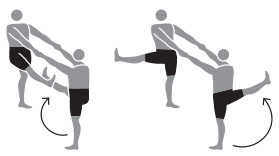
SUDANDO EN CASA

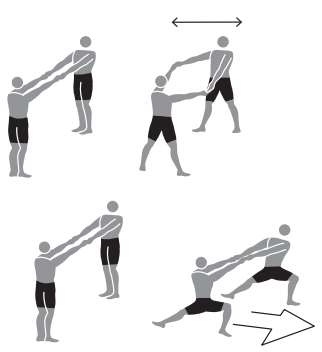
Ejercicios en parejas

1 Marcha en el lugar.



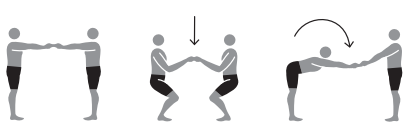
2 P.I. Tomados de la mano, realizar: 1- elevar pierna derecha al frente; 2- al lateral. 3- ídem al 1 y P. I. Cambio, realizarlo con la otra pierna. Realizar de 10 a 15 repeticiones y de 2 a 4 series.

3 P. I. Ídem, pierna derecha hacia atrás apoyada. 2- P. I. 3- Torsión del tronco, el brazo lateral y atrás (hacia el mismo lado). 4- P. I. 5- Cambio completo y la torsión hacia el otro lado. Realizar de 10 a 15 repeticiones y de 2 a 4 series.



4 P. I. Tomados de las manos, se colocan uno frente al otro, piernas separadas, realizar: 1- paso lateral y unir las piernas. 2- asalto lateral hacia esa dirección. 3- se repite el paso al otro lado y el asalto. Realizar de 10 a 15 repeticiones y de 2 a 4 series.

5 P. I. Ídem al ejercicio 4, pierna izquierda atrás (extendida), derecha flexionada, brazos al frente, apoyo de las palmas, empuje de brazos alternos (trabajo de fuerza de brazos). Realizar 10 repeticiones, cambio de pierna, realizar lo mismo con brazos al frente y arriba de 1 a 3 minutos cada uno. Realizar de 2 a 5 series.



6 P. I. Ídem al ejercicio 4, realizar: semicuclillas los dos. 2- P. I. 3- flexión del tronco al frente de un compañero. 4- P. I. 5- semicuclillas de ambos. 6- flexión del tronco al frente del otro compañero. 7- P. I. Realizar de 8 a 20 repeticiones y de 2 a 4 series.

Leyenda: 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

CALIXTO N. LLANES

En Jesús María se juega ajedrez

Por **Eyleen Ríos**

CUANDO comienza a caer la tarde el bullicio se hace más intenso en el barrio habanero de Jesús María. Con el regreso de los niños de las escuelas y de los adultos del trabajo diario aumenta bastante el movimiento.

Sin embargo, desde hace poco existe allí un espacio en que reina el silencio… Se habla poco, aunque de vez en cuando las pasiones se desatan por una buena jugada o cierta victoria espectacular. Solo esos trances hacen imposible mantener la calma en una sala de ajedrez.

En la calle Corrales, entre Cienfuegos y Aponte, se viven desde hace meses escenas como la narrada. Y es que un grupo de entusiastas habitantes y maestros del Juego Ciencia ofrecieron un espacio para mejorar la vida de una comunidad con reconocidos problemas sociales.

El Proyecto de Ajedrez de La Habana es una iniciativa que tiene como inspiración y ayuda permanentes a los grandes maestros Yuri González, Omar Almeida e Isán Ortiz, y a otros que sin llegar tan alto aman el juego como a poco en sus vidas.

Alexei Morales transitó por el sistema deportivo cubano desde la enseñanza primaria y hace años soñaba con un espacio así, ideal para que los jugadores capitalinos se acerquen, compartan y motiven a los más pequeños.

Su idea "prendió" poco a poco en algunos soñadores: primero involucró a Yuri y luego se sumaron otros, incluidos vecinos como Bárbaro Ricardo y Ernesto Fernández —cuyos hijos son practicantes—, el profesor Carlos René Álvarez y maestros de la capital como Osmel García.

«Este local pertenece a una señora que lo tenía alquilado para un restaurante y ahora nos dijo que podíamos utilizarlo. Su hijo juega ajedrez y por eso nos dejó hacer la academia aquí», explicó Alexei mientras mostraba a **JIT** la sede con capacidad para 32 competidores, aunque algo "apretados" puede acoger hasta 40.

«La comunidad de Jesús María tenía una peña todos los sábados. Veníamos muchos maestros de La Habana a jugar Blitz, pero queríamos más, algo que incluyera otras cosas», reconoció entusiasmado ante lo creado.

Los recursos partieron de las propias personas: unos aportaron pintura, otros las lámparas o el dinero para los ventiladores y el televisor.

«Las mesas las fabricamos nosotros mismos, por eso las primeras no quedaron tan buenas. Luego salieron mejor…», intervino Bárbaro, uno de los imprescindibles en este empeño autorizado como proyecto comunitario por el gobierno del territorio.

Las autoridades dieron el visto bueno y el entusiasmo ha generado otras propuestas de locales para ampliar la experiencia, en zonas igualmente afectadas por problemas sociales y necesitadas de opciones sanas para personas de todas las edades.

Lo mejor del proyecto es que no hay límites. Confluyen niños que por primera vez tocan las piezas, otros que ya compiten y hasta han ganado certámenes provinciales; y aficionados del barrio que incluso sobrepasan los 40-50 años y nunca pensaron en serio en el ajedrez, pero que ahora disfrutan de los eventos organizados para ellos.

De eso se trata esta nueva opción… Incluir es la palabra fundamental, ofrecer alternativas de ocio sano sin tener en cuenta la edad, y mostrar a todos un camino diferente, una manera de ocupar el tiempo desde el aprendizaje.

Estos son los primeros pasos de un proyecto que, por cierto, ya comenzó a mostrarse en las redes sociales. Tiene blog, perfil en Facebook y un canal de Youtube que en el futuro se aprovechará para trasmitir conferencias de los maestros involucrados.

«Aquí todo el servicio que brindamos es gratuito, pero podemos expandirnos en las redes sociales y mejorar las condiciones del local y los juegos. Eso redundaría en beneficios para el proyecto», adelantó Alexei sobre las posibilidades de expansión y el acceso a libros digitales y cursos de arbitraje.

«Tratamos de crear una imagen positiva del ajedrez en La Habana y en Cuba. Buscamos que a cada rincón lleguen los beneficios de este deporte. Cuando te adentras en este mundo dejas de hacer otras cosas, sales de la calle, dedicas horas a jugar, creas hábitos de estudio y extiendes los conocimientos. Queremos que los niños estén menos en la calle y más en una sala dedicados al Juego Ciencia», confesó Alexei consciente de que la obra ofrece beneficios en todos los sentidos.