



Ejemplo del buen hacer

Ejercicios variados

Al concluir cada batería de ejercicios debe caminar respirando por la nariz y expulsando el aire de forma pausada y profunda durante alrededor de 30 segundos a 1 minuto para una mejor recuperación.



1 P. I. Sentado en el suelo, brazos abajo, piernas derecha extendida e izquierda flexionada y apoyada en el suelo, realizamos elevación de la pierna derecha de forma suave y continua. P. I., repetimos el movimiento con la pierna izquierda. Realizar 4 tandas, 2 con cada pierna, de 8 a 10 repeticiones cada una, con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



2 P. I. Sentado en el suelo, brazos abajo, piernas derecha extendida e izquierda flexionada y apoyada en el suelo, realizamos movimiento lateral de la pierna derecha de forma suave y continua. P. I., repetimos el movimiento con la pierna izquierda. Realizar 4 tandas, 2 con cada pierna, de 8 a 10 repeticiones cada una, con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



3 P. I. Sentado en el suelo, brazos abajo, piernas flexionadas y apoyadas en el suelo, realizamos elevación de la pelvis de forma suave y continua. P. I., realizar 3 tandas, de 8 a 10 repeticiones cada una, con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



4 P. I. Sentado en el suelo, brazos arriba, piernas extendidas, realizamos flexión del tronco al frente de forma suave y continua. P. I., realizar 3 tandas, de 8 a 10 repeticiones cada una, con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.

Legenda: **P. I.** - posición inicial / **Ídem** - realizar la misma posición que el ejercicio anterior / **R.** - repeticiones / **P. A.** - posición anterior / **P. S.** - practicante sistemático

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD

Por **Roberto Ramírez.**

El Majá. - **CONVERSAR** con cualquiera de sus más de mil 300 habitantes deviene confirmación de lo que representa el deporte en este poblado del municipio espirituano de Jatibonico.

En el centro de ese quehacer, el consejo voluntario del mismo nombre se erige en motor impulsor apoyado en más de 20 activistas, quienes sostienen el prestigio reconocido con la condición de Vanguardia Nacional, asignada en los años 2001, 2004 y 2006.

Su presidenta, Koset Gómez González, explicó a **JIT** que fue constituido el 20 de septiembre de 1992 y desde entonces priorizó el incremento de la ejercitación y las actividades recreativas como contribución a la salud y al sano empleo del tiempo libre.

«La población se ha familiarizado con esa realidad, y adquirido más conciencia sobre su importancia para desarrollar capacidades físicas y espirituales, así como el fortalecimiento general del organismo, sin que importe la edad», sostuvo.

Tras hacer un alto en la coordinación del programa que ese día repletaba el círculo social, Gómez añadió que las categorías social y escolar integran un todo en la zona, donde tienen preferencia disciplinas como béisbol, voleibol, fútbol, dominó, baloncesto, softbol y pesca deportiva.

Destacó el impacto de los círculos de abuelos y las vías no formales, y el vínculo con los profesores de educación física y el resto de los trabajadores docentes y no docentes del plantel primario ubicado allí, claves para la organización de torneos y otras acciones como la sanabanda y las tablas gimnásticas.

Instantes después varios de sus integrantes se sumaron al diálogo para indicar que el equipo de veteranos de béisbol es habitual animador de numerosos eventos y muestra éxitos, como el segundo lugar conseguido en la Copa Aurelio Agramonte y la significativa presencia en la Liga Azucarera.

La cultura física también ha ganado terreno aquí. Grupos de gimnasia básica y laboral se suman a la realidad ya narrada, gracias a las coordinaciones establecidas con centros de trabajo, la FMC y los CDR.

Caza, excursionismo y planes de la calle matizan igualmente el panorama, con incremento en esta



MIGUEL GALBÁN

etapa veraniega, cuando se añaden visitas a espacios como la base de campismo Pozo azul, la presa Dignora y el río Zurrupandilla.

Yilbán Francisco Valdés, delegado de circunscripción, puntualizó que el círculo social acoge habitualmente la práctica de juegos pasivos como dama y dominó, además de abrir sus puertas a todo lo que acontece en materia de recreación, tal como constató este equipo de prensa.

«Otras actividades organizadas directamente por el CVD son el maratón por el 28 de septiembre, la selección y estimulación de sus deportistas más destacados de cada año y la atención a quienes integran las filas del alto rendimiento a partir del vínculo con sus familias», resaltó.

«Ahora tenemos como prioridad cerrar la rehabilitación de un terreno de béisbol en coordinación con la UBPC de la zona», acotó antes de recordar que el conjunto de la categoría 11-12 años es campeón de la liga municipal entre CVD.

Acercarse al acontecer de El Majá también permitió conocer que otras varias instalaciones del territorio han sido construidas con el apoyo del pueblo y de activistas, en respuesta al soporte ofrecido por las autoridades del gobierno, incluidas una sala de

juegos, un terreno de béisbol, un área de voleibol y una para minifútbol.

Al tiempo que mantiene un estricto control sobre los implementos en función de multiplicar su uso, se impulsa la confección de los mismos, así como la de trofeos de madera, diplomas y uniformes, siempre con el apoyo de los padres, la dirección de la escuela y sus trabajadores.

Se recuperan pelotas, bates y guantes como fruto de un ingenio creador que además genera juegos de damas y dominó, y trajes para los participantes en tablas gimnásticas.

Koset y su equipo insisten en la superación de los activistas y hablan con sano orgullo de la calidad de los equipos locales como clara expresión de lo conseguido, a la vez que elogian lo beneficioso de contar con dos consultorios médicos con especialistas sumados a la promoción del ejercicio físico y el chequeo de sus protagonistas.

«La unidad del trabajo del CVD con el consejo popular y los delegados ha posibilitado el éxito de todo este movimiento», aseveró la presidenta, satisfecha con la respuesta ofrecida a las competencias convocadas por el municipio y la plata de su equipo en el certamen de béisbol de segunda categoría. □

SPRINT PROVINCIAL

→ **VERANO EN GRANMA** Al finalizar su recorrido por los diferentes municipios granmenses, Fidel Rodríguez Suárez, jefe del puesto de mando del verano en el territorio, dijo que se desarrollan con mucho éxito todas las actividades, y destacó además que se mantienen con un buen impulso las localidades de Media Luna, Bartolomé Masó, Pílon, Campechuela, Río Cauto y Bayamo. Entre las opciones del amplio programa recreativo diseñado para el disfrute de la etapa estival se han realizado el Chapuzón en el Parque Infantil los Caballitos, las olimpiadas del verano en los barrios, copas de fútbol, espectáculos infantiles en los consejos populares de Santa Rita y Cautillo Merendero, competencias de béisbol y softbol, entre otros. (Narciso Brizuela, C.V.) → **QUIVICÁN EN LA CIMA** El equipo de Quivicán otra vez sube a lo más alto del podio, al vencer convincentemente a su similar de Melena en la final del Campeonato Provincial de Béisbol categoría 7-8 años en Mayabeque.

Antuán Toledo Martín resultó el jugador más valioso por los ganadores y Lázaro Lemus Avila se llevó esa distinción por los derrotados. En esta justa solo intervinieron seis conjuntos. Güines ocupó el tercer puesto, por delante

de San José de Las Lajas, Madruga y Nueva Paz, por ese orden. El resto de los territorios tienen que conformar elencos en esas edades. (Osvaldo Mederos Acosta, C.V.) → **MEJORAS EN MORÓN** La infraestructura deportiva de Morón ha sido favorecida dentro de las más de 200 acciones constructivas contempladas en el plan trazado en el municipio, sede del Acto Provincial en Ciego de Ávila por el Día de la Rebelión Nacional.

Quizás la más importante inversión sea el nuevo Servi Cupet, instalado dentro del área de los talleres ferroviarios de la ciudad. Diseñado para servir todo tipo de combustible, incluso a locomotoras, el lugar cuenta con muchas comodidades para la atención a los clientes, entre ellas canchas para baloncesto y voleibol, un miniterreno de softbol y el gimnasio biosaludable.

Además concluyó la restauración completa de la Academia Municipal de Ajedrez, tarea en la que participaron masivamente los trabajadores del organismo deportivo, quienes también se proponen rescatar el gimnasio de boxeo, el cual se encuentra en un alto por ciento de ejecución.

Y como respuesta a la afición se inició el trabajo de

recuperación del estadio de béisbol Paquito Espinosa, principal instalación deportiva de la ciudad, considerada por la mayoría como institución cultural patrimonio del pueblo. (Arquimedes Romo) → **COPA DE FÚTBOL EN MANATÍ** El equipo Relámpago conquistó el título de la Copa Tradición de Fútbol, de primera categoría, en Manatí, al vencer en el juego final 1x0 a su similar de Dinámico en el terreno del estadio Ovidio Torres Albuérne (La Danzonera).

El único gol apareció en el minuto siete, por intermedio de Yulián Nolberto Santana, aprovechando un pase magistral del veterano Yosbani Márquez y espectaculares atrapadas del cancerbero Sandy Sánchez.

Por el tercer lugar, el conjunto de Banes goleó 7x0 al de Puerto Padre.

En la ceremonia de clausura miembros de la Dirección Municipal de Deportes entregaron reconocimientos a los integrantes del cuadro de honor: Ariel Noa, líder goleador con cinco dianas; Sandy Sánchez, mejor portero y jugador más valioso; Emilio García, entrenador campeón; Noel García, árbitro destacado, además de los equipos Relámpago, Dinámico y Banes. (Héctor Páez, C.V.)