

capaz de aplicar las orientaciones metodológicas, las actividades, los ejercicios y los juegos rítmicos que se ofrecieron en el curso de capacitación.

➤ **Etapa III: Valoración de los resultados**

Se considera que la tercera etapa se cumple exitosamente cuando las entrenadoras sean capaces de evaluar los aspectos positivos y negativos del trabajo realizado con las niñas y el avance de las mismas en cuanto a la valoración del componente artístico durante sus ejecuciones en el evento competitivo provincial.

**CONCLUSIONES**

A partir de los referentes teóricos consultados, se logró conformar la metodología para favorecer la relación música-movimiento en la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica, que comprende orientaciones metodológicas, ejercicios, actividades y juegos, que se convierten en un complemento de las indicaciones que se recogen en el Programa Integral del Deportista.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Alfaro, A. (2002). *Juegos cubanos*. Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Abril.
- Barreras, F. (2004). *Los resultados de investigación en el área educacional*. Documento inédito. Instituto Superior Pedagógico “Juan Marinello”. Matanzas.
- De Armas, N. (2003). *Los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Aproximación al estudio de la Metodología como resultado científico*. Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas. Universidad Pedagógica “Félix Varela”. Villa Clara.
- Galera, M. del M. (2014). Seis test que miden las habilidades musicales: análisis crítico. *Espacio y Tiempo. Revista de Ciencias de la Educación, Artes y Humanidades*, N° 28-2014, pp. 181-191. Sevilla, España. Recuperado el 20 febrero de 2018 de: [http://www.memoria.fahce.edu.ar/art\\_revistas/pr.5666/pr.5666.pdf](http://www.memoria.fahce.edu.ar/art_revistas/pr.5666/pr.5666.pdf)
- Hernández, M. del C. (2015). *Ritmo y lateralidad*. Trabajo de fin de grado en Educación Infantil. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo Social. Recuperado el 5 de marzo de 2019 de: <http://www.filomusica.com/filo43/eritmica.html>
- Montilla, J. (1997). Medición del ritmo mediante la sincronía. Propuesta de una batería de tests. *Revista Apunts, d'educació física i medicina esportiva*. Recuperado el 15 de septiembre de 2019 de: <http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/307902/397870M>
- Sainz de la Torre, N. (2003). *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. Puebla: Editorial Siena. BUAP.

**EL JUEGO COMO ALTERNATIVA DE APRENDIZAJE DEL JUDO EN SU ETAPA DE INICIACIÓN**

M. Sc. Naykel Lázaro Alonso Morejón.

Universidad de Matanzas Facultad de Ciencias de la Cultura Física

Registro ORCID: <https://orcid/0000-0002-3819-3202>

**RESUMEN**

El JUDO es un deporte que goza de gran aceptación y desarrollo en nuestro país. Desde su surgimiento en Japón encontramos formas tradicionales para su enseñanza, que a través del

tiempo se han perfeccionado buscando hacer más dinámico su aprendizaje. Durante la iniciación deportiva en el Judo encontramos el rechazo de algunos principiantes a la forma tradicional de enseñanza del mismo. Por lo que nos proponemos mediante este trabajo proponer una serie de juegos que contribuyan a la enseñanza del Judo y lo conviertan en un deporte instructivo y atractivo a la vez para los niños de las edades tempranas. Teniendo en cuenta las bondades del juego y la capacidad de aprendizaje de los niños, vemos la vía de enseñar Judo utilizando los juegos ya que científicamente está demostrado que los niños aprenden jugando. Convirtiendo este deporte de combate en un juego más para los niños, aunque su fin competitivo no se pierda. La contemporaneidad nos obliga a ser más creativos cada día, a modificar los métodos y medios de enseñanza para lograr que nuestros niños que se inician en esta práctica se sientan a gusto y exploten todas sus capacidades intelectuales y físicas en un medio agradable.

**Palabras clave:** Judo, Juego, Deporte, Contemporaneidad, Combate.

### **ABSTRACT**

Judo is a sport that enjoys great acceptance and development in our country. Since its inception in Japan, we find traditional ways for its teaching, that through time have been perfected seeking to make their learning more dynamic. During the sports initiation in Judo we find the rejection of some beginners to the traditional way of teaching it. For this reason, with this work we propose a series of games that contribute to the teaching of Judo and make it an instructive and attractive sport at the same time for children of early ages. Taking into account the benefits of the game and the learning capacity of children, we see the way to teach Judo using games since it is scientifically proven that children learn by playing. Turning this combat sport into one more game for children although its competitive purpose is not lost. Contemporaneity forces us to be more creative every day, modify the methods and means of learning to ensure that our children who are starting out in this practice feel comfortable and exploit all their intellectual and physical capacities in an accessible environment.

**Key words:** Judo, Game, Sport, contemporaneity, Combat.

### **INTRODUCCIÓN**

La sociedad actual sufre mundialmente la aparición de la globalización, generando notables cambios en todos los ámbitos sociales y sobre todo en la actividad física y el deporte. También, se producen cambios estructurales en el proceso de formación del deportista tendientes a la aceleración del mismo con los concernientes riesgos para la integridad de niños y adolescentes.

Estas actividades sociales reconocidas no escapan a este fenómeno, por ello resulta indispensable que se afronte esta etapa de cambios desde una perspectiva dialéctica, donde se busquen nuevos objetivos, contenidos y actividades dinámicas de entrenamiento que permitan dar una amplia posibilidad y alternativas a niños de diferentes edades que se inician en la práctica de actividades físico-deportivas, asegurando su paso hacia otras etapas en condiciones óptimas, tanto físicas, como mentales.

Hoy la actividad deportiva y en relación a la competición, ha sido convulsionada, por un lado los avances científico-tecnológicos y por otro su comercialización a la más alta expresión; como consecuencia de lo cual las disciplinas deportivas han evolucionado considerablemente, en este caso el Judo no escapa a esta realidad, el deseo porque los deportistas obtengan buenos resultados

en las competencias, han obligado a los entrenadores a profundizar en el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo y su mejoramiento de la mano de la ciencia y la técnica. Es por eso que, es importante destacar que el nivel de preparación del deportista va a depender del trabajo realizado durante un largo periodo de tiempo; para Cárdenas Vélez esta formación puede oscilar entre los diez y los quince años, por lo que resulta fundamental y recomendable su inicio, durante la niñez, con apoyo en las actividades recreativas, educativas y competitivas, de manera sistemática y programada (2000, p. 87). De este modo, al iniciarse en la práctica deportiva es de vital importancia el trabajo de la multilateralidad, lo que garantiza en cierta medida, sus posibilidades futuras de incursionar en el alto rendimiento (Duran, 1998, p.25).

El Judo es una disciplina deportiva que lleva de modo intrínseco toda una serie de aspectos emocionales, afectivos, espirituales, físicos, mecánicos, intelecto-motores, todos ellos conformando el interior de la persona como unidad (Carratalá, 2000, p. 56). Por ello, Cechini et ál. (1989) indica que este acercamiento interdisciplinario permite comprender cómo el deporte no limita sus riquezas pedagógicas a resultados de orden espiritual e higiénico, sino que es la persona la que se expresa a través de este movimiento, por tanto, un medio de desarrollo integral. En este sentido Giménez y Castillo et ál. (2001), defienden que el deporte en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación integral del niño.

Desde el punto de vista psicológico el judo contribuye al desarrollo de la autoestima a nivel individual y del equipo, mejora en el niño la capacidad de autocontrol y en la adultez la superación de estados emocionales negativos generando estados de seguridad en sí mismo. La práctica deportiva desde una edad infantil produce el desarrollo de una personalidad más equilibrada, por consiguiente, vinculada al proceso adecuado de enseñanza inicial con relación a los elementos básicos de todo deporte, asegurando el futuro desarrollo de la actuación competitiva y la consecuente obtención de los resultados deportivos. Son estas las condiciones que permiten la creación de las bases para continuar con las fases de profundización y perfeccionamiento deportivo y la apropiada predisposición psicológica para el incremento progresivo de las cargas de entrenamiento que recibirán durante su vida deportiva.

Es preciso, considerar la posición de Ozolin et ál. (1983), al definir el entrenamiento deportivo “como un proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación de los movimientos, la habilidad a los más elevados esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas, además de muchas otras exigencias de la actividad deportiva”, lo cual permite inferir la necesaria consideración de las posibilidades de cada organismo y en este caso, no ver al niño como un hombre dotado. Lo que refuerza la necesidad de disponer de referentes pedagógicos y didácticos, responsables de asegurar una adecuada orientación para quienes tienen la responsabilidad de preparar a los niños durante la etapa de iniciación del proceso de formación deportiva.

En este sentido, es que se precisa como **situación problemática** la siguiente: El rechazo de algunos principiantes a la forma tradicional de enseñanza del Judo. Así mismo, es notoria la ausencia de herramientas didácticas como el juego, para impartir los elementos básicos que deben ser sistematizados en las unidades y sistemas de ejercicios diarios de los entrenamientos, lo cual

suele ocurrir por desconocimiento o por subvalorar las posibilidades que su uso ofrece para la formación de la experiencia motora que luego permitirá la apropiación de habilidades motrices básicas de la disciplina y favorecerá su avance al kyu superior. Por lo que como **objetivo general** tenemos: Proponer un grupo de juegos que contribuyan al aprendizaje del Judo de una forma armónica.

## **DESARROLLO**

### **Juego:**

Delgado et al. (1993) expone el juego como necesidad en la vida, recordándonos una cita de Sófocles: “El que olvidó jugar que se aparte de mi camino porque para el hombre es peligroso”.

Esta necesidad del niño de jugar permite que a la vez que se distrae, se divierte y se evade del mundo serio que le rodea, sea la mayor fuente de aprendizaje en su vida para adquirir competencias que le permitan su desarrollo, y todo ello de una manera espontánea y por propia motivación personal. El juego se puede considerarse como la base fundamental para la evolución, la maduración y el aprendizaje del ser humano.

Es muy difícil establecer una única definición de juego, por ello mismo se citan a continuación algunas definiciones más conocidas:

“Acción libre, que se ejecuta y siente como situada fuera de la vida corriente, que puede absorber completamente al jugador sin que obtenga provecho de ella; esta acción se ejecuta dentro de un espacio y tiempo determinados, y se desarrolla según un orden y reglas en las que reina una propensión a rodearse de misterio y a disfrazarse a fin de separarse del mundo habitual” (Huizinga et ál., 1938)

“Exploración jubilosa y apasionada, tendente a probar las funciones del niño en todas sus posibilidades” (Wallon et ál., 1948).

“Actividad natural y espontánea por la cual todo individuo es impelido cuando le agrada la necesidad instintiva de movimiento” (Lagrange et ál., 1978).

“Acto libre, ejecutado con tensión, de gran valor social, que permita descargar energía física y psíquica, expresar el inconsciente y afirmar la personalidad, que constituye una realidad aparte y un fin en sí mismo, y que implica un compromiso” (Miranda et ál., 1996).

Caracterizando el Juego Huizinga et ál. (1938) diferencia las características generales del juego:

- Libre: no implica obligación.
- Placer: gusto por su ejecución.
- Superfluo: no tiene consecuencia práctica en sí mismo.
- Determinado en el tiempo y en el espacio: tiene un tiempo de ejecución y un espacio donde se efectúa.
- Orden: todas sus manifestaciones están reguladas.
- Tensión y emoción: hay incertidumbre sobre lo que va a ocurrir.
- Misterio y Evasión: que hace que la persona, se salga de la vida diaria (vivir situaciones ficticias) Omecaña y Ruiz et ál. (1999) delimitan los elementos significativos del juego, y señalan los siguientes 8 elementos:
- El juego es fuente de alegría, de júbilo, de placer.
- El juego constituye un fin en sí mismo.

- El juego es espontáneo y voluntario, libremente elegido.
- El juego propicia el aprendizaje.
- El juego es una forma de expresión.
- El juego implica participación activa.
- El juego posee puntos de encuentro con las “conductas serias”.
- El juego constituye un mundo aparte

El juego constituye una de las principales estrategias para afrontar el interés y la motivación del Judoka por el aprendizaje, (García et ál., 2006)

El juego es un elemento idóneo que nos proporciona triple finalidad: por un lado, evitar el aburrimiento, por otro, perfeccionar las habilidades y destrezas motrices a través de estrategias basadas en mecanismos de oposición, cooperación y resolución y, por último, afianzar valores humanos. Es un medio atractivo que facilita el aprendizaje y la socialización, donde las conductas de habilidades motoras aparecen interrelacionadas con las cognitivas y las afectivas. Además, influye en el prestigio social del individuo y en su autoestima (Arráez et ál., 1996).

En las actividades de juegos se evidencian una serie de objetivos, que se adquieren de una manera amigable y agradable:

**Integración en el grupo:** primeros fundamentos de la comunicación del judoka entre sus iguales. Proponemos juegos donde la comunicación entre los participantes sea necesaria para su progreso.

**Conocimiento y desarrollo corporal:** desarrollo de la coordinación dinámica general y la lateralidad, utilizando todos los segmentos corporales.

**Estructuración Espacial:** a través de las distintas formaciones grupales que los juegos proponen, los judokas descubren el espacio corporal propio y el espacio próximo. Planteamos juegos donde el combate entre grupos esté presente, pero todo ello sin violencia.

**Estructuración Temporal:** los diferentes desplazamientos y cambios de velocidad que se producen durante el juego, hacen que los judokas conozcan las duraciones, velocidades y ritmos de tiempo y se vayan familiarizando con la estructura temporal que después aplicarán en las demás actividades.

### **Deporte:**

El deporte lleva intrínseco el valor de divertirse y se ha convertido en un fenómeno muy influyente en la sociedad. Definir el deporte como práctica física, supone una definición muy limitada alejada de la realidad, hay muchas definiciones de deporte así que serán expuestas algunas de las más conocidas.

“Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”.

Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre” (Real Academia Española, 2001).

“Diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas” (Cagigal et ál., 1981).

"Situación motriz de competición institucionalizada"(Parlebas et al., 1988).

“Conjunto de actividades físicas de carácter lúdico, sujeto a unas normas, bajo la forma de competición la cual habrá de regirse por un espíritu noble (llamado deportivo) que está institucionalizado y que puede llegar hasta el riesgo” (Oliver et ál., 1989).

“Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo” (Castejón et al., 2001).

Si destacamos algunos de los rasgos más importantes del deporte es que en el predominan la diversión, alegría, pasatiempo y representación debido a la evasión de la vida corriente. Hernández Moreno et ál. (1994) destaca algunas de las características del deporte considerando el deporte como juego, ya que todos los deportes nacen como juegos, y tienen carácter lúdico. Además, el deporte implica ejercicio físico y una compleja motricidad. Permite además el desarrollo de la competición puesto que pretende superar una marca o a un adversario por medio del cumplimiento de unas reglas codificadas y estandarizadas siendo regido o regulado por instituciones oficiales.

A partir del estudio conceptual del deporte por parte de Cagigal et al. (1981) vamos a resumir las características del deporte.

- 1) Recreación, regulada por el espíritu noble del hombre.
- 2) Ejercicio físico y superación, que conforma una práctica física humana.
- 3) Actividad lúdica.
- 4) Actividad agonal (de lucha).
- 5) Juego competitivo.
- 6) Expresión.
- 7) Diversión libre y espontánea.
- 8) Expansión de espíritu.
- 9) Ejercicios físicos sometidos a reglas más o menos rigurosas.
- 10) Actividad social.
- 11) Espectáculo.

### **Judo:**

El Judo toma este calificativo pues desciende de término japonés que significa “camino a la suavidad o la flexibilidad”.

El Judo fue fundado por el doctor Jigoro Kano a finales del siglo XIX, sobre las bases de las técnicas de autodefensa orientales de los samuráis, que fusionó el estilo y las técnicas del jujitsu para establecer la nueva disciplina” (Kano et ál., 2012), Kano se dio cuenta que el aprovechar la fuerza del contrincante es la clave perfecta para poder entender este Deporte y poder demostrar que no es necesario ser corpulento para practicarlo.

“Kano, cuando tenía veinte años, fundó el primer kodokan (escuela de judo) en 1882, en Shitaya”, hoy en día tanto (monitores o entrenadores) imparten la enseñanza de la disciplina de Judo en el campo de dominio de métodos y técnicas de enseñanza – aprendizaje para que de esta

forma los estudiantes entiendan la importancia de los Valores que tienen que seguir en su vida diaria y Deportiva.

El judo desenvuelve excelentemente la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio, facilita un gran incremento óseo fortalece articulaciones, de igual forma brindan resistencia al encontrarse algún tipo de enfermedad, cansancio en el cuerpo es un deporte en el cual se puede decir que es excelente para el desarrollo correcto de nuestros hijos.

El Judo ayuda a que el estudiante mejore de su adaptación; a más de fortalecer los Valores Deportivos como son el respeto, la amistad, la competitividad, la obediencia y el logro estos Valores nos ayudan a tener una buena relación con amigos la familia y entrelazar mejor las relaciones personales.

Una relación que se va creando va de por medio el valor y respeto nos brinda confianza y muchos aspectos que son útiles para poder comprender a los demás llega a formar una amistad pura y llega a ser en realidad un amigo en el cual confiar en las buenas y las malas.

La UNESCO ha señalado como deporte inicial formativo excelente al Judo tanto para estudiantes como jóvenes, porque este camino es el más propicio para obtener mejoras en la educación física dando al conocimiento, movimiento o función motriz del cuerpo, desde esta edad los estudiantes van desarrollando habilidades importantes para su crecimiento (Pineda et ál., 2014).

El Judo nos permite obtener un mejor punto determinado, lugar donde estamos, utilización de ambas manos y pies por ende los dos hemisferios cerebrales, son las clases que más asimilan los infantes en las aulas. Se puede decir que es un deporte en el cual a más de aprender mucho sobre Valores Deportivos será de muchísima ayuda para nuestras clases de Cultura Física, cabe destacar en este tipo de disciplina deportiva, valores, respeto, se refleja en sus actividades cotidianas ayudando a fortalecer su personalidad.

### **PROPUESTA DE JUEGO:**

1-Nombre: Quien se desplaza más rápido.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de los desplazamientos en los alumnos.

Estructura del juego: Se forman dos equipos y se les pone un nombre o un color. Los alumnos deben desplazarse de frente, hacia atrás y hacia los laterales, cada alumno debe desplazarse de forma diferente al que lo antecedió. A la distancia de cinco metros. Se tendrá en cuenta para decretar el equipo ganador, la calidad de la ejecución del movimiento y la rapidez con que el equipo realice la actividad.

2-Nombre: Lucha por el agarre.

Objetivo: Contribuir a la obtención de un buen agarre.

Área: Tatami o tapiz.

Formación: Los jugadores de cada equipo aguardan su turno sentados a un costado del área de competición.

Descripción: Los dos oponentes trataran de agarrarse impidiendo que el otro lo agarre, podrán hacer uso de diferentes agarres, ya sea solapa –manga, manga-manga o solapa- solapa.

Reglas: El ganador será quien logre el mejor agarre. Y el equipo con mayor número de victorias. Las disputas no excederán de un minuto.

3-Nombre: lucha por el espacio

Objetivo: Contribuir al desarrollo del desplazamiento desde la posición de pie y en el suelo.

Área: Tatami o Tapiz.

Participantes: Un alumno en posición de pie y otro en el suelo.

Formación: Los jugadores se ponen a un lado del área de competición.

Descripción: El alumno que está en la posición de pie tratará de colocarse por la parte de la cabeza del alumno que se encuentra en la posición de acostado de cubito supino, el alumno que está en el suelo evitará que el que se encuentra en la posición de pie logre ponerse por su cabeza. Gana el que logre obtener la posición contraria.

4-Nombre: Lucha de desequilibrios.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de los desequilibrios.

Área: Tatami o Tapiz.

Participantes: Dos alumnos en posición de pie.

Formación: Los jugadores se ponen a un lado del área de competición.

Descripción: Los jugadores estarán en un círculo agarrados con el agarre fundamental que se utiliza en el Judo, a la voz de comiencen tratarán de sacar a su oponente del círculo realizando cualquiera de los desequilibrios que se realizan en este deporte, gana el que en el periodo de tiempo de un minuto saque más a su oponente del área de competición dándole un punto a su equipo y gana el equipo que más puntos obtenga.

5-Nombre: Quien rompe caídas mejor.

Objetivo: Contribuir a una mejor ejecución de las caídas.

Área: Tatami o Tapiz.

Participantes: Dos equipos.

Formación: Los alumnos forman dos hileras.

Descripción: Un equipo ejecuta las caídas y el otro hace función de obstáculos, o sea cada vez que un integrante del equipo que realiza las caídas logra su objetivo sin tocar el obstáculo el equipo contrario le suma uno más. Gana el equipo que más obstáculos logre saltar sin tocarlo.

## **CONCLUSIONES**

Toda nueva situación de aprendizaje requiere de un estado de disposición por parte del niño, por ello, para que este niño aproveche el aprendizaje del deporte es necesario que exista un cierto grado de maduración, que se haya realizado un aprendizaje previo y que se dominen varias habilidades preliminares y son a nuestro criterio precisamente los juegos los encargados de realizar esta función por tanto se puede decir que los juegos son determinantes en la iniciación deportiva. Por lo que se debe explotar más esta forma de aprendizaje a través de los juegos en las edades tempranas convirtiendo cada deporte en un juego más para los niños sin perder su esencia competitiva.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Arráez, E.G (1996). Evaluación de variedades de raigrás inglés en siega y pastoreo en un estudio de larga duración Actas de la XXXVI reunión científica de la 1996 - dialnet.unirioja.

Carratalá. (2000). Relación de los factores personales y sociales con los motivos de práctica del judo.

- Castejón, F.J. (2001) Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza - Madrid: Editorial Pila Teleña.
- Cardenas, D. (2000). El aprendizaje de los deportes colectivos a través de los juegos con normas - Habilidad Motriz: revista de ciencias de la ..., - dialnet.unirioja.es
- Cechini, J. (1989). El judo y su razón kinantropológica. Gijón: GH Editores.
- Delgado, F. (1993). Análisis de la situación actual del deporte escolar ... las VII Jornadas de Deporte y Corporaciones Locales.
- Duran, J. (1998). Deporte y medios de comunicación: una propuesta educativa. Hacia una educación crítica y responsable ante los grandes espectáculos deportivos... Deporte y calidad de vida.
- García, J. M. (2006). JUDO: Juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas - books.google.com
- Hernandez Moreno, J.(2008). Análisis de los contenidos curriculares de la formación de los docentes de Educación Física en Iberoamérica: los casos de Argentina, Chile, Costa Rica, Cuba ... - Revista - accedacris.ulpgc.es
- Lagrange, P. (1978). Human infections caused by thiamine-or menadione-requiring Staphylococcus aureus- Journal of clinical- Am Soc Microbiol
- Miranda, J. (1996). La recreación y la animación deportiva: sonrisa y esencia de nuestro tiempo - Salamanca: Amarú.
- Omeñaca, R. (1999). Juegos cooperativos y Educación
- Oliver (1989). Cuadernos de Psicología del Deporte versión On-line ISSN 1989-5879 versión impresa
- Ozolin, N.G. (1983). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo- INEF. Madrid, España.
- Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte Universidad Internacional Deportiva
- Pineda, (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente - Revista de salud ..., SciELO Public Health
- Española, R.A (2001). Diccionario de la lengua española, E Madrid - academia.edu

**PROPUESTA DE ACCIONES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN LA NUEVA NORMALIDAD**

M.Sc. Niurka Siomara Castañer Jorrín.

Master en Actividad Física en la Comunidad, Profesora Asistente y jefa de Disciplina Teoría y Práctica del Deporte de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, e-mail: [niurka.castaner@umcc.cu](mailto:niurka.castaner@umcc.cu) , Registro ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3963-8442>

**RESUMEN**

A través del tiempo ha surgido la necesidad de ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas que son vulnerables a diversas problemáticas sociales, que ha su vez han incidido sobre el bienestar físico y mental de las mismas. Es por ello que nace el interés de proponer acciones de