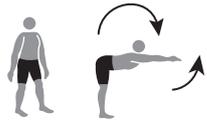


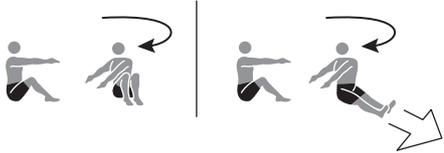


Ejercicios variados (tronco)



1 P.I. Parado, vista al frente, brazos abajo y piernas separadas al ancho de los hombros. Realizar flexión del tronco con brazos arriba y volver a la P.I. Realizar 3 tandas de 8 a 10 repeticiones con un tiempo de recuperación entre tandas de 15 a 20 segundos.

P.S.: Aumentar de 10 a 15 repeticiones, hasta llegar a 4 tandas utilizando una toalla para mantener la postura adecuada, regresar a P.I. lentamente.



2 P.I. Sentado, brazos al frente, piernas flexionadas y apoyadas en el suelo. Realizar: torsión del tronco hacia ambos lados tocando el suelo con ambas manos de 5 a 8 segundos, descansar de 10 a 15 segundos y realizar de 2 a 4 tandas.

P.S.: Realizar el mismo movimiento y en el momento de la torsión extender las piernas.

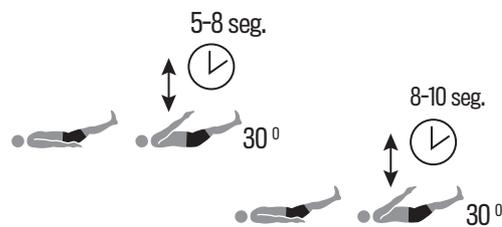


5 seg.



3 P.I. Sentado en el suelo, vista al frente, tronco recto, brazos abajo con las manos apoyadas en el suelo y piernas extendidas ligeramente elevadas. Abrir y cerrar las piernas de 8 a 10 repeticiones y de 2 a 3 tandas, respetando el orden del ejercicio y el tiempo de descanso entre tandas que es de 15 a 20 segundos.

P.S.: Mantener las piernas elevadas de 5 a 8 segundos antes de comenzar el ejercicio.



5-8 seg.

8-10 seg.

4 P. I. Acostado sobre la espalda, brazos abajo, elevación de piernas, brazos y hombros. Realizar movimientos cortos y continuos de los brazos contrayendo el abdomen de 5 a 8 segundos, al concluir volver a la P.I. El siguiente ejercicio realizarlo dos veces más teniendo en cuenta el tiempo establecido de descanso entre tandas que es de 15 a 20 segundos.

P.S.: Aumentar el tiempo de trabajo de 8 a 10 segundos cumpliendo adecuadamente el establecido para el descanso.

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

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

Voluntad para resolver los problemas

Por Rudens Tembrás Arcia

EL BALANCE del trabajo del INDER en el 2016 tuvo lugar en el Palacio de Convenciones, presidido por Miguel Díaz-Canel Bermúdez, miembro del Buró Político y primer vicepresidente de los Consejos de Estado y de Ministros.

A la importante reunión asistieron además Olga Lidia Tapia Iglesias, miembro del Secretariado del Comité Central del Partido; Ena Elsa Velázquez, ministra de Educación; y José Ramón Fernández, presidente del Comité Olímpico Cubano.

El Dr. C. Antonio Becali, titular del Organismo, refirió en su intervención inicial las cuestiones medulares contenidas en el sustancioso informe presentado a los participantes.

El directivo pasó revista a los aciertos y desafíos en lo concerniente a la práctica sistemática de actividades físicas, deportivas y recreativas en escuelas y comunidades; y también a la situación actual en la formación de los atletas para el ciclo olímpico que acabará en Tokio 2020.

Asimismo fue analizado lo relacionado con la formación y superación de los docentes del deporte y la actividad física con la aplicación de la ciencia y la tecnología.

El debate suscitado a continuación puso énfasis en la realidad que vive la educación física en el país, formación azotada por el éxodo de profesores hacia otras actividades y la elevada cantidad de alumnos eximidos de cursarla.

También se pusieron sobre la mesa los avances y dificultades en la reparación de las instalaciones de las escuelas, la disponibilidad de implementos deportivos y la calidad del sistema competitivo escolar a nivel de base.

Varios directores provinciales de deportes insistieron en la necesidad de seguir formando profesores de educación física, para responder a la fluctuación de ese personal docente.

La Ministra de educación compartió la valía de esa estrategia, pero también resaltó la necesidad de brindar permanente seguimiento a los estudiantes de la especialidad que están insertados en las escuelas impartiendo la materia.

Ena Elsa se refirió además a los adelantos



MIGUEL GALBÁN

logrados en el trabajo conjunto INDER-MINED, entre los que subrayó la delimitación del tiempo para la práctica deportiva de los alumnos, y la presencia de los profesores de educación física en las misiones de colaboración del INDER en el exterior.

La centralidad del trabajo político ideológico y la importancia de las alianzas con otros ministerios y entidades fueron resaltadas por varios de los participantes.

En lo referido al alto rendimiento, Jorge Polo Vázquez, vicepresidente de Actividades Deportivas del INDER, comentó la importancia de los vínculos entre el profesor de educación física y los entrenadores de los combinados deportivos. Y sobre estos últimos señaló la necesidad de que dominen el contenido del Programa de Preparación del Deportista.

También afirmó que ante el envejecimiento poblacional de la sociedad, y la influencia de otros factores negativos, hay que afinar la selección de los talentos y la efectividad del trabajo en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE).

José Ramón Fernández se refirió a la importancia de asistir a los Juegos Centrocaribes de Barranquilla 2018 en la mayor cantidad de pruebas posibles, para no salir en desventaja

de antemano frente a los principales rivales de Cuba.

Insistió, por otro lado, en la premisa de aprovechar los resultados científicos en la preparación de los atletas y en la valía del trabajo común entre todos los vinculados.

Tapia Iglesias, en las palabras de clausura del cónclave, recaló la importancia de que ante cada reto se vuelva al pensamiento del Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz. Insistió en que hay que mirarse por dentro sistemáticamente y ponderó la voluntad de pasar de los diagnósticos a la solución concreta de los problemas.

Previo a la reunión de Balance fue celebrado el chequeo a la implementación de la Estrategia para el Ciclo Olímpico Tokio 2020, y un análisis sobre los resultados del béisbol.

Al respecto, Díaz-Canel insistió en la necesidad de trabajar de forma renovadora para ratificar el primer lugar en Barranquilla 2018, y para elevar los resultados actuales del béisbol dentro y fuera de Cuba.

La jornada finalizó con un homenaje a José Ramón Fernández, a propósito del venidero aniversario 56 de la victoria de Playa Girón, gesta en la que brilló como estratega militar junto a Fidel, los milicianos y el pueblo de Cuba. ☑

SPRINT PROVINCIAL

→ **FÓRUM DE CIENCIA Y TÉCNICA** Un total de 20 trabajos se presentaron en el Fórum de Ciencia y Técnica del municipio cienfueguero de Abreus. En la categoría de Investigación Jorge González recibió la condición de Relevante, con su Propuesta de actividades recreativas para incrementar el conocimiento de los sitios históricos en el consejo popular de Juraguá; Regino García Mederos obtuvo la de Destacado con la ponencia Cómo incrementar la participación de los niños y niñas en las actividades durante los fines de semana en el consejo popular de Constancia; y la Mención fue para Estrategia físico-deportiva para disminuir el alcoholismo en la comunidad de Juraguá, de Yolexis Matarán. En la comisión sobre Medios de enseñanza el trabajo La guaripola, de Yasnovis Franco, fue Relevante y resultaron destacados Yordany Curbelo y Adalberto Camino con su propuesta para La práctica del balonmano. (Alfredo Landaburo y Orismani Godoy, CC. VV.) → **CONCURSO DE CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA** Los mejores profesores de la provincia de

Granma participaron en el Concurso de Clases de Educación Física de la enseñanza primaria que se desarrolló en Campechuela. Los ganadores fueron Víctor Quesada (Jiguani), Yaniel Pérez (Río Cauto) y Yanier Sánchez (Guisa), por ese orden. Asimismo se entregó el Premio Anual de Investigación a Juan Manuel Salcedo (Manzanillo), y Bárbara González (Media Luna) obtuvo el segundo lugar. Durante la clausura los docentes fueron estimulados por directivos del territorio. También en esta localidad se inauguró una nueva instalación recreativa en el barrio La Caridad, con el objetivo de fomentar la práctica de juegos de mesa como dominó, parchí, dama, entre otros. En el acto de apertura estuvo presente Lester Rodríguez Samaniego, titular del INDER campechuelense. → **QUIVICÁN CAMPEÓN** El equipo de béisbol de Quivicán (1era. Categoría) se proclamó campeón en la final provincial de Mayabeque, pactada al mejor en tres juegos. Los monarcas se impusieron a San José de Las Lajas por 4x3 y 15x0, y así consiguieron su quinto gallardete en estas lides.

Quivicán es el conjunto más estable en el territorio en estos momentos, debido a que mantiene casi la misma nómina desde hace siete temporadas y responden con entrega y amor en el terreno. El mérito es también para sus entrenadores y directivos. (Osvaldo Mederos Acosta, C. V.) → **ENTREGA DE MEDALLAS A PROFESORES** En acto efectuado en la EIDE villaclareña Héctor Ruiz Pérez, los profesores Rafaela Abreu, Rosa Gómez, Maira Ruiz, Ramón Felipe Pérez y Gustavo Leiva fueron galardonados con la medalla Pepito Tey, por sus más de 30 años en el sector educacional. Además Maritza Ballesteros, Jorge García, Milagros Pérez y Maura Marrero recibieron la Distinción por la Educación Cubana, por impartir sus clases durante más de 25 años. Ambas condecoraciones las otorga el Consejo de Estado de la República de Cuba. En la actividad, Grimaldo Pérez, director de la EIDE, presentó la convocatoria del programa Villa Clara para todos, que comenzó con un trabajo voluntario. (Luis Salabarría)