá en cuenta cuando se va a dibujar el ejercicio si se requiere dibujarlo de frente o lateral. Si este necesita ser dibujado lateral se considerará la posición de brazos y piernas de forma discontinua y a la vista nos dará idea si son extremidades izquierda o derecha.

Para que el trabajo del profesor sea más fácil, a la hora de crear la Composición Gimnástica le proponemos el siguiente modelo para describir gráficamente los movimientos.

Cuando el ejercicio se realiza a dos tiempos.

PI 1 - 2 3 - 4 5 - 6 7 - 8 (PF)

Cuando el ejercicio se realiza a tiempo.

PI 1 2 3 4 5 6 7 8 (PF)

Cuando el ejercicio se realiza a cuatro tiempos.

PI 1 - 2 - 3 - 4 5 - 6 - 7 - 8 (PF)

Por lo general es más práctico y fácil dibujar los movimientos, si a algún profesor se le dificulta, realizarlo de forma grafica, lo podrá hacer describiendo todos los movimientos, utilizando la terminología adecuada.

A la hora de plasmar en papel milimetrado o cuadriculado, las formaciones, desplazamientos, participantes, las entradas y salidas de la composición gimnástica, se deberá tener en cuenta la correcta utilización de la simbología. Funcionando de igual manera para la gimnasia aerobia deportiva, las corpografías, trabajo de abanderados y otros.

Nota: El profesor puede utilizar además otras simbologías, para realizar sus ejercicios, pero debe quedar plasmado en el cuadro de ellas y su significado.

### **1.3 CÓDIGO DE PUNTUACIÓN PARA LA CALIFICACIÓN DE COMPOSICIONES GIMNÁSTICAS EN LOS FESTIVALES.**

Festivales de composiciones gimnásticas no es más que el evento donde se personifican un grupo de composiciones gimnásticas para ser evaluadas y realizar una demostración del desarrollo de la cultura física y el deporte.

#### **Objetivos fundamentales de los festivales de Composiciones Gimnásticas.**

- Evaluar el grado de desarrollo durante el curso escolar, así como la creatividad de profesores y estudiantes el montaje de la composición gimnástica.
- Propiciar la más amplia participación de los estudiantes en actividades de este tipo.
- Estimular el 100% de participación de los centros a nivel de base.
- Propiciar el espíritu competitivo entre centros.

**Para evaluar en los Festivales Gimnásticos Deportivos se deben tener en cuenta los aspectos siguientes del código de puntuación.**

Aspectos a evaluar:

- Tiempo y mensaje a transmitir (15 puntos)
- Formaciones (20 puntos)
- Correcta ejecución y concordancia con la música (35 puntos)
- Uniformidad (20 puntos)
- Originalidad (10 puntos)

#### **Tiempo (5 puntos)**

- Menos de un minuto del tiempo mínimo de la convocatoria (descalificado)
- Más del tiempo máximo establecido en la convocatoria (1 puntos. de menos)
- Interrupción - ejecución, o paros innecesarios, por más de 20''(2 puntos menos)

- De 1 minuto a 01 segundos menos del tiempo establecido (2 puntos menos)

Nota: El tiempo estará establecido en las convocatorias de cada evento

#### **Mensaje a transmitir (10 puntos)**

- Por no lograr durante la ejecución de la composición claramente el mensaje, historia
- Algo que contar. (3 puntos menos).
- Por no lograr parcialmente durante la ejecución de la composición, transmitir el mensaje propuesto (un punto menos)
- Si no se trasmite el mensaje (10 puntos)

#### **Formaciones: (20 puntos)**

- Diseños no logrados (2 puntos menos)
- Insuficiente aprovechamiento del terreno (3 puntos menos)
- Menos de la cantidad formaciones que se exige en la convocatoria (2 puntos menos por cada una)
- Incorrecta distribución de participantes en el terreno (3 puntos menos)

*Nota: El número de formaciones estará fijada en la convocatoria de cada evento.*

*La autora considera que el número de formaciones debe ser 6 o más ya que está hará la composición gimnástica más bella y compleja.*

#### **Correcta ejecución (25 puntos)**

- Incorrecta ejecución de un movimiento individual cada vez que se produzca (1 punto menos)
- Incorrecta ejecución de un movimiento a nivel de grupo (célula) cada vez que se produzca (2 puntos menos)
- Incorrecta ejecución de movimientos más del 50 % de los participantes (3 puntos menos).

#### **Concordancia del ejercicio con la música (10 puntos).**

- No correlación del ejercicio con la música (1 punto menos cada vez que se produzca).

#### **Uniformidad (20 puntos)**

- Trabajo desigual de forma individual cada vez que se produzca (1 punto menos)
- Trabajo desigual a nivel de grupo (célula) cada vez que suceda (2 puntos menos)
- Detención de movimiento durante un octavo de trabajo de 1 a 4 participantes (3 puntos menos)
- Detención del movimiento durante un octavo de trabajo más del 50 % de los participantes (4 puntos menos)

### **Originalidad (10 puntos)**

Se otorgan al comprobar:

- Por alcanzar el 49 % de incorporación de varones de la totalidad de los participantes en la enseñanza primaria y el 20 % en la media y superior (5 puntos).
- Utilización de implementos gimnásticos o de otro tipo (3 puntos).
- Entrada no comunes (1 punto).
- Buenas combinaciones de movimientos (1 punto).

### **El jurado debe estar compuesto al menos por:**

- Juez #1 Formaciones y originalidad.
- Juez # 2 Correcta ejecución de los movimientos y concordancia con la música.
- Juez # 3 Uniformidad general.
- Juez Principal Tiempo, mensaje y consolidará la puntuación final.

## **1.4 PROYECTO DE LAS COMPOSICIONES GIMNÁSTICAS.**

El proyecto de la Composición Gimnástica es el documento escrito donde se planifican y reflejan todos los aspectos que se van a llevar de forma práctica en el terreno, esto requiere de un trabajo minucioso de mesa y de mucha creatividad, teniendo en cuenta todos los elementos estudiados.

Este documento contiene todos los elementos necesarios para tener bien planificada la, misma y consta de cuatro aspectos:

1. Características.

2. Diseño.
3. Desarrollo.
4. Observaciones.

### **Características**

Aquí se plasmará:

- Nombre de la Composición Gimnástica.
- Mensaje.
- Participantes: Cantidad, Sexo, Edad, Nivel.
- Tiempo.
- Música.
- Esquema musical.
- Simbología de Ejercicios.
- Simbología de Formaciones y Desplazamientos.

Nota: Lo primero que debemos tener es el mensaje y que medios vamos a utilizar para llevarlo a la práctica, ya que esto constituye el impulsor fundamental de la creatividad artística, luego la música que puede ser o no medio de expresar el mensaje y realizar el esquema musical. De este esquema musical se distribuirán la cantidad de octavas para cada parte, la cantidad de formaciones en cada parte, los ejercicios en cada formación, la manera del desplazamiento, en fin es la guía de la planificación de todo el contenido de la composición.

### **Diseño**

Partes, contenido, características, no octavas y tiempo.

**Inicial:** Entrada: Estarán formados en el fondo del terreno y entrarán en bloque corriendo hasta el centro y luego a la primera se colocarán en la 1era Formación

1era Formación

Formación en hileras alternas de hembras y varones, se realizarán ejercicios sencillos a manos libres de influencia combinada.

1er Desplazamiento

Será simple corriendo

2da Formación



2do Desplazamiento

3era Formación

3er Desplazamiento

4ta Formación

4to Desplazamiento

5ta Formación

### **Principal**

5to Desplazamiento

6ta Formación

6to Desplazamiento

7ma Formación

### **Final**

Salida

Nota: En esta tabla se describirá de forma concreta, los aspectos que se van a realizar en la composición.

**Partes:** Contemplará las tres partes que consta la composición.

**Contenido:** Se plasmarán todo lo que se realizará en cada parte (Lo que aparece en el cuadro es un ejemplo, por lo que no tiene que ser necesariamente así en cuanto a cantidad de formaciones y desplazamientos).

**Características:** Se describirá concretamente lo que se va a realizar en cada aspecto, tanto las características de las formaciones como la de los ejercicios. Se puso un ejemplo en entrada, 1era Formación y 1er Desplazamiento, pero esto no constituye obligatoriedad alguna.

**Número de Octavas:** Es la cantidad de octavas que contiene cada aspecto, esto debe tener relación directa con el esquema musical. Donde el cambio de una frase o cambio de ritmo, u octavas incompletas pueden constituir un desplazamiento, este no necesariamente tiene que durar un octavo por lo que si se realiza: en dos tiempos será de  $1\frac{1}{4}$  de octava; en 4 tiempos será  $1\frac{1}{2}$  octava, en 6 tiempos será  $3\frac{1}{4}$  octava.

**Tiempo:** Se pondrá el tiempo en segundos, o minutos y segundos del tiempo en cada parte. La suma de cada parte dará el tiempo total de la composición gimnastica.

**Desarrollo:** Este aspecto es el de más trabajo de mesa ya que se planificarán de acuerdo a lo diseñado cada uno de los aspectos relacionados en el proyecto. Por lo que deben aparecer de forma grafica en dependencia del terreno la entrada, todas las formaciones, todos los desplazamientos. Empleando la simbología establecida para la misma.

Deben aparecer planificados ya sea en anotación concreta o gráfica todos los ejercicios de cada formación, utilizándose también la simbología establecida y si establece alguna personal debe aparecer en las características.

Desplazamiento corriendo para la 2da Formación.

El número de octavas es el consecutivo que corresponde a la composición completa, PI es la Posición Inicial, que siempre tiene que coincidir con el tiempo 8 o Posición Final del ejercicio anterior. (1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8) Deberá aparecer dibujado cada ejercicio según corresponda, se puso como ejemplo que el primer ejercicio de la composición se hará a tiempo y el segundo se hará a dos tiempos, por eso el dibujo debe hacerse en el cuadro que corresponda. Así se irán dibujando cada octava. Si la composición es mixta y las hembras realizan un ejercicio diferente que los varones entonces deben hacerse como el ejemplo de la octava número 6 o lo que es lo mismo el tercer ejercicio de esa formación. En la octava 7, los primeros 4 tiempos se planifican de ejercicios y aparece los restantes para realizar el desplazamiento para la próxima formación. Si el cambio de formación se hace a través de un ejercicio debe ponerse desplazamiento y dibujar el ejercicio. Este cuadro puede aparecer al final de todas las formaciones y desplazamientos, entrada y salida planificadas con todos los ejercicios consecutivos, o puede aparecer por partes en cada formación los ejercicios.

Tome esto como una sugerencia, no constituye una obligatoriedad, pero consideramos que así se facilita el trabajo.

## **Observaciones**

Este aspecto tiene gran importancia, ya que es el resumen del trabajo realizado, aquí se plasmarán cuando se termine la actividad ya sea en la presentación de un espectáculo o en un Festival de Composiciones Gimnásticas los resultados obtenidos. No solo el lugar, sino de forma crítica: qué salió mal, qué salió regular, qué no salió, qué pudo verse mejor y esto puede servir de base para un trabajo futuro que salga mejor.

Este programa se adecua al adulto mayor teniendo en cuenta sus características y particularidades.

### **1.5 CARACTERÍSTICAS DEL ADULTO MAYOR.**

El adulto mayor tiene 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 el adulto mayor por lo que no podemos encasillar a este grupo específicamente en una forma organizativa o nombre, cualquier forma de participación es válida, 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 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 recreativas 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 un plan de actividades recreativas para incremental la participación en las Composiciones Gimnásticas del Adulto Mayor del Consultorio 127 de la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

Tras las creación del INDER, el deporte cubano, con el más hondo sentido humano, a encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte, la Cultura Física y la Recreación a los mas recónditos lugares del país haciendo realidad el propósito de la Revolución de que la Cultura Física y la Recreación fueran realmente un derecho del pueblo.

Cada día ellos se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la humanidad, con independencia a estos logros es evidente que las actividades de la Recreación Física necesitan de una planificación que responda a los intereses recreativos, puesto que estos implican una forma de recreación activa que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos.

Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral.

El ser humano constituye el elemento fundamental de la organización social, que se articulará activamente a ésta cargando con las necesidades, expectativas e intereses que tiene, y que intenta satisfacer.

El envejecimiento se manifiesta como una disminución progresiva y regular, con la edad, "del margen de seguridad" de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente programado, pero, no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida.

Así se explica el concepto de envejecimiento diferencial: no sólo cada órgano tiene su propio ritmo de envejecimiento en cada uno de nosotros, sino que un mismo órgano puede decrecer a una velocidad diferente de una persona a otra. A medida que se envejece, es importante distinguir entre la edad biológica y la cronológica de las personas.

En Cuba, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la salud pública y su vínculo con la Cultura Física a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo; el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Por otra parte, independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros hábitos tóxicos, en la lucha por la salud, desempeñan, una gran importancia.

El adulto mayor, que en 1995 representaban el 6,5% de la población mundial, alcanzará una proporción del 15,1% en el año 2020. Para esa fecha habrá en el orbe más de 1000 millones de estas personas. Hoy supera los 300 millones el número de mujeres y 200 millones los hombres que clasifican en estas edades, particularmente el 61% de las féminas con más de 80 años viven en países desarrollados; pero, para el 2025 la mayoría de ellas lo harán en naciones en desarrollo.

La longevidad de los ancianos aumenta en todo el mundo paralelamente a la esperanza de vida. La expectativa para las mujeres como promedio es de 67 años y para los hombres de 63 años.

La población cubana anda también en camino de convertirse en una sociedad envejecida. Hoy más del 12% de los habitantes de la isla tienen 60 años o más, y para el 2020 la quinta parte de la población será de adultos mayores.

La prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes en las que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de nuestra sociedad la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento diferenciado existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo.

Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad. La persona que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos

afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto así como, o en varios sujetos.

Por lo que es tarea del profesor la orientación educativa para el uso del tiempo libre. Fomentar el uso racional y responsable de este tiempo y la realización de actividades de ocio que contribuyan a la formación personal y al desarrollo social.

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social. Según Kane (1987), el posicionamiento del adulto mayor tiene diversas dimensiones para observar/analizar, tales como: las relaciones sociales, actividades sociales, recursos sociales, el soporte social, la sobrecarga y el estrés que recae sobre la familia, en general, o sobre la persona que cuida en particular. Para Poaschoal (1996), hay que tener en cuenta que la mensuración del desempeño social no es fácil, pues se trata de un concepto amplio, lo cual envuelve todas las actividades de las relaciones humanas y que es influenciado por diferentes formas de pensar y de ver el mundo. Por lo tanto, en este tópico sobre los aspectos sociales del envejecimiento, hablaremos de consideraciones generales sobre la jubilación, tipos de familia, soporte social de la familia, manifestaciones sexuales, religión y espiritualidad. Cuanto a las actividades y relaciones sociales, un factor bastante importante y que cambia considerablemente en la vida del adulto mayor es la jubilación, la cual lleva al individuo a apartarse de su actividad profesional, pudiendo generar un proceso de despersonalización y marginación social. En una sociedad donde el hombre vale por lo que produce en el ciclo "producción – consumo", el acaba por no concebir la jubilación como derecho adquirido para hacer opciones y vivir con libertad dentro de ellas, por el contrario, pasa a vivir marginado socialmente. Esta marginación puede empezar en la propia familia, que, muchas veces, segrega al padre jubilado por ser considerado inútil, una jubilación activa puede evitar que los jubilados vivan marginados, y continúen participando del universo social con actividades de interés como: grupos de convivencia, estudios, auto - ayuda, actividades físicas,

actividades recreativas, cursos, entre otras. Otra característica, habla del comportamiento que, de manera general, la sociedad y la familia exigen de la persona en la tercera edad, o sea, que el esté dentro de los moldes y patrones juzgados compatibles con su edad, el lugar y el papel que deba asumir.

Para el trabajo en las comunidades el Departamento Nacional de Actividades gimnástico masivas orienta algunas consideraciones generales para el montaje de la composición gimnástica en el adulto mayor, como son:

- No manipular a los abuelos.
- No gritarles. Llamarlos por su nombre.
- No reprenderlos cuando se confundan.
- Motivarlos a participar en la actividad.
- Ensayar en horarios frescos del día.
- Permitirles descansar con una frecuencia adecuada.
- Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo.
- Contar en el área de práctica y de exhibición con la asistencia del médico de la familia.
- Darle confianza y seguridad al grupo sin llegar a la sobre protección.
- Ser receptivos ante las propuestas del grupo.

Otros aspectos a tener en cuenta son:

**Marcaje del terreno:** Es necesario que el lugar de práctica este correctamente marcado. Con una distancia entre marca de 2 metros, las numeraciones de frente y fondo dependerán de la cantidad de participantes y el tipo de espectáculo a presentar. Se podrá marcar con pintura, tapie o tiza de colores contrastantes según la superficie del terreno e indicar con números el frente y lo laterales.

**Los ejercicios gimnásticos:** Deberán ser estructurados sobre la base de las habilidades que los abuelos deben vencer en cada etapa. Incorporar movimientos sencillos con o sin implementos, fáciles de ejecutar y memorizar, hay que velar porque no se planifiquen movimientos con cambios bruscos de dirección. Se propone ir incorporándolos de uno en uno y siempre ejercitar los anteriores. En nuestro país un número significativo de adultos mayores practican Tai Chi, estos



movimientos pueden ser incorporados a las Composiciones Gimnásticas como parte de una formación o como una presentación completa.

**Las formaciones:** Las formaciones serán más fácil de diseñar y ejecutar si se utiliza en ellas el trabajo en dúos, tríos y cuartetos. Los cambios de formación podrán hacerse con una complejidad sencilla, media y se utilizarán las complejas de acuerdo a las posibilidades de los participantes., estas se podrán hacer aprovechando los puentes musicales de las temas seleccionadas No se incorporará la próxima formación hasta tanto el adulto mayor no domine el ultimo octavo de movimiento, de la formación anterior.

**Los pasos de baile y las rondas:** Dentro de las composiciones gimnásticas se utilizan con frecuencia los pasos de baile, aprovechando el puente musical o estribillo de la canción en cuestión para realizar los cambios de formaciones. Las rondas dan gran belleza a la composición y es un cambio de formación fácil de asimilar por los abuelos. En ellas se puede bailar, por ejemplo un Danzón. Se sugiere hacerlas de pocos participantes (10, 8, 6 ó 4) ya que de esta manera no se deforma la estructura de la misma y los abuelos son capaces de identificar su grupo.

**El Vestuario:** Se podrá utilizar pantalón, saya short, mono deportivo y camisa, blusa o pulóver. La ropa deberá ser holgada, y su diseño permitirá la amplitud de movimientos, de preferencia colores claros, para las blusas o camisas y oscuras para los pantalones. El calzado preferiblemente tenis. Se podrán vestir según la temática seleccionada, marineros, cazadores, payasos, etc.

**Mensaje:** Es el elemento rector que orienta y recoge el sentido de la composición. Expresado a través de movimientos simbólicos, formaciones, corpografías, frases dentro de la música, implementos, vestuario, etc.

**Participantes:** Sabiendo el número de participantes, la edad, el sexo y el nivel de preparación física podremos comenzar a elaborar la composición así sabremos el grado de complejidad que podremos incorporar.

**El tiempo de duración:** De las presentaciones de composiciones gimnásticas, juegos de movimientos y actividades dramatizadas no debe exceder los 6 minutos. Ya que si se hace más largo podrían fatigarse.

**La música:** La música a utilizar deberá ser preferiblemente instrumental. Se podrán utilizar temas tradicionales o de autores e intérpretes contemporáneos cubanos a los que se les incorporaran ejercicios físicos, podrán utilizarse estribillos o partes de otros géneros musicales.

**Los implementos:** Se utilizaran implementos sencillo y ligeros, fáciles de transportar, de colores llamativos, los cuales deberán manipular con anterioridad. Aros, pelotas, bastones, banderitas, etc. Cuando las composiciones son mixtas, cada sexo puede utilizar un implemento distinto y en el caso de usar un mismo implemento se debe diferenciar los ejercicios para cada uno, alternado incluso los planos de los movimientos gimnásticos.

### **Conclusiones Parciales del Capítulo.**

- Las composiciones gimnásticas son conjuntos de ejercicios que llevan un fuerte trabajo de mesa para planificación, montaje y ejecución, donde es necesario un número considerable de sujetos participantes.
- Resulta indiscutible que las composiciones gimnásticas es una opción recreativa que puede disfrutar, estimular la autoestima, las relaciones interpersonales, la calidad de vida del adulto mayor pero se debe tener en cuenta, para su realización, sus características, sus condiciones sociales, volitivas y psicológicas.
- Se han establecido un serie de consideraciones para evaluar el montaje de la composición gimnástica en el adulto mayor teniendo en cuenta las limitaciones y particularidades del grupo como son: estimularlos a participar en la actividad, darle confianza y seguridad al grupo sin llegar a la sobre protección, entre otras.

## **CAPITULO 2: PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN EN LAS COMPOSICIONES GIMNÁSTICAS DEL ADULTO MAYOR DEL CONSULTORIO 127 DE LA COMUNIDAD CUBA LIBRE DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.**

---

Este capítulo tiene el propósito de describir de manera sintética la estrategia investigativa desarrollada, se realiza una valoración de los resultados obtenidos durante la fase de diagnóstico, donde se constata la situación actual del problema planteado y se hace la presentación del plan de actividades físicas recreativas para incrementar la participación en las composiciones gimnásticas del adulto mayor en el consultorio 127 del consejo popular Cuba Libre.

### **2.1 ESTRATEGIA METODOLÓGICA: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS**

Comenzamos la investigación haciendo el **Análisis Documental** de las consideraciones generales para el montaje de la composición gimnástica en el adulto mayor, establecidas por el Departamento Nacional de Actividades Gimnásticas Masivas para precisar los elementos a tener en cuenta al trabajar con estos sujetos. Después se revisó el convenio de trabajo del profesor de Cultura Física con la comunidad para conocer la cantidad de composiciones gimnásticas existentes, así como la planificación de las mismas, detectándose las siguientes dificultades:

- Sólo se ha podido organizar una composición gimnástica en esta comunidad por la escasa asistencia y participación del adulto mayor a estas actividades, debidos a que se sienten desinteresados, separados, distanciados, inhibidos, de la comunidad donde viven.
- Falta de divulgación, gestión y creatividad por parte del personal encargado.
- Condiciones inadecuadas para el trabajo.

A continuación se realiza una **Caracterización de la comunidad**, para determinar las condiciones de la comunidad y de los adultos mayores con los que se realiza la investigación.

El consejo popular “Cuba Libre” del municipio Pinar del Río fue creado el 11 de Agosto de 1992. El cual desde mucho antes de su creación era conocido por “El Rancho”, el mismo siempre se caracterizó por ser un barrio marginal y de problemas, al triunfo de la Revolución han ido disminuyendo y mejorando la calidad de vida de sus habitantes, que la diferencia de otras comunidades de la provincia.

El consultorio 127 pertenece al grupo básico de trabajo No.3 del policlínico “Raúl Sánchez” del municipio Pinar del Río.

#### **Funcionamiento de grupos organizados**

- Abuelos..... 12
- Lactantes..... 14
- Adolescentes..... 23
- Vías no formales..... 11

#### **Por la parte del INDER contamos con:**

- Un Gimnasio de Boxeo.
- Un Combinado Deportivo (Cuba Libre).
- Gimnasio de uso múltiple donde se practican 5 deportes.

#### **Por la parte de la salud contamos con:**

- Un Policlínico Comunitario “Raúl Sánchez” con una sala de rehabilitación.
- 13 Consultorios Médicos de la familia.
- 3 Consultorios de Centros de Trabajo.

Las problemáticas fundamentales encontradas en la comunidad son:

- Alto índice de consumo de bebidas alcohólicas
- Alto índice de desempleados y amas de casa.
- Problemas con la HTA, Obesidad, estrés.
- Insuficiente participación y movilización de la comunidad para la solución de las problemáticas existentes

- Falta de opciones recreativas, deportivas gimnásticas y culturales para la comunidad.
- Falta de promotores deportivos.
- Proliferación de actividades delictivas.

Se **observa** una participación activa de las organizaciones políticas y de masas que estimulan la asistencia masiva de la población joven y niños/as, posibilitando relaciones interpersonales, socioculturales y deportivas, modificando roles de conductas y actuaciones (alcoholismo y tabaquismo), e incitándolos a lograr un desarrollo comunitario donde se propicia la cohesión de los miembros de la comunidad, no así de los moradores que se encuentran entre las edades llamada adulto mayor ya que no asisten a estas actividades.

Con las actividades físicas recreativas se fortalece la integridad e identidad de los miembros de la comunidad sin distinción de edades, pues sus necesidades de ocupar su tiempo libre y sentirse útil a la sociedad con llevan al incremento de su sentido de pertenencia hacia su localidad y así arrastrar sus coterráneos desarrollando actividades de tradiciones político ideológicas, culturales, deportivas y recreativas, logrando con ello condiciones que lo diferencien dentro del resto de las comunidades.

En el consejo popular Cuba Libre las principales características psicológicas que están presentes en el adulto mayor son:

- Existe una negación al envejecimiento.
- Padecen de insomnio, ansiedad depresión por la carencia sexual y afectiva.
- Poca motivación y desinterés por realizar cualquier actividad física, recreativa y gimnástica.
- Perdida de la memoria, lo que interviene en el proceso de información personal.
- Afectación de la psicomotricidad.
- Perdida de la ABC. (higiene, alimentación, comunicación y vestuario).
- Dependencia de medicamentos.

## 2.2 DIAGNOSTICO PRELIMINAR A LAS COMPOSICIONES GIMNASTICAS.

Con el objetivo de fundamentar el problema propuesto se realizo un estudio exploratorio que mostró las dificultades presentadas con la participación en las composiciones gimnásticas del adulto mayor en el consultorio 127 en la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río. La muestra utilizada fue de 20 adultos mayores de 60 que constituyo la unidad de análisis, seleccionados utilizando proporción 3:1.

Los métodos que se han utilizado para el diagnostico fueron, la observación de las actividades, la encuesta los adultos mayores y la entrevista al profesor de cultura física, recreación, jefe del grupo básico, médico del consultorio, enfermera, brigadista sanitaria, dirigentes de organizaciones de masas como son los CDR y FMC. Dentro de los métodos sociales aplicamos el enfoque a través de informantes claves.

En **observaciones** realizadas el 24 de febrero de 2009 a la **única composición gimnástica** de la comunidad, la que pertenece al consultorio médico de referencia, se pudo comprobar que en la evaluación de los elementos (Anexo 1).

- En la correcta ejecución las dificultades se presentaron en la ejecución individual y a nivel de célula, obteniendo 9 puntos de 25.
- En la concordancia del ejercicio con la música solo perdió un punto por no correlación del ejercicio con ella de 10 puntos que valía el indicador.
- En el elemento de los participantes alcanzo los 6 puntos ya que la composición tenía 16 personas de ambos sexos.
- En las formaciones no siempre se lograron los diseños por en ocasiones no había una correcta distribución de los participantes en el terreno el aprovechamiento no era al máximo y la cantidad de formaciones no era la establecida para el evento por lo que obtuvieron 10 puntos de 20 que tenían que alcanzar.
- En cuanto al vestuario se pudo observar que no hay uniformidad ya que no estaban correctamente distribuidos en cuanto a los colores y sexo por lo que alcanzaron 6 puntos de 10 que valía este elemento.

- Los implemento se manipularon correctamente ya que eran diferente las hembra que los varones estos fueron banderas y pañuelos por lo que obtiene la puntuación máxima de 10 puntos.
- En el tiempo hubo una interrupción de 20 segundos durante la ejecución por lo que obtuvo la calificación de 3 puntos de 5 totales.
- La composición gimnástica se organizo para el festival del 24 de febrero en saludo a la creación de INDER por lo que el mensaje no estuvo claramente demostrado durante su ejecución alcanzando 7 puntos de 10 que estaba establecidos en los indicadores a evaluar.
- La suma de todos estos indicadores nos revelan que la composición obtuvo 47 puntos y se considera evaluada de mal.

El objetivo fundamental de esta **entrevista** fue obtener información, sobre la participación de la comunidad en las actividades gimnásticas recreativas, específicamente del adulto mayor, por lo que se realiza con una estructura estandarizada, posee un alto grado de formalización, comprende una series de preguntas estructuradas y dirigidas a tópicos específicos, aplicándose según un orden predeterminado, siguiendo un procedimiento uniforme para todos los sujetos.

**En la entrevista se tuvo en cuenta:**

- Que los encuestados residieran o laboraran con la comunidad por más de 10 años
- La previa coordinación para explicar los fines de la investigación y el tema que se iba abordar durante la entrevista, de manera que pudieran reflexionar sobre algunos elementos importantes implícitos en ella.

La entrevista se le realizó a **1 profesor de cultura física** que imparte la actividad en el consultorio medico 127 del consejo popular Cuba Libre. Con el objetivo de conocer el nivel de conocimiento que posee el profesor sobre las composiciones

gimnásticas y el grado interés por participar el adulto mayor en las actividades que se efectúan en el consultorio médico y la comunidad. (Anexo 2)

- Se conoció que el profesor es Licenciado en Cultura Física con 12 años de experiencia en la labor que realiza.
- Sobre el dominio de los contenidos de las composiciones gimnásticas manifestó que tiene los suficientes ya que recibió la asignatura en la carrera y además a recibido los cursos necesarios para su superación sobre la temática tratada.
- Se pudo constatar que conoce los elementos que integran las composiciones gimnásticas sin mínimo de error.
- Los materiales, documentos, folletos y artículos que hablen sobre la temática son escaso solo posee indicaciones metodológicas de la dirección del INDER de cómo trata la temática en el adulto mayor.
- Considera importante la incorporación del adulto mayor a esta actividad ya que de esta forma mejoraría la calidad de vida del adulto mayor y se incorporaría de nuevo a la sociedad ya que ellos se ven separados, marginados, alejados de la comunidad, además de los beneficios para la salud que representa realizar ejercidos físico y la dependencia a los hábitos nocivos, como el tabaquismo, el alcoholismo y la dependencia a los medicamentos.

Otra **entrevista** aplicada fue a 12 compañeros con amplios conocimientos de la comunidad investigada como **jefe del grupo básico, médico del consultorio, enfermera, brigadista sanitaria, profesor de recreación, delegado de la circunscripción y dirigente de organizaciones de masas como son los CDR y FMC.** (Anexo 3).

Se aprecia la uniformidad de criterios en cuanto al interés por la participación en las actividades, pues el 100% de los entrevistados hizo referencia a que en estas edades no existía interés por la participación en actividades gimnásticas, físicos, recreativas, y deportivas, de ellos 9 plantearon que los motivos de la negativa se debe a la incorporación del adulto mayor a labores en huertos y actividades



agrícola, al ser una comunidad semi - urbana y tres expresan que por estar vinculados a tareas domésticas y cuidados de familiares.

Los 12 entrevistados consideran que no hay buena promoción en las actividades gimnásticas, físicas o recreativas en la comunidad.

Los criterios en este caso fueron muy variados ya que 5 plantean por que se prioriza actividades deportivas gimnástico deportivo recreativo en estas edades, 2 por que no hay un local apropiado para esta actividad y 5 por que no se ha trabajado seriamente con la divulgación de las actividades recreativas y gimnásticas ni creada las mínimas condiciones para realizarlo.

Al responder esta interrogante 11 de los encuestados plantearon que era perfectamente posible incluir las actividades gimnásticas, físicas, recreativas como una opción del adulto mayor y solo uno, expreso su negativa al respecto.

Podemos señalar que de forma significativa el 100% de los encuestados plantean que en estas edades no existe interés por la participación en actividades gimnásticas físicos deportivas y recreativas, que no hay buena promoción por ellas en la comunidad. Otro aspecto significativo fue que 11 de los encuestados ven perfectamente posible la inclusión de estas actividades gimnásticas físicos recreativas en la comunidad como un medio de salud y bienestar al adulto mayor.

La encuesta es indudablemente uno del procedimiento investigativo mas común y ampliamente utilizada, ella se les aplica a los adultos mayores del consultorio 127 del consejo popular "Cuba Libre".

Para la aplicación de encuesta se tuvieron encuesta varios aspectos como fueron:

- La preparación de la encuesta en la que está implícita la selección de los sujetos que serán encuestados preparar el personal auxiliar y determinar las técnicas estadísticas para el procesamiento de los resultados.
- El cuestionario fue elaborado por normas metodológicas, relacionando las preguntas con la información deseada.
- El tipo de pregunta utilizada fue la cerrada.
- En la aplicación del cuestionario se informo a los sujetos el anonimato del mismo.

Se le aplico la **encuesta** a la muestra seleccionada, **20 adultos mayores** de los 60 del consultorio 127, seleccionados utilizando proporción 3:1. Los resultados obtenidos en las 4 interrogantes planteadas fueron las siguientes:

PREGUNTAS	RESPUESTAS		
1- Participa en las actividades recreativas de la comunidad	Si	No	A veces
	8%	90%	2%
2- Si no participa Motivos	Enfermedad	Poco Tiempo	No me siento estimulado
	20%	35%	45%
3- Opciones que ha encontrado	Caminatas	Excursiones	Juegos de mesa
	30%	60%	10%
4- Inclusión de las actividades gimnásticas recreativas	Si	No	A veces
	88%	5%	7%

En la primera pregunta que la intención fundamental era saber como se comporta la participación del adulto mayor en las actividades, deportivas, gimnásticas y recreativas de la comunidad, los resultados obtenidos fueron los siguientes: El 8% refiere si participar en las actividades deportivas, gimnásticas y recreativas, mientras que el 90% manifiesta no participación y el 2% lo hace a veces.

En la segunda pregunta su objetivo era conocer los motivos por los cuales no participaban en las actividades deportivas, gimnásticas y recreativas de la comunidad, planteando no sentirse estimulado el 45 % de los encuestados, el 35% tener poco tiempo y el 20% por problemas de enfermedad. (Anexo 5).

En la tercera pregunta sobre las actividades, recreativas de la comunidad que a participado. ¿Qué opciones ha encontrado? La mayoría, o sea el 30% refiere a las caminatas, el 60% excursiones y el 10% los juegos de mesa.

En la cuarta pregunta, si le gustaría que de forma sistemática se incluyeran las actividades gimnásticas físicos recreativos en la comunidad, el 88% prefiere la

inclusión de las actividades gimnásticas de forma sistemática, mientras que el 5% plantea que no y el 7% que a veces. (Anexo 6).

Teniendo en cuenta las dificultades determinadas a través de los instrumentos aplicados se propone la elaboración de un plan de actividades físicas recreativas con el adulto mayor las que propicien su participación en las composiciones gimnásticas en la comunidad.

### **2.3 FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR DEL CONSULTORIO 127 DE LA COMUNIDAD CUBA LIBRE DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.**

Al conceptualizar “plan” los autores consultados plantean que:

Según Hugo Cerda (1994) es un “conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad)”.

Según el Diccionario Latinoamericano de Educación (2001, p.2498) “el plan es un documento que contiene, además de las características, estructura, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto de previsiones vinculadas éstas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan para un periodo dado. Debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determinen las circunstancias coyunturales”.

Actividades físicas recreativas es la practica social que se desarrolla con diversas finalidades (recreativas, lúdica, educativa, compensatoria) donde se produce un proceso de identificación entre si con el contorno, contribuyendo a una mayo integración social.

La autora teniendo en cuenta estos conceptos asume como plan: El documento que contiene un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, para un periodo dado y que tiene en cuenta las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido con actividades y acciones flexible que permiten modificaciones en su contenido, conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.

En el se deben tener en cuentas algunos **principios básicos organizativos** que deben estar presentes en cualquier actividad físico - deportiva, señalados por Martín De Andrés (1996) y que son perfectamente adaptables al tema que nos ocupa:

- En el deporte (recreación, en este caso), organizar es una tarea tan necesaria como valiosa.
- No basta con saber organizar, hay que intentar hacerlo óptimo, perfecto y sin errores.
- No hay fórmulas matemáticas, ni soluciones mágicas, ni píldoras de organización. Lo que hay son tantas respuestas como posibilidades. Además no sólo una es buena, hay más de una que vale.
- Deben cuidarse todos los detalles que añadan valor a la actividad.
- El camino del reconocimiento requiere cambiar la receta por la aportación personal, la inercia por la investigación, la rutina por los resultados acreditados.
- Un plan perfecto previene percances.

A lo se le que añade:

- El entusiasmo y la motivación de los/as organizadores/as se plasmará positivamente en el resultado.

El trabajo organizativo, responde básicamente a las siguientes cuestiones:

¿Qué queremos hacer?, ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Para quiénes?, ¿Cómo?, ¿Quiénes?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Con qué?, ¿Con quién?, ¿Cuánto?

Tenidas en cuenta, el principio es siempre: ¿qué queremos hacer? Para ello es necesario realizar una primera tarea de análisis y recogida de datos. Si se trata de ofrecer (recordemos que estamos inmersos en el ámbito empresarial) nuestro servicio a una institución, organización, centro educativo,...o bien, ellos nos lo solicitan, en ambos casos deberemos personalizar la oferta adaptándola a las circunstancias particulares de cada caso. Necesitaremos conocer aspectos del entorno (cultural e histórico), de la relación de los sujetos con ese entorno, etc.

Podemos sintetizar el proceso organizativo en dos ideas: **trabajo en equipo y consecución de objetivos comunes**. Karl K. Goharriz (citado en Martín De

Andrés, 1996) advierte que una persona sola no puede satisfacer todas las necesidades y deseos, todas las acciones que se derivan de un proceso organizativo. Se hace imprescindible la colaboración de un grupo de personas, de un esfuerzo coordinado, necesario para alcanzar los mismos objetivos.

Cumplir los **principios** de la recreación:

- Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
- Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
- Debe cumplir una función educativa y autoeducadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

Según Basara O. V. M. (2001). La **actividad física del adulto mayor** debe regirse por ciertos principios entre los que conviene citar:

- Principio de la generalidad o variedad: Es decir, se debe cambiar constantemente el tipo de actividades como caminar, bailar, jugar, trotar, gimnasia, bicicleta y los materiales (cuerdas, bastones, sillas, colchonetas, balones, toallas, etc.).
- Principio del esfuerzo: Practicar en forma moderada, regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psíquicos.
- Principio de la regularidad: Como norma por lo menos 3 veces por semana, idealmente 5 y con un mínimo de 25 min. diarios y máximo de 45 min.
- Principio de la progresión: La ley metodológica de lo más simple a lo más complejo; de lo fácil a lo difícil y de lo conocido a lo desconocido. Aumentando ritmos, tiempos y distancias poco a poco.
- Principio de recuperación: Descansar y dormir bien después que se trabaja, sobre todo si se ha aumentado la intensidad. Si se muestra agotado desacelerar si los atletas profesionales lo hacen porque no el adulto mayor.
- Principio de la idoneidad: No hacer lo que no se sabe, estudiar y prepararse para trabajar con los adultos; un programa de adulto mayor, debe decir "Sí"

al aerobismo y al trabajo de orientación especial y coordinación, a la movilidad, a la flexibilidad y cuidado con la velocidad y la fuerza.

- Principio de individualización: No hay programa tipo, para todos los adultos mayores; debe respetarse la individualidad ya que cada adulto es una historia personal.

Con la **participación** de los adultos mayores en las actividades recreativas propuesta se propiciará:

- Buenas relaciones sociales.
- Sentido de pertenencia zonal (regionalismo).
- Atmósfera de sugerencia social por la zona (identificación).
- Preservación de la propiedad social.
- Conciencia de participación por la comunidad.

## **2.4 PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR.**

**NOMBRE DEL PLAN: “POR UNA CULTURA FISICA COMUNITARIA”.**

### **Fundamentación**

En las últimas décadas, se han experimentado numerosos avances en el ámbito de la higiene y de la salud, contribuyendo este fenómeno al aumento de la calidad de vida y con ello a un crecimiento de la población de mayores de 60 años, que en la actualidad constituye el 15% de la sociedad mundial. Estos índices seguirán aumentando llegando a constituir la cuarta parte de los pobladores del mundo en los próximos 25 años.

En la actualidad, a este sector de la población, nuestros adultos mayores, se le ha adscrito una serie de tópicos con matices de inutilidad, improductividad, inactividad, soledad, etc., y urge integrarlos en actividades formativas y creativas, cuando sus facultades se lo permitan, favoreciendo su participación activa en la comunidad, enriqueciendo su tiempo de ocio y contribuyendo a retrasar el proceso degenerativo de todo su organismo dotándoles de más vida a sus años que, en definitiva, no es sino atender a una nueva concepción de la educación como experiencia global que se desarrolla a lo largo de toda la vida.

**Objetivo General:** Lograr la participación del adulto mayor en las actividades físicas recreativas incorporando a ellas elementos de las composiciones gimnásticas contribuyendo al disfrute de las mismas, encaminadas a elevación de la autoestima, la cooperación y el comportamiento personal de los adultos mayores en el consejo popular Cuba Libre.

**Objetivo Específico:** Establecer en cada una de las actividades que se programen un vínculo directo entre los adultos mayores participantes, el profesor de cultura física, y los elementos de las composiciones gimnásticas rescatando los valores como laboriosidad, honestidad, colectivismo, compañerismo y que ellos se sientan socialmente útil.

**Generalidades de las Actividades:** Estas actividades consisten en poner en función un grupo de actividades físicas recreativas donde se desarrollan diferentes habilidades para posterior utilización en las composiciones gimnásticas, contribuyendo al incremento de la participación con un carácter sano, donde el adulto mayor disfrute de las ofertas, sobre todo estimulando sus gustos y preferencias, no excluyendo del programa ningún sexo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se proyectan.

Este cuenta con: un coordinador general, coordinador operativo, comité de logística, comité de divulgación y promoción, comité gestor de actividades; encargados todos del desarrollo de las actividades.

### PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

n	Actividades	Lugar	Mañana	Tarde	Periodo
1	Bailes tradicionales	CM		X	Quincenal
2	<b>Juegos</b> -Cambio de lugar -Mi octava de ejercicio -Mi figura preferida -Juego y forma	CM	X		Semanal

3	Visitas a círculos de abuelos con exhibición de composiciones gimnásticas	Círculos de Abuelos del consejo popular	X		Quincenal
4	Festival del implemento	CM		X	Mensual
5	Exhibición de vestuarios deportivos	CM		X	Quincenal
6	Juegos tradicionales	CM	X		Semanal
7	Juegos de imitación	CM	X		Quincenal
8	Mi mejor amigo	CM		X	Semanal
9	Festival recreativo Dominó Dama Ajedrez Parchí	CM		X	Mensual

### **Programación de Actividades**

#### **Descripción de las actividades**

##### **Actividad No 1 Bailes Tradicionales.**

**Objetivo:** Rescatar ritmos bailables tipos de edades de los participante y que posteriormente se puedan utilizar en las composiciones gimnásticas para lograr la incorporar de forma masiva de la población en la realización de las actividades.

**Desarrollo de la actividad:** Se pueden realizar de manera espontánea, donde el adulto trae la música que desea bailar.

**Reglas:** El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

**Recursos:** Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes.

##### **Actividad No 2 Juegos.**

**1 - Nombre:** Cambio de lugar.



**Objetivo:** Ejecutar juegos donde se combinen el disfrute de la actividad con las formaciones de las composiciones gimnásticas garantizando la retroalimentación y la cooperación entre los participantes.

**Organización:** En bloque

**Desarrollo de la actividad:** A la voz del profesor los participantes cambiarán de lugar para pasar de una formación a otra.

**Reglas:** El cambio se realizará a la señal del profesor.

**Recursos:** Tizas y marcadores.

**2 - Nombre:** Mi octava de ejercicios.

**Objetivo:** Ejecutar diferentes octavas de ejercicios que propicien la coordinación, orientación espacial, y el ritmo logrando la interacción con los demás y la organización grupal.

**Organización:** En círculo.

**Desarrollo de la actividad:** A la voz del profesor un participante realizará un ejercicio y el siguiente repetirá el primero, más uno que debe realizar, el tercer participante repetirá el primero, el segundo, más el tercero que el confeccionará y así sucesivamente.

**Reglas:** Solo se realizarán los ejercicios de 8 en 8 (en octavas).

**Recursos:** A manos libres.

**3 - Nombre:** Mi figura preferida.

**Objetivo:** Ejecutar diferentes figuras utilizando puntos de referencia que permitan realizar diferentes coreografías logrando el compañerismo, la ayuda, las relaciones interpersonales y la calidad de la composición gimnástica.

**Organización:** Dispersos.

**Desarrollo de la actividad:** A la voz del profesor un participante realizará una figura que le gusten como una estrella, un barco, un letrero etc. utilizando puntos de referencias.

**Reglas:** Se debe tener en cuenta el marcado del terreno.

**Recursos:** Tizas y banderitas.

**4 - Nombre:** Juega y forma.

**Objetivo:** Ejecutar diferentes cambios de formaciones que integren los elementos aprendidos en los juegos anteriores garantizando la cohesión, unión, afinidad del grupo o colectivo.

**Organización:** En bloque.

**Desarrollo de la actividad:** A la voz del profesor los participantes pasaran de formaciones simples a medias y compleja donde tendrán en cuenta la cantidad de pasos a dar.

**Reglas:** Se debe tener en cuenta el marcado del terreno.

**Recursos:** Tizas y marcadores.

### **Actividad No 3 Visitas a círculos de abuelos con exhibición de composiciones gimnásticas.**

**Objetivo:** Observar exhibiciones de composiciones gimnásticas de diferentes círculos de abuelos ampliando el interés por la realización de las mismas.

**Desarrollo de la actividad:** Tener establecido las posibles presentaciones a efectuar en la comunidad con previa coordinación de los factores.

**Reglas:** Se caminara distancia pequeñas.

### **Actividad No 4 Festival del implemento.**

**Objetivo:** Confeccionar implementos deportivos que ayuden a la ejecución de las composiciones gimnásticas reasaltando la belleza, el colorido, uniformidad y la complejidad en ellas.

**Desarrollo de la actividad:** Tener establecido las posibles implementos que se pueden realizar de fácil confección y manipulación.

**Reglas:** Se dará a conocer el implemento seleccionado, de manera unánime, para el montaje de la composición gimnástica

### **Actividad No 5 Exhibición de vestuarios deportivos.**

**Objetivo:** Confeccionar vestuario deportivos que llevará durante las composiciones gimnásticas reasaltando la belleza, el colorido, y uniformidad en ellas.

**Desarrollo de la actividad:** Tener establecido los posibles vestuarios que se pueden realizar llevar a una composición gimnástica de fácil confección y manipulación.

**Reglas:** Se dará a conocer el vestuario seleccionado para el montaje de la composición gimnástica.

### **Actividad No 6 Juegos tradicionales.**

**Objetivo:** Rescatar los juegos antiguos y tradicionales donde se puedan ejecutar elementos de las composiciones gimnásticas contribuyendo a cohesión entre los participantes.

**Desarrollo de la actividad:** Tener establecido las diferentes formas de los juegos que se aplicaran en las clases Esta se organiza de manera que toda la población adulto mayor participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad.

**Reglas:** El reglamento de estas actividades se limitaran a lo que esta establecido para este tipo de modalidad o juego.

### **Actividad No 7 Juegos de imitación.**

**Objetivo:** Ejecutar diferentes formaciones y Corpografías integrando los elementos de las composiciones gimnástica, propiciando la imaginación, la memoria y orientación en el terreno.

**Organización:** Disperso.

**Desarrollo de la actividad:** A la voz del profesor los participantes pasaran de formaciones simples, medias y compleja donde imitaran las figuras, objetos símbolos, animales y cosas que se imaginen los participantes.

**Reglas:** Se debe tener en cuenta el marcado del terreno.

**Recursos:** Tizas y marcadores.

**Actividad No 8 Mi mejor amigo.**

**Objetivo:** Sensibilizar a la mayor cantidad de adultos mayores a la participación de manera sana y educativa a las actividades gimnásticas rescatándolo e incorporándolo a la sociedad.

**Desarrollo de la actividad:** Los participantes aran lo posible por llevar a un amigo vecino o conocido a la actividad.

**Reglas:** Se reconocerá el participante que mas amigo lleve a la actividad.

**Actividad No 9: Festivales recreativos.**

**Objetivo:** Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, de manera sana y educativa logrando la mayor participación de la población tanta activa como pasiva.

**Desarrollo de la actividad:** Se precisa que los participantes pueden hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan, dígase de forma individual como por parejas

**Reglas:** Se tendrá en cuenta las reglas de cada actividad en específico.

Los participantes en cada actividad deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra y cada actividad se realizara de manera simultánea.

Las **orientaciones metodológicas** de este plan de actividades físicos recreativas se remitirán a lo que esta establecido dentro del programa de la cultura física y la recreación física y lo instituido para el trabajo en las comunidades, todo diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que esta establecido.

Resulta importante señalar que las actividades que se planifiquen deben de tener como premisa la inclusión de los entes de la comunidad que tienen incidencia directa con la actividades como por ejemplo el representante de cultura de la comunidad así como el comité gestor de actividades quien es el que garantiza la puesta en marcha del plan de actividades físicos recreativas, ósea es importante que, los juegos de mesa, los festivales gimnástico de la comunidad en el momento de aplicarse se regirán por la metodología que establece el Programa de la Cultura Física y la Recreación Física.

El profesor de cultura física debe planificar cada una de las actividades físicas recreativas que realiza en su comunidad teniendo presente las opciones que pondrá en práctica y el aseguramiento de cada una de ellas así como el apoyo de los directivos e implicados del INDER Y MINSAP.

### **Control y Evaluación del Plan de Actividades.**

El plan de actividades se realizara de manera sistemática y los controles de los mismos se hicieron de manera periódica para evaluar los avances y efectividad del mismo, teniendo como método investigativo fundamental la observación a las actividades.

Para la determinación de las actividades y su utilidad se tuvo en cuenta el criterio de especialistas, los que emitieron sus razones.

## **2.5 RESULTADOS DE LA VALORACIÓN DE LOS ESPECIALISTAS Y DEL PRE-EXPERIMENTO.**

La **consulta para la valoración crítica de la propuesta por los especialistas**, se desarrollo en tres momentos, con el fin de pronosticar el grado de utilidad, tanto desde el punto de vista de las actividades recreativas que se ofrecen, así como de la metodología a utilizar, los medios y la evaluación, lo que favoreció su enriquecimiento.

Los especialistas consultados fueron:

<b>No</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Años de Experiencias.</b>	<b>Nivel Cultural y Académico</b>	<b>Ocupación</b>	<b>Centro de procedencia</b>
1	Arturo Aguilar Hernández	15	MSc. Actividad Física en la Comunidad	J/ Dpto. de Cultura Física. y Recreación.	Dirección Municipal de Deporte
2	Jesús O. Pelier López	34	Técnico Medio	Met. De Recreación	Dirección Municipal de Deporte
3	Ramón Abreu	52	Licenciado	Metodólogo de	INDER Municipal

	Romero			Cultura Física	
4	Omar Veloz Concepción	14	Licenciado	Profesor de Cultura Física	Escuela Comunitaria
5	Raúl Gutiérrez Flores	15	MSc. Actividad Física en la Comunidad	J/ Dpto. Provincial de Recreación.	Dirección Provincial de Deporte
6	Luís Hernández Portales	36	Licenciado	Sub. Director Provincial. de Cultura Física	Dirección Provincial de Deporte
7	Armando Herrera Cabrera	12	Licenciado	Profesor de Recreación	Dirección Municipal de Deporte
8	Zenaida Azcuy Miranda	29	MSc. Actividad Física en la Comunidad	Metodóloga de Actos Masivos	Dirección Municipal de Deporte
9	Luís A. Cuesta Martines	25	Doctor en Ciencias	Profesor de Recreación	FCF "Nancy Uranga Romagoza"
10	Salvador González de Armas	13	Licenciado	Profesor de Recreación	FCF "Nancy Uranga Romagoza"
11	Carlos Maya Camejo	13	Licenciado	Profesor de Recreación	FCF "Nancy Uranga Romagoza"

Los especialistas consideran además, que el plan de actividades físicos recreativas que en este trabajo se propone, logra fortalecer la autoestima, la imagen que poseen de sí mismos, y además desarrollar la autoconfianza de los adultos mayores, respondiendo así a la necesidad de recreación y su vinculación con la sociedad.

Tabla de frecuencias absolutas a partir del criterio de los especialistas. Aspectos valorados	Valoración				
	1	2	3	4	5
Aspectos teóricos en que se sustenta el plan de actividades recreativas	9	1	1		
Formas de proceder	9	1	1		
Relevancia de las actividades a desarrollar.	8	1	2		
Utilidad práctica del plan de actividades	9	1	1		

Leyenda: 1 Muy adecuada 2 Bastante adecuada 3 Adecuada 4 Poco adecuada 5 No adecuada

Tabla de frecuencias absolutas acumuladas. Aspectos valorados	Valoración				
	1	2	3	4	5
Aspectos teóricos que sustenta plan de actividades	9	10	11		
Formas de proceder	9	10	11		
Relevancia de las actividades	8	9	11		
Utilidad práctica del plan de actividades	9	10	11		

Leyenda: 1 Muy adecuada 2 Bastante adecuada 3 Adecuada 4 Poco adecuada 5 No adecuada

Los especialistas consideran además, que el plan de actividades recreativas que en este trabajo se propone, logra fortalecer la autoestima, la imagen que poseen de sí mismos, y además desarrollar la autoconfianza de los adultos mayores, respondiendo así a la necesidad de recreación y su vinculación con la sociedad.

El **pre - experimento** fue realizado durante los meses de Febrero a Junio del 2010 en el se evaluó la participación en las composiciones gimnásticas del adulto mayor del consultorio 127 de la comunidad Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

En la **observación** realizada durante el festival de clausura del curso escolar, se reevaluaron los indicadores relacionados con las composiciones gimnásticas constatándose: (Anexo 9)

- En la correcta ejecución las dificultades se presentaron en la ejecución individual, y no a nivel de célula, obteniendo 22 puntos de 25.
- En la concordancia del ejercicio con la música no se perdió puntos por que hubo una correcta correlación del ejercicio con ella por lo que obtuvo los 10 puntos que valía el indicador.
- En el elemento de los participantes alcanzo los 10 puntos, en este momento ya se han incorporado 45 adultos mayores de ambos sexos a las actividades.
- En las formaciones no siempre se logran los diseños aunque ya se logra una correcta distribución de los participantes en el terreno un buen aprovechamiento el mismo y la cantidad de formaciones es la establecida para el evento por lo que obtuvieron 18 puntos de 20 que tenían que alcanzar.
- En cuanto al vestuario se pudo observar que hay uniformidad, estaban correctamente distribuidos en cuanto a los colores y sexo por lo que alcanzaron los 10 puntos que valía este elemento.
- Los implemento se manipularon correctamente ya que eran diferente las hembra que los varones estos fueron banderas y pañuelos por lo que obtiene la puntuación máxima de 10 puntos.
- En el tiempo hubo una interrupción de 20 segundos durante la ejecución por lo que obtuvo la calificación de 3 puntos de 5 totales.
- La composición gimnástica demostró el mensaje claramente o durante su ejecución alcanzando los 10 puntos que estaba establecidos en los indicadores a evaluar.
- La suma de todos estos indicadores nos revelan que la composición obtuvo en este momento 93 puntos y se considera evaluada de Bien.



Además las actividades físicas recreativas contribuyeron a mejorar la participación, la autoestima, la asistencia, la cooperación, retroalimentación, reciprocidad, entre otros, así como su reincorporación a la vida social.

Una vez terminada la presentación de la composición gimnástica se realizó una **encuesta** de satisfacción a los adultos mayores aplicando elementos de la técnica de Ladov que en su versión original fue creada para el estudio de la satisfacción por la profesión en carreras pedagógicas (Kuzmina 1970) y la medición de la satisfacción laboral, utilizada por (Armando Cuesta Santo 1990). Teniendo como **objetivo** conocer el grado de satisfacción que presenta el adulto mayor por la aplicación de actividades físicas recreativas y la realización de las composiciones gimnásticas, los resultados obtenidos se exponen a continuación: En las 4 preguntas realizadas, los 20 adultos mayores encuestados respondieron sentirse satisfecho con el plan de actividades físicas recreativas aplicados y su participación en el festival de composiciones gimnásticas por lo que queda demostrada la efectividad del plan de actividades. (Anexo 10).

### **Conclusiones Parciales del Capítulo.**

- Los instrumentos aplicados constatan la escasa participación en las Composiciones Gimnásticas del Adulto Mayor y las deficiencias en el desarrollo de los elementos de las mismas.
- Las actividades físicas recreativas fueron diseñados, teniendo en cuenta las características de los adultos mayores, sus gustos y preferencias, las orientaciones metodológicas del programa, así como los indicadores para su evaluación, incrementando la participación, estimulando el interés, el trabajo en grupos, la autoestima, la autoconfianza y mejorando la imagen que poseen de si mismos y del grupo.
- La utilidad práctica del plan de actividades físicas recreativas se evidencia en los resultados obtenidos durante su implementación y fue avalada utilizando la valoración crítica de los especialistas, y los adultos mayores tributando al proceso pedagógico en la práctica de las composiciones

gimnásticas a nivel comunitario e iniciando el camino para la masificación de estas actividades.

## **CONCLUSIONES**

---

1. El estudio y sistematización de los antecedentes teóricos sobre las composiciones gimnásticas en los adultos mayores evidencian la necesidad de buscar soluciones para incrementar la participación de ellos en estas actividades, donde se estimule el interés, el trabajo en grupos, se eleve la autoestima, la autoconfianza y por ende su calidad de vida.
2. El análisis documental, la observación, la entrevista entre otros instrumentos realizados permitió conocer la pobre participación, el desinterés, la inactividad, la apatía, de los adultos mayores definiéndose dos dimensiones de la variable, la primera relacionada con la participación a las actividades y la segunda con los elementos que integran las composiciones gimnásticas.
3. El plan de actividades se encamina al logro de estas dos dimensiones antes mencionadas concibiéndose para ello 9 grupos de actividades, en función de elementos comunes y prioritarios en cada uno de ellos, basándonos en los gustos y preferencias y características de los adultos mayores, que parten de un objetivo general y en los que se describe el nombre, objetivo, organización, desarrollo, materiales, y las reglas a seguir y una representación gráfica de algunos elementos a realizar, además se declaran orientaciones metodológicas generales para el profesor.
4. La valoración de la utilidad práctica del plan de actividades así como la valoración crítica por parte de los especialistas y la comunidad permitió comprobar la factibilidad de la propuesta, constatando la viabilidad y pertinencia de las actividades en el marco comunitario.

## **RECOMENDACIONES**

---

- 1 Poner en conocimiento a las estructuras competentes de la comunidad que la intención de este plan de actividades para el adulto mayor constituyó una herramienta eficaz para una mayor incorporación de ellos a la sociedad.
- 2 Divulgar el plan de actividades físicas recreativas y darle seguimiento con todas las sugerencias e indicaciones metodológicas e incorporar a todos los factores comunitarios en función de que estas se perfeccionen, se enriquezcan y aumenten su nivel de efectividad.

## **BIBLIOGRAFÍA**

---

1. Almaguer, Roberto y B. Díaz. (2001.) Cuaderno de Trabajo. Comunidad y Desarrollo, Teorías y Prácticas de Nuestros Días. La Habana, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO. Programa Cuba. (Compendio)
2. Alonso Galbán P, Sanso Soberats F. J, Díaz Canel Navaro, A. M, Carrasco García M, Oliva T. (2000) Envejecimiento Poblacional y Fragilidad en el Adulto Mayor. Rev. Cubana Salud Pública.
3. Angela Ivonn Castellanos y Luz Cristina López (2003) Universidad Santo Tomás. ORIGEN: III Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Noviembre 27 al 29 de 2003. Bucaramanga, Colombia. <http://redcreacion.org/documentos/simposio2if/JFernandez.htm>.
4. Arias H. (1995) La Comunidad y su Estudio.-- La Habana, Editorial Pueblo y Educación. --134p.
5. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
6. Artazcoz, María Artazcoz, III Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Julio 31 a Agosto 2 de 2003. Bogotá, Colombia.
7. Averov Riuz, R y M. León Oquendo. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
8. Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.

9. Basara O. V. M. (2001) Calidad de Vida en el Proceso de Envejecimiento. Santa Fé de Bogotá. Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio p. 23
- Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. [www.monografias.com](http://www.monografias.com)
10. Bello Dávila Z. y Cásales J.C. (2003). Psicología Social. La Habana, Editorial Félix Varela.
11. Bernardez, A. (2006). Propuesta de actividades físico recreativas para la tercera edad del proyecto "Convivir" de la ciudad de Pasos, Minas Gerais, Brasil. Trabajo de Diploma ISCF (PR).
12. Borrica Pérez, A. (1994). Adaptaciones Cardiovasculares al Ejercicio. Conferencias. Concurso de fisiología del ejercicio aplicada. Madrid.
13. Brikina, A. T. y otros: Gimnasia, Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 198.
14. Bujardón Mendoza A, Mayoral Olazábal M. (2006) El Adulto Mayor y la Educación en Valores en la Actividad del Grupo de Trabajo Comunitario Integrado. Rev Hum Med [serial on line] 2006 Sep - Dic; 6 (3).marzo 27, 231-245.
15. Buzón F y otros. Actividades Gimnásticas Deportivas en Cuba. La Habana. Editorial Científico Técnica, 1988. Barrbani cairo, J.R. (1990). Fundamentos fisiológicos del ejercicio y el entrenamiento. España editorial Barcelona.
16. Camerino F, O. (2000). Deporte Recreativo (pp. 7-19). España: INDER.
17. Cañarte, A. y Col. La salud de toda la vida, se consigue durante toda la vida. Folleto Dpto. de Educación Física. - Pinar del Río.
18. Cañizares, M. y Col. (2003) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.
19. Carmenaty Díaz J, Orozco L. (2002). Evacuación Funcional del Anciano. Rev. Cubana Enfermería.
20. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
21. Ceballos, J. (2001). El Adulto Mayor y la Actividad Física. La Habana, Editorial Deportes.
22. Ceballos, J. M. Freisjo, R. Rodríguez. (2004) Cultura Física Terapéutica. El Adulto Mayor y la Actividad Física. La Habana, ISCF.

23. Chávez Velásquez, Z. (1993). Beneficios del Ejercicio para la Tercera Edad. Rev. Cubana de Salud.
24. Colectivo de Autores EIEFD (2003). Folleto de la asignatura Metodología de la Investigación, Material Referativo. La Habana.
25. Colectivo de Autores. Las Actividades Masivas Gimnásticas Deportivas en Cuba, Apuntes para el tomo I. Departamento Nacional de Actos Masivos. 2002.
26. Colectivo de Autores. Las Actividades Masivas Gimnásticas Deportivas en Cuba, Apuntes para el tomo II. Departamento Nacional de Actos Masivos. 2002.
27. Colectivo de Autores. Manual del Profesor de Educación Física I. Dpto. Nacional de Educación Física INDER. 1996.
28. Colectivo de Autores. Manuel del Instructor de Ejercicios Físicos para el Deporte Popular, Ediciones Deportivas, Berlín, 1964.
29. Colectivo de Autores. Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Enseñanza Primaria y Secundaria Básica. Dirección Nacional de Educación Física 2001.
30. Colectivo de Autores. Folleto de la asignatura Educación Física Comunitaria: 2003-2004. Departamento Educación Física para Adultos y Promoción de Salud. INDER.
31. Colectivo de Autores (1999) Temáticas Gerenciales Cubanas. Ciudad de la Habana, Cuba.
32. Colección de plegables del Consejo Nacional de la persona adulta mayor. Persona Adulta Mayor (2007) 1ra. Edición. San José CR CONAPAM.
33. Colección de plegables del Consejo Nacional de la persona adulta mayor. El Proceso de envejecer. (2007) 1ra. Edición. San José CR CONAPAM.
34. Comfort A, 1990. Dígame Sí a la Vejez. New York: Crown Publishers Pp.1-12.
35. Convención Internacional de Educación Superior (3ra.) "La Universidad en el Nuevo Milenio". La Habana, Cuba, 04 al 08 de febrero del 2002.

36. Cortazal, René y Andres Gómez. Ejercicios de la Acrobacia Deportiva, material mimeografiado, Departamento de Gimnasia, ISCF Manuel Fajardo, La Habana, 1983.
37. Cuba. Ministerio de Salud Pública (1998) Programa de Atención Integral al Adulto Mayor. Subprograma de atención comunitaria. La Habana, MINSAP. (digitalizado)
38. Cuba. Ministro de Salud Pública (2007) Programa del Adulto Mayor Datos Estadísticos. La Habana. CITED.
39. Cuesta Martínez, L. A. (1988). Análisis del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río para la realización del estudio independiente. ISCF (PR).
40. De Andrés M. (1996). Principios básicos organizativos para el trabajo con el adulto mayor. Tesis de Maestría, mayo 2009.
41. Departamento Nacional de Educación Física. Orientaciones Metodológicas. Ciudad Habana, 2003 INDER.
42. Diccionario EPASA de Medicina. 2005.
43. Diccionario Latinoamericano de Educación, 2001, p. 2498.
44. Digeder. Fundación de la Familia (2003). El Deporte y la Recreación y los Cambios Socio – Afectivo y Físicos del Adulto Mayor.
45. Dirección Nacional Recreación del INDER (2000 -2003). Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana, Cuba.
46. Dumazedier, J. (1975). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Ed. Estela Ed. Nacional. Madrid. (sociología empírica del ocio) Educación Física para Adultos.
47. Educación Física para Adultos. Orientaciones metodológicas para el quinquenio (2003-2005) en Cuba. Ciudad de La Habana, (material mimeografiado).
48. Estévez Cullell, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
49. Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez. INDICE Publicaciones Barcelona.



50. Fernández Lópiz, E. (1996). Tiempo libre y nuevas responsabilidades en los adultos mayores. Propuestas. Universidad de la Matanza.
51. Fundamentos del envejecimiento. Envejecer hoy. (2007) En: Manual Merck de Información Médica. Edad y Salud: Editorial Océano.
52. Galeana, Silvia y Sainz José Luis, 2001, Estrategias de participación social para el desarrollo comunitario. Arteaga, Carlos (ed), Desarrollo comunitario Editores Buena Onda, S.A, México, pp. 137- 148.
53. García. B. V. y Colab. (2003-2005) Orientaciones Metodológicas. Instituto Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación Departamento Nacional de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud.
54. González, A.G. y Col. (1987) Caracterización morfológica de los círculos de abuelos del área de salud "Pedro Borrás". Pinar del Río. —45p.
55. Grieco M. (SA). El desarrollo y el envejecimiento de la población. Síntesis mundial por expertos en el envejecimiento en África. En: La situación del envejecimiento de la población mundial. Hacia una sociedad para todas las edades. Nueva York : Naciones Unidas; p. 14 – 42.
56. Hernández, A. (2002). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (Argentina). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
57. Hernández Castellón R. (1997) El envejecimiento de la población en Cuba. Ciudad de La Habana, Centro de Estudios Demográficos; 1997: 1 – 40./C 1977/ 312 P.
58. Hernández, M (1995). Actividades físico deportivas para la tercera edad. Madrid. Edita INSERSO.
59. Hernández V, M. y Gallardo I. (1994). Marco Conceptual: las actividades deportivo – recreativas. En: Apuntes D'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
60. Humen, W. (2000). Estados funcionales del organismo durante la actividad física. Universidad del Valle. Revista Kinesis No. 16 de Diciembre de 1995 pp 12-19.

61. Impollino V. (2001). Los adultos mayores, el tiempo libre y la práctica de deportes y/o actividad física. Soporte Digital.
62. Informe Nacional de Higiene y Epidemiología de Cuba. Revista Salud Vida Adulto Mayor. INFOMED. Diciembre 2007.
63. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
64. López M. A. y colectivo de autores. Propuesta de organización de actividades recreativas: la fiesta recreativa. Consideraciones y aspectos a tener en cuenta. Soporte Digital.
65. López, Raúl Eduardo 1999. La política social municipal y el desarrollo comunitario. Ribeiro, Manuel y López, Raúl Eduardo (ed), Políticas sociales sectoriales: tendencias actuales (tomo II), Imprenta Universitaria de la Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México, pp. 47- 64.
66. Los Santos, S. (2002). La Recreación en la Tercera Edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2010.
67. Mariñez, Freddy Ramón 1999. Lo comunitario y la creación de riqueza en el desarrollo. Ribeiro, Manuel y López, Raúl Eduardo (ed), Políticas sociales sectoriales: tendencias actuales (tomo II), Imprenta Universitaria de la Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México, pp. 65- 88.
68. Martínez de Osaba, J. A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
69. Martínez de Osaba, J. A. y Cruz Blanco M. (2008). Pequeña Enciclopedia Olímpica y de la Cultura Física. Ciudad de la Habana, ed. Científica y Técnica.
70. Martínez, M. (2003). Pedagogía del Juego en las Personas Mayores. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
71. Mencion Aranguren, Tanya y otros. La Gimnasia y la Educación Rítmica. ISCF "Manuel Fajardo", 2003.
72. Mesa Anoceto, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
73. Mesa Redonda: Experiencias Universitarias de Trabajo Social Comunitario.

74. Miranda, Jorge. 2001, Los factores culturales en el desarrollo comunitario. Arteaga, Carlos (ed), Desarrollo comunitario, Editores Buena Onda, S.A, México, pp. 218- 240.
75. Moreira Baraoma, R. (1977). La recreación, un fenómeno social cultural. La Habana, INDER.
76. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana, Editorial José A. Huelga.
77. Morel, V. (2003). Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com> Visitado el 25 de julio de 2010.
78. Muñoz Gutiérrez, T. y otros (2006). Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
79. Núñez Jover, J. (2003) La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
80. Organización Mundial de la Salud (1998). Programa sobre envejecimiento y salud. El envejecimiento y la actividad física en la vida diaria. Suiza.
81. Organización Panamericana de la Salud (1990). Programa de Salud del Adulto. Programa de Promoción de la Salud de los Ancianos para Latinoamérica y el Caribe basado en la investigación. Washington D. C.: OPS: Pp. 1-12.
82. Organización Panamericana de la Salud. Actividad física para un envejecimiento. (2003) Disponible en: <http://www.paho.org> o <http://www.bireme.br> consultado el 6 de enero 2010.
83. Orientaciones metodológicas de la educación física para adulto y promoción de salud 2006 – 2008.
84. Ortega, Alvelay (2003). Diagnóstico del funcionamiento familiar en un consultorio del médico y la enfermera de la familia. Rev Cubana Med. Gen Integr. [serie en Internet] [citado 27 noviembre 2007]19(2):[aprox.5p.]. Disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-1252003000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-1252003000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es).

85. Orosa Fraíz, T. (2003). La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. La Habana. Editorial Félix Varela.
86. Paglilla, Raul. El deporte, agente de cambio social en comunidades de refugiados de guerra. Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N°27 – Noviembre de 2000.  
[http://www.efdeportes.com/mailto:raul\\_paglilla@yahoo.com](http://www.efdeportes.com/mailto:raul_paglilla@yahoo.com).
87. Pérez Lovelle, R. (1989). La Psiquis en la determinación de la salud. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-Técnica.
88. Pérez Sánchez, A. col. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, ISCF Manuel Fajardo.
89. Pérez Sánchez, A. (2003). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
90. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa)
91. Prieto Ramos O, Vega García E. (2005). Atención al anciano en Cuba. Desarrollo y perspectivas. 2a ed. La Habana: Centro Iberoamericano de la Tercera Edad; Programa de Naciones Unidas sobre el envejecimiento. Una sociedad para todas las edades: evolución y exploración. En: La Situación del envejecimiento de la población mundial. Hacia una sociedad para todas las edades. Nueva Cork, Naciones Unidas; 2005. p.1-13.
92. Proveyer Cervantes, C. (2000) Selección de Lecturas de Trabajo Social Comunitario/ Clotilde Proveyer Cervantes (et all). -- La Habana: Curso de Formación de Trabajadores Sociales.--168p.
93. Proveyer Cervantes, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
94. Pupo, Rigoberto (1987). La categoría de la práctica en las Tesis sobre Feuerbach. Su papel en la formación de la filosofía marxista y su valor metodológico actual. En Marx y la contemporaneidad, Tomo 2, editorial de Ciencias Sociales. pp.176-197, La Habana.

95. Revista del Consumidor. La vejez ¿una enfermedad? No. 139 México, Marzo 1998.p 15-19.participación: metodología general, en Selección de lectura de Psicología de las-Revista Cubana de Psicología (Universidad (1994).
96. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). La Habana, Editorial Deportes.
97. Salas Romero, J. F. (2006). Plan de actividades físico recreativas para contribuir a mejorar la calidad de vida de los integrantes de la casa de ancianos Monseñor Delfín Quezada en el cantón de Pérez Zeledón, San José Costa Rica. Trabajo de Diploma, ISCF (PR).
98. Spirduso (1998) La Jubilación y el curso de la vida. Editorial El Ateneo p.27.
99. Suárez Rodríguez, M. (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico.
100. Wundt, Wilhelm y col. (1985). Historia de la psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
101. Zaldivar, D. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com> Visitado el 15 de febrero de 2010.

---

**ANEXOS**


---

**Anexo 1. GUÍA DE OBSERVACION PARA EVALUAR LOS ELEMENTOS DE LAS COMPOSICIONES GIMNÁSTICAS DEL ADULTO MAYOR.**

**Objetivo:** Evaluar la ejecución de los elementos de las composiciones gimnásticas del adulto mayor los indicadores e índices de la participación

<b>Elementos</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Índices</b>	<b>Puntos</b>
<b>Correcta ejecución (25 puntos)</b>	- Incorrecta ejecución de un movimiento individual cada vez que se produzca.	(1 Pts menos)	3
	- Incorrecta ejecución de un movimiento a nivel de grupo (célula) cada vez que se produzca.	(2 Pts menos)	6
	- Incorrecta ejecución de movimientos más del 50 % de los participantes.	(3 Pts menos).	-
<b>Concordancia del ejercicio con la música (10 puntos)</b>	- No correlación del ejercicio con la música.	(1 Pts menos cada vez que se produzca).	1
<b>Participante (10 puntos )</b>	- Cuando hay 16 o mas personas de ambos sexos.	(10 puntos )	10
	- Cuando hay menos de 16 y de un solo sexo.	(6 puntos)	-
<b>Formaciones (20 puntos)</b>	- Diseños no logrados.	(2 Pts menos)	2
	- Insuficiente aprovechamiento del terreno.	(3 Pts menos)	3
	-Menos de la cantidad de formaciones que se exige en la convocatoria.	(2 Pts menos por cada una)	2

*Plan de Actividades Físicas Recreativas para incrementar la participación en las  
Composiciones Gimnásticas del Adulto Mayor (...)*

	- Incorrecta distribución de los participantes en el terreno.	(3 Pts menos)	3
<b>Vestuario (10 puntos )</b>	- Cuando hay uniformidad.	(10 puntos )	6
	- No hay uniformidad.	(6 puntos)	
<b>Implementos (10 puntos )</b>	- Cuando se utilizan correctamente los implementos.	(10 puntos )	10
	- Cuando no se utilizan correctamente los implementos.	(6 puntos)	-
<b>Tiempo (5 puntos)</b>	- Menos de un minuto del tiempo mínimo de la convocatoria.	(descalificado)	-
	- Más del tiempo máximo establecido en la convocatoria.	(1 Pts menos)	-
	- Interrupción - ejecución, o paros innecesarios, por más de 20.	(2 Pts menos)	2
	- De 1 minuto a 01 segundos menos del tiempo establecido.	(2 Pts menos)	-
<b>Mensaje a transmitir (10 puntos)</b>	- Por no lograr durante la ejecución de la composición claramente el mensaje, historia algo que contar.	(3 Pts menos)	3
	- Por no lograr parcialmente durante la ejecución de la composición, transmitir el mensaje propuesto.	(1 Pts menos)	-
	- Si no se trasmite el mensaje.	(10 Pts menos )	-
<b>Total (100 puntos)</b>			51

### **Leyenda**

75 a 100 puntos se evalúa de Bien

74 a 50 puntos se evalúa de Regular

49 a 0 se evalúa de Mal

## **ANEXOS 2. GUÍA DE ENTREVISTA PARA LOS PROFESORES DE CULTURA FÍSICA QUE IMPARTEN LA ACTIVIDAD DE COMPOSICIONES GIMNÁSTICAS EN EL ADULTO MAYOR.**

La entrevista se le realizó a 1 profesor de Cultura Física que imparte la actividad en el consultorio medico 127 del consejo popular Cuba Libre.

**Objetivo: Conocer el nivel de conocimiento que posee el profesor sobre las composiciones gimnásticas y el grado interés por participar el adulto mayor en las actividades que se efectúan en el consultorio médico y la comunidad.**

1- Título que posee.

2- Años de experiencia en la actividad que realiza.

3-Que dominio tiene sobre los contenidos composiciones gimnásticas.

Suficiente \_\_\_\_

Alguno \_\_\_\_

Muy poco \_\_\_\_

4- Diga si los recibió durante la carrera. Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

5-Cuales son los elementos que constituyen las Composiciones Gimnásticas.

6- Posee algún material sobre Composiciones Gimnásticas.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_

7- Considera importante realizar actividades que estimula la participación del los adultos mayores a los festivales de Composiciones Gimnásticas.

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_



### **ANEXO 3. GUÍA DE ENTREVISTA PARA EL JEFE DEL GRUPO BÁSICO, MÉDICO DEL CONSULTORIO, ENFERMERA, BRIGADISTA SANITARIA, DIRIGENTES DE ORGANIZACIONES DE MASA COMO SON LOS CDR Y FMC.**

La entrevista se le realizó al personal que trabaja en el consejo popular con amplios conocimientos de la comunidad investigada como son: Jefe del grupo básico, médico del consultorio, enfermera, brigadista sanitaria, profesor de recreación, delegado de la circunscripción y dirigentes de organizaciones de masa como son los CDR y FMC.

**Objetivo: Conocer el grado interés por participar el adulto mayor en las actividades que se efectúan en el consultorio medico y la comunidad.**

1-¿Considera usted que la comunidad se encuentra interesada por la participación en actividades deportivas, recreativas, composiciones gimnásticas específicamente el adulto mayor?

2-¿Desde su posición, considera que se ha promocionado la participación en las actividades gimnásticas, deportivas y recreativas de la comunidad?

3-¿Cuál considera que sean los motivos por las que no participe el adulto mayor en actividades deportivas recreativas y gimnásticas de la comunidad?

4- ¿Consideras que las actividades gimnásticas recreativas sean una opción para el adulto mayor para lograr su incorporación a las diferentes actividades que se realizan?

### **ANEXO 4. ENCUESTA APLICADA AL ADULTO MAYOR.**

Esta encuesta que se está realizando es totalmente anónima, por lo que los resultados que se arrojan en cada una de ellas no representan de forma directa a ninguna persona, sino el estado de opinión de la comunidad, por lo que solicitamos su colaboración.

**Objetivo:** investigar que actividades se realizan en la comunidad sobre las opciones recreativas y gimnásticas, este instrumento constituye para nosotros una herramienta fundamental

1. ¿Participa usted en las actividades deportivas, gimnásticas y recreativas de la comunidad?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_

2. Si no participa, motivos

\_\_\_ Enfermedad

\_\_\_ Poco tiempo.

\_\_\_ Lejanía del área.

\_\_\_ No me siento estimulado para esa actividad.

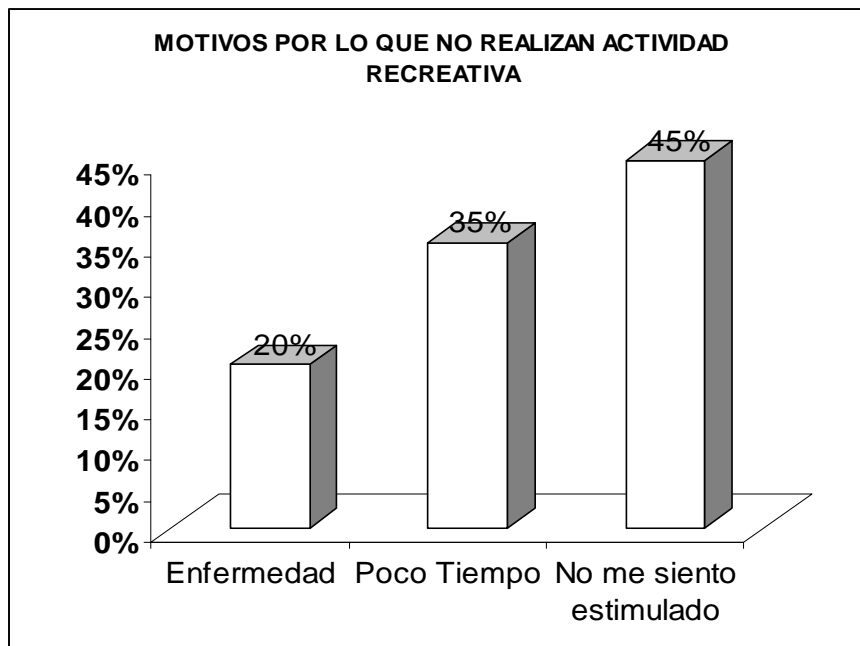
3. En las actividades deportivas recreativas de la comunidad que a participado.

¿Qué opciones ha encontrado?

4. ¿Te gustaría que de forma sistemática se incluyeran las actividades gimnásticas recreativas en las actividades con el adulto mayor?

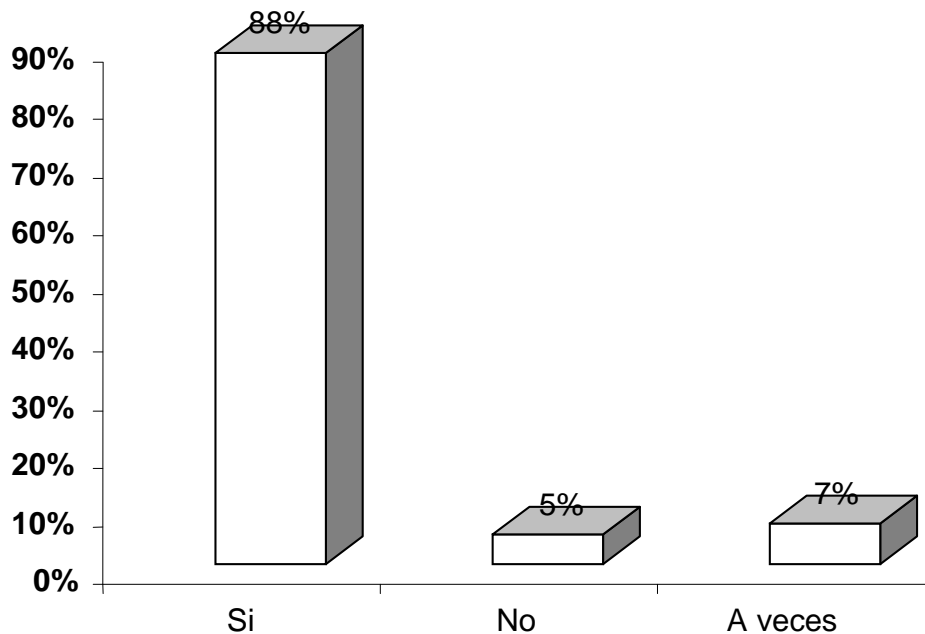
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_

### ANEXO 5. MOTIVOS POR LOS QUE NO REALIZAN LA ACTIVIDAD RECREATIVA

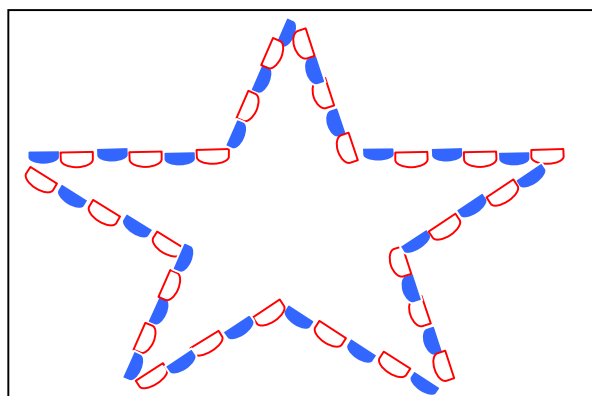
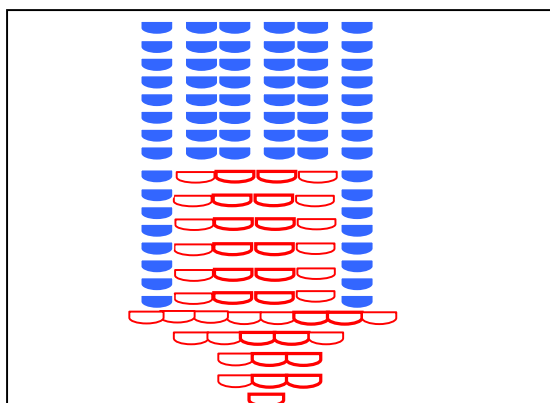
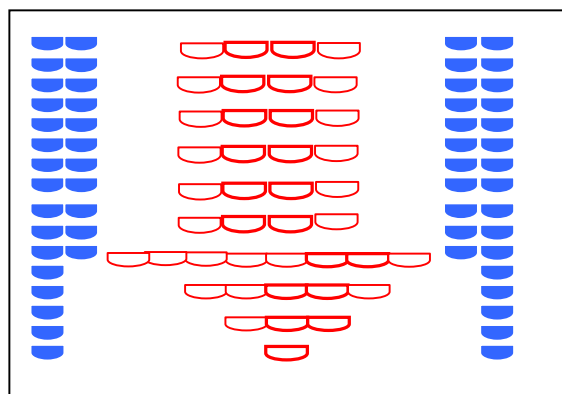
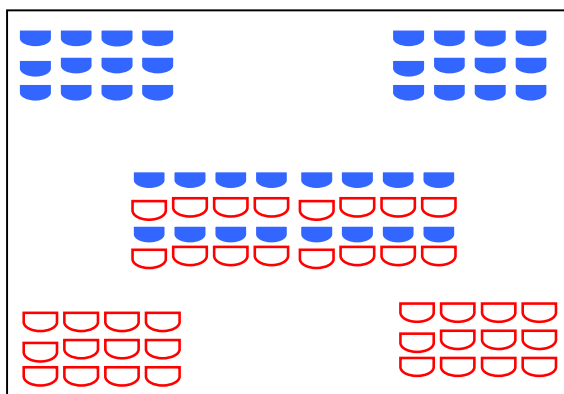


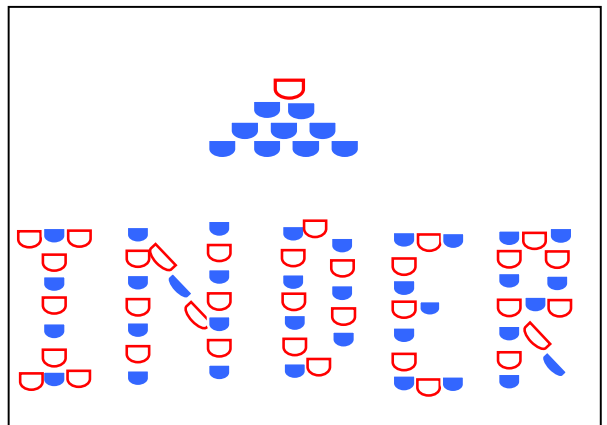
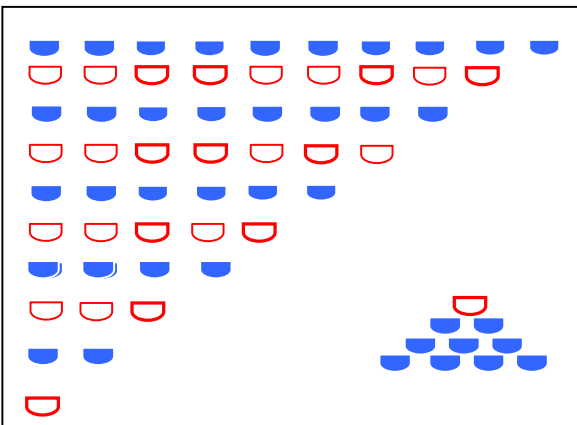
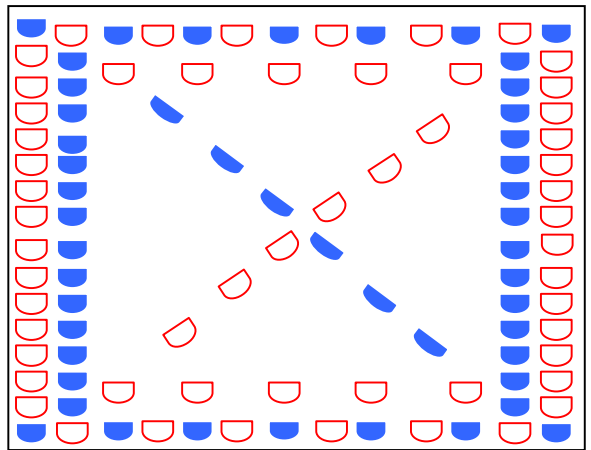
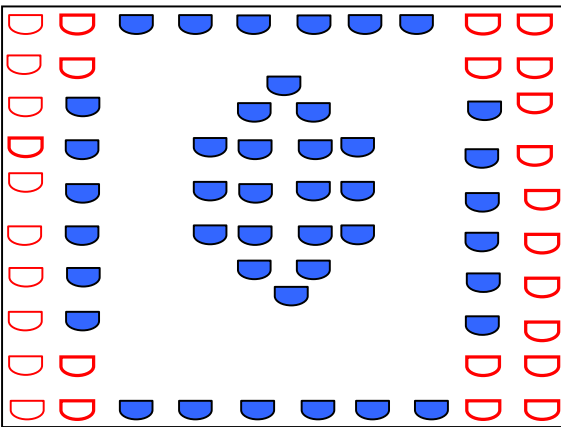
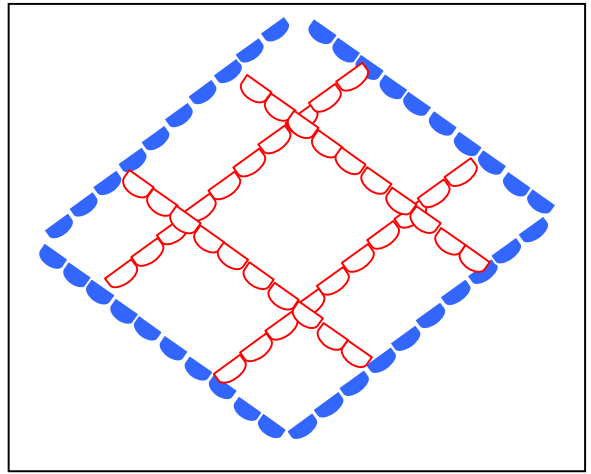
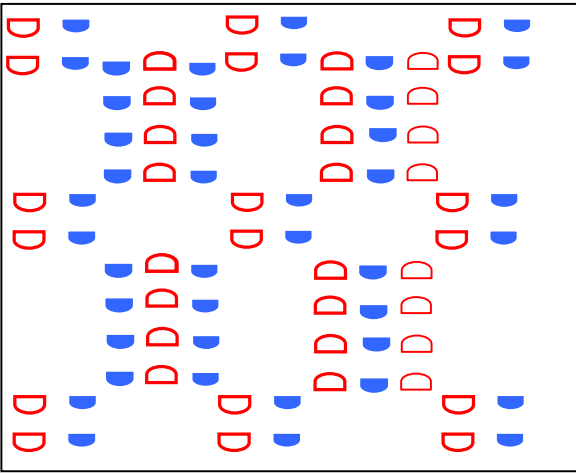
## ANEXO 6. INCLUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.

### INCLUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS



## ANEXO 7. EJEMPLOS DE FORMACIONES Y FIGURAS.





## ANEXO 8. ENCUESTA A LOS ESPECIALISTAS

A continuación, le presentamos un resumen de la propuesta resultado de la investigación realizada. Pedimos a Ud. que, teniendo en cuenta sus conocimientos (teóricos y empíricos), evalúe la correspondencia de las acciones propuestas con el objetivo declarado. En tal sentido, considérelo:

- 1 Muy adecuado
- 2 Bastante adecuado
- 3 Adecuado
- 4 Poco adecuado
- 5 No adecuado.

De acuerdo al grado de importancia de cada uno de ellos, atendiendo a la valoración que le merece, desde el análisis del plan de actividades propuesta

Aspectos valorados	Valoración				
	1	2	3	4	5
Aspectos teóricos que sustenta el plan d actividades.					
Formas de proceder por etapas					
Relevancia de acciones desarrolladas por etapas					
Utilidad práctica del plan de actividades					

Leyenda: 1 Muy adecuada 2 Bastante adecuada 3 Adecuada 4 Poco adecuada 5 No adecuada

Según su opinión, ¿en qué medida el plan de actividades prepara y puede ayudar a los adultos mayores para lograr su incorporación en las actividades?

En el caso que usted haya marcado alguna categoría dentro de las escalas correspondientes a poco adecuada o no adecuada, le agradeceremos que nos

mencione sus razones, ya sea verbalmente o por escrito a continuación; igual procedimiento debe seguir para cualquier recomendación y/o sugerencia, respecto a dicha propuesta.

**ANEXO 9. RESULTADOS DE LA SEGUNDA OBSERVACION (PREEXPERIMENTO) PARA EVALUAR LOS ELEMENTOS DE LAS COMPOSICIONES GIMNÁSTICAS DEL ADULTO MAYOR**

<b>Elementos</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Índices</b>	<b>Puntos</b>
<b>Correcta ejecución (25 puntos)</b>	- Incorrecta ejecución de un movimiento individual cada vez que se produzca.	(1 Pts menos)	3
	- Incorrecta ejecución de un movimiento a nivel de grupo (célula) cada vez que se produzca.	(2 Pts menos)	-
	- Incorrecta ejecución de movimientos más del 50 % de los participantes.	(3 Pts menos).	-
<b>Concordancia del ejercicio con la música (10 puntos)</b>	- No correlación del ejercicio con la música.	(1 Pts menos cada vez que se produzca).	-
<b>Participante (10 puntos)</b>	- Cuando hay 16 o mas personas de ambos sexos.	(10 puntos)	-
	- Cuando hay menos de 16 y de un solo sexo.	(6 puntos)	-
<b>Formaciones (20 puntos)</b>	- Diseños no logrados.	(2 Pts menos)	2
	- Insuficiente aprovechamiento del terreno.	(3 Pts menos)	-

*Plan de Actividades Físicas Recreativas para incrementar la participación en las  
Composiciones Gimnásticas del Adulto Mayor (...)*

	- Menos de la cantidad de formaciones que se exige en la convocatoria.	(2 Pts menos por cada una)	-
	- Incorrecta distribución de los participantes en el terreno.	(3 Pts menos)	-
<b>Vestuario (10 puntos)</b>	- Cuando hay uniformidad.	(10 puntos)	-
	- No hay uniformidad.	(6 puntos)	
<b>Implementos (10 puntos)</b>	- Cuando se utilizan correctamente los implementos.	(10 puntos)	-
	- Cuando no se utilizan correctamente los implementos.	(6 puntos)	-
<b>Tiempo (5 puntos)</b>	- Menos de un minuto del tiempo mínimo de la convocatoria.	(descalificado)	-
	- Más del tiempo máximo establecido en la convocatoria.	(1 Pts menos)	-
	- Interrupción - ejecución, o paros innecesarios, por más de 20.	(2 Pts menos)	2
	- De 1 minuto a 01 segundos menos del tiempo establecido.	(2 Pts menos)	-
<b>Mensaje a transmitir (10 puntos)</b>	- Por no lograr durante la ejecución de la composición claramente el mensaje, historia algo que contar.	(3 Pts menos)	-
	- Por no lograr parcialmente durante la ejecución de la composición, transmitir el mensaje propuesto.	(1 Pts menos)	-

	-Si no se trasmite el mensaje.	(10 Pts menos )	-
<b>Total (100 puntos)</b>			93

### Leyenda

75 a 100 puntos se evalúa de Bien

74 a 50 puntos se evalúa de Regular

49 a 0 se evalúa de Mal

### ANEXO 10: ENCUESTA DE SATISFACCIÓN A LOS ADULTOS MAYORES.

Esta encuesta que se está realizando es totalmente anónima, por lo que los resultados que se arrojan en cada una de ellas no representan de forma directa a ninguna persona sino al estado de opinión de la comunidad.

El objetivo de la misma, es para conocer el grado de satisfacción que presentan los adultos mayores en las actividades físicas recreativas, este instrumento constituye para nosotros una herramienta fundamental por lo que solicitamos su colaboración.

1. Con las opciones presentadas de las actividades físicas recreativas para el adulto mayor usted se encuentra:

\_\_\_ Satisfecho \_\_\_ Medianamente Satisfecho \_\_\_ Insatisfecho.

2. La atención que le brinda el profesor de Recreación en las actividades físicas recreativas es:

\_\_\_ Satisfactoria \_\_\_ Medianamente Satisfactoria \_\_\_ Insatisfactoria.

3. Con la aplicación de las actividades físicas recreativas para el adulto mayor se encuentra usted:

\_\_\_ Satisfecho \_\_\_ Medianamente Satisfecho \_\_\_ Insatisfecho.



4. Con su participación en el festival de composiciones gimnásticas UD se encuentra.

\_\_\_\_ Satisfecho \_\_\_\_ Medianamente Satisfecho \_\_\_\_ Insatisfecho