

Ejercicios físicos integrales para potenciar el dominio de los elementos teóricos-metodológicos de los profesores que imparten el Programa de Cultura Física

Comprehensive physical exercises to enhance the mastery of the theoretical-methodological elements of the teachers who teach the Physical Culture Program

Lic. Emilio Oberto-Dínza

eobertod@uo.edu.cu

Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba

Recibido: junio, 2019

Aceptado: septiembre, 2019

Resumen

Este trabajo consiste en vincular al trabajo de los profesores que desarrollan el Programa de Cultura Física en el Consejo Popular de Vista Hermosa, ejercicios físicos variados para ser utilizados en las actividades físicas a realizar con los adultos mayores, manifestando el siguiente problema científico: insuficiencias en el dominio de los elementos teóricos-metodológicos de los profesores que imparten el Programa de Cultura Física, desde la Educación Física para el adulto mayor y Seguridad Nacional al trabajar con los beneficiarios del CDR 2 zona 60, circunscripción 128, Consejo Popular Vista Hermosa, municipio Santiago de Cuba. Para darle solución a esta dificultad planteamos el siguiente objetivo de investigación: propuesta de ejercicios físicos integrales para potenciar el dominio de los elementos teóricos-metodológicos de los profesores que imparten el Programa de Cultura Física, al vincular los contenidos de la Educación Física y Seguridad Nacional con el fin de lograr mayor amplitud de movimiento en sus planos superiores y en sus pasos al trasladarse los adultos, con la finalidad de poder enfrentar situaciones excepcionales. Se utilizaron métodos teóricos y empíricos que nos permitió fundamentar la propuesta al llevar a cabo el proceso investigativo para valorar su factibilidad según criterios de los especialistas.

Palabras clave: Educación Física, Adultos mayores, Situaciones excepcionales y calentamiento.

Abstract

This works consists of the professors' work that develop the Physical Culture Program at Vista Hermosa Popular Conceits with integral-physical exercises to be used in the physical activities to do with elderly persons manifesting the insufficiencies in the professors' theoretical and methodological elements knowledge They impart the Physical Culture Program so as to link the physical culture subject contents for the elderly persons and the National Security beneficiaries' preparation process in order to improve their physical conditions to face exceptional situations. The investigation objective is to prophets the integral-exercise to potentiate the knowledge of professors' theoretical and methodological elements which impart the Physical Culture Program. The methods used are the following theoretical methods and empirical ones that based on the proposal.

Keywords: Physical education, bigger Adults, exceptional Situations, exercises aerobe, breathing of relationship and exercises physics integrales

Introducción

La Cultura Física juega un importante papel en la incorporación del sujeto a la sociedad después de sufrir enfermedades y accidentes que por su nivel de gravedad les deja secuelas que les impide el desarrollo de sus actividades habituales. Sobre este tema se han realizado múltiples investigaciones, entre ellas Semanat (2005) afirmó:

(...) es una ciencia interdisciplinaria fundamentalmente relacionada con la fisiología, la clínica y la pedagogía, ya que como toda ciencia tiene sus propios ejercicios físicos, la elaboración de nuevas metodologías efectivas para la investigación. Como disciplina independiente aplica el ejercicio físico como estimulador esencial de las funciones vitales del organismo (prevención primaria), en la curación de enfermedades y lesiones, en la profilaxis de sus agudizaciones, así como la recuperación paulatina de las capacidades de trabajo (prevención secundaria) (Semanat, 2005, p. 25).

De ahí, su gran importancia en la obtención de una mejor calidad de vida, siempre teniendo en cuenta una correcta y adecuada dosificación de los ejercicios, así como los métodos y procedimientos a emplear, atendiendo de manera muy responsable las individualidades, ya que todos organismos no reacciona de la misma forma ante la aplicación de una carga física.

Esta investigación se realiza, con el fin de preparar teórica y metodológicamente a los profesores que imparten el Programa de Cultura Física, para que vinculen los contenidos de la Educación Física para el adulto mayor y Seguridad Nacional, a través de ejercicios físicos-integrales para potenciar el proceso de mejoramiento de la condición física y psíquica de los beneficiarios del CDR 2, zona 60, circunscripción 128, Consejo Popular Vista Hermosa, para que puedan enfrentar satisfactoriamente, situaciones excepcionales.

Durante el proceso investigativo se consultaron diversas tesis y sin embargo se debe significar que ninguno de los autores hacen referencia a la necesidad de preparar teórica y metodológicamente a los profesores de Cultura Física, para que a través de las actividades físicas puedan vincular la Educación Física para el adulto mayor y la Seguridad Nacional mediante ejercicios físicos-integrales al trabajar con los beneficiarios, con el fin de poder enfrentar situaciones excepcionales que se manifiesten en su Consejo Popular.

El análisis realizado permite determinar la siguiente situación problemática: Durante la observación que se efectúa a las actividades físicas para los adultos mayores, se observó que tenían dificultades en el proceso de mejoramiento de la condición física de los mismos, además nos percatamos que los profesores de Cultura Física en sus clases utilizan poco los ejercicios físicos-integrales enfocados en la necesidad de preparar a los beneficiarios, para enfrentar situaciones excepcionales. Esto nos conllevó a determinar las siguientes insuficiencias:

- Pobre conocimiento teórico-metodológico de los profesores que trabajan el Programa de Cultura Física para vincular la Educación Física para el Adulto Mayor y la Seguridad Nacional.
- Durante el desarrollo de las actividades físicas los profesores no desarrollan charlas educativas que les permita preparar física y mentalmente a los adultos mayores, para darles a conocer los beneficios de los ejercicios físicos-integrales.
- Poca preparación de los adultos mayores como posibles activistas de la comunidad, con el fin de que divulguen ¿Cómo los ejercicios físicos-integrales les permiten mejorar su condición física y los prepara para enfrentar situaciones excepcionales?
- Insuficiencia en el empleo de ejercicios físicos integrales y actividades que den tratamiento al nivel cognoscitivo de la familia para potenciar el mejoramiento de la condición física de los beneficiarios teniendo en cuenta las diversas características de estos.

Esto permite determinar el siguiente problema científico: insuficiencias en el dominio de los elementos teóricos-metodológicos de los profesores que imparten el Programa de Cultura Física, desde la Educación Física para el adulto mayor al trabajar con los adultos mayores teniendo en cuenta las diversas características de estos en el CDR 2 zona 60, circunscripción 128, Consejo Popular Vista Hermosa, municipio Santiago de Cuba.

Se determina como objetivo de la investigación: propuesta de ejercicios físicos integrales para aumentar el dominio de los elementos teóricos-metodológicos de los profesores que imparten el Programa de Cultura Física, desde la Educación Física para el trabajo con los adultos mayores, teniendo en cuenta las diversas características de estos, para que logren mayor amplitud articular en sus planos superiores en inferiores y

logren trasladarse lo más rápido posible en caso de enfrentarse a situaciones excepcionales.

Es interés del Consejo Popular Vista Hermosa garantizar en la población la promoción de la actividad física y en especial para los adultos mayores del CDR 2, zona-60, circunscripción-128.

Muestra y metodología

En este trabajo se escogió una población de 30 adultos mayores, pertenecientes al CDR 2, zona 60, circunscripción 128 del Consejo Popular Vista Hermosa, a 2 profesores de Cultura Física que laboran en el combinado deportivo de Altamira a los cuales se le aplicó el diagnóstico, además de 2 profesores de Seguridad Nacional de la Universidad de Oriente Facultad de Cultura física que representan el 100 %. Se escogió como muestra intencional a 10 adultos mayores que representan el 33,3 %, a 2 profesores de Cultura Física que representan el 100 % y a 2 profesores de Seguridad Nacional que representan el 100 % de la población escogida. Este proceso se realizó a través de un muestreo no probabilístico de forma intencional.

Para el desarrollo de esta investigación se aplicaron tres etapas:

Primera Etapa. (Diagnóstico). Se utilizó una guía de observación con el fin de constatar como los profesores de Cultura Física realizan su preparación, además de conocer como desde la planificación de sus clases vinculan la educación física para el adulto mayor con la vida cotidiana y las situaciones excepcionales a las que se puede enfrentar el adulto mayor.

Segunda Etapa. Se utiliza para disponer cuales van a ser los ejercicios físicos–integrales que darán solución al problema de investigación, determinando el tema del programa de Seguridad Nacional que permitirá preparar a los profesores de Cultura Física que trabajan con los adultos mayores para que estos mejoren su condición física y puedan enfrentar situaciones excepcionales.

Tercera Etapa. El objetivo de esta es valorar la efectividad de la propuesta mediante el criterio de los especialistas, argumentando el impacto social que le atribuye a esta investigación desde una preparación permanente e integradora.

Se emplearon durante la investigación los métodos teóricos e empíricos, ya que posibilitan la interpretación conceptual y práctica de las características de los

fenómenos en la realidad y a su vez profundizan en las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales de los procesos no perceptibles directamente:

- **Análisis-Síntesis:** fue utilizado para profundizar las causas del problema y hacer un análisis minucioso de la bibliografía utilizada para así extraer ideas que permitieron fundamentar el trabajo teóricamente para arribar a conclusiones concretas y precisas.
- **Inducción-Deducción:** se utilizó para indagar como fueron asimilados los ejercicios físicos-integrales para aplicarlo al Programa de Cultura Física, vinculando con la Educación Física para adultos mayores y Seguridad Nacional al ejecutar las actividades física para los adultos mayores, teniendo en cuenta las diversas características de estos para mejorar su condición física y su vez puedan enfrentar situaciones excepcionales.
- **Sistémico-Estructural:** se empleó para la determinación de los ejercicios físicos - integrales que le proporcionaron la correcta preparación teórica y metodológica de los profesores de Cultura Física que atienden a los adultos mayores, teniendo en cuenta las diversas características de estos en el Consejo Popular Vista Hermosa.
- **Observaciones de clases.** Para determinar el nivel de preparación teórico - metodológico de los profesores de Cultura Física al vincular las asignaturas Educación Física para adultos mayores con la Seguridad Nacional al desarrollar las actividades físicas y otras, además de observar la actitud de los adultos mayores durante esta y percatarnos si están en condiciones para enfrentar una situación excepcional.
- **Criterio de especialistas.** Se utilizó con el propósito de buscar informaciones, valoraciones y criterios sobre la estructura didáctica de los ejercicios físicos integrales, además de recoger información sobre el vínculo de estos al impartir el Programa de Cultura Física, para determinar: ¿cómo mejoran la condición física de los adultos mayores para que puedan enfrentar una situación excepcional? Determinando la relación dialéctica entre todos los componentes de la propuesta.
- **Encuesta a los adultos mayores:** se efectuó para conocer los criterios y las opiniones sobre la práctica de ejercicios físicos y la sistematicidad con que se realizan, además de otros aspectos de interés en aras de tener un mayor grado de

información. Para conocer si dominan lo relacionado con las situaciones excepcionales y ¿cómo los ejercicios físicos contribuyen a mejorar su condición física y psíquica para poderlas enfrentar?

- Entrevista a los directivos. Se utilizó para valorar con los mismos si en el programa de Cultura Física existe alguna indicación o temática que oriente como preparar al adulto mayor teniendo en cuenta las diversas características de estos, para enfrentar situaciones excepcionales, además recoger sus criterios sobre la propuesta.

Resultados

Los requerimientos metodológicos que deben cumplir los profesores de cultura física, que permitirán elevar su nivel de preparación permanente, al aplicar los ejercicios físicos-integrales desde la educación física para el adulto mayor y la seguridad nacional, en función de que estos adultos, puedan enfrentar situaciones excepcionales son:

1. Explicarle a los adultos mayores de forma clara y precisa lo que van a realizar, lo que se espera de ellos y la necesidad por la cual se realizan los ejercicios físicos-integrales antes de empezar las sesiones de clases.
2. Utilizar medios audiovisuales que reflejen cómo actuar ante una situación excepcional.
3. Diversificar los ejercicios físicos-integrales, motivar y garantizar que los adultos mayores sean capaces de mantener el interés en ellos y otras actividades que propicie mejorar su condición física para que puedan enfrentar situaciones excepcionales.
4. Estimular la participación de todos los beneficiarios y atender con el debido tacto a los que no logren cumplir correctamente con los ejercicios físicos-integrales, haciéndoles ver que en la próxima ocasión podrán realizarlos mejor.
5. Efectuar charlas con los adultos mayores, mostrarles la necesidad de ejercitarse sistemáticamente con los ejercicios físicos integrales, para que mejoren su condición física y puedan enfrentar situaciones excepcionales.
6. Brindar charlas educativas a los familiares sobre la importancia de que sus adultos mayores mejoren su condición física para poder enfrentar las situaciones excepcionales.

Esquema de los ejercicios físicos-integrales para el adulto mayor que les permitirán enfrentar situaciones excepcionales:

Tipos de ejercicios	¿Para qué tipo de desastre o situación excepcional lo prepara?
1. Ejercicios fortalecedores	Estado de guerra o la guerra. Ejemplo ante una agresión
2. Ejercicios aeróbicos y ejercicios respiratorios	Desastre tecnológico. Desprendimiento de gases químico como el amoníaco, el gas propano butano y la gasolina
3. Ejercicios de relajación muscular	Desastre (natural) intensas lluvias

Objetivos generales de los ejercicios físicos–integrales:

- Mejorar la condición física de los adultos mayores.
- Propiciar la activación de los planos musculares.
- Contribuir a la normalización de la condición física y a la disminución del consumo de medicamentos.
- Trabajar las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas.
- Mantener la movilidad articular y lograr una adecuada preparación física para que estos puedan enfrentar situaciones excepcionales.

La Educación Física para adultos mayores entre sus objetivos generales desde la utilización de ejercicios físicos–integrales cumple la finalidad de:

- Mejorar la condición física de los adultos mayores.
- Propiciar la activación de los planos musculares.
- Contribuir a la normalización de la condición física y a la disminución del consumo de medicamentos.
- Trabajar las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas.
- Mantener la movilidad articular y lograr una adecuada preparación física para que estos puedan enfrentar situaciones excepcionales.

Ejercicios del calentamiento: permite preparar los diferentes órganos y sistemas para que el adulto mayor transite de un estado de reposo relativo para prepararlos integralmente para las actividades prácticas.

El calentamiento debe durar entre 10 y 15 minutos, el ritmo de ejecución de los ejercicios debe ser lento, realizándose primeramente movimientos articulares naturales. Se realizarán ejercicios de acondicionamiento general que sean de fácil asimilación por parte de los beneficiarios.

Se deberá utilizar como forma de calentamiento el continuo y como método el explicativo-demostrativo así como el de repetición, utilizando el estilo de enseñanza del mando directo.

Se sugiere utilizar el procedimiento organizativo: frontal.

Se deben realizar entre 8 y 10 repeticiones en cada ejercicio de movilidad articular y respiratorios, debe mantener la postura entre 6 y 8 segundos durante los estiramientos. Estos son:

Ejercicios para el estiramiento

1-Posición inicial (PI). Parado, piernas separadas, brazos arriba con las manos entrelazadas, realizar extensión de los brazos hacia arriba durante el tiempo señalado anteriormente a la medida de sus posibilidades insistiendo en la correcta ejecución.

2-PI. Parado, piernas separadas, brazos hacia el lado derecho con las manos entrelazadas, realizar extensión del tronco, durante el tiempo señalado anteriormente (Alternar).

3-PI. Parado, piernas separadas, flexionar el tronco al frente y las manos agarrando los muslos, realizar extensión de la espalda durante el tiempo señalado anteriormente.

Dosificación. Tiempo de descanso. 1 minuto.

Series. Hasta 2.

Observación

- Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.
- Controlar la frecuencia cardiaca ante, durante y después de realizado el ejercicio.
- Controlar el ritmo de ejecución.

Se hace necesario ejecutar ejercicios para la movilidad articular. Se realizarán los siguientes:

Ejercicios para el cabeza (deben realizarse con los ojos abiertos):

1-PI. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar flexión de la cabeza al frente.

2-PI. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar torsión de la cabeza a la derecha regreso al lugar y a la izquierda.

3-PI. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar flexión lateral de la cabeza a la izquierda y la derecha.

4-PI. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar semicírculos de la cabeza por el frente.

Ejercicios para los brazos:

1-PI. Parado, piernas separadas, brazos a los lados del cuerpo, realizar círculos con los brazos al frente y atrás.

2-PI. Parado, piernas separadas, brazos laterales manos flexionadas a los hombros, círculos de los hombros al frente y atrás.

3-PI. Parado, piernas separadas, realizar elevación de los brazos por el frente hacia arriba (inspiración) y por ultimo bajarlos por el lateral a la posición inicial (expiración).

Ejercicios para el tronco:

1-PI. Parado, piernas separadas, manos en la cintura, realizar círculos de cadera a la derecha y a la izquierda.

2-PI. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar torsión del tronco a ambos lados comenzando por la derecha lugar y hacia la izquierda.

3 -PI. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, extender un brazo al frente, llevándolo al lado y atrás con movimiento de torsión del tronco, vista a la mano (inspiración), regresar a posición inicial (expirando), alternar el movimiento.

Ejercicios para las piernas:

1-PI. Parados en pareja tomados de las manos, piernas abiertas, elevación de las rodillas al frente de forma alternada.

2-PI. Parados en pareja tomados de las manos, piernas abiertas, asalto lateral, alternando las piernas.

3-PI. Parado en parejas tomado de las manos, los pies en forma de paso, realizar asalto al frente con el tronco recto, alternando.

4-PI. Parado, piernas abiertas, tronco ligeramente flexionado al frente y manos en los muslos, realizar semiflexión de las piernas.

5-PI. Parado en pareja tomados de las manos, piernas abiertas, realizar elevación de los talones con apoyo en la punta de los pies con brazos al frente (inspiración), regresar a la posición inicial (espirando).

Dosificación. Se realizará un octavo de cada ejercicio con 2 repeticiones.

Tiempo de trabajo. 2 minutos.

Tiempo de descanso. 1 minutos.

Series. Hasta 2.

Observación.

- Propiciar una mejor movilidad articular.
- Controlar la frecuencia cardiaca ante, durante y después de realizado el ejercicio.
- Controlar el ritmo y la amplitud del movimiento.

Ejercicios fortalecedores: le permitirán al adulto mayor de 60-65 años de edad poder enfrentar situaciones excepcionales como el Estado de Guerra o La Guerra. Ejemplo ante una Agresión.

Objetivo. Ejecutar ejercicios sencillos sin implementos y con implementos, que se pueden combinar, para el tratamiento de la fuerza general, así como las relaciones interpersonales.

El procedimiento organizativo que sugerimos se utilice es frontal. Los métodos de ejecución a utilizar son: de repetición y explicativo demostrativo.

- Piernas y brazos.

Dosificación: para el primer mes de trabajo.

- Comenzar entre 8 y 10 repeticiones, mantenerlo durante 6 sesiones que equivale a 15 días de trabajo.

- Seguimiento, entre 12 y 14 repeticiones, mantenerlo durante 6 sesiones que equivale a 15 días de trabajo.

Ejercicio para la fuerza de brazo con peso.

Desde la posición de sentado en una silla, sosteniendo un pomito con arena de 1 kilogramo de peso en cada mano que descansan en los muslos, tratar de llevarlo a la altura de los hombros y luego regresarlos a la posición inicial.

Dosificación. Repeticiones: Hasta 10.

Tiempo de trabajo. 2 minuto.

Tiempo de descanso. 1 minutos.

Series. Hasta 2.

Observación. Propiciar una fácil manipulación, además tienen que contener 1 kilogramo de peso.

Controlar la frecuencia cardiaca ante, durante y después de realizado el ejercicio.

Controlar el ritmo y la amplitud del movimiento.

Ejercicio para la fuerza de pierna.

- 1-PI. Parados en pareja, tomados de las manos, piernas abiertas al ancho de los hombros, brazos al frente, realizar semiflexión de las piernas hasta (45°), mantener el tronco recto, regresar a la posición inicial.
- 2-PI. Parado, en pareja uno frente al otro tomados de las manos extender la pierna derecha al frente y abajo luego al lugar y realizar el mismo movimiento con la izquierda.
- Desde la posición de sentado en una silla con una liga amarrada a las piernas a la altura de los gemelos, alejar está lo más que puedan según su posibilidad.

Dosificación: Repeticiones: Hasta 10.

Tiempo de trabajo. 1 minuto.

Tiempo de descanso. 2 minutos.

Series. Hasta 2.

Observación:

- La liga debe soportar una tensión de 2 libras y extenderse a una distancia de 20-50 centímetros.
- Se controlará la amplitud y movilidad articular al ejecutar los ejercicios físicos.
- Controlar la frecuencia cardíaca ante, durante y después de realizado el ejercicio.

Discusión

Las Situaciones Excepcionales constituyen estados de ese carácter, que se establecen de forma temporal en todo el territorio nacional o en una parte de él, con el interés de garantizar la defensa nacional o proteger a la población y a la economía en caso o ante la inminencia de:

- a) Una agresión militar.
- b) Desastres naturales.
- c) Otras circunstancias que por su naturaleza, proporción o entidad afecten el orden interior, la seguridad del país o la estabilidad del estado (CD-R Portal de la Preparación para la Defensa de las Sedes, 2014).

En los países capitalistas durante las situaciones excepcionales sus constituciones autorizan a los órganos superiores del estado a suspender el ejercicio de los derechos fundamentales.

Como fundamentos de los ejercicios físicos integrales, se asumen los siguientes principios básicos de la educación cubana así como los principios didácticos metodológicos de la Educación Física:

- Principio de la atención diferenciada y la integración del practicante, dada que la misma partió de un diagnóstico profundo que nos permitió identificar las principales barreras que se dan en la asignatura de Educación Física para posibilitar la preparación teórica-metodológica de los profesores que garantice la atención diferenciada de los adultos mayores, de acuerdo a sus necesidades individuales de manera tal que se promueva al máximo el desarrollo de las mismas dentro del proceso docente educativo.
- Principio de la coeducación y de la escuela abierta a la diversidad, lo cual implica la relación educación, cultura y el deporte como expresión de los

componentes de la ideología cubana donde prevalece la comprensión de los valores y de la identidad como parte de la formación integral de los docentes.

- Principio del carácter masivo y equidad de la educación, se tuvo en cuenta la educación como un derecho y deber de todo. Ello significa las posibilidades reales de educación sin distinción de edad, sexo, raza, religión o lugar de residencia. Presupone el deber de preparar a todos los adultos mayores para la vida en un sentido amplio a través de la pedagogía moderna a partir de un sistema con un enfoque complejo e integral, que garantiza el desarrollo multilateral de la personalidad, la elevación de la efectividad de la educación y su optimización.
- Principio de conciencia-actividad, permitió la comprensión de los objetivos y beneficios de la Educación Física, el profesor entre uno de los argumentos que debe emplear la explicación sistemática de las tareas, instructivas y educativas, que se tienen que resolver, a través de los contenidos a desarrollar en cada clase. Además, para el desarrollo del carácter consciente de los adultos mayores el docente debe con su trabajo diario estimular en los mismos cualidades e intereses cognitivos estables, la auto exigencia y la honestidad, así como la estimulación, el análisis consciente y el autocontrol (Valdés *et al*, 2009, p. 24).
- Principio de la asequibilidad e individualización, garantizó la maestría que exige la enseñanza contemporánea. Esta será comprensible de acuerdo con las características individuales de los adultos mayores en correspondencia con el cumplimiento óptimo de las tareas, medios, métodos de la Educación Física, con las posibilidades de los mismos.

Este principio, posibilitó observar las posibilidades, de los adultos mayores para evitar que surjan errores metodológicos, por cuanto las exigencias deben corresponderse a las capacidades de estos, con el objetivo de lograr el desarrollo posterior. Sobre la base de este principio se determinan el nivel científico del proceso docente y el aprendizaje individual.

Este principio facilitó la individualización que hay que tener a través de la atención especial durante el proceso de la Educación Física. Solamente con la individualización de las exigencias docente-educativas, es que se puede lograr que se manifiesten al máximo las capacidades físicas y las cognitivas.

Proporcionó la asequibilidad en cuanto al cumplimiento de los objetivos trazados, mediante la estructuración adecuada de los componentes didácticos más adecuados para el cumplimiento de las exigencias de la Educación Física contemporánea.

Principio de la sistematicidad, contribuyó con la vinculación lógica y el carácter sistémico que hay que tener presente en la actualidad para elevar el nivel científico y pedagógico para el trabajo en la Educación Física contemporánea. Permitió la relación y coherencia de los ejercicios físicos integrales, la consistencia de su estructura metodológica así como la relación de los objetivos a lograr en cada uno como componente rector del proceso de enseñanza aprendizaje.

Principios didácticos y metodológicos de la Cultura Física se asumen como fundamento.

El principio de la atención a la edad y las peculiaridades individuales: El profesor debe atender a las características individuales de cada adulto mayor porque aunque los objetivos son comunes; no todos tienen el mismo nivel de desarrollo, ni patología. De aquí que la actividad física sea diferenciada, según las peculiaridades de cada adulto mayor, su edad, sexo, sus aptitudes biológicas, inclusive su biotipo y su carácter.

El principio de la planificación y la sistematicidad: Tal como se expresa su enunciado, este principio plantea la necesidad de que el proceso docente-educativo responda a un plan preconcebido según los objetivos.

Los principios que sustentan el material docente desde la Seguridad Nacional son:

1. Dominar los aspectos esenciales de la Seguridad Nacional.
2. Dominar los postulados fundamentales de la Defensa Nacional.
3. Interpretar la dimensión de la preparación en Seguridad Nacional, la Defensa Nacional, la Defensa Civil y la Reducción de Desastres.

Conclusiones

La investigación desarrollada permitió corroborar las potencialidades de los fundamentos teóricos-metodológicos de la Cultura Física para mejorar la condición física de los adultos mayores.

La aplicación de los diferentes métodos ratificaron, las insuficiencias relacionadas con la necesidad de preparar a los profesores de Cultura Física teórica y metodológicamente para el trabajo con los adultos mayores, mediante el vínculo de la Educación Física y la Seguridad Nacional.

La aplicación sistemática de los ejercicios de calentamiento: permite que este adulto logre una mayor amplitud de movimiento en sus planos superiores así como en sus pasos al trasladarse con el fin de mejorar su condición física para que puedan enfrentar situaciones excepcionales.

Referencias bibliográficas

1. Barrera C., E. L., Linares O., R. y Solenzal H., K. (2016). *La preparación metodológica de los profesores para la conducción de la clase de educación física con un enfoque productivo*. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/atlante/2016/03/preparacion.html>
2. Colectivo de autores. (2004). *Glosario de los principales conceptos de la disciplina preparación para la defensa*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
3. Espinosa M., A. y García B., M. (1988). *Vigotsky: historia y vigencia de su legado*. Recuperado de http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/24539/Documento_completo.pdf?sequence=14
4. Grupo Nacional, de áreas terapéuticas de la cultura física. (2006). *Los ejercicios físicos con fines terapéuticos II*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
5. López R., A. (2006). *El Proceso de Enseñanza Aprendizaje de la Educación Física*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
6. **Oberto D., E. (2018)**. Ejercicios aeróbicos, respiratorios y de relajación muscular para mejorar las condiciones físicas por los adultos mayores para enfrentar situaciones excepcionales. *Revista Maestro y Sociedad*, 15(1), 169-178. Recuperado de <https://revistas.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/3319/2932>
7. Policlínico Dr. Mario Muñoz Monroy. (2016). *Tercera Edad*. Recuperado de <http://www.scu.sld.cu/polmm/2016/02/15/tercera-edad>
8. Ruiz, A., et al. (2012). *Teoría y Metodología de la EF y el deporte escolar*. La Habana: Editorial Deportes.
9. Valdés A., Y., et al. (2008). *Teoría y Metodología de la Educación Física*. (Tomo I). La Habana: Editorial Deportes.
10. Valdés A., Y. et al. (2009). *Teoría y Metodología de la Educación Física*. (Tomo II). La Habana: Editorial Deportes.