

Sistema de actividades para promover salud mediante el Movimiento de Pioneros Exploradores en los estudiantes de la Educación Primaria

MSc. Fidel llanos González ¹, MSc. Addys Caridad Galloza Cogles ²

*1 y 2 Universidad de Matanzas, Vía Blanca Km.3,
Matanzas, Cuba.*

angel.llanos@umcc.cu.

addys.galloza@umcc.cu

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo dar a conocer la importancia del Movimiento de Pioneros Exploradores, el cual propicia en gran medida el desarrollo multilateral de la personalidad de los escolares, a partir de la elaboración de un sistema de actividades que contribuya a la preparación de los profesores del primer año en la carrera de Educación Primaria. Sus resultados permiten un conocimiento general sobre la naturaleza y su preservación que se corresponden con un enfoque marxista-leninista, este permitió conocer la definición de salud y calidad de vida, donde se establece la relación actividad física-salud, adquiriendo un significado reconciliable entre desarrollo social y calidad de vida.

Palabras claves: Pioneros exploradores, actividades en la naturaleza

INTRODUCCIÓN

El Movimiento de Pioneros Exploradores es el medio idóneo para canalizar las inquietudes y necesidades relacionadas con la exploración y el campismo, y se caracteriza por la amplia participación que tienen sus miembros en la organización y ejecución de actividades, estos son encaminados a la preparación de los pioneros para la vida, lo caracteriza el conocimiento de la naturaleza, su preservación, el excursionismo, la exploración de lugares conocidos y desconocidos, la movilidad, el desplazamiento en el terreno, la marcha de noche y de día, la observación, la recopilación de datos de los lugares que se exploren, el escalamiento, la preparación física, la astucia, la audacia, la perseverancia y la supervivencia.

Entre sus objetivos está:

Realizar actividades recreativas en contacto directo con la naturaleza que propicien el conocimiento y conservación de la flora, la fauna y el medio ambiente general.

Prepararse físicamente y desarrollar capacidades, habilidades y destreza necesarias para valerse de la naturaleza y disfrutar de esta.

Participar activamente en el aprendizaje de técnicas del excursionismo, la exploración y el campismo que le faciliten obtener las categorías y especialidades.

Elevar el compañerismo ante las dificultades.

Enriquecer los sentimientos patrióticos vinculados a nuestras tradiciones combativas y la defender el suelo patrio.

El Movimiento de Pioneros Exploradores desarrolla un conjunto de misiones relacionadas con los principales hechos y acontecimientos ocurridos en la historia de la Patria, con el objetivo de formar y desarrollar sentimientos de respeto y amor por la identidad nacional.

La Organización de Pioneros José Martí en el documento Principales misiones a realizar por el movimiento de pioneros exploradores establece las fechas y misiones a realizar en cada una de las etapas, ellas son:

Marinos que honran nuestra patria: Todos los pioneros exploradores y, en especial, los marinos, rinden honores a los marineros que se alzaron el 5 de septiembre de 1957 contra la Tiranía de Batista.

Seré el primero en la reforestación: Los pioneros cubanos encabezados por los exploradores el día 29 rinden honores al 76 aniversario de la caída de Paquito González Cueto, primer pionero mártir.

Se inicia la jornada de reforestación, la cual se realiza de forma sistemática mensualmente en fechas conmemorativas y en las Fuerzas de Acción Pioneril; participan en las siembras masivas en la localidad, bosques y jardines martianos, huertos, parcelas y otras misiones que le asigne al colectivo pioneril, la comunidad y el municipio según plan estratégico aprobado al efecto.

Inicio mi pista y seré Explorador: El día 19 de octubre, conmemorando el 90 aniversario del natalicio de Paquito González Cueto, se realizan en todos los colectivos pioneriles, los actos donde se inician los pioneros de 1er grado e ingresan los de cuarto grado al Movimiento de Pioneros Exploradores.

Por la senda de Camilo y Che: En la jornada ideológica Camilo y Che, del 8 al 28 de octubre, en cada colectivo pioneril los pioneros exploradores realizan diversas actividades patrióticas, haciendo énfasis el día 8 caída en combate del Che y el 28 cuando desapareció físicamente Camilo.

Guías e instructores capacitados, Exploradores preparados: En la segunda quincena todos los colectivos pioneriles efectúan seminarios de capacitación a los guías e instructores, sobre el funcionamiento del Movimiento de Pioneros Exploradores.

Todos a categorizarse y a especializarse: Los pioneros exploradores inician masivamente la realización de excursiones, exploraciones y acampadas las cuales se desarrollan sistemáticamente para vencer requisitos, categorías y especialidades.

Para tí, mi reconocimiento: En la primera quincena en todos los colectivos, los pioneros exploradores rinden homenaje a los guías e instructores que más se destacaron en el curso escolar anterior en el movimiento.

Seré certero, experto o tirador campeón: Los pioneros exploradores inician su participación en el tiro deportivo masivo y el recreativo popular sistemáticamente y según convoquen el Ministerio de Educación (MINED), el Instituto Nacional de Deporte y Recreación (INDER) y la Asociación de Combatientes de la Revolución Cubana (ACRC).

El Yate Granma será mi guía: Todos los pioneros exploradores del país y, en especial, los marinos desarrollan actos, encuentros con marinos, marineros y desembarcos simbólicos el día 2 de diciembre en saludo a la fecha.

De Bronce como el titán: Recordando y honrando la caída en combate del Titán de Bronce y Pachito Gómez Toro, antes o en saludo al 7 de diciembre, los pioneros exploradores realizan excursiones, exploraciones, acampadas y el Bastión Pioneril, de aprobarse este último por el Ministerio de las Fuerzas Armadas Revolucionarias (MINFAR).

Nació un héroe como un sol: El día 28 conmemorando o en saludo al 157 aniversario del natalicio de nuestro Héroe Nacional, los pioneros exploradores, realizan excursiones, exploraciones y acampadas para rendir homenaje a José Martí, y cumplir requisitos, categorías y especialidades.

Camilo el Señor de la Vanguardia: El día 6 los pioneros exploradores realizan actividades patrióticas, excursiones, exploraciones y acampadas recordando el 78 aniversario del natalicio de Camilo Cienfuegos, cumpliendo requisitos, categorías y especialidades.

Los mambises volvieron a la carga: El día 24 o en saludo a la fecha los pioneros exploradores desarrollan encuentros con la historia, visitas a museos, atención a tarjas, bustos y monumentos y otras iniciativas para recordar el 24 de febrero de 1895 reinicio de la Guerra de Independencia.

De la naturaleza hagamos deportes: Los pioneros exploradores desarrollan en lugares públicos y la comunidad esta actividad, en saludo al 48 aniversario de la creación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación.

Pedaleando y Explorando: Los pioneros exploradores de la enseñanza Secundaria Básica, realizan masivamente en la primera quincena excursiones y recorridos en bicicletas a lugares históricos y de interés natural y cultural. En los lugares de estancia realizan demostraciones de las modalidades y técnicas de los exploradores.

Tu protesta es la mía: Los pioneros exploradores realizan incitativas en sus colectivos pioneriles el 13 de mayo o en saludo a la fecha para recordar la Protesta de Baraguá.

A competir masivamente: En todos los colectivos pioneriles los pioneros exploradores realizan sus competencias de base.

El explorador en la calle y la comunidad: Los pioneros exploradores en saludo al 4 de abril, desarrollan exposiciones, demostraciones de las modalidades y técnicas del movimiento, así como carnavales y TV rústicas y otras iniciativas.

Mi amigo El Bosque: Los días 10 y 11 los pioneros exploradores realizan diversas iniciativas para proteger nuestros bosques y rendir homenaje al 57 aniversario de la creación del Cuerpo de Guardabosques de Cuba.

Girón una victoria inolvidable: Del 16 al 19 de abril los pioneros exploradores realizan acciones para rendir homenaje a los caídos en la victoria de Playa Girón.

Con la mochila al hombro: El 20 de abril los pioneros exploradores realizan excursiones exploraciones y acampadas con el fin de rendir homenaje al gran explorador Antonio Núñez Jiménez y así elevar su nivel de categorización y especialización.

Guajirito soy: El primer fin de semana los pioneros exploradores celebran, a nivel de colectivo, zona y municipio, el Festival de Tradiciones Campesinas y en aquellas ferias agropecuarias con condiciones realizan la Feria de los Exploradores, teniendo como centro los círculos de interés agropecuarios y el rodeo pioneril.

De cara al sol: El día 19 o en saludo a la fecha, los pioneros exploradores realizan excursiones, exploraciones y acampadas rindiendo homenaje al 115 aniversario de la caída en combate de José Martí.

Salvemos nuestro planeta: Los pioneros exploradores el día 5 o en saludo a la fecha realizan excursiones, exploraciones y acampadas y otras actividades para preservar el medio ambiente, y el uso de las plantas medicinales.

Coincidencia de Titanes: En saludo a los natalicios de Maceo y Che, los pioneros exploradores realizan excursiones, exploraciones y acampadas para elevar su nivel de categorización, especialización, y rendir homenaje a estos dos héroes de la patria.

Cumplí requisitos, me categoricé y me especialicé: Los pioneros exploradores realizan el acto de categorización y especialización del movimiento.

La Organización de Pioneros José Martí, tienen como propósito fundamental, que los Moncadistas (de primero a tercer grado) o pequeños exploradores se preparen para ser futuros exploradores, y es por eso que se organizarán acorde a su edad, con el objetivo de que estos se interesen por ingresar al Movimiento de Pioneros Exploradores cuando arriben a cuarto grado. Esto constituye la etapa propedéutica al Movimiento.

Los Pequeños Exploradores se crean en cada colectivo pioneril y se organizan en los destacamentos, las responsabilidades y misiones son rotativas, bajo la tutela directa del guía, que es el encargado de crear y ejecutar las actividades previstas según las etapas y cada grado. El promedio de los integrantes del destacamento es de 20 atendidos por un guía.

En el tercer grado, se hace un trabajo especial para prepararlos definitivamente para su entrada al Movimiento. La cantera del guía es el maestro del aula y tiene como ley: “Ama la naturaleza”

La participación en este Movimiento se caracteriza por la voluntariedad, apoyo de la familia, y la aprobación de la asamblea pioneril de cada uno de los destacamentos y se identifican con un logotipo.

Los Pequeños Exploradores se identifican con un logotipo el cual tiene la figura de Elpidio Valdés y se clasifican de acuerdo al grado.

Los logotipos por grados tienen los nombres siguientes: Primer grado: Inicio de pista, Segundo grado: Siguiendo tus huellas y Tercer grado: Listo para ser Explorador.

Los mismos llevan uniforme sencillo acorde con su edad y las actividades a realizar, el emblema se usa en la parte delantera del sombrero, gorra o boina, el logotipo en la manga izquierda de la camisa o pulóver y los logotipos por grado en la parte izquierda de la camisa o pulóver; siempre de izquierda a derecha es decir primero, segundo y tercer grado según lo obtenga en cada curso escolar.

El Movimiento de Pioneros Exploradores tiene una unidad estructural básica denominada tropa formada por un jefe y se nombrarán otras responsabilidades según las necesidades de las actividades que se organicen: jefe de operaciones, suministros, sanitarios, cocineros, etc. Las tropas podrán adoptar su nombre relacionado con la naturaleza, hecho, lugar histórico o geográfico.

El funcionamiento de las tropas se basa en las tres categorías que se establecen y en las actividades colaterales que enriquecen la vida del explorador en campaña. Las tropas contarán como mínimo con un guía o instructor y este a su vez podrá atender según la necesidad, varias tropas.

El Movimiento de Pioneros Exploradores para su funcionamiento realiza el otorgamiento de tres categorías de forma ascendente, a partir de los conocimientos alcanzados por los pioneros. Ellas son: primera categoría (Explorador Mambí) para cuarto grado, segunda categoría (Explorador Rebelde) para quinto grado y tercera categoría (Explorador de la Victoria). Para sexto grado.

Para el otorgamiento de la primera categoría se deben realizar sencillas observaciones de la naturaleza, identificar y rastrear siete señales y pistas, participar en dos excursiones como mínimo y aplicar técnicas de exploración y campismo, y cumplir con determinados requisitos como conocer las utilidades que debe llevar un explorador en su mochila, el uso del botiquín de campaña y su utilidad, saber construir un juego cónico y utilizar el mismo para cocinar sencillos alimentos de supervivencias, conocer la utilidad del bordón, aplicar y conocer la utilidad de los nudos: simples, ballestrinque, marinero (el de la pañoleta, el de los zapatos y el amarre cuadrado) e identificar los símbolos de la patria, participar en las competencias a nivel de tropa.

En la segunda categoría se precisa de mayor destreza y conocimientos en el logro de los requisitos establecidos como realizar nuevas observaciones a la naturaleza con el

objetivo de conocer plantas comestibles y medicinales, conociendo además como los animales y las plantas dependen el uno del otro, identificar nuevas señales y pistas, participar en nuevas excursiones y exploraciones con el objetivo de saber lugares donde acampar y establecer un campamento rústico, además deben poner en práctica lo relacionado con la función de los exploradores en la vanguardia de una tropa, practicar la habilidad de explorador con los ojos vendados, saber construir nuevos objetos rústicos, para la supervivencia y la guerra de todo el pueblo, saber aplicar y conocer todo el significado de nuevos nudos y amarres, y como estos se utilizan en las construcciones rústicas, saber construir un asta de bandera, armar una tienda de campaña o en su lugar una choza vara en tierra, conocer el uso del cuchillo y el machete, cuidado a tener en cuenta con ellos y como manipularlos, conocer y saber utilizar otros tipos de mochilas, cual es la más adecuada para la marcha, saber aplicar tres tipos de curaciones y vendajes, y construir una camilla para ser utilizada en campaña, practicar tres tipos de juegos para cocinar en campaña, saber orientarse por medios naturales e identificar por medios de ellos los puntos cardinales de la rosa náutica, conocer el uso del fusil de perle y practicar el tiro con el mismo.

En la tercera categoría el pionero explorador debe tener todos los conocimientos básicos para sobrevivir en condiciones de desastres y confrontaciones bélicas, de ahí la importancia que tiene llegar a ella. Sus requisitos están en realizar observaciones de la naturaleza con el objetivo de poder recolectar plantas medicinales y comestibles, cocinar algunos para la supervivencia, aplicar algunas formas de cocinar sin utensilios y nuevos fuegos no visibles para el enemigo, haber realizado prácticas del sistema único de exploración.

En esta categoría el pionero debe dominar nuevas técnicas de campismo tales como aplicar y conocer la utilidad de los nudos Margarita, vuelta de un cote, cabecear, nudo de arrastre y el del pescador y amarres Trípode, realizar varias construcciones rústicas en un campamento de campaña, saber rastrear nuevas señales, pistas y huellas de diversos tipos de animales, aplicar diversas formas de enmascaramiento y movimiento en el terreno y misiones de exploración del enemigo, saber identificar la estrella polar para orientarse en la noche y poner en práctica la realización de la marcha nocturna, conocer diversas formas de orientación y apreciación de distancias y altura, signos convencionales y la escala para aplicarlos en la confección de un croquis de un área

determinada, practicar el lanzamiento de estrellas, practicar el tiro con cerbatanas, arcos y flechas, además de otras técnicas de la guerra de todo el pueblo.

El Movimiento de Pioneros Exploradores tiene atributos y distintivos que se usan indistintamente de acuerdo a la responsabilidad de los miembros de la tropa. El jefe de la tropa usa dos rayos rojos en la charretera de la camisa y el jefe de exploradores a nivel de colectivo tres, los jefes de patrullas no usan grados porque son elegidos operativamente en las actividades.

Las estrellas que representan cada categoría se usan sobre el bolsillo izquierdo, estas pueden de color blanco, azul y rojo. El sombrero de guano, es el mismo que utilizaban nuestros campesinos, pero como variantes se utilizan gorras verde olivo, boinas, sombreros de camuflaje, el emblema de la organización se utiliza en la parte delantera de cualquier variante. La pañoleta es el atributo que siempre el explorador utiliza como parte de su uniforme.

El logro del funcionamiento del Movimiento de Pioneros Exploradores requiere de un profesional preparado para ello, que domine los fundamentos teóricos acerca del mismo y que posea disposición para enfrentar la tarea. Es por ello que desde la formación de los estudiantes en las universidades se debe prestar la debida atención en este sentido y brindarles todas las herramientas posibles para su desempeño profesional.

La escuela cubana, consecuente con el encargo social recibido del Estado Socialista y el Partido, de formar un hombre que piense, sienta y actúe en correspondencia con los ideales de la Revolución y la sociedad socialista que edificamos, ha tenido una responsabilidad cada vez más creciente en desarrollar una práctica escolar fundamentada en los logros de las Ciencias Pedagógicas.

La formación básica e integral del profesional de la educación, identificado y comprometido con el modelo de sociedad que construimos, transita entre muchos factores esenciales por el de lograr un funcionamiento estable de la institución docente que garantice alcanzar los objetivos del proyecto educativo. Por su significación en el logro de este propósito, entre las transformaciones introducidas en el modelo actual del profesional, un lugar principal lo ocupa las referidas a la preparación del maestro para aplicar los estatutos de la Organización de Pioneros José Martí, así como las

características del trabajo de la organización pioneril, en función de atender la formación de valores patrióticos, éticos, estéticos y medioambientales.

El educador tiene que estar preparado para atender las nuevas necesidades personales, profesionales y sociales, y saber enfrentar y promover iniciativas ante las nuevas contradicciones con una cultura general integral. Por estas razones, la carrera debe desarrollar en los estudiantes, futuros educadores, un alto sentido de la responsabilidad individual y social, lograr que encuentre en el proceso de formación inicial, en su propio trabajo estudiantil cotidiano, los mecanismos que estimulen la motivación intrínseca por la labor educativa.

El profesional de la Educación Primaria juega un importante papel en el proceso educativo dirigido a la formación de la personalidad por medio de las asignaturas del currículo de los contenidos de las diferentes ciencias, de las actividades extradocentes y extraescolares y la coordinación, desde la escuela, de las influencias educativas de la familia y la comunidad.

Para el logro de este profesional es importante una transformación profunda en las concepciones metodológicas de los maestros y directivos, en las actitudes y relaciones entre los sujetos que intervienen en el proceso.

Lo que implica la formación de un nuevo tipo de maestro que conozca las particularidades fisiológicas y psicológicas que distinguen el proceso de desarrollo de los alumnos de seis a once años en cada período evolutivo, que pueda caracterizar y valorar el desarrollo alcanzado por cada niño en particular y del grupo en general así como dirigir su acción educativa en las diferentes actividades docente y extradocentes.

Un profesional portador de ternura, afecto, amor a los alumnos y a la naturaleza, comprensión, tolerancia, ecuanimidad, sensibilidad, equidad, optimismo, todo lo cual estará matizado por un estilo de comunicación afectuosa que propicie las mejores relaciones personales entre los alumnos, con los otros educadores, con la familia y con la comunidad.

El maestro debe considerar a sus alumnos como centro de toda su actividad, a partir del fin, los objetivos y principios de la Educación Primaria y la comprensión de la

trascendencia de esta etapa en el desarrollo de la personalidad de las nuevas generaciones, con elevados valores para que sean hombres y mujeres de bien en cualquier circunstancia.

Será un profesional que dé respuestas personalizadas a las necesidades educativas de cada uno de los alumnos que atiende y esté capacitado para preparar a la familia, de modo que esta desempeñe el papel protagónico que le corresponde en la educación de sus hijos, con la colaboración de los diferentes agentes educativos de la comunidad, en el empeño de unificar criterios educativos, que le permitan lograr que todo el entorno que rodea a los alumnos favorezca su educación y desarrollo integrales.

Un educador que sea capaz de situarse a la altura de los alumnos, disfrutar con ellos y hacerlos vivir plenamente la alegría, la fantasía y toda la maravilla que encierra esta edad; que sepa aprovechar en toda su dimensión las posibilidades que brindan las diferentes asignaturas del currículo, el juego, la música, el canto, la danza, los movimientos, la literatura infantil y el contacto directo con la naturaleza para contribuir al desarrollo integral de los alumnos.

En la presente investigación se asume como sistema de actividades la definición que al respecto ofrece Luis Ernesto Martínez, donde considera que un sistema de actividades es un: “Conjunto de actividades relacionadas entre sí de forma tal que integran una unidad, el cual contribuye al logro de un objetivo general como solución a un problema científico previamente determinado”

Es necesario advertir que el sistema de actividades al que se hace referencia tiene un significado metodológico, en tanto que está dirigido a entregar, a los profesores del colectivo pedagógico, las herramientas necesarias para que estos trabajen con los alumnos de primer año, en la preparación para atender el Movimiento de Pioneros Exploradores en el modelo de escuela primaria.

Los fundamentos en que se sustenta el sistema de actividades metodológicas elaborado por el autor se basan, esencialmente, en los presupuestos de la teoría Leninista del conocimiento, en tanto que las actividades que se proponen toman en consideración el vínculo del conocimiento sensorial con el racional y el salto cualitativo que este vínculo propicia para alcanzar la práctica superior. Se sustenta el sistema de actividades,

además, en los postulados del enfoque histórico cultural de L. S. Vigotski y colaboradores, en lo relacionado con el uso del concepto de “zona de desarrollo próximo” y en las posiciones de avanzada de la pedagogía cubana contemporánea que conduce a los aprendizajes conscientes, activos y reflexivos de los alumnos.

A fin de facilitar la comprensión del resultado principal elaborado por el maestrante, a continuación se presenta en forma esquemática la estructura básica del sistema de actividades metodológicas, mostrándose las partes fundamentales que lo constituye

En correspondencia con lo anterior, el objetivo general del sistema que se propone está elaborado para contribuir a la preparación de los profesores del colectivo pedagógico para atender el funcionamiento del Movimiento de Pioneros Exploradores en los estudiantes en formación del primer año de la especialidad Licenciatura en Educación Primaria.

Para el logro del cumplimiento efectivo del objetivo anterior, es necesario tener en cuenta los siguientes principios que favorecen el cumplimiento de las actividades, que de manera sistémica integran el resultado principal que aquí se presenta.

Principio de la asequibilidad. Este principio está encaminado a lograr que las actividades que se proponen sean de absoluta comprensión por parte de los profesores y de todas aquellas personas que se vinculan al trabajo que pretende realizar el autor. Se incluye, en este sentido, el hecho de que las actividades sean lo suficientemente asequibles para los estudiantes de primer año y que de hecho se encuentren a tono con sus intereses y necesidades.

Principio de la sistematicidad. Con este principio se posibilita el cumplimiento regular de las actividades, las cuales han de planificarse y ejecutarse consecutivamente en el tiempo. El mismo favorece el trabajo sistemático en función de dar cumplimiento de los objetivos de cada una de las actividades del sistema y del sistema de actividades metodológicas en sentido general.

Principio del carácter consciente y activo. Se refiere a garantizar una conciencia, un verdadero compromiso, ante el cumplimiento de cada una de las partes que integran el sistema de actividades metodológicas. Se incluye además, en este principio, el

significado de ser activos en la dinámica inherente al cumplimiento de las actividades del sistema, logrando niveles de compromiso y afectividad en la participación de los profesores y de los estudiantes hacia los cuales tributa este resultado.

Principio de la vinculación de la teoría con la práctica. Este principio se dirige a tomar en consideración no solamente la teoría con la que se trabaja con los estudiantes de primer año, sino también la sistematización de las experiencias acumuladas por los profesores y por los propios estudiantes.

Es necesario destacar que las actividades que se proponen:

Incrementa la cantidad de sangre en el sistema circulatorio y por lo tanto la cantidad de hemoglobina que es la que lleva el oxígeno a los tejidos; de este modo se elimina también CO₂ y otros desechos. Así mismo las células musculares pueden utilizar mejor el oxígeno y eliminar los desechos con más eficiencia. Como resultado el corazón no necesita bombear tanta sangre a cada célula como ocurre antes de realizar ejercicios sistemáticos.

Aumenta la eficiencia de los pulmones y fortalecen los músculos que provocan y contracciones de estos órganos. Con cada movimiento respiratorio se recibe más aire y se expulsa más CO₂. El resultado es también una sangre más rica y más limpia, y menos trabajo para el corazón.

Incrementa el número de los pequeños vasos sanguíneos, los cuales forman una red en todo el cuerpo.

Durante el ejercicio físico aumenta la frecuencia cardíaca; esto también hace que la célula elimine sus desechos.

Hace que los vasos sanguíneos sean más flexibles, de manera que no tiendan a acumular los depósitos (ateroscleróticos).tan fácilmente.

Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas, independientemente de cualquier efecto curativo que tenga sobre una enfermedad orgánica, un programa de ejercicios adecuados fortalece la psiquis humana.

Incrementa el torrente circulatorio que va al cerebro y pone a la disposición de este más oxígeno y más glucosas

Ejerce un efecto químico directo sobre las hormonas suprarrenales que tiende a equilibrar sus secreción, el entrenamiento diario hace que se eliminen las tensiones del día provocadas por situaciones estresantes, de tal forma se duerme mejor durante la noche y se adquiere una mayor capacidad para resistir el estrés.

Influye positivamente sobre el sistema cardiovascular al disminuir la resistencia vascular general, sobre todo en los músculos.

Tiene un efecto calmante que reduce los niveles máximos de hiper acidez y sus molestias; en un individuo entrenado se producen menos ácidos en su estomago.

Mejora la fuerza muscular, la coordinación y la flexibilidad.

La carga funcional traducida por el ejercicio físico sistemático prolonga el tiempo socialmente útil del hombre.

Bajo la influencia del ejercicio físico sistemático el cuerpo del individuo entrenado adquiere menor peso específico ya que disminuye las reservas de grasa y agua y aumenta la masa muscular.

A consideración de la autora se reconoce como una exigencia, precisar que el diseño de las actividades, tuvo en cuenta la dinámica escolar que rige en la Educación Superior. En este sentido, las actividades propuestas por el autor se llevarán a vías de ejecución en el desarrollo del proceso docente educativo oficialmente planificado y estructurado por el colectivo pedagógico.

Las actividades están estructuradas de la siguiente manera:

Número de la actividad.

Título de la actividad. .

Objetivo específico.

Desarrollo.

Evaluación.

Bibliografía recomendada.

Actividad No. 1

Título: Orientación por medios naturales (el sol)

Objetivos específicos:

Explicar la importancia de la orientación por el sol para el explorador.

Desarrollar habilidades en el trabajo con la rosa náutica.

Ubicar los puntos cardinales, laterales y colaterales.

Desarrollo:

El profesor tendrá en cuenta que esta es una modalidad individual y participan dos hembras y dos varones, en total cuatro por tropa, brigada.

Escogerá un lugar apropiado, amplio y donde sea visible el sol. Se debe evitar evaluar la actividad con el día nublado, se recomienda garantizar la participación del profesor de Preparación para la Defensa para explicar la importancia del sol como vía de orientación para el explorador

Durante el desarrollo de la misma el profesor seguirá los siguientes pasos:

El primer estudiante a competir seleccionará las tarjetas, según los grupos que corresponden al nivel de competencia, las cuales serán utilizadas por el resto de los exploradores participantes en esta modalidad.

Se establece que los grupos serán los siguientes: 1er. grupo (puntos cardinales), 2do grupo (puntos laterales) y 3er. grupo (puntos colaterales).

Para el nivel primario se seleccionarán dos tarjetas correspondientes a los grupos 1 y 2.

Antes de iniciar la competencia el profesor, revisará las brújulas a utilizar, así como la rosa náutica y las fichas con los puntos. La rosa náutica solo tendrá el Norte marcado.

El profesor preparará el terreno donde se colocará la rosa náutica boca abajo y a un metro de ésta se trazará una línea donde se le darán todas las explicaciones necesarias al competidor.

Una vez preparado el terreno y ubicado el competidor en la línea, el profesor indicará al estudiante que tiene 15 segundos para prepararse, es decir, observar los puntos que le corresponde colocar en la rosa náutica y orientare por el sol. Los 15 segundos se contarán a partir de que se le entreguen los puntos al pionero ya ubicado frente a la rosa náutica.

El profesor dará la orden, el tiempo consumido en la ejecución del ejercicio será controlado. Terminando el competidor de ejecutar el ejercicio dirá listo, el competidor tendrá un minuto para ejecutar el ejercicio. Una vez culminado el mismo no podrá tocar la rosa náutica ni los puntos ya ubicados en la misma.

Evaluación:

El profesor debe evaluar el desarrollo de las siguientes habilidades en los estudiantes: girar la rosa náutica y orientarla, poniendo sobre la misma los puntos correspondientes. El estudiante mejor evaluado será el que menor tiempo consuma en la realización del ejercicio.

BIBLIOGRAFÍA.

OPJM: Documentos Metodológicos. En Clase Metodológica Nacional No. 1. La Habana, septiembre de 2008 [s/e].

Actividad No. 2

Título: Tiro con arco y flechas rústicos (precisión y distancia).

Objetivo específico:

Desarrollar habilidades en el tiro con arco y flechas rústicos

Despertar en edades tempranas el interés y vocación para los futuros atletas en la práctica del tiro con arco.

Desarrollo:

El profesor debe tener en cuenta que en esta modalidad, participan dos hembras y dos varones es decir, se especializarán a una hembra y a un varón en el tiro de puntería y precisión y a una hembra y a un varón en el tiro de distancia. Esta modalidad es de carácter individual. El estudiante que participe en precisión con distancia no puede hacerlo en precisión ni en distancia.

El profesor escogerá el terreno para el tiro con precisión, en un lugar que no ofrezca peligro a los espectadores ni a los participantes. En el caso del tiro a distancia debe tener los mismos requisitos pero el terreno deberá abarcar de 300 a 500 metros. Además debe velar por la calidad de los instrumentos rústicos que se emplearán

El tiro con precisión debe ser de 7 metros para las hembras y 10 metros para los varones y el de distancia según alcance el arquero. La diana tendrá círculos que irán del 1 al 5. El material del blanco debe ser penetrable por la flecha y el diámetro de la diana debe ser de 75 cm., aproximadamente.

En el caso del tiro con precisión sólo es válido si la flecha se encaja o pasa la diana. En este ejercicio se efectuarán tres disparos y se sumarán los que fueron certeros y clavados acorde al círculo alcanzado. El resultado se lleva a la tabla de 21. De tener listo el arco y la flecha y en el intento de hacer el disparo la flecha se cae, se considerará un intento sin acertar si pasa de los tres metros.

El profesor debe realizar las siguientes precisiones: si flexiona y la cuerda se sale de la flecha es un intento, si al flexionar la cuerda y soltar, la flecha se queda sujeta o cae es un intento, si el arco tiene aditamento y la flecha se queda en él o cae al piso se considera un intento, el tiempo para la ejecución de cada disparo será de un minuto, si el arco o la cuerda se rompe no se considerará intento de disparo, en distancia, cada tirador tendrá posibilidad de tres disparos y se escogerá el de mayor alcance logrado, el resultado se lleva a la tabla de 21.

Evaluación:

El profesor tendrá en cuenta la concentración, destreza y desarrollo de habilidades demostradas por los estudiantes en el ejercicio y además de la puntuación alcanzada en la diana.

Bibliografía.

OPJM: Documentos Metodológicos. En Clase Metodológica Nacional No. 1. La Habana, septiembre de 2008 [s/e].

Actividad No.3

Título: Queme de la sogá

Objetivo específico:

Aplicar los conocimientos técnicos, habilidades y destrezas adquiridos en el Movimiento de Exploradores para quemar una sogá utilizando el fuego cónico.

Desarrollo:

El profesor debe tener en cuenta que el queme de la sogá es una modalidad colectiva, pueden participar en la misma: tropas, brigadas. En este ejercicio compiten seis estudiantes, tres hembras y tres varones.

El profesor seleccionará el terreno apropiado para realizar la actividad, el mismo debe ser llano y limpio. En el área escogida para moverse los participantes, debe existir abundante yesca y palos secos.

El profesor explicará que cada equipo tendrá derecho a utilizar un espacio, cada uno de ellos tendrá dos palos y una sogá colgante y tirante a la altura de un metro, aproximadamente. Entre cada grupo competidor existirá un espacio libre intermedio de dos metros, esto permitirá a los pioneros desplazarse libremente sin entorpecer la labor del contrario.

A cada equipo se le facilitará un palo guía de 75 cm, aproximadamente, cada palo tendrá su punta para poder ser encajado en la tierra, también se le situará a cada equipo una piedra para clavar el palo y cierta cantidad de fósforos. El profesor explicará que el tiempo máximo de competencia será de 15 minutos

Evaluación:

El profesor tendrá en cuenta la destreza y desarrollo de habilidades demostradas por los estudiantes en el ejercicio y además destacará el colectivo que realizó el ejercicio en menor tiempo.

Bibliografía.

OPJM: Documentos Metodológicos. En Clase Metodológica Nacional No. 1. La Habana, septiembre de 2008 [s/e].

Actividad No. 4

Título: Observación y descripción de la naturaleza.

Objetivo específico:

Incentivar en los estudiantes el interés por el estudio de la naturaleza para el desarrollo de su cultura ambientalista

Desarrollo:

El profesor explicará que esta modalidad es colectiva, en ella participan seis hembras y seis varones, en total 12 de cada tropa o brigada.

El profesor seleccionará el área a observar y describir, debe tener diversidad de árboles y plantas, no puede tratarse de una vegetación homogénea. La misma debe ser seleccionada previamente y podrá ser inventariada antes de iniciar la competencia, aunque lo aconsejable es hacerlo una vez concluida esta. El tamaño del área debe ser entre media y una hectárea de superficie, aproximadamente. Deben especificarse correctamente los límites del área y hasta dónde incluir las plantas y otros elementos en la descripción.

El profesor explicará los elementos a tener en cuenta en la descripción:

Suelo: En este aspecto se deberá hacer referencia a las características del suelo, tales como: fertilidad, color, textura, humedad y tipo.

Relieve: El estudiante deberá describir cómo es el relieve del área específica donde se hace la observación, haciendo notar cada accidente o irregularidad, tales como: ondulaciones, pendientes, barrancos, planicies, etc.

Descripción de la situación hidrográfica: Deberá hablarse de la presencia o ausencia de agua en el lugar en cuestión, ya sea corrientes de agua, manantiales, arroyos, pozos, agua estancada, etc.

Clima: En este aspecto se debe incluir información sobre el clima en general, la situación meteorológica en el momento de la descripción, incluyendo nubosidad, estado del cielo, dirección y velocidad del viento, así como la temperatura y la humedad ambiental.

Otras observaciones de la naturaleza: En este acápite el profesor le explicará a los estudiantes que deben hacer mención de otros elementos naturales presentes en el lugar y de segura verificación, dígase presencia de nidos, restos de animales, hojarasca, troncos caídos, hormigueros, panales de abeja, comején, restos o elementos de la actividad humana, entre otros. También deben emitirse criterios sobre la diversidad y cantidad de plantas en general, sobre alguna o algunas especies predominantes y dar una posible clasificación del tipo de vegetación. No podrán referirse a especies de animales debido a que por su movilidad no podrán ser verificadas por los jueces y, muy posiblemente, los competidores de todas las tropas o brigadas no tendrán la misma oportunidad de verlos. Éste último elemento sí debe aparecer en las descripciones que no tengan carácter competitivo y es muy importante que los exploradores sepan identificar a los diferentes representantes de la fauna cubana.

Decisión sobre las condiciones del área para acampar: En la descripción deberá especificarse, de manera clara, si el área ofrece condiciones para acampar, decir por cuánto tiempo y fundamentar en qué elementos se han basado para tomar la posible decisión.

Los objetos significativos: Deberán mencionarse aquellos, o aquel elemento, ya sea natural o artificial, de origen animal o alguna planta que por su relevancia no se puede omitir, debido a su rareza, forma, tamaño, porque sea útil para ubicarse en el terreno, porque resulte anacrónico en el lugar o por cualquier otra significación.

Inventario florístico: Es la parte más extensa del trabajo. Podrá realizarse en forma de tabla o como una descripción en formato de texto.

Evaluación:

Para la evaluación el profesor realizará la revisión del informe orientado a entregar con la descripción realizada. Deberá velarse por la ortografía y se determinarán los errores siguiendo las reglas que se establecen para este tipo de ejercicio.

Bibliografía.

OPJM: Documentos Metodológicos. En Clase Metodológica Nacional No. 1. La Habana, septiembre de 2008 [s/e].

Actividad No. 5

Título: Cabuyería (nudos)

Objetivo específico:

Ejecutar los nudos que se evalúan en esta modalidad.

Desarrollo:

El profesor explicará que esta es una modalidad individual, participan tres hembras y tres varones, en total seis estudiantes de una tropa, brigada.

El profesor asegura que el terreno sea llano y preferiblemente sombreado, facilitando la ejecución de los nudos que se exijan. Se deben crear condiciones, para que la aplicación de los nudos sea en horizontal y vertical, según el que salga.

El profesor presentará una valla con cuatro palos, a utilizar tres. El estudiante sale de la derecha a la izquierda, o viceversa, del primer palo. En esta valla, en los dos palos del medio, se colocará la argolla para aplicar el nudo ocho simple, y en el primero y último palo irá una estaca en diagonal para el arnés de hombre.

En el desarrollo de la actividad el profesor definirá que el primer estudiante seleccionará tres tarjetas; una de cada grupo, las cuales identificarán los nudos a ejecutar y estos a su

vez, serán de obligatorio cumplimiento para el resto de los participantes del mismo sexo. Los nudos serán seleccionados de tres grupos que quedarán del modo siguiente:

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Simple	Ballestrinque	Margarita
Ocho simple	Dos cotes	Llano plano cuadrado
Zapato	As de guía	Rizo
Marinero	Arrastre	Arnés de hombre
	Leñador	

Los nudos a ejecutar en la competencia serán los siguientes:

Grupo # 1: Todos.

Grupo # 2: Se elimina Arrastre y Dos cotes.

Grupo # 3: Se elimina el Rizo y el Arnés de hombre.

Los tres nudos se ejecutarán en un solo tiempo y tres movimientos. Las puntas de la soga, al colocarlas para realizar el ejercicio, no podrán sobrepasar el palo vertical de las vallas y la cuerda se colocará frente a la valla quedando estirada, o sea sin doblarla. El tiempo límite de duración para ejecutar los tres nudos será de tres minutos.

Evaluación:

El profesor tendrá en cuenta la ejecución correcta de los nudos que aparecen en los tres grupos y el tiempo empleado en su elaboración:

Todos los nudos serán aplicados.

Los nudos ocho simple, ballestrinque, as de guía y leñador se realizarán con un extremo de la cuerda atado a un palo, el cual puede ser movido por el pionero.

El nudo ocho simple se aplicará a una argolla.

Los nudos pescadores y llano plano cuadrado, se realizarán con dos sogas considerándose aplicados.

El resto de los nudos se realizarán en un palo, cuello, zapato o con dos cuerdas según corresponda.

En el margarita el centro de la cuerda deberá estar marcado y al ejecutar el nudo esta marca debe estar entre los dos nudos y debe ser reforzada.

El nudo simple puede ser aplicado a un palo o directamente en la cuerda

Se ratifica que en el ejercicio de nudo no existen faltas, deben quedar bien o mal hechos.

Bibliografía.

OPJM: Documentos Metodológicos. En Clase Metodológica Nacional No. 1. La Habana, septiembre de 2008 [s/e].

Actividad No. 6

Título: Carrera de orientación.

Objetivo específico:

Desarrollar las habilidades y destrezas necesarias en el uso de la brújula y las técnicas de desplazamiento para la carrera de orientación.

Desarrollo:

El profesor explicará que esta modalidad es individual, participan tres hembras y tres varones, para un total de seis competidores por brigada o tripulación. Se intercalarán los competidores, se ubicarán de forma tal que dos de una misma brigada no estén uno a continuación del otro, la ubicación es igual a la Marcha por Orientación (pistas y señales).

El intervalo de salida del participante es de tres minutos, como máximo, para evitar la aglomeración de competidores durante el recorrido, se puede dar el caso de que se topen en algún punto. El tiempo de duración de la competencia y el orden de salida es fundamental en esta competencia.

El profesor seleccionará el terreno apropiado para realizar esta modalidad, que no ofrezca peligro para los competidores, debe de existir irregularidad en el mismo, variedad del paisaje y seguridad en el recorrido.

El profesor explicará que los puntos a encontrar deben de ser invisibles, uno con relación al otro, el sistema puede ser lineal en forma hexagonal; ó de otra forma, la ubicación de los puntos debe realizarse en correspondencia con la descripción del acimut y el código que lleva el competidor en su tarjeta.

El profesor explicará que los puntos deben de estar bien ubicados, se identificarán por una bandera y la misma tendrá un código. La bandera puede estar ubicada a dos ó tres metros después del punto de referencia en dirección al acimut, nunca en objetos móviles.

El profesor determinará la distancia del recorrido, esta será para las hembras de (1,5 km.) a (2 Km.) y para los varones de (2,5 Km.) a (3 Km.). Esto debe ser respetado por los jueces.

El profesor explicará los medios necesarios para el desarrollo de la carrera: una brújula, una tarjeta y un lápiz.

Evaluación:

El profesor diferenciará los ganadores en hembras y varones, los que logren localizar todos los puntos marcados en el recorrido y el que en menos tiempo ejecute el ejercicio.

Bibliografía.

OPJM: Documentos Metodológicos. En Clase Metodológica Nacional No. 1. La Habana, septiembre de 2008 [s/e].

Actividad No. 7 Nudos y su utilidad

Objetivo específico:

Conocer los fundamentales tipos de nudos y su utilidad.

Desarrollo.

En esta modalidad el profesor explicará que participan tres hembras y tres varones, para un total de seis estudiantes. Es de carácter individual. Se desarrollará en un local, preferiblemente techado. Ejemplo: aula, teatro, gabinete, comedor, entre otros.

El profesor precisa que esta modalidad se realizara con la participación de dos estudiantes, una hembra y un varón del primer equipo a competir, seleccionarán tres tarjetas con el nombre de los nudos por grupos, o sea grupo # 1, grupo # 2, y grupo # 3, coincidiendo con los grupos de la modalidad de cabuyería. Estas tarjetas con los nombres de los nudos serán válidas para todos los competidores, se formarán dos grupos, uno de hembras y otro de varones, los cuales dispondrán de 30 segundos para la realización del ejercicio a partir de la señal del árbitro.

Para ello el profesor debe garantizar una mesa donde aparecerán las tarjetas con la utilidad de los nudos, serán ubicadas en la mesa por grupos (1, 2 y 3). Los participantes deberán colocar el nombre del nudo sobre la tarjeta que tiene la utilidad de éste. Al finalizar el tiempo de preparación, el árbitro principal le dirá preparado al pionero y dará la orden mediante un silbato, el pionero saldrá y ubicará las tarjetas con los nombres de los nudos en las tarjetas con la utilidad.

El profesor explicará los errores que constituyen faltas en este tipo de ejercicio, entre los que se encuentran:

Hacer coincidir, incorrectamente, el nombre del nudo con la tarjeta de su utilidad. Se le suma al tiempo general 30 segundos por cada error cometido.

Constituyen descalificaciones:

Si el estudiante ubica las tres tarjetas de manera incorrecta.

El que consuma el tiempo límite y no concluya el ejercicio.

Si toca las tarjetas después de ejecutado el ejercicio y haber dicho listo, top o ya.

Los descalificados compiten con los descalificados.

Evaluación.

Para la evaluación el profesor tendrá en cuenta los conocimientos de los estudiantes sobre la utilidad de los nudos a partir del análisis de las tarjetas presentadas y el desarrollo de la expresión oral de los mismos.

Bibliografía

OPJM: Documentos Metodológicos. En Clase Metodológica Nacional No. 1. La Habana, septiembre de 2008 [s/e].

CONCLUSIONES

Los fundamentos teóricos que sustentan la presente investigación se corresponde con un enfoque marxista- leninista, este permitió conocer la definición de salud y calidad de vida, donde se establece la relación actividad física- salud, adquiriendo un significado reconciliable entre desarrollo social y calidad de vida, por lo que la práctica del ejercicio físico está regido por normas y leyes científicas.

Sobre la base de las fortalezas y debilidades detectadas en el diagnóstico se realizaron la estructuración del sistema de actividades para contribuir al mejoramiento de la salud y el bienestar físico.

BIBLIOGRAFÍA.

AVALO VIAMONTES, WILFREDO, Algunas consideraciones sobre los antecedentes históricos del Movimiento de Pioneros Exploradores en Cuba. En La nación que defendemos. www.adelante.nación.cu, 2004

_____ Concepción pedagógica de trabajo con el Movimiento de Pioneros Exploradores para el desarrollo de la educación patriótica en la escuela primaria. Tesis en opción al grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. ISP José Martí. Camagüey. 2006.

_____ El Movimiento de Pioneros Exploradores. Periodización histórica (1959 – 2005).

BALLESTER VILALBA, ODALIS, La capacitación de los guías de exploración y campismo en la escuela especial. Trabajo de Diploma. Facultad de Educación Infantil. ISP José Martí. Camagüey, 2007.

BÁXTER PÉREZ, ESTHER, La escuela y el problema de la formación del hombre. La Habana: s/e, 1994.

BETANCOURT MELLA, LÁZARO. Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1991.

BLÁZQUEZ, D. Evaluar en Educación Física, INDE Publicaciones, Barcelona, España, 1992.

BLÁZQUEZ, D. Metodología y didáctica de la actividad física, Bastigueiro, 1988.

COLECTIVO DE AUTORES. Manual de profesores de Educación Física. Departamento Nacional de Educación Física. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1996.

COLECTIVO DE AUTORES. Modelo de Escuela Primaria. Ministerio de Educación, 2002.

COLECTIVO DE AUTORES. Programa de Educación Física de secundaria básica. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 2001.

COLECTIVO DE AUTORES. Educación Física y Recreación. Atletismo: Subsistema del deporte de alto rendimiento, tomo I. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1985

Compendio 1 de los Pioneros Exploradores. En Clase Metodológica Nacional. La Habana, septiembre de 2004 [s/e].

Compendio 2 de los Pioneros Exploradores. En Clase Metodológica Nacional. La Habana, septiembre de 2004 [s/e].

Compendio 3 de los Pioneros Exploradores. En Clase Metodológica Nacional. La Habana, septiembre de 2004 [s/e].

Compendio 4 de los Pioneros Exploradores. En Clase Metodológica Nacional. La Habana, septiembre de 2004 [s/e].

CUEVA O GABAN HERMES O. Técnicas de campismo. Ed. Pueblo y Educación. 1974.

Cuba. (1980). Decreto Ley 63 (FV – OP) . Documento normativo del Consejo de Ministros de la República de Cuba.

Cuba, MINED. (1982). RM-93 “Metodología a seguir en las actividades de Formación Vocacional y Orientación Profesional”. Documento normativo.