

Juegos para el Adulto Mayor en la actividad física y recreativa comunitaria.

José Raúl González-Tamayo.

Resumen:

En el artículo se proponen juegos motrices para incrementar la motivación del Adulto Mayor de la comunidad Horno Centro, hacia las actividades físicas y recreativas comunitarias. El diagnóstico realizado arrojó baja incorporación a las clases y actividades recreativas en los círculos de abuelos. Esto permitió diseñar, aplicar y valorar la efectividad de los juegos en la actividad física comunitaria para este grupo etario.

Palabras clave: adulto mayor/ juegos/ actividad física/ recreación.

Abstract:

The article has as objective to propose motive games to increase the adult's motivation bigger than the community Horno Centro, toward the community physical and recreational activities. The carried out diagnosis threw low incorporation for the classes and recreational activities in the circles of grandparents. This allowed to design, to apply and to value the effectiveness of the games in the biggest adult's community physical activity.

Words key: bigger adult / games / physical activity / recreation.

Introducción:

Los juegos constituyen la actividad más socializadora, integradora y dinámica que realiza el hombre como ser social, desde su nacimiento hasta su fallecimiento. Es decir, está presente en cada etapa de su vida y lo realiza con muchas finalidades: deportiva, recreativa, tranquilizante, motivacional, sensorial, cognitiva, roles, y otras.

En el programa de Educación Física para el Adulto Mayor, los juegos ocupan un lugar primordial por su gran valor biológico, psicológico sociológico y pedagógico, que lo convierten en un medio necesario para la formación y fortalecimiento de la personalidad.

El juego desarrolla virtudes y aptitudes, crea hábitos indispensables para su práctica, lo que al mismo tiempo son los que se necesitan para el éxito en otros aspectos de la vida como lo artístico, lo estético, lo moral, intelectual, etc. Por ello debemos tener siempre presente que “aprender a jugar, es aprender a vivir”, según Espinosa Arias (2004).

En observaciones realizadas a clases y actividades recreativas para el Adulto Mayor se constató que los profesores no realizan juegos motivacionales y pocos juegos motrices, que no satisfacen los gustos y preferencias de los practicantes; así como la baja incorporación y asistencia de estos a las actividades físicas comunitarias.

En la revisión del programa se constató que no están diseñados juegos motivacionales, solo aparecen tres juegos motrices para realizar en las clases, y como actividades complementarias no se contemplan juegos de ningún tipo.

Esta problemática conllevó a proponernos como objetivo: diseñar juegos motrices para incrementar la motivación del Adulto Mayor, de la comunidad Horno Centro, hacia la actividad física y recreativa comunitaria.

Desarrollo:

En la comunidad Horno Centro, ubicada al norte de La nenita, al este Monte Oscuro, al sur El Patio y Al Oeste Horno Arriba, del municipio Bayamo, tiene dos círculos de abuelos atendidos por dos profesoras. Los mismos tienen una matrícula actual de 45 adultos mayores, 35 mujeres y 10 hombres.

La comunidad no posee instalaciones deportivas ni culturales que permitan la realización de actividades físicas y recreativas comunitarias de carácter sistemático, con los adultos mayores.

Se constató a través de entrevistas a las profesoras, la baja incorporación a las clases y actividades recreativas desarrolladas, la negativa de los hombres a participar, la falta de instalaciones y medios, que realizan una vez al mes actividades recreativas y solo juegan dominó y parchís (valoradas de insuficientes).

Además mediante la observación se constató que no está diseñado ningún programa o proyecto recreativo para este grupo etario, no efectúan juegos

motivacionales en las clases, los juegos motrices que realizan son rutinarios, poco creativos y dirigidos por las profesoras.

La encuesta arrojó que los adultos mayores no estaban incorporados al círculo de abuelos, su pobre asistencia y su desmotivación por las actividades físicas y recreativas porque las profesoras no realizaban juegos variados, no tenían en cuenta sus gustos y preferencias, y no efectuaban competencias fraternales entre ellos.

El juego constituye una excelente herencia recreativa que nos viene desde los tiempos más remotos, al principio el hombre juega con instrumentos muy simples, después comenzó a experimentar la necesidad de ampliar éstos y llevarlo a actividades más complejas, con el pasar de los años los juegos fueron perfeccionándose, hasta llegar a ser parte importante de las formas recreativas de las diferentes épocas, según Bartel (1991).

De forma específica los juegos recreativos son cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay sobre todo en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas. Estos juegos pretenden ocupar el tiempo libre de las personas a cualquier edad a través del desarrollo del juego y la actividad física. La metodología a seguir se basa en la libertad de participación, y sobre todo en la diversión, planteó Pérez Sánchez (2003).

Objetivos de los Juegos Recreativos:

- Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes.
- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, responsabilidad.
- Desarrollar habilidades de liderazgo.
- Favorecer la integración, la comprensión y reconocimiento.
- Desarrollar la agilidad mental y destrezas físicas.
- Estimular la capacidad para la solución de problemas.
- Favorece la creatividad, imaginación y curiosidad infantil.
- Dar a conocer el folklore.
- Intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo.

Funciones de los Juegos Recreativos:

- Utilitaria: tienen por finalidad el aprendizaje útil de la persona.

-Higiénico-Profiláctico: en muchas ocasiones la finalidad del juego es utilizar estas actividades para incidir positivamente sobre los aspectos físicos, psíquicos, y de relación social. Los principales aspectos en los que inciden son:

-Mejora o mantenimiento de la condición física con un carácter higiénico preventivo.

-Beneficio de tipo psíquico y de relación social, canalizando la agresividad, compensando la actividad intelectual y favoreciendo la socialización.

-Educativa: el juego supone una formación integral del sujeto a través del movimiento, según diversos autores: cognitivo, afectivo y psicomotor.

-Competitiva-Cooperativa: se pretende usar el ámbito de eficiencia y rendimiento, pero siempre a través de una competencia positiva, evitando aspectos negativos.

Desde esta función se pretende motivar al participante a realizar juegos tanto de competición como de cooperación. Estos se subdividen en:

a.- Juegos interiores: los que se realizan en gimnasios, salas y locales techados. Ejemplo en el círculo social, la Sala de TV, Sala de ajedrez y otras.

b.- Juegos exteriores: los que se realizan en reas abiertas como parques, plazas, calles, playas.

Juegos motrices:

1.- Nombre: Persecución en fila

-Objetivo: rapidez de reacción, traslación y orientación.

Organización: Se trazan dos líneas de partida (A y B) paralelas y con una separación de 5 m.; a 10 m. de B la línea de llegada. Los practicantes formados en filas, divididos en dos equipos (A y B) se ubican en cada línea de frente a la meta.

-Desarrollo: a la señal del profesor comienza la persecución, donde los integrantes del equipo A (perseguidores) tratarán de tocar a los adversarios del equipo B (perseguidos) antes de llegar a la línea de llegada. Después de cada repetición, los perseguidores pasan a ser perseguidos y viceversa. Cada perseguido tocado antes de la línea de llegada representa un punto para los perseguidores.

-Reglas: el practicante que salga adelantado a la señal del profesor representa un punto para el equipo contrario. Gana el equipo que más puntos acumule.

2.- Nombre: Conduce y cambia de dirección

-Objetivo: ejecutar la conducción del balón con la mano.

-Materiales: pelotas y banderitas.

-Organización: se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida, al frente de cada equipo se colocan las banderitas. El primer practicante de cada equipo tendrá un balón.

-Desarrollo: a la señal del profesor, los primeros de cada equipo conducen el balón y al llegar a la banderita la bordean y regresan caminando rápido a entregar el balón al siguiente compañero incorporándose al final de su equipo.

-Regla: gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad. La salida se realizará detrás de la línea de partida.

3.- Nombre: Pase de precisión

-Objetivos: Ejecutar el pase del balón con las manos y los pies buscando precisión.

-Materiales: balones.

-Organización: se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida, a varios metros se marca un círculo y se coloca un balón dentro, unos metros más adelante y preferentemente en la pared se dibuja un cuadrado de 1 x 1 metro aproximadamente y también a un metro de altura.

-Desarrollo: a la señal del profesor el primero de cada equipo camina hacia el círculo que le corresponde, toma el balón y desde ahí realiza un pase de pecho con el objetivo de dar en el blanco, recupera el balón y regresa caminando para entregar el mismo al próximo compañero de su equipo.

-Reglas: cada pase preciso vale un punto. El equipo que terminó primero acumula 10 puntos, el segundo ocho puntos, el tercero seis puntos, el cuarto cuatro puntos. Gana el equipo que más puntos acumule.

-Variantes: el blanco se sitúa pegado al piso para que el pase se realice con el pie (con una pelota de fútbol) Regresar driblando el balón.

4.- Nombre: El pase

-Objetivos: ejecutar el pase del balón con los pies buscando precisión

-Materiales: balones y conos.

-Organización: se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida, a varios metros se marca una línea de pases, unos metros más adelante se colocan dos conos separados, y al frente se sitúa un practicante.

-Desarrollo: a la señal del profesor el primero de cada equipo sale conduciendo el balón con las manos, al llegar a la línea realiza un pase tratando de que el balón pase entre los dos obstáculos, ocupa el lugar del que recibe las pelotas y este último se incorpora al final de su hilera después de entregar el balón al que está al frente.

-Reglas: por cada pase preciso entre los dos conos el equipo obtiene cinco puntos. El equipo que terminó primero obtiene 10 puntos, 2^{do} lugar ocho puntos, 3^{er} lugar seis puntos y 4^{to} lugar cuatro puntos. Gana el equipo que más puntos acumule.

5.- Nombre: Pases cruzados

-Objetivo: ejecutar diferentes tipos de pases

-Materiales: pelotas

-Organización: el grupo se divide en dos filas situadas una frente a la otra, a una distancia de 3-5 m. Otro grupo se intercala con ellas en zig zag y entonces quedan los números de cada equipo enfrentados.

-Desarrollo: los primeros tendrán una pelota que, a la orden del profesor comenzarán a pasar en orden consecutivo a sus compañeros en zig zag.

-Reglas: Ganará el primer equipo que, al terminar entregue la pelota al maestro.

6.-Nombre: Pelota bajo cuerda

-Objetivo: ejecutar pases y recepción del balón con los pies

-Materiales: pelota y cuerda

-Organización y desarrollo: en el centro del área se coloca una cuerda a unos 40 cm. de altura. Cada equipo se mantiene en su terreno pasando la pelota siempre por debajo de la cuerda. El objetivo del juego es lograr que la pelota rebase la línea final del equipo contrario, en cuyo caso el equipo obtendrá un punto.

-Regla: si la pelota toca la cuerda, pasa sobre esta o se desvía del campo de juego; se computará un tanto en contra para el equipo que haya cometido la falta.

7.- Nombre: Tira y encesta

-Objetivo: realizar el tiro al aro por abajo con dos manos.

-Materiales: aros de baloncesto o similar, balones de voleibol o de goma.

-Organización: se forman dos equipos compuestos por cinco o más jugadores, se sitúan en hileras a 5 m. del aro de baloncesto o de un aro a menor altura, un alumno sostiene un balón en sus manos.

-Desarrollo: a la señal del profesor, el alumno que tiene el balón ejecuta un lanzamiento del balón por abajo con las dos manos de frente tratando de encestar el balón en el aro, incorporándose al final de la formación.

-Reglas: cada balón encestrado vale tres puntos y gana el equipo que más puntos acumule.

8.- Nombre: Balón contado.

-Objetivo: mejorar la orientación espacial y la coordinación.

-Materiales: pelotas.

-Organización: el grupo se divide en dos equipos dispersos por el área.

-Desarrollo: a la señal del profesor los equipos comienzan a realizar pases (cualquier variante) con el fin de llegar a un número (10 - 20 - 30) según se acuerde.

-Reglas: gana el equipo que llegue primero al número de pases fijado y no se puede devolver el balón al que lo acaba de pasar.

9.- Nombre: Posta en cuadrado

-Objetivo: mejorar la rapidez de reacción y traslación.

-Materiales: batones y banderitas.

-Organización: se marcan en el terreno los vértices de un cuadrado de 5m. de lados y el grupo se divide en cuatro equipos, en hileras detrás de un vértice.

-Desarrollo: a la orden de partida, los primeros de cada equipo caminan rápidamente, alrededor del cuadro. Al completar la vuelta, dan la salida del segundo compañero, entregándole el batón.

-Reglas: gana el equipo que primero termine, no caminar por el interior del cuadrado, y esperar la señal de salida.

10.- Nombre: Relevé de banderitas

-Materiales: banderitas.

-Organización y desarrollo: se forman dos o más equipos de 5-6 jugadores cada uno. El primer jugador de cada equipo camina rápido con una banderita en la mano, regresa rápidamente y la entrega a su compañero, hasta que todos realizan la actividad.

-Reglas: no salir antes de la señal, no lanzar la banderita y gana el equipo que primero termine.

11.- Nombre: Pelota por el túnel

Adulto mayor y actividad físico recreativa.

-Objetivo: mejorar la orientación, precisión y coordinación.

-Materiales: balones.

-Organización: se divide el grupo en dos o más equipos, se colocan en hileras y el primero tiene en sus manos un balón, separado 1m. y de frente a su equipo.

-Desarrollo: al darse la señal, el portador del balón lo lanza en forma rodada por entre las piernas de sus compañeros, el último lo atrapa, pasa al frente y continúa la actividad, el que lanzó el balón se pone delante de su equipo.

-Reglas: no lanzar el balón delante de la línea de lanzamiento, no se puede correr y gana el equipo que todos sus integrantes realicen la actividad.

En los seis primeros meses de aplicados los juegos se incrementó la matrícula de 18 a 32 practicantes y la asistencia se elevó del 66.7 % al 81.3 %. Y a los doce meses la matrícula aumentó hasta 45 adultos mayores y la asistencia mejoró hasta el 89 %. Además se logró motivarlos hacia la actividad física recreativa por la variabilidad y creatividad de las ofertas, acorde a los gustos y preferencias de los practicantes.

Conclusiones:

-La aplicación de nuevos y variados juegos favoreció la motivación de los adultos mayores de la comunidad Horno Centro por la actividad física y recreativa comunitaria.

-Se logró incrementar la matrícula y la asistencia de los practicantes a las actividades físicas y recreativas comunitarias.

Citas y notas:

1.- J. A Espinosa Arias. (2004). Sistema de juegos para la Educación Física en la Tercera Edad. Trabajo de Diploma, ISCF "Manuel Fajardo". Granma.

2.- W. Bartel. (1991). Juegos Recreativos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

3.- Aldo Pérez Sánchez y col. (2003). Recreación: Fundamentos teóricos y metodológicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.