

SUDANDO EN CASA

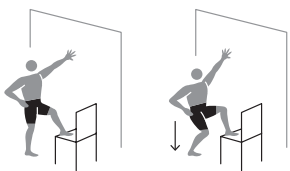


Ejercicios para brazos y piernas

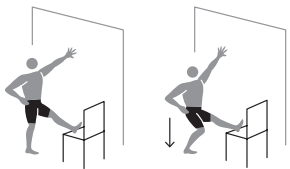
Estos ejercicios son adecuados para el hogar. Recuerde que es importante ejercitarse tres veces a la semana, como mínimo durante 30 minutos. Así usted y su familia podrá invertir parte del tiempo en mejorar la salud y la condición física, fortaleciendo cada parte de su cuerpo, mejorando la circulación y respiración utilizando utensilios propios de la vida diaria.

Al concluir cada batería de ejercicios debe caminar respirando por la nariz y expulsando el aire de forma pausada y profunda de la misma forma, entre 30 segundos y un minuto, para una mejor recuperación.

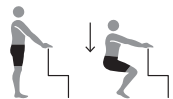
Materiales: silla y pelota pequeña



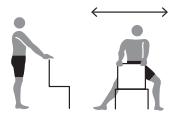
1 PI: Parados, vista al frente, tronco recto, con una mano apoyada en la pared, colocar la pierna derecha flexionada encima de una silla y realizar: 1- Semiflexión de la pierna apoyada al suelo, lentamente. 2- PI: Cambio con la otra pierna, de 2 a 3 series y de 6 a 10 R.



2 PI: Parados, tronco recto, vista al frente con una mano en la pared, colocar la pierna derecha apoyando el talón en el centro de una silla y realizar: flexión del pie que queda extendido, de 2 a 3 series de 6 a 8 R.



3 PI: Parados, piernas separadas, colocado detrás del espaldar de la silla utilizándola como apoyo, tronco recto, vista al frente, realizar: (1-2) semicuclillas de 2 a 3 series y de 6 a 8 R.



4 PI: Parados, vista al frente, tronco recto, piernas unidas, colocado detrás del espaldar de la silla, apoyado de la misma, realizar: asalto lateral derecho-PI y asalto lateral izquierdo-PI. Repetir de 2 a 3 series y de 6 a 8 R.



5 PI: Sentados, piernas unidas, tronco recto, pelota en las manos, vista al frente, realizar: elevación de la pierna derecha flexionada, pasando la pelota por debajo de la misma-PI. Repetir con la pierna izquierda de 2 a 3 series y de 6 a 10 R.



6 PI: Sentados, piernas extendidas al frente, separadas del suelo según sus posibilidades, pelota sostenida con ambas manos en el pecho, vista al frente, realizar: traslado de la pelota con ayuda de las manos, comenzando por la pelvis hasta la punta de los pies y regresar a PI. De 2 a 3 series y de 6 a 10 R.

Leyenda: PI: Posición inicial / R: repeticiones / PS: Practicante sistemático.

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD

Inclusión de la mano del deporte



El proyecto promueve actividades físicas sistemáticas.

Por Rosa María Panadero Vega

Santiago de Cuba. - LA INCLUSIÓN educativa y deportiva son principios fundamentales en el concepto de sociedad cubana. Fieles a ellos las escuelas especiales Eduardo Mesa Llul y Antonio Fernández León desarrollan aquí, desde el año 2007, el proyecto SONANCI.

Se trata de centros para niños sordos y ciegos, respectivamente, donde el propósito es brindarles amor desde el universo deportivo.

Su principal impulsor es el licenciado Lorenzo Castillo Núñez, primer invidente graduado de Cultura Física en el territorio santiaguero. «Siempre me han gustado los deportes, diría que soy un apasionado de la actividad del músculo», indicó este incansable trabajador.

«La condición de ciego limitó un poco mi deseo de convertirme en atleta, pues en mis tiempos de joven el movimiento para discapacitados era muy incipiente, y es por eso que decidí por abrazar la carrera de cultura física, para mantener vinculación con el mundo del deporte.

»Desde entonces he tratado de poner mis



Castillo, inspiración y guía.

conocimientos al servicio de los niños que tienen algún tipo de limitante física, pues mi mayor anhelo es que se realicen desde todos los ámbitos, personal y socialmente», sostuvo.

Situados en el corazón del poblado santiaguero de Boniato, ambos centros acogen aproximadamente a 320 alumnos de preescolar a noveno grado. «La composición de los niños miembros del proyecto es muy heterogénea, desde muy pequeños a otros con alrededor de 15 años, pero lejos de ser un obstáculo ha constituido una fortaleza, lo cual es nuestro principal objetivo», narró Castillo a JIT.

«Ellos realizan todo tipo de actividades, tanto competencias internas, festivales interesuelas, composiciones gimnásticas y participación en las convocadas por el Inder, particularmente las carreras Terry Fox, de las que son parte desde el surgimiento de esa iniciativa», precisó.

El 18 de octubre de 2014 los artífices de este movimiento crearon la peña deportiva del mismo nombre, única de su tipo en el país y actualmente con 22 integrantes,

11 de cada plantel.

«La palabra de orden nos genera unión, y nuestros esfuerzos están encaminados a aumentar la membresía de la peña, que desde su surgimiento ha mostrado logros considerables en cuanto a apoyo al deporte», puntualizó este hombre incansable.

Sobrepuestos a sus discapacidades los pequeños practican goal ball, ajedrez, atletismo, natación, judo, lucha y sanabanda, siempre acompañados por sus profesores.

Atletas de élite mundial como Omara Durand, Kenia Carvajal, Suslaydis Girat, Yaumara Milán y Yoanni Lastre dieron sus pasos iniciales como exponentes de este loable empeño.

«Si nos remitimos a la actualidad, podemos decir que SONANCI estuvo propuesto el pasado año, a través del Departamento de Relaciones y Propaganda, a la condición de Vanguardia Nacional, lo que demuestra la sustentabilidad del mismo», puntualizó Castillo con sano orgullo.

Convencido de que el deporte tributa al desarrollo personal y social de los infantes, principalmente en aquellos con limitantes físicas, él sigue alimentando sueños y sumando voluntades.

SPRINT PROVINCIAL

→ **SPINNING LIBRE EMBARCADO** EL I Torneo Abierto de spinning libre embarcado de Bahía Honda acontecerá del 16 al 20 próximos, animado por 28 competidores en ese territorio artemiseño. Sus organizadores anunciaron a JIT que la justa tiene carácter oficial, aportará puntos para el escalafón nacional y concederá al ganador el derecho a intervenir en la edición del 2019. La convocatoria precisa que tal como indica su nombre el evento se ajustará a las reglas de la modalidad de pesca spinning, con señuelos artificiales o naturales (vivos o muertos) y hasta cuatro varas a bordo, aunque cada atleta solo podrá mantener una línea en el agua. → **JUEGOS RECREATIVOS COMUNITARIOS** La final de los Juegos Recreativos Comunitarios a disputarse en Guantánamo del 21 al 23 del actual mes se perfila como fiesta del deporte para todos y tendrá acciones en nueve disciplinas. Dedicado a los aniversarios 92

del natalicio del Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz y 150 del inicio de las gestas independentistas cubanas, el encuentro reunirá a siete exponentes de cada provincia y el municipio especial Isla de la Juventud. Sus autoridades informaron además que el ordenamiento por equipos emergerá de la sumatoria de lo que acontezca en las lides de voleibol, dominó, tracción de la soga, fútbol recreativo, suiza colectiva, maratón recreativo, relevo recreativo y pelota a la mano. → **FÚTBOL EN MANATÍ** Al derrotar 2-1 en la gran final a Dinámicos, en duelo de anfitriones, Relámpagos alzó el título de la V Copa Tradición de Fútbol (primera categoría) con escenario en el estadio Ovidio Torres Albuernes, del municipio tunero de Manatí. Anotaron por los ganadores Eduardo Carmona y Sandy Segura, y desde el bando de los caídos respondió Noel David Rojas. El comité organizador y directivos del deporte en el territorio reconocieron al líder goleador Yadiel Casa del Valle (5/Banes, Holguín),

al mejor portero (Fermín González), al jugador más valioso (Sandro Cutiño) y a los entrenadores destacados (Emilio García y Edgar Márquez), todos del conjunto campeón. El tunero Ramón González encabezó a los árbitros y los puestos tres y cuatro fueron de Banes y el también holguinero Calixto García, por ese orden. (Héctor Páez y Yannyer Rodríguez, CC.VV). → **LIGA AZUCARERA** La empresa azucarera Amistad con los Pueblos, de Güines, se proclamó por séptima ocasión consecutiva campeona provincial en Mayabeque de la Liga Azucarera de Béisbol. En la última serie particular ante el CAI Boris Luis Santa Coloma, de Madruga, se impuso dos juegos por uno con marcadores de 13-1 y 3-2, y con ese último marcador los visitantes salvaron la honrilla. Así el conjunto monarca cerró con balance de siete juegos ganados y solo dos perdidos, lo que les aseguró el ansiado boleto a la Zonal Occidental Nacional. (Osvaldo Mederos Acosta, C.V)