

# PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR A TRAVÉS DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS CONSEJOS POPULARES DE GUIRA DE MACURIJES, BOLONDRÓN Y PEDRO BETANCOURT.

MSc, Omar Zenén Gómez García<sup>1</sup>, MSc. Guillermo Luis Jimeno Perdomo<sup>2</sup>

1. Dirección Municipal de Deportes. Pedro Betancourt Matanzas, Cuba.

2. Dirección Municipal de Deportes. Pedro Betancourt Matanzas, Cuba.

## Resumen

El objetivo de este trabajo fue realizar una propuesta de actividades físico- recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, la cual es de gran importancia para mejorar y elevar la calidad de vida en estas personas proponiendo un conjunto de actividades según sus referencias. El trabajo se desarrolló en el período comprendido del 15 de septiembre del 2017 hasta abril del 2017, para su desarrollo se utilizaron diferentes métodos y técnicas investigativas, como la observación, que se aplicó a clases donde participaba el adulto mayor, como técnicas auxiliares se utilizó la encuesta, aplicada a un gran número de personas adultas fundamentalmente de la III edad, con una muestra de 497 personas y 24 entrevistas aplicadas a los profesores, médicos y enfermeras, lo cual nos facilitó las actividades que proponemos.

**Palabras claves:** Longevidad; psíquicas y motrices; lesiones; ventilación; metabólica; cardiovascular.

---

## **Introducción.**

En el mundo en que vivimos actualmente, constituyen importantes preocupaciones para el hombre, los problemas relacionados con la duración de su vida. Son realmente asombrosos los avances de la humanidad en ese sentido, pero el envejecimiento es inevitable y de lo que se trata es de prepararse para enfrentar esa etapa de nuestras vidas.

Reflejo de lo anterior es que, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró 1999 “Año Internacional de las Personas de Edad”, lanzando el primero de enero de ese año el lema “Una Sociedad para todas las edades”; en esa ocasión se hizo hincapié en el alcance de la “Revolución en la Longevidad”.

Los estudios del adulto han estado orientándose más a los aspectos de la vida familiar y laboral, por cuanto ya se estudia al hombre en pleno desarrollo. Lo característico de la etapa de la vida, de lo que se ha dado en llamar tercera edad, es considerarla como la fase del declive en la vida de los humanos, sin tener en cuenta que cada día esta etapa se prolonga más y se logran mejores estados de salud.

Drobnic y Pujol (1997) afirman que, "Hablar de tercera edad es hablar de una época muy amplia de la vida que engloba aquellas edades situadas más allá de los 60 - 65 años cuyo límite superior es el propio límite de la vida”.

El desarrollo del conocimiento evoluciona de forma activa y se adquiere en el medio familiar y social, en particular a través de los sistemas educativos. Los procesos afectivos caracterizan la evolución de la personalidad, lo que otorga el distintivo personal en el entorno social en que se desarrolla el hombre.

El movimiento cumple objetivamente su función, mucho antes de que el hombre descubriera sus leyes, estudiara y fundamentara teóricamente sus funciones biológicas y psicosociales. La actividad sensomotriz objetiva precedió el conocimiento científico del movimiento.

Es poco frecuente que en la Cultura Física para la tercera edad se aborde el rendimiento motriz desde el enfoque de su función vital y como necesidad social, por tratarse de adultos en los que se ha formado durante años la riqueza de movimientos, y que con el transcurso del tiempo se ha producido el deterioro de esas funciones.

Las funciones psíquicas y motrices son las actividades fundamentales de comportamiento social e individual del hombre. Rudimentarias ambas en el momento del nacimiento,

evolucionan en la infancia y se desarrollan muy vinculadas en las primeras etapas de la vida, experimentando luego integraciones de creciente jerarquización y se diferencian en sectores perfeccionados.

Drobnic y Pujol (1997) consideran que, "a partir de los 40 años una menor necesidad de movimientos y del ritmo del mismo disminuyen la cualidad del acto motor. Existe una menor posibilidad de combinación de movimientos y el resultado es una peor adaptación a nuevas situaciones multiplicándose la probabilidad de producción de lesiones".

La creación de condiciones confortables en la familia y en la sociedad en su conjunto, deben significar un aporte importante para el normal desempeño de las personas de edad, sobre todo en la disminución de los factores de riesgo. Es sin embargo importante considerar que la vida de las personas de edad no se puede llenar de prohibiciones ya que esto produce una auto limitación en los movimientos que conduce a la inevitable atrofia.

Jiménez (1996) citado por (Perera, 2000) afirma que, "ninguna de las medidas de morbilidad permiten conocer con certeza la capacidad de un individuo para funcionar normalmente en su vida diaria. Cada uno reacciona de manera muy distinta a una misma enfermedad y al mismo grado de la misma. Además las dificultades para moverse, oír, ver y masticar, son de vital importancia para los ancianos, pero pueden no percibirse como morbilidad".

El programa de atención a la tercera edad en Cuba tiene su eslabón primario en el sistema de atención del médico de la familia. A través del mismo se desarrolla la promoción, prevención y asistencia médica y social a la tercera edad, a lo que se suman las consultas especializadas en el área de salud. En el nivel secundario la asistencia médica en hospitales generales se brinda, en una red cada vez mayor y de más amplios servicios. Además se contempla en esta atención, las casas y hogares de ancianos, los círculos de abuelos, el sistema de pensiones, subsidios y otras formas de asistencia económica y social.

La atención a la tercera edad es uno de los programas de mayor sensibilidad humana de los logrados por nuestro estado, nuestra familia descansa tranquila conociendo, que a pesar de todas las limitaciones, en la vejez todos serán debidamente protegidos.

La esperanza de vida al nacer en el último siglo ha aumentado tanto como en los últimos 5000 años precedentes. En el 2025 vivirán en la tierra 802 millones de personas mayores de 65 años. Esta longevidad se alcanza debido a la disminución de la mortalidad infantil y el tratamiento de las enfermedades de la vejez, en lo que también influye la disminución del promedio de hijos por mujer fértil en los últimos 20 años, la disponibilidad de un

desarrollado sistema de salud, el mejoramiento de condiciones de vida y la protección a la vejez. En el periodo 2005-2007 en nuestro país se alcanza una esperanza de vida al nacer de 77.97 años para ambos sexos: 76 para los hombre y 80.02 para las mujeres, lo que nos sitúa dentro del 25 % de la población del planeta cuyos niños aspiran a vivir 77 o mas años.

Por la importancia que requiere la atención a la tercera edad, ya que es uno de los programas de mayor sensibilidad humana logrado por nuestro estado socialista; es que el autor de esta investigación realiza un trabajo dedicado a elevar la calidad de vida de la población adulta.

En las clases de educación física y actividades que se realizan con el adulto mayor en los consejos populares de güira de macurijes, Bolondrón y Pedro Betancourt, hemos observado que existe dificultad con la aplicación de un adecuado programa donde se integren actividades físico- recreativas, que mejoren las expectativas y la calidad de vida en esta edad.

Por lo anteriormente planteado nos proponemos mejorar la calidad de vida de la población del adulto mayor en las clases de educación física en los consejos populares de Güira de macurijes, Bolondrón y Pedro Betancourt.

## **Desarrollo**

En los consejos populares de Güira de Macurijes, Bolondrón y Pedro Betancourt, se desarrollan múltiples actividades físico-recreativas para dar un uso eficiente al tiempo libre de la población, entre ellas se encuentra el trabajo con el adulto mayor, que se realiza en coordinación con las direcciones municipales de Salud – INDER.

La recreación es una actividad social que todo ser humano tiene derecho a ella. A través de la recreación no solo pasamos un rato agradable; sino que también consolida la salud, el estado de ánimo y el humor, aparece una sensación de vitalidad y mejora el sueño. Es por ello que debemos seguir trabajando en función de garantizar la satisfacción de los pobladores de la tercera edad en el Municipio.

En visitas realizadas a diferentes actividades con el adulto mayor de los consejos antes mencionados , hemos apreciado que en muchos casos donde se imparten estas clases que están vinculadas con la actividad física, existe dificultad con la aplicación de un adecuado programa donde se apliquen actividades físico-recreativas, que mejoren las expectativas y la calidad de vida en esta edad, aspecto este que nos motivó a realizar un trabajo

relacionado con un programa de ejercicios físicos y recreativos, basado en que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón.

Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte elimina el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias, reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases.

#### VENTAJAS DE UNA BUENA FORMA FÍSICA. (Perera, 2000)

1. Una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad, tendrá mayor resistencia a la fatiga, usará menos energía para realizar cualquier trabajo; su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada.
2. El ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas. Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuánto mejor se encuentra el organismo sin estos excesos.

Con la aplicación de las propuestas de la presente investigación, así como la correcta divulgación en el segmento residencial del municipio de Pedro Betancourt se estará fomentando de manera creciente la posibilidad de dar uso sano y socialmente productivo del tiempo libre de las personas de la tercera edad, para aumentar la calidad de vida y mejorar el estado de salud.

En cuánto a su relevancia social se puede facilitar, que con estos conocimientos y con el trabajo adecuado, pudiera favorecerse el beneficio que pueda causar en las entidades y en la población.

Esto contribuirá a resolver el problema de la satisfacción de las actividades físico-recreativas, sobre todo las personas de la tercera edad ya que a través del mismo, permitirá el aprovechamiento y un buen dinamismo para el disfrute de estas personas en el municipio.

La investigación es la posibilidad de incrementar el conocimiento sobre el tema en el estudio y se podrá conocer en mayor medida el comportamiento de una o diversas variables o la relación entre ellas.

El tiempo libre es aquella parte de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfecha las necesidades vitales humanas a un nivel básico se pueden optar por cualquiera de ellas.

Nuestro país estuvo en condiciones de comenzar una nueva etapa dentro de la recreación con la creación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), que para ello no se hizo esperar la construcción de instalaciones deportivas, donde el pueblo tuviera total acceso a la práctica de deportes como una actividad de tiempo libre. La práctica de diversas actividades ha desarrollado intelectualmente al individuo para quién ha sido encaminado todos los esfuerzos y la contribución de la recreación como base fundamental para lograr la formación integral del hombre.

El programa de recreación física para las personas en edad avanzada o tercera edad.

Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones. En la actualidad se tiene en consideración la importancia de este grupo y la expectativa de vida de la población se valora altamente, así como el nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor.

El programa para las personas en edad avanzada se debe realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo:

- ❖ Casas de cultura.
- ❖ Parques
- ❖ Casas de abuelos
- ❖ Clubes de jubilados, etc.

Los errores a los adultos se les deben corregir de manera colectiva, con mucho tacto se puede corregir errores individuales después de que el profesor conozca al grupo. Incluso el vestuario utilizado por el grupo no hace falta que sea uniforme, cada cuál en relación a su posibilidad utilizará el que le venga adecuado. Solo es necesario un traje que no limite el movimiento.

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edades se observa en todo el mundo y la causa de esto por lo que habíamos planteado, es el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse. Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo da al grupo particularidades especiales.

Este tiempo libre debe ser en este caso para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientes.

Es conocido que médicos, biólogos y educadores aseguran que un sistema nacional y planificado con relación al ejercicio físico lucha y se opone al proceso involutivo.

En múltiples trabajos científicos se plantea que el mejor efecto desde el punto de vista de la salud lo que contienen ejercitaciones regulares en forma de clases y ejercitaciones sistemáticas del gimnasio.

Para las personas de la tercera edad el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades físico-recreativas para esa edad, muchas veces en coordinación con el medio.

Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuáles no exigen esfuerzos físicos.

Un aspecto importante para el programa es que los adultos gustan de las actividades en condiciones de cierta intimidad, no les gusta ser observados durante la ejecución de juegos o ejercicios.

La actividad recreativa en la tercera edad.

En los últimos años hemos encaminado nuestros esfuerzos por trabajar en busca de soluciones prácticas que contribuyan a una atención priorizada a estas personas, donde miles de personas de la tercera edad visitan instalaciones turísticas y no se le ofertan actividades que satisfagan sus necesidades, estas personas buscan una nueva forma de vida o elevar esta.

Se recomienda a aquellas personas que se acercan a la vejez practicar regularmente ejercicios que les procuren mejoras en la fuerza muscular y sean de su agrado y disfrute como:

- Caminar.

- Nadar.
- Bailar.
- Tomar clases de aeróbicos, entre otros.

Es recomendable que forme parte de grupos organizados como iglesias, clubes, centros recreativos; es decir donde tengan la oportunidad de relacionarse con otras personas de su misma edad.

Son muy importantes las actividades que puede realizar dentro de su hogar, como:

- Arreglos a la vivienda.
- Mantenimiento del jardín.
- Elaboración de artículos manuales.
- Lectura sobre temas de interés.
- Ver un buen programa de televisión.

En fin, deben realizar acciones que procuren que el adulto mayor reemplace los roles perdidos.

Una auto imagen positiva le permite a la persona mayor crecer socialmente, ampliar su círculo de amistades, interactuar con otros y desarrollar un espíritu comunitario con sus congéneres.

Se ha demostrado que la socialización es necesaria para aquellas personas que han quedado viudas o experimentan el llamado nido vacío.

La recreación ayuda a las personas de edad avanzada a sobreponerse a los sentimientos de soledad y ansiedad producidos mayormente por las pérdidas y los cambios propios del proceso de envejecimiento y la vejez.

Influencia del ejercicio físico en el adulto mayor.

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.

Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis.

**Sistema Nervioso:** La coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye.



Corazón: El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.

Pulmones: La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

Músculos: La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.

Huesos y Ligamentos: Su fuerza aumenta; los tejidos articulares se refuerzan.

Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

La práctica de ejercicios físicos por su influencia muy directa sobre los órganos y sistemas del ser humano es empleada en el tratamiento de diferentes patologías como son:

- La Diabetes.
- El Asma.
- La Osteoporosis.
- La Obesidad y muchas más.

En el tratamiento de la Diabetes, la actividad física constituye uno de los pilares del mismo, es decir que en estos pacientes el ejercicio además de su efecto beneficioso es para la salud en general una ayuda en el control de la alteración metabólica.

Referente al Asma podemos decir que la respiración en las personas se realiza casi Imperceptiblemente, el aire entra y sale de los pulmones libremente gracias al trabajo muscular de la región torácica, pero en los asmáticos la dificultad radica en la salida del aire y esto obliga a fuertes contracciones en los músculos del tórax, tratándose de expulsar el aire que queda en los pulmones, estas anomalías con el paso del tiempo provocan deformidades en la estructura esquelética y muscular. Con los ejercicios aumentan las capacidades físicas y respiratorias evitando en gran medida los trastornos y deformidades que la propia enfermedad ocasiona; por lo que llevando un régimen sistemático en los de desarrollo físico, el enfermo puede sin duda lograr grandes mejorías e inclusive llegar a dominar la crisis de asma en sus comienzos sin recurrir a medicamentos.

También el ejercicio es fundamental en el tratamiento de la Obesidad que es uno de los problemas médico más comunes. Alrededor de 20-30 % de nuestra población presenta algún grado de obesidad. Se le reconoce como un factor de riesgo para la aparición de otras enfermedades.

En la actualidad los beneficios de la actividad física son cada vez más importantes y aceptados para la población, por lo tanto, se hacen mucho más aceptados por el adulto mayor en la utilización del tiempo libre y como una vía para mejorar la salud.

El control médico y el autocontrol, unidos a la dosificación estrictamente individual de los ejercicios físicos y la participación en actividades culturales, constituyen los puntos de partidas más importante e insoslayables de este tipo de actividad. El chequeo médico debe llevarse a efecto no menos de una vez cada seis meses, en el caso de los residentes permanentes y en los clientes se recomienda que se realice antes de comenzar dicho plan, ya que la aplicación de cargas físicas desmesuradas pueden llegar a ocasionar serias alteraciones funcionales y morfológicas en el organismo con el consiguiente daño del estado de salud.

Trabajo del médico y el profesor de cultura física.

Con el objetivo de continuar profundizando en la promoción de Salud, así como seguir incrementando la expectativa de vida en el adulto mayor, se hace necesario trabajar en aras de conseguir una dinámica que vaya en ascenso, acorde a las posibilidades adquirida por el organismo de los abuelos, de ahí que se establece un cuerpo de Indicaciones Metodológicas de cada especialista de la Cultura Física en plena concordancia con el personal médico, que podrán utilizar en función de planificar y elaborar planes de actividades físicas con mayores requerimientos. El trabajo conjunto que se viene desarrollando entre el especialista de Cultura Física, el Médico de la Familia, en aras de mejorar la calidad de vida, ha permitido la interacción de criterios entre los mismos con la finalidad de obtener resultados positivos.

Síntesis acerca de las actividades propuestas

Las propuestas que realizamos a los factores que están vinculados al trabajo integrado, específicamente a los encargados en el sentido de brindar actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adultos mayores en los consejos populares de güira de macurijes, bolondron y Pedro Betancourt.

En esta propuesta se aportan actividades, que de utilizarse adecuadamente, será sin dudas un material didáctico a tener en cuenta para la realización de las actividades físico-recreativas en los consejos populares de güira, Bolondrón y Pedro Betancourt. Para la misma se tuvieron en cuenta los elementos aportados por la investigación, los criterios de las personas de la III edad expuestos en la encuesta y los resultados de las entrevistas además de las observaciones que se realizaron.

Es de gran importancia que las actividades estén acompañadas de una adecuada divulgación, la cual debe realizarse fundamentalmente a través de los medios de difusión masiva, utilizando carteles, propagandas, etc.

Se debe contar con un grupo de activistas que apoyen y divulguen todas las actividades que se realizan en los consejos populares de güira de macurijes, Bolondrón y Pedro Betancourt.

Actividades para la Tercera Edad.

Tenemos la intención de realizar una propuesta del programa de actividades recreativas para el trabajo con el adulto mayor, teniendo como base algunos elementos fundamentales.

Debemos partir que la tercera edad o adulto mayor son personas que superan los 55 de vida y se pone de manifiesto en esta etapa el determinismo de la edad que plantea que la persona después de 55 años es una persona envejecida; el envejecimiento es un proceso fisiológico que caracteriza una etapa de vida aunque todos comenzamos a envejecer desde que una célula madura en función. No podemos olvidar el acondicionamiento social que tienen los procesos de envejecimiento (modo de producción y calidad de la vida social e individual), teniendo en cuenta todo lo antes expuesto es de suponer que trabajamos con un grupo de personas que poseen disímiles características. Aunque su organismo no está acondicionado para realizar actividades que sean de grandes esfuerzos, las actividades en los círculos de abuelos pueden contribuir a mejorar su calidad de vida, para ellos se pueden elaborar actividades que les proporcionen entretenimiento, planes, la posibilidad de relacionarse con otras personas de su edad sin que deban, realizar un gran esfuerzo físico, cada día es mayor la cantidad de personas que pertenecen a la tercera edad pero consideramos que todos no estamos preparados para ofrecerles una buena propuesta de actividades.

## PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL TRABAJO EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA CON EL ADULTO MAYOR.

Desarrollar intercambio de clases o experiencias del adulto mayor en coordinación con otros círculos.

Planificar cumpleaños colectivos mensualmente.

Celebración de fechas históricas, cumpleaños, otras.

Celebración de Fiestas por el día del médico.

Celebración de fiestas por el día del maestro.

Encuentros de intercambios con personalidades de la medicina y el deporte.

Organizar charlas de interés o intercambio con delegaciones extranjeras.

Participar en exposiciones artesanales construidas por los integrantes del círculo.

Participar en eventos culturales.

Participación en desfiles o eventos deportivos y políticos donde expresen consignas y comunicados.

Presentación de tablas gimnásticas donde representen a su círculo.

Realizar actividades físicas al aire libre, en acampadas, excursiones, playas, piscinas, etc.

Presentación de ponencias sobre diferentes temáticas, ya sean culturales, deportivas, turismo deportivo, medio ambiente, histórico, etc.

Visitas a centros de trabajo.

Participación en fiestas populares.

Participación de actividades culturales que incluyan bailes tradicionales.

Participar como observadores en actividades-recreativas con los niños como:

Planes de la calle,

Festivales deportivo, etc.

Organizar juegos de participación donde se incluyan actividades de animación para la tercera edad.

Organizar competencias frecuentes:

Dominó.

Parchí.

Juegos de ludoteca.

Algunos juegos que se pueden incluir en el programa de actividades que se planifican para las clases de educación física con el adulto mayor.

1) Nombre: Aprendiendo del mundo.

Tipo de juego: De habilidad.

Objetivo principal: Desarrollo de la agilidad mental.

Medios: Sillas.

Terreno del juego: Espacio amplio y llano

Organización: Dos equipos en círculo.

Reglas y Desarrollo.

Se colocan las sillas en forma de círculo y los jugadores se sientan de espalda uno del otro.

El profesor mencionará un primer país y a partir de él los jugadores mencionarán otros que se irán agregando a la lista. De esta forma los jugadores tendrán que repetir todos los países mencionados, sin equivocarse, e ir agregando uno más cada vez.

El siguiente equipo hará lo mismo cuando el anterior haya terminado.

Cada ronda durará un minuto, aproximadamente, si no se equivoca ningún jugador.

Ganará el equipo que logre decir más países.

Todos los jugadores deberán estar de espaldas, no olvidar ningún país mencionado y no repetirán nombres de países.

2) Nombre: Adivina quién soy

Tipo de juego: De habilidad y rapidez.

Objetivo principal: Desarrollo de habilidades.

Medios: Un pañuelo, figuras geométricas, una silla y reloj.

Terreno del juego: Espacio amplio y llano.

Organización: Jugadores individuales.

Reglas y Desarrollo.

Se vendan los ojos del jugador y se le sienta en una silla. Detrás de él se colocará el profesor con diferentes figuras geométricas de plástico en su mano. El jugador deberá adivinar de cual se trata mediante preguntas que habrá de realizar al profesor. Ganará quien logre adivinar más figuras en el menor tiempo posible.

Los ojos de los jugadores estarán vendados y las figuras que debe adivinar se le presentarán de una en una sin repeticiones.

3) Nombre: Disparo seguro.

Objetivo: Desarrollar la precisión en el disparo.

Medios: Dos pelotas de béisbol y dos sacos.

Organización: Se realizarán dos hileras con la misma cantidad de participantes, estas se colocarán una al lado de la otra detrás de una línea que se deberá pintar en el suelo, frente a cada hilera se colocará un saco a una distancia aproximada a los seis metros.

Desarrollo: Cuando el profesor ordene comenzar el ejercicio. Los primeros participantes de cada lanzarán la pelota hacia adentro del saco, los que le siguen harán lo mismo y así hasta el último jugador de cada equipo. Al final gana el equipo que más pelotas halla echado dentro del saco. Si hay empate entonces el juego se volverá a realizar hasta que gane un equipo.

Reglas: No se puede lanzar la pelota hacia el saco violando la línea que marca la distancia del tiro.

4) Nombre: Festival de las letras.

Objetivo: Desarrollar el vocabulario y la agilidad mental.

Medios: Ninguno.

Organización: Se realizarán dos filas, una frente a la otra con la misma cantidad de competidores, ambas estarán a un metro de separación. Ambos se sentarán en el suelo

donde los participantes deben estar frente a frente, el primero con el primero, el segundo con el segundo y así hasta el último.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer participante de un equipo elegirá una letra con la cuál el primer participante del otro equipo deberá decir la máxima cantidad de palabras posibles que comiencen con esa letra en 15 segundos, luego el contestador se convierte en preguntador y se hace lo mismo con los demás participantes de cada equipo al final se sumarán la cantidad total de palabras dichas por cada equipo y el que tenga más será el equipo ganador.

Reglas:

1. Los competidores del equipo que no les toque participar no le pueden decir ninguna palabra al que está participando

2. Si no se cumple la primera regla el equipo violador perderá.

5)-Nombre: pasando la pelota

Objetivo. Desarrollar la fuerza y la rapidez.

Medios: Una pelota de papel.

Organización: Un círculo.

Desarrollo: El juego consiste en coger una pelota de papel hacer una formación en círculo y pasarse la pelota a la orden del profesor, el profesor debe estar de espalda y contar hasta 10 o 20 segundos y a la orden de ya virarse el que se quede con la pelota tiene un castigo, cada vez que se pasen la pelota debe hacer una semi-cuclillas.

Reglas: No se debe tirar la pelota en el momento de pasársela, cuando se de la orden de parar, no pasarse más la pelota, es obligatorio hacer la semi-cuclillas antes de pasarse la pelota y no se debe pasar en sentido contrario.

6) Nombre: Busca una pareja.

Objetivo: Desarrollar la rapidez.

Medios a utilizar: ninguno.

Organización: Dos equipos formados en hileras y al final del terreno una fila de jugadores sacados de estos equipos.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer jugador de cada equipo saldrá caminando lo más rápido posible o de acuerdo a sus posibilidades y al llegar a la fila del final del terreno deberá tomar una pareja y volver al equipo, al llegar tocará al próximo jugador, todos realizaran la misma actividad de forma sucesiva.

Regla: Gana el equipo que primero que tenga todas las parejas.

7) Nombre: Si la atrapas, sales.

Objetivos: Lanzamiento del balón sin que sea atrapado por el jugador del medio.

Medios: Una pelota de minifútbol.

Organización: Se realiza un círculo con diez compañeros y uno en el centro.

Desarrollo: La pelota se puede lanzar lo más rápido posible y a todo lo largo y ancho del círculo, el jugador que se encuentra en el centro intentará atraparla y si lo logra el compañero que realizó el lanzamiento se colocará en el centro hasta que pueda atraparla. En caso que la pelota salga del límite del círculo, el compañero que se encuentra en el medio deberá permanecer en el lugar y otro compañero buscará el balón.

Regla:

1. Gana quien permanezca menor cantidad de tiempo dentro del círculo.

2. El balón solo se debe lanzar a la altura del pecho.

## **Conclusiones**

Las actividades físico-recreativas que se ofertan en las clases de educación física para el adulto mayor son fundamentalmente, actividades físicas y escasas actividades recreativas. las actividades físico-recreativas de mayor preferencia en el adulto mayor son: Excursiones, visitas a museos, visitas a centros de trabajo, actividad física sistemática, encuentros con otros círculos, participación en actividades culturales, el programa donde se reflejan las actividades recreativas debe enriquecerse más, ya que estas satisfacen los intereses y motivaciones del adulto mayor, las actividades físico-recreativas resultado de la presente investigación están diseñadas para mejorar la calidad de vida en las clases de educación física para el adulto mayor, las actividades que se integran en la propuesta de actividades físico-recreativas para la tercera edad, están en función de satisfacer las necesidades de estas personas atendiendo a su fundamentación teórica y están diseñadas para ser aplicadas en los consejos populares de gobierno de güira de macurijes, Bolondrón y pedro Betancourt.

## **Recomendaciones.**

Hacer extensivos a todos los profesores que trabajan con el adulto mayor el programa de actividades resultado de esta investigación en función de satisfacer los intereses y motivaciones del adulto mayor.

Los profesores que atienden los círculos de educación física del adulto mayor del municipio tengan en consideración las actividades de mayores preferencias que fueron resultado de la investigación.

Los profesores y activistas profundicen en el perfeccionamiento de las actividades propuestas para satisfacer las necesidades físico-recreativas de las personas de la tercera edad.

Dar continuidad al trabajo de investigación en otros municipios que permitan verificar el grado de satisfacción de las actividades que se proponen para elevar la calidad de vida en las clases de educación física para el adulto mayor.

### **Bibliografía**

CAMERINO O.Y CASTAÑES M. 1001 ejercicios y juegos de recreación. EDITORIAL paidotribo. Barcelona. 1990

CEBALLOS. J. CD, adulto mayor 1990

CEBALLOS, J El adulto mayor y la actividad física .monografía .unha.la Habana. 1990

COLECTIVO DE AUTORES. Orientaciones metodológicas para el adulto mayor .INDER, ciudad de la habana, cuba. 1999

OROSA FRAEZ; La tercera edad y la familia: una mirada al adulto mayor .editorial: Félix VARELA .LA Habana, Cuba 2003.