

[Tesis doctoral, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.].

- García-Ponce de León, A., Carreño-Vega, J. E., y Valdés-Cárdenas, E. (2018). Protocolo de entrenamiento para el incremento de la velocidad del swing y la carrera home-primera base de los jugadores de béisbol (categoría juvenil) de Matanzas. *OLIMPIA*, 15(50).
- García-Ponce de León, A., Carreño, J. E., Ruiz, J. M., y García Ponce de León, A. (2017). El entrenamiento de fuerza para incrementar la velocidad home-primera base en el Béisbol categoría juvenil. *ARRANCADA*, 17(32), 158-171.
- Haahr, M. (2017). *True random number service*. Random.org. Recuperado de: <http://www.random.org/nform.htm>.
- Hansen, D., y Kennelly, S. (2018). *Anatomía del entrenamiento pliométrico* (E. Madrid, Ed.). Editorial Tutor.
- Harman, E., y Garhammer, J. (2008). *Administration, scoring, and interpretation of selected tests*. In: *Essentials of Strength Training and Conditioning: National Strength and Conditioning Association*. Baechle TR and Earle RW, eds Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kawamori, N., Newton, R. U., y Nosaka, K. (2013). Relaciones entre el impulso de reacción terrestre y el rendimiento de aceleración *sprint* en atletas deportivos por equipos. *Revista de Investigación de Fuerza y Acondicionamiento*, 27(3), 568-573. <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e318257805a>
- Lederer, R. (2006). *Los analistas de béisbol: Bases robadas netas: Líderes y Rezagados*. http://baseballanalysts.com/archives/2006/10/net_stolen_base.php
- Reynaldo, F. (2017). *Contratos del Béisbol profesional norteamericano. Negocio o posibilidad de llegar a las grandes ligas* (La Habana, Cuba ed.). Científico-Técnica.
- Reynaldo, F., y Padilla, O. (2007). *Tendencias Actuales del entrenamiento en el Béisbol* (La Habana, Cuba ed.). Editorial Deportes.

LOS BAILES TRADICIONALES CUBANOS PARA POTENCIAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DE ADOLESCENTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

M.Sc. Idelmis Edilia Sánchez Sánchez.

Master en ciencias y juegos deportivos.

Profesor Auxiliar de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física en la Universidad de Matanzas.

Cuba. idelmis.sanchez@umcc.cu <http://orcid.org/0000-0002-0681-9549> .

Dr. C. Yanira Quintana Herrera.

Universidad de Matanzas.

yaniraquintanah80@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-6771-4951>

RESUMEN

El proceso de desarrollo de la bailoterapia como actividad física es muy difundido en todo el país, pero existe un insuficiente uso de esta modalidad en adolescentes con discapacidad intelectual, en esta dirección se realiza esta investigación donde se vincula donde dicho proceso se vincula a

bailes tradicionales cubanos. Este trabajo forma parte del quehacer investigativo de la autora y contribuye a la preparación de docentes de la educación especial y de educación física.

Palabras clave: bailoterapia, actividades físicas, discapacidad intelectual, adolescentes, bailes tradicionales cubanos.

ABSTRACT

The process of development of the dance therapy like physical activity is very diffused in the whole country, but an insufficient use of this modality exists in adolescents with intellectual disability, in this address he/she is carried out this investigation where you linked where this process is linked to Cuban traditional dances. This work is part of the author's investigative chore and it contributes to the preparation of educational of the special education and of physical education.

Key words: dance therapy, physical activities, intellectual disability, adolescents, cuban traditional dances.

INTRODUCCIÓN

La cultura física en sus diferentes manifestaciones, se convierte en una necesidad de cada individuo y de toda la sociedad. A través de ella se influye en la formación de diferentes valores y se afianzan las opiniones de su papel en la atención a la diversidad y su contribución en la promoción de una generación saludable, físicamente preparada, multilateral y armónicamente desarrollada.

En los países de América Latina resulta inevitable e ineludible, la obligada búsqueda de estrategias que permitan enfrentar una política de desarrollo de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación en función de la promoción de salud en las comunidades con un carácter masivo; pues con ellos se mejora el estado de ánimo, disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico, fomenta la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integración social y por ende eleva la calidad de vida de la población, estos beneficios son especialmente importantes ante la presencia de una discapacidad física o psíquica.

Cuba, en correspondencia con su carácter humanista y con el hombre como centro de la sociedad, presta especial atención al desarrollo de la actividad física como elemento formador de valores, de salud y como derecho de cada individuo, por lo que en la Constitución Cubana proclamada el 10 de abril de 2019 en su Capítulo II sobre Derechos Sociales, en el artículo 74 se refrenda:

“ARTÍCULO 74. Las personas tienen derecho a la educación física, al deporte y a la recreación como elementos esenciales de su calidad de vida.

El sistema nacional de educación garantiza la inclusión de la enseñanza y práctica de la educación física y el deporte como parte de la formación integral de la niñez, la adolescencia y la juventud.

El Estado crea las condiciones para garantizar los recursos necesarios dedicados a la promoción y práctica del deporte y la recreación del pueblo, así como para la preparación, atención y desarrollo de los talentos deportivos.”

El desarrollo exitoso de diversos programas nacionales de actividad física comunitaria tales como “Por la Vida”, “Cuba baila” , “Tai Chi” , “Yoga”, “Sanabanda”, “Actividades Aeróbicas”, entre

otros, son también reflejo de la voluntad política y social del país de elevar los niveles de salud de la población.

La realización de proyectos deportivos que vinculan a la familia con su comunidad y que cuentan con el apoyo de las instituciones culturales, deportivas y educativas de los territorios.

Otro de los grandes esfuerzos ha sido la creación de gimnasios biosaludables en todo el país, abiertos a cualquier hora del día, a disposición de todos los que deseen mejorar su salud y su calidad de vida.

El desarrollo de seminarios internacionales, conferencias, talleres o cursos con el objetivo de elevar la calificación de los instructores, entrenadores y profesores de Educación Física para que sean más eficaces en su labor.

Varias horas de transmisión de programas deportivos televisivos tales como "Súmate" encaminados a orientar, instruir y propiciar la realización de actividades físicas.

Todos estos esfuerzos, reflejan la prioridad que otorga el estado cubano a la actividad física como factor esencial en el mejoramiento de la salud física y psicológica de las personas.

Matanzas es una de las provincias del país que enriquece y protege la historia de los géneros musicales, además de ser una de las creadoras de uno de ellos: el danzón. El trabajo con los géneros musicales, se ve de diversas maneras en la provincia y especialmente en las casas de cultura. Al igual que el resto del país, la presencia de actividades de bailoterapia en el contexto matancero es muy difundida; pero la inclusión de bailes tradicionales cubanos es insuficiente.

Es conocido que una de las actividades más placenteras para los adolescentes es el baile, realidad que no excluye a los que presentan necesidades educativas especiales asociadas a la discapacidad intelectual; donde el desarrollo de la actividad física en cualquiera de sus formas contribuye a su formación integral (intelectual, moral, laboral y estética), por medio de la potenciación del desarrollo físico motor. Teniendo en cuenta que esta especialidad de atención tiene como fin: contribuir a la formación integral de la personalidad del educando de manera que le permita establecer relaciones sociales adecuadas y estables con los que lo rodean y ejercer de forma independiente su actividad socialmente productiva, el objetivo general del presente trabajo es proponer un sistema de actividades de bailoterapia vinculada a los bailes tradicionales cubanos para la potenciación de la actividad física de los adolescentes con discapacidad intelectual.

DESARROLLO

La cultura física en sus diferentes manifestaciones, se convierte en una necesidad de cada individuo y una necesidad de toda la sociedad pues a través de ellos se influye en la formación de diferentes valores y se afianzan las opiniones de su papel en la atención a la diversidad y su contribución en la promoción de una generación saludable, físicamente preparada, multilateral y armónicamente desarrollada.

La actividad física es todo aquello que se realiza en constante movimiento, cuando se quema grasa corporal o simplemente se ejercita el cuerpo para mantenerlo saludable, practicar es resultado de un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal; a veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de activar varios aspectos de la condición física.

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición

corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias; se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total.

En la actualidad, existen corrientes deportivas que se escapan del concepto tradicional y se adaptan a la realidad del hombre de esta nueva era. En esa dirección el baile constituye una de las actividades más populares en los gimnasios y espacios deportivos a nivel internacional como son Venezuela, México, Colombia, República Dominicana y del continente europeo, España, adoptando diferentes nombres: zumba, batuta y bailoterapia, con características similares, sesiones de hora y media, realizando un calentamiento inicial de 10 min, siguen 50 min de clase de ritmos latinoamericanos. Posteriormente 20 min gimnasia localizada, finalmente otros 10 min para estiramiento y/o enfriamiento.

Según los estudios realizados y teniendo en cuenta que en la literatura consultada no aparece una clara definición del término bailoterapia, algunos autores como Delgado, J. y M. Coll tomaron como base la etimología de la palabra elaboraron un concepto que se circunscribe a “Terapia que se distingue por la ejecución de un conjunto de movimientos físicos ordenados al compás de los pasos básicos de cada género musical con características especiales”; dicha definición recoge los elementos distintivos que pueden caracterizar este tipo de actividad física.

En Cuba se ha generalizado la bailoterapia con las mismas características de sus países creadores, muchos son los cubanos que la utilizan para ejercitarse, sus instructores, entrenadores elaboran sus rutinas con bailes y ritmos modernos y foráneos como son: merengues, salsa, samba y hasta el hip hop y el reggaetón, un punto a favor es que no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber practicantes novicios y "avanzados" paralelamente.

Con relación a los efectos psíquicos describe el aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables, la mejora del estado de humor, la reducción de la tensión nerviosa al gastar mucha más energía en el ejercicio físico, así como de los niveles de estrés, la mejora de la coordinación de movimientos y la relajación psíquica.

Características de los adolescentes con discapacidad intelectual.

Los educandos con discapacidad intelectual forman un grupo que se distingue por su diversidad, comparten un conjunto de regularidades que están determinadas en su generalidad por la interacción entre los aspectos de orden biológico, psicológico y social, aunque cada ser humano es único e irrepetible.

Se asume que la discapacidad intelectual es “una condición especial del desarrollo donde se presenta una insuficiencia general en la formación y evolución de las funciones psíquicas superiores, que compromete significativamente la actividad cognoscitiva, provocada por una afectación del sistema nervioso central en períodos pre, peri y postnatal, por factores genéticos, biológicos, adquiridos, e infraestimulación socio-ambiental intensa en las primeras etapas

evolutivas; se caracteriza por la variabilidad y diferencias en su funcionamiento, es susceptible de ser compensado por acciones educativas oportunas”(Colectivo de autores, 2006,pág. 4).

Según Torres (2002, pág. 2), “la variabilidad y el funcionamiento de la persona con discapacidad intelectual dependen de la intensidad y extensión de la afectación del sistema nervioso central, la calidad de la situación social del desarrollo, la aplicación de estrategias de estimulación múltiple y de acciones educativas oportunas”.

Comprender que los educandos con discapacidad intelectual presentan afectaciones en la actividad cognoscitiva que pueden ser variables a partir de su situación social del desarrollo, implica la adecuación del proceso de enseñanza aprendizaje en cuanto al empleo de las estrategias necesarias para la estimulación del desarrollo de la personalidad, cuyas regularidades hacen que se diferencien del resto de sus coetáneos pues el acceso a la información se puede limitar por el insuficiente desarrollo de los procesos psíquicos como: la atención, la percepción, el pensamiento y la memoria.

Las regularidades psicológicas de los educandos con discapacidad intelectual se han sistematizado acertadamente por autores como: Guerra (2002- 2013), López (2002, 2011, 2012), Gómez (2011).

El hecho de que en los educandos con discapacidad intelectual el desarrollo sea más lento dadas las dificultades en los procesos del pensamiento, en particular, insuficiente desarrollo de la actividad analítico-sintética y, en consecuencia, dificultades en el aprendizaje, la adaptación social y la productividad, repercute de forma significativa en el proceso de enseñanza aprendizaje en general y en la comprensión de significados en particular. La realización de actividades prácticas significativas e interesantes conlleva a un mejor desarrollo sensorial en estos educandos.

Al valorar la atención del educando con discapacidad intelectual como proceso psíquico, los estudios realizados demuestran que se caracteriza por ser dispersa por las dificultades para concentrarla durante un tiempo prolongado, en esta dirección la fisioterapia constituye un recurso terapéutico que ayuda a la concentración de la atención de dichos educandos. La afectación en las funciones psíquicas superiores incide en la apropiación de la cultura, en sus posibilidades de adaptarse al medio que le rodea, a partir de la limitada comprensión de los fenómenos y situaciones que acontecen en su entorno, así como en el desarrollo de habilidades para la vida diaria.

Existe en estos educandos una tendencia al desarrollo de la memoria mecánica, lo que influye en las dificultades al memorizar el material concreto y verbal. La utilización de contextos significativos para el desarrollo de los educandos con discapacidad intelectual influye en el mejoramiento del uso de estrategias para la resolución de las dificultades relacionadas con la memorización. Si se brindan las ayudas adecuadas desde múltiples relaciones, logran su reproducción con mejor calidad, que cuando se realizan repeticiones reiteradas y unilaterales, sin variaciones. (Guerra y Akudovich, 2013).

Las dificultades de este educando para acceder al pensamiento abstracto tienen relación con las condiciones en que se forma, entre las que se encuentran: un conocimiento sensorial incompleto, unido a un insuficiente desarrollo del lenguaje y a una actividad práctica limitada, a

lo que se adiciona una participación social con restricciones, impuestas por prejuicios y actitudes sociales inadecuadas; todo ello reclama de un cambio de percepción y de organización del proceso de enseñanza aprendizaje hacia contextos favorables a la comunicación que favorezcan su desarrollo socio-afectivo e intelectual.

Generalmente los educandos con discapacidad intelectual parten de lo más concreto, hasta inferir nociones, reglas, rasgos y conceptos, para lo cual resulta imprescindible la organización de los niveles de ayuda en la ejecución de tareas prácticas, que influyan favorablemente en el desarrollo del pensamiento, cuyas insuficiencias se revelan en las dificultades para expresar su juicio crítico en relación a la esencia de los fenómenos, las relaciones que se establecen entre ellos, así como el orden lógico en su disposición.

La aparición retardada del lenguaje y la lentitud en su desarrollo limitan la relación de los educandos con discapacidad intelectual con el medio que les rodea, lo que incide negativamente en sus motivaciones e intereses cognoscitivos.

Con respecto a la personalidad de los educandos con discapacidad intelectual, se considera que pueden presentar debilidad volitiva, se les pueden hacer difíciles las relaciones sociales; algunas tienen que ver con limitaciones propias como la falta de estrategias y recursos para iniciar una relación interpersonal, la timidez o inhibición pueden caracterizar su comportamiento y en otros casos la excitación, en ocasiones hay desajuste de su imagen personal, desconocimiento de sus posibilidades reales en el plano personal y académico, tanto por sobreestimación o subestimación, otra manifestación puede ser la excesiva dependencia de los adultos y la poca autonomía.

La motivación e interés de estos educandos ante las tareas de aprendizaje está muy ligada a una planificación en la que verdaderamente estén presentes sus intereses o grado de motivación, en ocasiones se desentienden de las tareas y no muestran el suficiente entusiasmo ante las propuestas docentes. (Guerra, 2002) de ahí la importancia de indagar cuáles son los bailes tradicionales preferidos de los educandos para realizar cualquier actividad de bailoterapia.

Es importante destacar que también existen potencialidades en los educandos con discapacidad intelectual, no todas las áreas se encuentran afectadas en igual medida, lo que resulta favorable porque muestran capacidades, entre ellas el aprendizaje del baile, como algunos de sus coetáneos y en algunas esferas pueden ser superiores. Por ello, en muchos casos, logran transformarse extraordinariamente tanto en su desarrollo cognitivo, afectivo como personal a lo largo de su ciclo de vida.

La etapa evolutiva que caracteriza a los educandos con discapacidad intelectual en este estudio, es la adolescencia, de gran complejidad, dada por los cambios que se producen, tanto desde el punto de vista biológico como social pues la actividad y comunicación de los educandos con discapacidad intelectual se mantienen afectados, pero se incrementan significativamente. Se produce un mayor interés y participación en actividades culturales y deportivas. Los educandos logran realizar autovaloraciones, aunque mediadas por los criterios externos y aún no se convierten en un regulador interno del comportamiento. “Se motivan más por el trabajo que por el estudio, les gusta realizar actividades prácticas tales como trabajos manuales, trabajos en talleres. Algunos continúan prefiriendo el juego”. (Rivero y Cuenca, 2005, pág. 46)

El proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación física en el contexto de educandos con discapacidad intelectual

Sobre el proceso de enseñanza aprendizaje es necesario garantizar que toda actividad que se realiza para la atención que se brinda a los educandos contribuya a su formación, preparación para la vida y el empleo, estimulando su autonomía e independencia. Para ello, se ha de concebir el tiempo de los educandos en las instituciones educativas como una unidad que trasciende la división hasta ahora existente de horarios de clases y actividades extraescolares o complementarias. Se precisa efectuar el ajuste de horario cuando se observe que no se concentran en las actividades dada sus características o por alguna situación concreta.

En estos educandos la práctica de actividades físicas debe encaminarse a mejorar la calidad de vida y a potenciar la integración social ante todo; de manera tal, que la Educación Física se convierta en otra oportunidad de desarrollar habilidades y fortalecer su carácter, de ahí que se planteen como **direcciones del área**, en el contexto de la atención a los educandos con diagnóstico de discapacidad intelectual las siguientes: la formación armónica del cuerpo, la satisfacción de sus necesidades motrices, el desarrollo del tono muscular a través del juego en una atmósfera sana, alegre y dinámica, la potenciación de las áreas neuromuscular y sensorial, la corrección o compensación de las dificultades óseas y posturales, la educación y desarrollo de las funciones respiratorias, el aumento del desarrollo motriz y en especial el desarrollo del lenguaje, favorecer la socialización y la confianza en sí mismo.

Para la materialización de estas direcciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física son sugerentes como **aplicaciones didácticas**:

- Seleccionar las actividades físicas de acuerdo al nivel del desarrollo del grupo y proponer metas individuales asequibles, que se constituyan en experiencias de éxito.
- Complejizar las actividades y tareas físicas en la medida del avance de los educandos, en relación con las diferencias individuales.
- Verbalización de la tarea o de las acciones por parte de los educandos, ya sea de forma individual o cooperativa.
- Valorar las habilidades de los educandos sin menoscabo de sus potencialidades.
- Estructurar la clase de manera que ofrezca garantías de seguridad, sin dejar de plantear desafíos.
- Proyectar los niveles de ayuda, los recursos didácticos y la diversidad de medios de trabajo, para la realización de todas las actividades o tareas.
- Evitar el sentimiento de culpa por una actuación por debajo de las expectativas del grupo, es necesario, en todos los casos hacerle saber al educando o a los educandos el valor práctico y social que tienen sus esfuerzos durante la realización de las diferentes actividades.
- Utilizar la activación multisensorial como base de la comunicación.
- Utilizar de manera preferente el juego, por sus posibilidades como instrumento facilitador de la integración con la sociedad que los rodea.

Caracterización de los bailes tradicionales cubanos.

“A través de la historia las manifestaciones danzarias han constituido un medio para satisfacer las necesidades espirituales del hombre. Ya desde los remotos tiempos en la comunidad primitiva, estas expresiones corporales estuvieron estrechamente vinculadas con su vida, no solo como forma de satisfacción espiritual, sino también para cumplir importantes funciones sociales al ser utilizadas como medio de comunicación y de dominio de las fuerzas de la naturaleza.

Es apreciable en las expresiones danzarias tradicionales, elementos propios de la tradición hispánica y otros correspondientes a las diversas etnias africanas que comenzaron a llegar a Cuba desde el siglo XVI.

Los bailes tradicionales cubanos, presentan un estrecho vínculo con la Cultura Física, forman parte del conjunto de conocimientos que propician el desarrollo del hombre tanto físico como espiritual, siendo de gran importancia dentro de la identidad cultural, pues aportan elementos que caracterizan al pueblo; al igual que el resto de las manifestaciones de la cultura tradicional, adquieren un carácter colectivo al ser creados, asimilados y transmitidos como vía de satisfacción de intereses expresivos con diferentes significados sociales, permiten desarrollar determinadas habilidades, hábitos y capacidades físicas tanto condicionales, como coordinativas.

Según **Apían, Y. (2009)**. “ el Danzón permite que el sujeto tome una postura adecuada en el baile en todas las partes del cuerpo, como característica principal, es decir, el tronco debe ir recto o erguido, los hombros mantendrán una posición simétrica y la cabeza estará situada en posición normal, los pies realizarán movimientos coordinados en diferentes direcciones partiendo de que debe existir una semiflexión por la articulación de la rodilla en sus movimientos, el apoyo se realizará sobre toda la planta del pie, o el pie acentuado puede apoyarse en el metatarso, esto estará en dependencia del tipo de alteración podálicas, ya que si se presenta pies planos lo más indicado es que realice el apoyo sobre toda la bóveda plantar ejercitándose en un ejercicio para dicha alteración, además nos permite desarrollar y fijar un hábito de la postura correcta en el estudiante, lo que se puede tomar este baile como un ejercicio que contribuya al mejoramiento de la espalda cifótica, ya que la misma presenta en su anatomía una curvatura más acentuada, anómala llamada maleta y sus hombros caídos o inclinados hacia delante además de servir para las personas que padecen de escoliosis postural.

Paso básico: La dama comienza con el pie derecho. El varón comienza con pie izquierdo. Se realiza paso de entrada una vez con pie derecho e izquierdo para continuar con el paso básico. Apoyar el peso del cuerpo ligeramente en el pie derecho mientras este se desliza hacia atrás. Manteniendo esa posición el paso queda atrás. El pie izquierdo, que permanece en su lugar, se levanta levemente del piso y se vuelve apoyar marcando el ritmo. El pie derecho regresa a su lugar apoyándose en el pie completo. Se repite comenzando con el pie izquierdo delante siguiendo igual orden. Cada paso se repite con conteo, alternando con pie izquierdo y derecho.

Giro: Con paso básico delante y atrás girar suavemente dando una vuelta entera (ocho pasos). Hacer a los dos lados.

Paseo: Paso básico con desplazamiento, donde se avanza tres pasos deslizando los pies suavemente y se espera marcando el ritmo para comenzar con el otro pie. Este paseo se usa en el montuno o parte final del Danzón. El paseo puede hacerse en línea recta o en círculo cambiando de dirección.

Vuelta tornillo: el hombre clava el pie izquierdo como un tornillo mientras gira sobre sí mismo, la dama gira también, pero con pasos más abiertos.

Chachachá

Baile sencillo y de fácil aprendizaje, parte también de una postura correcta en toda la anatomía del cuerpo, los músculos que tendrán participación en el mismo, son dorsal ancho, espinales, extremidades inferiores, cuádriceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, pantorrillas y músculos que se encuentran en el apoyo plantar.

El paso básico es uno sólo con algunas pequeñas variantes.

Consiste en arrastrar tres pasos deslizando toda la planta del pie ligeramente de atrás hacia delante en tresillo y luego dos pasos en negra más lento. Esto se repite indefinidamente.

Giro o media vuelta: Se marca en el lugar tres pasos empezando con el pie derecho. Luego se cruza el pie izquierdo por delante al lado derecho haciendo una media vuelta para después repetir lo mismo al otro lado.

Amague: Es la variante del tresillo. Luego se marca de frente los otros dos pasos.

También se acostumbra el paso saltado con pequeños rebotes imitando el juego de la soga. Los brazos y el tronco acompañan los movimientos de los pies en forma graciosa haciendo esta danza muy rítmica o sensual.

Mozambique

Participan todos los músculos del cuerpo, unos en mayor tonicidad que otros, el mismo se caracteriza por el apoyo de los pies al frente con movimientos de semicírculo a ambos lados y con una flexión del tronco hacia el frente, los movimientos de los brazos en palmas hacia arriba señalando el hombro de la pareja, abajo señalado la cintura, todos estos movimientos de hombros, brazos, tronco y piernas se realizan coordinados.

Pasos

Paso básico: Los pies en posición normal, se apoya de forma alternada los talones comenzando por el derecho, es decir, derecho, izquierdo, derecho; utilizando ambos brazos hacia diagonal arriba y diagonal abajo (ángulo 90 grado en ambos casos). Este movimiento de talones se acompaña con suaves flexiones de rodillas y movimientos de caderas. El torso debe flexionarse o extenderse ligeramente con el ritmo de los brazos.

Cumbia: desplazamiento lateral de tres pequeños pasos de T, con los brazos separado del cuerpo a la altura de la cintura y cambia de dirección haciendo lo mismo

Son

Es parecido a los movimientos del danzón, la diferencia estaría en que algunos son más abiertos y acentuados, los brazos y el torso se moverán más libremente, partiendo de una postura correcta, es decir, tronco erguido, los hombros en posición simétrica y el apoyo del pie que va hacia atrás se realiza sobre el metatarso, esto posibilita que sea un ejercicio en el pronunciamiento del arco longitudinal de los pies planos fortaleciendo así los músculos como tibial anterior, tríceps sural, peroné lateral, y tibial posterior; todo lo expuesto estará dado por las características de cada individuo.

Pasos:

Paso básico: parte del paso básico del Danzón explicado anteriormente.

Giro: parte del paso básico, girando hacia la derecha en cuatro tiempos de la música.

Pilón

Se caracteriza por movimientos de brazos como si estuviera pilonando el café, con coordinación de piernas, los brazos estarán en flexión y luego en extensión a ambos lados del cuerpo, coordinado con la pierna izquierda o derecha llevada al frente en flexión por la articulación de la rodilla describiendo un ángulo de 90°, posteriormente se realiza un paso hacia atrás, que tiene sus características y puede realizarse con arqueado de tronco, apoyo plantar o el tronco erguido en apoyo del metatarso con ambos brazos en extensión lateral, los músculos que tendrán participación son: tensores de la espalda, hombros (deltoides), esternocleidomastoideo, dorsales, tríceps, bíceps, pantorrilla y músculo de los pies en su totalidad, los ejercicios contarán de movimientos dinámicos y estáticos en posición simétrica y asimétrica”.

Paso básico: Simulado de la acción de pilar café, marcha con los pies de tres pasos alternados, y un cuarto acentuando el movimiento y abriendo los brazos y comenzando el movimiento nuevamente alternando el pie de inicio.

Giro: El paso de giro parte del básico con la diferencia que los tres pasos de marcha indican el momento que se debe girar y la dirección del mismo, culminando de igual con el brazo abierto a la altura de la cintura.

Sugerencias metodológicas para realizar la bailoterapia en los educandos con discapacidad intelectual utilizando los bailes tradicionales cubanos

La práctica de bailoterapia constituye una manera fácil y divertida de mantenerse en forma físicamente, y para generar un buen estado anímico a personas de cualquier edad independientemente de la condición física. Además, ayuda a tener control de nuestro cuerpo, permite desconectarnos por unos instantes del mundo exterior y de los problemas. Es una manera excelente de liberar tensiones, ansiedad, depresión y estrés.

La finalidad de la bailoterapia es que los asistentes aprendan a bailar los ritmos populares cubanos, coordinando cadera, cintura, brazos y piernas en una forma sencilla y divertida, guiados por un profesor de baile.

Resulta muy importante conocer el diagnóstico médico actualizado de cada integrante del grupo para atender de forma intencionada cada una de las enfermedades o limitaciones y mantener durante las actividades y ejercicios una observación permanente de los signos vitales.

Se debe evitar la inclinación de la cabeza hacia atrás, los vueltos con la cabeza, los movimientos bruscos como saltar y brincar, estar arrodillado durante largo tiempo, inclinar mucho el tronco, hacer esfuerzos duraderos inadecuados y contener o comprimir la respiración de forma prolongada.

Es importante realizar algunas **acciones previas** a las actividades de bailoterapia:

1. Disponer de un local ventilado y con visibilidad, si el tiempo lo permite al aire libre es lo ideal.
2. Que las superficies sean llanas y sin obstáculos peligrosos.
3. Los medios que se empleen deben ser nobles para su manejo.
4. Crear un ambiente socio afectivo adecuado.
5. Las ropas de los participantes deben ser ligeras y cómodas.

6. El calzado debe ser tenis y que ajuste correctamente.
7. Realizar antes de iniciar las actividades un calentamiento en correspondencia a los bailes previstos.

Estructura de las actividades de bailoterapia en adolescentes con discapacidad intelectual.

Parte preparatoria. Es donde se forma el grupo y se informa brevemente los objetivos de la clase. En esta fase el profesor se apoyará de diferentes recursos para la mejor comprensión de la realización correcta de cada paso de baile en cada actividad: Videos que muestren los bailes, los procedimientos organizativos, la motivación y el estímulo constante de la actividad con competencias de baile, visitas a salones o la casa de la cultura, etc.

Calentamiento: Puede durar entre 5 y 10 minutos. Su objetivo es activar la musculatura, ponerla en movimiento para que pierda rigidez, y se flexibilicen los pasos de baile de bajo impacto, sin riesgo de lesión (tirones, esguinces). Los ejercicios deben ser de fácil ejecución y se realizarán a un ritmo moderado. Se puede incluir extensiones, rotaciones, flexiones, elevaciones y aplicarlos a las diferentes partes del cuerpo: brazo, piernas, cabeza, cintura y pelvis.

Estiramiento: Debe incluirse al inicio, dentro o al final del calentamiento, puede ser estático o dinámico. Se debe calentar usando ejercicios de influencia combinada. En el calentamiento se debe conseguir el comienzo de la sudoración y el inicio del aumento de la temperatura corporal.

Parte principal: Tiempo de duración aproximado, 20 minutos. Debe manifestarse la creatividad de los profesores.

Bajo impacto: Son ejercicios de locomoción, donde siempre uno de los dos pies, se encuentra en contacto con el piso y donde la frecuencia cardiaca sube entre un 45 y un 60 % de la frecuencia de entrenamiento.

Recuperación

En esta fase los pasos de bailes u otras actividades propuestas se realizan de manera más lenta, lo que permite disminuir la intensidad del trabajo y del ritmo cardíaco. Se realiza la última toma de pulso. Todas las tomas de pulso se realizan inmediatamente terminada la actividad sin perder tiempo, para que no se falseen los datos que necesitamos obtener. Métodos de entrenamiento: Ejercicios Estrictamente Reglamentados. Procedimientos organizativos: Frontal, Circuitos. (Manual del Profesor Integral).

Ejemplo de una actividad

Objetivo de la actividad: Ejecutar el baile del danzón mediante su paso básico y variantes para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en adolescentes con discapacidad intelectual.

Tiempo duración: 40 min.

Medios: Videos educativos.

Parte inicial

El profesor para darle inicio a la actividad organiza el grupo en semicírculo sentado donde los educandos, los cuales observarán videos donde se destaque las principales características del baile Danzón, como son el uso del abanico, el vestuario de la época y sus pasos básicos y a la vez enunciará el objetivo de la actividad.

Calentamiento: 10 min.

Indicaciones: Estos movimientos deben de ser suaves y pausados, no deben causar fatiga, ni dolor. Deben realizar ejercicios de desarrollo físico general (caminatas, algunos saltos, etc.) antes de los ejercicios de movilidad articular.

Parte principal

En este segmento el educador los ubica en el salón en parejas dentro de unos círculos que están dibujados en el suelo previamente y desde esa posición explica los pasos básicos del baile en cuestión, después con movimientos lentos demuestra los mismos, recordando los observados el video educativo.

20 min de danzón. Comenzando con 8 repeticiones de paso básico, 4 compases de giro, 8 repeticiones de paseo, 4 compases de tornillo. Se repite la secuencia según la música lo permita.

Se controlará la ejecución de los movimientos, se corregirán las dificultades y se motivará siempre con la correcta realización de sus pasos.

La música a utilizar sería Danzón “Las alturas de Simpson “de Miguel Failde”.

Indicaciones: Esta práctica debe ser de baja intensidad.

Parte final

10 min. Ejercicios de recuperación y relajación.

El profesor los reorganiza en semicírculos y comienza con los ejercicios de relajación, en este momento incluirá un juego que tengan que trabajar en parejas para la organización de los medios utilizados en la actividad.

Indicaciones: Se debe utilizar movimientos más lentos para permitir ir bajando de manera paulatina la intensidad de la actividad.

CONCLUSIONES

La bailoterapia constituye una actividad física terapéutica para la prevención y promoción de la salud de los educandos con discapacidad intelectual pues permite optimizar sus capacidades físicas, fisiológicas, psicológicas, sociológicas y cognoscitivas.

Los bailes tradicionales cubanos son una forma de acercamiento a nuestra cultura y a la vez constituyen una práctica que potencia la actividad física del educando con discapacidad intelectual y contribuye a cultivar el gusto estético y a la formación y al fortalecimiento de valores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez Cambras. R Tratado de Cirugía Ortopédica y Traumatología. La Habana: Editorial: Pueblo y Educación. 1985; T2, pág. 218-231.

Apían Y. (2009). Bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales cubanos. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciada en Cultura Física.

Delgado, J. y Coll M. (2009). Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 134>.

Gómez Cardoso, Á. L., López Machín, R. y Núñez Rodríguez, O. L. (2011). El problema del retraso mental. La Habana: Pueblo y Educación.

- Guerra Iglesias, S. (2011). Cartas al maestro de la especialidad de retraso mental. La Habana, Cuba: Ministerio de Educación-Centro de Referencia Latinoamericano para la Educación Especial.
- Guerra Iglesias, S. y Akudovich, S. (2013). Regularidades del desarrollo de la personalidad de niños, adolescentes y jóvenes con retraso mental. Implicaciones educativas. En, Fundamentos de Psicología. C. d. autores Segunda Parte La Habana: Pueblo y Educación.
- Jiménez González, J.F. (2011). Programa comunitario de Bailoterapia y su incidencia en los niveles de depresión y bienestar subjetivo. Tesis de maestría. Cienfuegos. Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
- Marchena B. (2012) Bailoterapia: opción de actividad física para fortalecer la musculatura y eliminar el estrés. La Habana. Editorial Universitaria.
- Muñoz. J. M (2008) “La bailoterapia al ritmo de la salud” Disponible: <http://www.bailoterapia.net> . Consultado el 20 de abril.
- López Machín, R. (2002). Educación de alumnos con necesidades educativas especiales. Fundamentos y actualidad. La Habana: Pueblo y Educación.
- López Machín, R. et al (2011). Escolares con necesidades educativas especiales. Selección de temas. La Habana: Pueblo y Educación.
- Rivero Rivero, M., y Cuenca Díaz, M. (2005). Caracterización del desarrollo ontogenético de los niños con diagnóstico de retraso mental. . En. Educación de alumnos con retraso mental. S. Guerra Iglesias et al. La Habana: Pueblo y Educación.
- Vigostky, L. S. (1989). Obras Completas. Tomo V. La Habana: Pueblo y Educación.

CRITERIOS PARA LA PLANIFICACIÓN DE LA FUERZA EN EL ENTRENAMIENTO DE LUCHA, EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEPORTIVA

Lic. Amed Ruiz Sánchez .

Profesor INDER de Matanzas, Email amed.ruiz90@nauta.cu , 0000-0001-51984095

RESUMEN

El presente trabajo se elabora un modelo de planificación semanal, para el desarrollo de la fuerza en luchadores de la categoría 11-12 años. El mismo tiene, como propósito fundamental, ofertar una vía para influir positivamente en el rendimiento de los luchadores pertenecientes a este grupo etario, a la vez que se dispone de un nuevo recurso para elaborar la planificación de la fuerza, para esta disciplina deportiva, con lo que se contribuye además con el proceso de superación de los profesores deportivos que laboran en el eslabón de base. Para ello se tuvieron en cuenta los fundamentos morfo-biomecánicos de los ejercicios de fuerza, así como las características morfo-funcionales de los niños que pertenecen a la misma. Para la obtención de información se utilizaron como métodos la revisión de documentos, la encuesta y la observación. Al no encontrarse referentes al respecto en la bibliografía especializada que fue consultada, así como la falta de evidencia de una planificación semanal del entrenamiento de la fuerza, sustentado en los parámetros anteriormente mencionados, lo que pudo constatarse a través del diagnóstico efectuado, los autores lograron diseñar un programa de planificación semanal para el desarrollo