

La corrección postural de niños asmáticos de la enseñanza primaria desde una experiencia pedagógica vivencial



Postural correction asthmatic children primary education from a living educational experience

Eusebio Reinel González Figueredo

eusebiogf@ult.edu.cu

<http://orcid.org/0000-0002-1001-6124>

Teléfono de contacto: + 53 51678438

Universidad de Las Tunas

Facultad de Cultura Física

Departamento de Ciencias Aplicada

a la Cultura Física y el Deporte

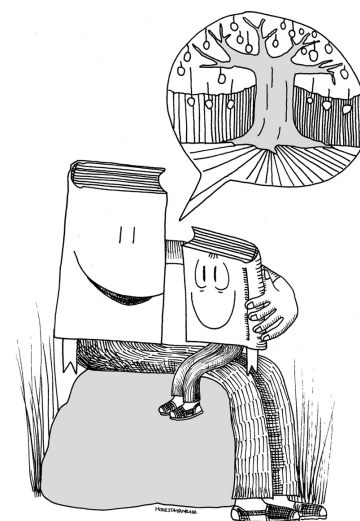
Provincia Las Tunas. Cuba

Recepción/Received: 06/05/2023

Arbitraje/Sent to peers: 14/05/2023

Aprobación/Approved: 15/06/2023

Publicado/Published: 15/01/2024



Resumen

La investigación responde al proyecto “Contextualización pedagógica y didáctica de la educación física y el deporte, se realiza a través de una experiencia pedagógica vivencial que aplica ejercicios marciales terapéuticos como medio eficaz para corregir postura en niños asmáticos de la escuela primaria “Toni Alo-ma” donde para lograr este beneficio se ofrece una metodología sustentada en un modelo pedagógico, que permitirá la apropiación por los escolares afectados y profesores de educación física de los contenidos procedimentales del Lianchi para el fin propuesto y se convertirá en una vía para la prevención salud y su formación integral desde la dimensión educativa.

Palabras clave: Postura, educación física, experiencia, salud, dimensiones educativas, Lianchi.

Abstract

The investigation answer back the project “pedagogic Contextualization and didactics of the physical education and the sport, It is carried out through an experiential pedagogical experience that applies therapeutic martial exercises as an effective means to correct posture in asthmatic children at “Toni Alo-ma” elementary School where to achieve this benefit a methodology supported by a pedagogical model is offered that would allow the appropriation by the affected school children and physical education teachers of the procedural contents of the Lianchi for the proposed purpose and it will become in a way for the prevention of health and its integral formation from the educational dimension.

Keywords: Posture, physical education, experience, health, educational dimensions, Lianchi.

Author’s translation.

Introducción

En la formación integral del escolar, sobre todo en los aspectos educativos, por la complejidad didáctica que implica la mencionada formación, solo tiene sentido hablar de la dimensión educativa del proceso docente-educativo, es decir, según Álvarez (1999) la dimensión instructiva, la dimensión desarrolladora es el tema o unidad para la carga de la dimensión educativa en el año o grado. Todos estos procesos de dimensiones distintas manifiestan relativa independencia, pero se dan juntos en un solo proceso totalizador, holístico, que es el proceso docente-educativo.

Sobre la base de las ideas anteriores Rafael (2014) refiere que:

El Sistema Nacional de Educación (SNE) en su continuo perfeccionamiento, ha fortalecido los planes y programas encaminados a una formación más integral (...) un profesional que desarrolle habilidades que le permitan abordar y solucionar los problemas que se le puedan presentar, entre las cuales el fomento de estilos de vida saludables constituye un pilar importante en el perfeccionamiento del proceso pedagógico en los diferentes niveles de educación. (p. 7)

En este sentido López (2006) es considerado un referente teórico de las tendencias pedagógicas contemporáneas de la Educación Física, por sus aportes a la dimensión educativa de esta disciplina al aseverar que:

El profesor debe ser un facilitador del proceso, mientras que el escolar debe asumir un rol activo en su propia actividad; significa que desde el punto de vista educativo para el desarrollo de sentimientos y valores la labor del profesor consiste en aprovechar al máximo las posibilidades que le brinda el contenido, para educar en cada momento, orientar la conducta social y desarrollar en los escolares actitudes consecuentes con su salud física, así como de sus niveles de desarrollo personal y social. (p.11)

Después de las consideraciones anteriores Rodríguez (2008) refiere que el profesional de la Educación Física debe adueñarse de su campo a partir de su intervención en la sociedad, para que poco a poco pueda generar una conciencia colectiva ideada que le permita otorgar un lugar de privilegio tanto en la toma de decisiones directivas, como en la propia intervención en su campo. Para de esta forma pueda buscar un acercamiento y una conciencia colectiva que permita que la actividad física se fundamente en acciones que desarrollen sus potenciales físicos para visualizar la existencia de lo corpóreo como medio del desarrollo humano en su totalidad.

Por otra parte, se considera la actividad física como el movimiento muscular de los alumnos condicionados por el proceso pedagógico de la actividad física, y las reacciones biológica y social de adaptación, así como premisa y condición de una mejor calidad de vida (Jeffers, 2004, p. 31).

Visto desde otra perspectiva, los autores como docentes y rehabilitadores consideran que por las características del asma bronquial y los efectos posturales que produce al organismo de los implicados, se deben proponer diseños de programas de actividades correctivas posturales dirigidos fundamentalmente a la atención de los escolares asmático que la padecen desde edades tempranas y a la preparación de la familia, por lo que las acciones a realizar se deben relacionar con la Educación Física escolar, enfocada a tres aspectos:

- Conocimientos sobre la enfermedad.
- Tratamientos con métodos no farmacológicos.
- Ejercicios físicos/ posturales de origen chino como método de gimnasia suave.

Cabe agregar que durante mucho tiempo se ha creído que era imposible conjugar el ejercicio físico con el asma, sin embargo, hoy se sabe que dependiendo de la actividad física, ésta puede resultar muy beneficio-

sa para los escolares afectados fundamentalmente en la etapa de intercrisis donde para ello recomendamos aquellos que permiten obtener una mejor calidad de vida se destaca, entre otros: los métodos de ejercicios de gimnasias suaves o de tendencias Orientales (Lian Gong, Thai-Chi, Yoga y otros).

La experiencia de más de 10 años de investigación sobre el tema propuesto, aplica los ejercicios del “Lianchi” en las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) en especial para el asma bronquial con el fin de corregir las deformidades que esta enfermedad causa al organismo, desde la docencia en la Cultura Física Terapéutica, la revisión crítica realizadas a programas que tratan la enfermedad, la observación a clases de Educación Física donde deben interactuar los escolares asmáticos en las Escuelas Primarias, han permitido constatar que aún existen insuficiencias en su desempeño que limitan el desarrollo integral de estos educandos, entre ellas:

- Los profesores de Educación Física no contextualizan en los contenidos, la dimensión educativa, como medios y métodos para la corrección postural de niños y niñas asmáticos.
- Es insuficiente durante la práctica de la Educación Física el trabajo de corrección postural producidas por el asma bronquial a niños y niñas y en otras enfermedades.
- Insuficiente nivel de conocimiento por parte de los profesores de educación física sobre la dimensión educativa y de alternativas como la de los ejercicios de Lian Gong-Thai-Chi de origen chino, para corregir las deformidades posturales producidas por el asma bronquial en niños y niñas.

Estas insuficiencias, permiten plantear la existencia de una contradicción que se manifiesta, entre las exigencias del modelo de la Enseñanza Primaria relacionado con la preservación de la salud atendiendo a las características anatómo-fisiológicas de los escolares y las dificultades en la práctica de ejercicios físicos, juegos y actividades deportivas, acordes con su edad, lo cual limita la formación integral de la personalidad de estos.

En este sentido se declara como problema científico: ¿cómo preparar a los profesores de Educación Física en los ejercicios del Lianchi para corregir postura en escolares asmáticos como un componente de la dimensión educativa?

Todo lo antes descrito constituye el punto de partida para dar cumplimiento al objetivo del presente artículo, dirigido a diseñar una metodología sustentada en un modelo pedagógico que permita desde la dimensión educativa en la Educación Física trabajar la corrección postural en niños y niñas asmáticas de la enseñanza primaria.

Experiencia pedagógica vivencial del “Lianchi” a partir de la dimensión educativa en la Educación Física y sus vínculos para corregir posturas en niños asmáticos de la Enseñanza Primaria

En el presente trabajo se presenta una experiencia pedagógica vivencial que constituye el método pertinente para poder aplicar la propuesta metodológica antes mencionada, a partir de la dimensión educativa dentro de la Educación Física y los vínculos entre escolares y escuela, para la cual se emplearon diferentes métodos de investigación como el análisis-síntesis, histórico-lógico, hipotético-deductivo, la modelación y entre los métodos empíricos se utilizó la observación y el criterio de especialista por lo se pudo realizar una búsqueda bibliográfica para entender datos referidos sobre vivencias y experiencias pedagógicas

Por otra parte, en correspondencia con estudios realizados por García y Suárez (2001) desde la experiencia abordada:

En la dimensión educativa del cuidado de las personas con enfermedades crónicas de larga duración desde su perspectiva diferencial de situación de aprendizaje, para transformar los procesos individuales que amenazan la salud o para reforzar aquellos que disminuyen los problemas de enfermedad, a partir de desarrollar con eficacia un programa de educación terapéutica. (p. 180)

Dicho de otro modo, Larrosa (2006) señala que la experiencia suena también a cuerpo, es decir, a sensibilidad, a tacto, a voz, a mirada, a sabor y olor, a placer y a sufrimiento, a mortalidad. Y suena, sobre todo, a vida, a una vida que no es otra cosa que su mismo vivir, a una esencia que su propia existencia finita, corporal, de carne y hueso (p. 110).

Según Roth (2014) las experiencias se construyen en el interjuego continuo entre lo práctico, lo intelectual y lo afectivo. (p. 112)

En este sentido referimos a Vygotsky (1996) desde su vista psicológica expresa: “La vivencia del niño es aquella simple unidad sobre la cual es difícil decir si representa la influencia del medio sobre el niño o una peculiaridad del propio niño” (p. 383).

Sobre la base de las ideas anteriores Granada (2016) expresa:

La Educación Física y la salud desde un análisis de sus relaciones y dimensión social, como referencia educativa en el currículum de la Educación Primaria suelen ser aspectos importantes en esta enseñanza, sin olvidar otros menos formales que se producen en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación física, sin embargo, no suelen ser tenidos en cuenta por no pertenecer a organizaciones puramente educativas. (p. 2)

En relación con la implementación de la propuesta metodológica en la escuela primaria “Toni Aloma”, constituyen el universo 43 niños y niñas asmáticos del segundo ciclo de primaria, escogiéndose de forma intencional una muestra por prescripción médica de 11 escolares por presentar los mayores defectos posturales, aunque se consideró necesario realizar la preparación de toda la muestra con el objetivo de elevar su preparación sobre el tema propuesto.

Por criterio de los autores que participaron en la implementación de la experiencia pedagógica vivencial la jefa de grado del segundo ciclo, los profesores de Educación Física y la coordinadora o promotora de salud de la escuela primaria “Toni Aloma”, así como también son invitados los metodólogos de Educación Física del Inder y del municipio de educación de Las Tunas, los cuales fueron previamente seleccionados y preparados para el fin propuesto a través de talleres que se desarrollaron relacionados con esta problemática existente.

Metodología para la corrección postural de niños y niñas asmáticos del segundo ciclo de la enseñanza primaria

La preparación para la corrección postural de niños y niñas asmáticos de la enseñanza primaria requirió de una instrumentación que permitió encausar las acciones tanto personales como para su actividad educativa en cuanto al cuidado de la salud, encaminado hacia lo pedagógico preventivo de la corrección postural en los diferentes contextos de actuación, por lo que se elaboró una metodología que permite concretar el modelo.

La metodología es construida a partir del resultado obtenido al realizar el estudio de los instrumentos iniciales, los cuales arrojaron como diagnóstico inicial el carácter flexible, participativo, sistemático, integrador y desarrollador, ya que marcan el camino a seguir por los niños y niñas asmáticos de la enseñanza primaria.

Sistemática: los procedimientos, acciones y pasos lógicos que constituyen la estructura de la metodología tienen relaciones y conexiones entre sí desde la organización, de manera que lo prepara para la ejecución de las acciones durante todo el curso escolar, como un proceso continuo que parte de la relación dinámica entre estos.

Flexible: su carácter flexible posibilita adecuarse a los diferentes contextos y modos de actuación, así como a los problemas que se generan en el contexto educativo y pueden ser modificadas en correspondencia con la naturaleza de los conocimientos, habilidades, vivencias y reflexiones en función de la corrección postural, logrando la interacción de los niños y niñas asmáticos con los miembros de la comunidad educativa.

Integradora: se tienen en cuenta la sistematización de los referentes teóricos y las acciones a desarrollar en los contextos y permite la armonía y coherencia entre las acciones que se realizan en su relación con los conoci-

mientos y habilidades necesarios para la interpretación de resultados en correspondencia con las problemáticas identificadas.

Desarrolladora: propicia que de los niños y niñas asmáticos de la enseñanza primaria se impliquen conscientemente en el proceso de la corrección postural, al considerarlo como un eslabón importante en su formación integral y para socializar los criterios y opiniones que van conformando su propia personalidad. Permite que los diferentes agentes de la comunidad educativa profundicen brinden y promuevan salud desde los diferentes contextos, así como la respuesta a nuevas problemáticas de investigación.

Procedimientos de la metodología para la preparación en la corrección postural de niños y niñas asmáticos de la enseñanza primaria:

1. Planificación y orientación de las acciones de ejercicios del Lianchi para la preparación de la corrección postural de niños y niñas asmáticos de la enseñanza primaria “Toni Aloma”.

En la planificación y orientación se crean las condiciones para explorar la situación de la preparación de los niños y niñas asmáticos de la enseñanza primaria para la corrección postural, así como las potencialidades de los miembros de la comunidad educativa en función del desarrollo de los análisis de situaciones de salud.

Acciones a desarrollar se encaminan hacia:

- Diagnosticar las principales necesidades y carencias de los niños y niñas asmáticos de la enseñanza primaria en materia de la corrección postural para sí y para su quehacer educacional.
- Sensibilizar a los niños y niñas asmáticos y a los miembros de la comunidad educativa: esta acción se determina las oportunidades, fortalezas y potencialidades en general con las cuales se procede para fomentar el proceso de la corrección postural, a través de los contenidos y procedimientos de cada ejercicio del Lianchi planificado.
- Presentar las acciones que incluyen los ejercicios del Lianchi para la preparación a los niños y niñas asmáticos y a los miembros de la comunidad educativa en la corrección postural, un momento muy importante, ofrece la posibilidad de enriquecer las acciones, se manifiesta la flexibilidad y el carácter participativo de los integrantes de la comunidad educativa pueden proponer otras actividades y hacer una distribución más equitativa de las tareas individuales y colectivas para la ejecución de las acciones, además se pueden aprovechar los órganos de divulgación disponibles para implementación de las acciones para la preparación en la corrección postural.
- Capacitar a los niños y niñas asmáticas y miembros de la comunidad educativa en cuanto a su preparación en los ejercicios del Lianchi para la corrección postural a partir de las acciones siguientes:
- Utilización de los medios de comunicación social, con la participación de directivos, profesores de educación física, instructores educativos y escolares.
- Realizar actividades metodológicas.
- Observación de video de los ejercicios del Lianchi propuestos
- Realizar prácticas de los ejercicios del Lianchi

2. Realizar talleres sobre la corrección postural en la asignatura educación física con los niños y niñas asmáticos.

Los talleres deben ejecutarse en función del vínculo de lo cognitivo y lo afectivo, al tratar la corrección postural en niños y niñas asmáticos de la enseñanza primaria a partir de lo aportado por Pérez (2013) con respecto a las potencialidades que los seres humanos tenemos y que es posible desarrollarlas o incrementarlas:

Quizá “despertarlas, sacarlas a flote” mediante estímulos adecuados, en ambientes educativos con métodos y alternativas, seleccionando contenidos pertinentes y apropiados para las expectativas de los participantes (alumnos, comunidad, beneficiarios, en fin, sujetos que aprenden); a este proceso educativo socializador en el que los actores formadores-edu-

cativos (docentes, promotores, y líderes comunitarios), posibilitan que otros sean sujetos, se acerquen y se apropien de conocimientos, habilidades y actitudes de manera amena y significativa en búsqueda del desarrollo humano; es lo que se denomina educación integral, donde sus actividades pueden desarrollarse dentro del área escolar o fuera de ella y el tiempo de duración depende del acuerdo que se tome entre los participante, en este caso el profesor de educación física y los niños y niñas asmáticos de la enseñanza primaria. (p. 7)

Para la realización de estos talleres se tienen en cuenta las situaciones personales, de la práctica educativa y de la comunidad educativa, tanto en la identificación de los problemas posturales como en la búsqueda de soluciones pedagógicas a través de técnicas de discusión grupal.

Además, en estos talleres prevalecen dos momentos, en uno de ellos un miembro del colectivo, como resultado de sus reflexiones sobre sus vivencias o sobre un tema que ha estudiado o investigado a cerca de la corrección postural, expresa su pensar en alta voz, solo hasta el punto donde sientan la necesidad de compartirlo con el resto del colectivo; pues ya han tenido la posibilidad de intercambiar con el coordinador en privado, lo que desean exponer. Mientras se desarrolla la actividad el resto del colectivo escucha y reflexiona sobre el tema para después pasar a otro momento de conversación entre los miembros del colectivo, siempre sobre la base del tema desarrollado en el taller.

Como caso típico estos talleres tienen como fin colocar a los niños y niñas asmáticos de la enseñanza primaria en situaciones reales de salud (postura corporal) donde tienen que ofrecer alternativas de solución a partir de la significación individual de cada situación y revertirlo en su quehacer diario. Se manifiesta, además, la capacidad de cooperación, diálogo, preocupación por el bienestar de los demás a partir de sus propias necesidades y situaciones mediante una participación consciente y posibilita la integración e interrelación entre todos los miembros de la comunidad educativa.

3. Desarrollar análisis de la corrección postural para niños y niñas asmáticos de la enseñanza primaria, constituye una forma de integrar lo aprehendido y establecer la correspondencia entre la significación de cuidado individual y cuidado de la salud en función del bienestar de todos los implicados en el proceso (ver anexo de la metodología aplicada).

Validación de la metodología puesta en práctica a través de la experiencia pedagógica vivencial

En este propósito para validar la pertinencia de la metodología de la aplicada para la corrección postural de los niños y niñas asmáticos del segundo ciclo de la enseñanza primaria desde la dimensión educativa en la Educación Física se utiliza como referentes de los métodos sobre experiencias pedagógicas vivenciales descritos en las tesis doctorales de Reyes (1999), Arteaga (2001), Díaz (2001), Borrero (2008), entre otros autores que esbozan el método como flexible y dialéctico que permite realizar la evaluación de la pertinencia de la investigación y de los resultados de carácter científico para transformar a los sujetos investigados. Además de permitir perfeccionar la metodología para que esta se ajuste a las condiciones del contexto.

Resultados obtenidos:

- Se reconocen los cambios obtenidos en cada uno de los niños y niñas asmáticos de la escuela primaria “Toni Aloma”, han constituido una perspectiva del desarrollo de habilidades para la identificación de los problemas posturales como situaciones de salud a partir del trabajo con la dimensión educativa en la educación física, tanto en la escuela como en la comunidad educativa.
- Se corrobora la eficacia de la metodología de Lianchi que se aplicó para la corrección postural como una necesidad del manejo pedagógico en situaciones de salud, una pauta en la proyección de acciones dirigidas a la potenciación de estilos de vida saludables para sí y para contexto educativo, como elemento ineludible para la formación integral de estos niños y niñas afectados.
- Valoran las transformaciones durante el proceso investigativo, como una preparación para los profesores de educación física hacia como incentivar desde la dimensión educativa la corrección postural de niños y niñas

asmáticos, a partir de los tratamiento de los objetivos y contenidos desde los componentes del modelo de las escuelas primarias dirigidos al trabajo formativo de los niños y niñas asmáticos de la escuela primaria “Toni Aloma”, en cuanto a la preparación para la corrección postural, por parte de los profesores de educación física.

- Se evidenció la asunción de conductas responsables a partir de la sistematización de los saberes que se expresan en las relaciones que los niños y niñas asmáticos de la escuela primaria “Toni Aloma” establecieron con los demás y consigo mismo en función de un estilo de vida saludable desde una perspectiva crítica y reflexiva.

Consideraciones finales

La caracterización del proceso para la corrección postural de niños y niñas asmáticos del segundo ciclo de la enseñanza primaria permitió corroborar en el orden teórico-metodológico la necesidad que existe de un sustento epistemológico sobre las particularidades del tratamiento y potencialidades de los contenidos que sustenta en el modelo pedagógico y relaciones entre los componentes y procedimientos de los ejercicios del Lianchi como pautas para una mejor comprensión de la dimensión educativa desde la disciplina de educación física.

A partir de los resultados alcanzados en los talleres y la experiencia pedagógica vivencial corroboran las potencialidades de la metodología sobre la preparación para la corrección postural de niños y niñas asmáticos de la escuela primaria “Toni Aloma”, como herramienta útil, desde la praxis, que dimana de la consistencia teórica de sus soportes a partir del modelo que le hacen coherente con las posiciones epistemológicas sostenidas en este trabajo para generalizarla. ©

Eusebio Reinel González Figueredo. Licenciado en Educación, (1993) M.Sc. en actividad Física Comunitaria (2009) en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana. Cuba. Diplomado en Rehabilitación Física Integral Bioenergética en Salud (2015) Doctorando en Ciencias de la Educación en la Universidad de Las Tunas, Cuba. Actualmente es Profesor Auxiliar del Departamento de Ciencia Aplicada a la Cultura Física y el Deporte; Universidad de Las Tunas, Cuba. Miembro del Proyecto: “Contextualización pedagógica y didáctica de la educación física y el deporte. Doctorando en Ciencias de la Educación que Investiga sobre la corrección postural de niños y niñas asmáticos del segundo ciclo de la enseñanza primaria. Gran Maestro y creador del Lianchi. Registrado por la Asociación Internacional de Artes Marciales y Actividades Terapéuticas de Brasil y Suecia (AIAMAT. 2022).

Referencias bibliográficas

- Álvarez, C. M. (1999). *La Escuela en La Vida*. Editorial Pueblo y Educación.
- Arteaga, F. (2001). *Propuesta didáctica para su empleo en las Aulas Martianas de noveno grado en la Enseñanza Media Básica*. (Tesis doctoral, Instituto Superior Pedagógico José de la Luz y Caballero, Holguín).
- Best, A. (2014). *La formación del componente caribeño de la identidad cultural tunera en la formación inicial del Licenciado en Educación: Instructor de Arte*. (Tesis doctoral, Universidad de Ciencias Pedagógicas “Pepito Tey”, Las Tunas).

- Borrero, V. V. (2008). *Procedimiento para el aprendizaje de la escritura en inglés en la formación inicial del docente de Lenguas Extranjeras*. (Tesis doctoral, Instituto Superior Pedagógico “Pepito Tey”, Las Tunas).
- Díaz, C. (2001). *El proceso docente educativo en los adolescentes en el contexto escuela-familia*. (Tesis doctoral, Santiago de Cuba).
- García, R. y Suárez, R. (2001). Dimensión educativa del cuidado de las personas con enfermedades crónicas. *Revista Cubana de Endocrinología*, 12 (3), 178-87. <http://scielo.sld.cu/pdf/end/v12n3/end07301.pdf>
- González, E. (2019). *EL LIANCHI: una combinación del Lian Gong y Thai-Chi. Método eficaz para mejorar postura en niños y niñas asmáticos y alargar la vida del Adulto Mayor*. Editorial académica española.
- Granada, I. (2016) *Educación Física y Salud: Un análisis de sus relaciones y dimensión social*. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Autónoma de Madrid. [Archivo en pdf] https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/678993/EM_42_3.pdf?sequence=1
- Jeffers, B. (2004). *La evaluación integral de la actividad física en la Educación Secundaria Básica*. (Tesis de doctorado, Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, La Habana).
- Larrosa, J. (2006). Sobre la experiencia. *Aloma: Revista de Psicología*, (19), pp. 87-112. (en línea). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2201318>
- López, A. (2006). *El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico-educativo*. Editorial Deportes.
- Pérez, C. (2013). Educación Física, Recreación y Deporte, su dimensión social en el contexto de desarrollo humano integral y la formación ciudadana. *Revista Digital*. Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/>
- Rafael, L. (2014). *La Promoción de la Salud en los docentes formación inicial*. (Tesis doctoral, Universidad de Ciencias Pedagógicas “Pepito Tey”, Las Tunas)
- Reyes, J.I. (1999). *La historia familiar y comunitaria como vía para el aprendizaje de la historia nacional y de la vinculación del alumno de secundaria básica con su contexto social*. (Tesis doctoral, Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona, La Habana).
- Rodríguez, M. (2008). La actualidad de la Educación Física en el desarrollo integral del ser humano. *Inter Sedes: Revista de las Sedes Regionales*, IX (17), pp. 121-133. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66615066009>
- Roth, W. (2014). Towards a theory of experience. *Science Education*, 98(1), 106-126.
- Vygotsky, L. S. (1996). *Psicología infantil*. Obras escogidas. Editorial Visor.

Anexo de la metodología aplicada

Metodología de ejercicios chinos del “Lianchi” aplicada para la corrección postural a niños asmáticos, en la etapa intercrisis en la escuela primaria: “Toni Aloma”. Las Tunas. Cuba.

En la planificación y orientación de los ejercicios del Lianchi se crean las condiciones para explorar la situación de la preparación de los niños y niñas asmáticos en la etapa intercrisis para la corrección postural, así como las potencialidades de los miembros de la comunidad en donde viven en función del desarrollo y análisis de las situaciones de salud, elementos que son necesarios para la sensibilización de los participantes en el proceso y para la planificación de los ejercicios a ejecutar en dependencia de los diferentes contextos.

Las frecuencias de las clases no debe ser un esquema rígido para los ejecutantes, hay que motivar de forma que los practicantes se sientan bien a la vez que ejercitan. El tiempo de ejecución estará en dependencia del grupo, se recomienda comenzar por 30 minutos y aumentar paulatinamente hasta llegar a 45 minutos para no sobrecargar la actividad física. Se deben planificar las clases semanalmente de acuerdo al contenido, en cada clase debe haber de cuatro a cinco ejercicios del Lian Gong-Thai-Chi. Durante todas las clases se debe dar una explicación de los beneficios que reportan estos ejercicios para la salud. Como proceso didáctico la clase presenta tres momentos:

- Momento inicial: es donde el profesor se identifica, realiza los saludos marciales con los practicantes y les prepara el organismo para realizar esfuerzos, haciendo énfasis en el acondicionamiento de las articulaciones y músculos, el ritmo de ejecución debe ser lento, se realizará la primera toma del pulso, el tiempo de duración de este primer momento debe ser de 10 a 15 minutos.
- Momento desarrollador: se debe dar cumplimiento a los objetivos propuestos. Se realizan los ejercicios propuestos, el profesor debe estar atento al tiempo efectivo de trabajo pues como es algo novedoso para los practicantes se dedican mucho tiempo a las explicaciones. El ritmo de ejecución será el esfuerzo de intensidad moderada y la duración debe ser de 20 a 25 minutos, se realizará la segunda toma del pulso.
- Momento final: se disminuye el esfuerzo, llevando el organismo de vuelta a la calma, en estos ejercicios se realizan meditaciones, estiramientos, ejercicios respiratorios. Se pueden utilizar otras iniciativas como juegos de habilidades mentales y didácticas. El tiempo de duración de este momento debe ser de 5 a 7 minutos y se realiza la tercera toma de pulso debiendo regresar a los valores iniciales de las frecuencias cardíacas.

Se recomienda utilizar métodos y procedimientos establecidos para las clases de trabajo con las enfermedades crónicas no transmisibles.

Para los ejercicios de Lían-Chi se recomienda métodos del ejercicio estrictamente reglamentado (EER, de repetición estándar y variable).

Método de juegos. Los procedimientos a utilizar son los conocidos sin caer en esquemas habituales empleados (frontal todos a la vez). En la parte final recomendamos conversatorio sobre el estado de salud emocional y patológica, el gusto por los ejercicios realizados. Descripción de los ejercicios y sus -Objetivos funcionales:

Este sistema de ejercicios se divide en tres grupos:

- Primer grupo: Ejercicios para prevenir y curar torticollis y dolores del músculo deltoides está compuesto por los ejercicios del uno al ocho. El objetivo de este grupo es: aliviar los dolores del cuello y hombros, así como fortalecer los músculos de los brazos y la columna vertebral, aplicando estiramientos para mejorar la postura corporal, permite un mejor flujo respiratorio.
- Segundo grupo: Para prevenir y tratar dolores de cintura y espalda, compuestos por los ejercicios del nueve al 16. Objetivo: disminuir el dolor y rigidez de la cintura, promover la flexible articulación del hueso iliaco, columna vertebral, rectificar deformidades de la misma aplicando estiramiento de los brazos y flexiones delante, atrás y laterales, fortaleciendo los músculos del abdomen y la espalda. Permite trabajar la respiración abdominal
- Tercer grupo: compuesto por los ejercicios del 17 al 24. Objetivo: Reducir dolores en cadera y piernas aplicando rotaciones, semi cuclillas, estiramientos de piernas manteniendo una respiración coordinada durante su ejecución y una amplitud articular.

Descripción de los ejercicios:

Ejercicio No 1

Reforzar los músculos del cuello. Con piernas abiertas al ancho de los hombros y manos a la cintura, comenzamos a trabajar cuello: Del centro flexiona atrás, retorna al centro, flexión de la barbilla al pecho, retorno al centro (cuando flexionamos inspiramos aire y expiramos en el retorno al centro), giro de la cabeza desde el centro al lado izquierdo, retorno al centro y giro de la cabeza al lado derecho (cuando flexionamos inspiramos aire y expiramos en el retorno al centro).

Ejercicio No 2

Arquear las Manos izquierda y derecha. Con piernas separadas al ancho de los hombros con los dedos de la manos unidos y pulgares abiertos en forma de T tocando unos con otros a la altura de la pelvis, vista al frente, comenzamos a levantar las manos rozando el cuerpo hasta la altura del pecho (inspiramos aire) haciendo giros de la palma de las manos al frente sin dejar de tocar los dedos pulgares, comenzamos a empujar hasta un ángulo

lo de 120 grados (expiramos aire) cerrando las manos como si sujetáramos una barra imaginaria empezamos a abrir los brazos hacia los laterales con la vista y giro de la cabeza por el brazo izquierdo hasta observar un orificio que se forma cuando cogemos la barra. Luego retornamos los brazos al centro seguidos con la vista y la cabeza. (Inspiramos cuando giramos la cabeza y expiramos cuando retornamos al centro). Repetimos desde el centro, pero la cabeza y la vista siguen el recorrido del brazo derecho (Inspiramos cuando giramos la cabeza y expiramos cuando retornamos al centro).

Ejercicios del Thai-Chi Ejercicio

No 1: Posición inicial. Thai-Chi

Levantar levemente los brazos hacia adelante, poniendo las manos al nivel de los hombros, con las palmas hacia abajo. Puntos esenciales: Los brazos no deben forzarse al levantarlos paulatinamente. Flexionar las piernas y al mismo tiempo bajar ligeramente los antebrazos y manos, poniendo los codos paralelos a las rodillas. Vista al frente. Puntos esenciales: Mantener los hombros y codos levemente bajos. Los dedos deben estar ligeramente flexionados. No se debe alzar las nalgas al flexionar las piernas ni al relajar la cintura. El centro de gravedad corporal debe llegar al centro de las piernas. El bajar de los brazos tiene que coordinarse con la flexión de las piernas.

Ejercicio No 3: Extender las Manos

Con las piernas separadas al ancho de los hombros y las manos colocadas igual que en el ejercicio 2 se comienza a levantar los brazos con las palmas de las manos rozando el cuerpo hasta el pecho, luego a esa altura se toma la barra imaginaria, se suelta y se comienza a estirar los brazos por encima de la frente flexionando la cabeza con la vista fija en el brazo izquierdo luego se bajan los brazos hasta el pecho y se coge la barra imaginaria (se inspira cuando se estiran los brazos y se espira cuando se retorna al pecho), se repite lo ante expuesto, pero flexionando la cabeza con la vista fija al brazo derecho.

Ejercicio No 4: Relajar el pecho

Al terminar el ejercicio 3 los brazos bajan a la altura de la pelvis quedando la mano izquierda sobre la derecha con las piernas abiertas al ancho de los hombros se comienza a flexionar el tronco adelante estirando los brazos al frente manteniendo la posición de las manos. Se endereza el tronco y los brazos quedan estirados por encima de la frente y se comienzan a realizar molinos laterales con los brazos, la cabeza comienza a girar en círculos con la vista fija al brazo izquierdo, hasta que los brazos se unen en la pelvis, quedando la mano derecha encima de la izquierda (se inspira cuando se flexiona el tronco hasta enderezarlo y se estiran los brazos y se espira durante la realización del molino) Se repite la operación, pero con la cabeza y la vista fija al lado derecho.

Ejercicio No 5: Desplegar las Alas

Terminando el ejercicio 4 los brazos quedan en el lateral del cuerpo manteniendo la posición de las piernas igual a los ejercicios anteriores, los dedos pulgares rozan los muslos, los demás dedos se unen y las palmas de las manos miran atrás, luego se comienzan a subir las manos donde los dedos pulgares pasan por todas las partes del cuerpo haciendo contacto hasta las axilas con giro de la mano donde casi se unen las partes superiores quedando las palmas unas frente a la otra como si estuvieran cogiendo una pelota imaginaria, se lleva hasta colocarla a una mesa imaginaria a la altura de la pelvis se repite esta operación dos veces (se inspira cuando las manos suben hasta las axilas y se espira cuando bajan como se explica anteriormente).

Ejercicio No 6: Elevar alternativamente los brazos

Desde la posición de pie y las piernas abiertas algo mayor que la distancia entre hombro y hombro, elevar brazo izquierdo por el lateral manteniendo la mano como si llevara una carga sobre la palma que mira hacia arriba (mantener la mirada fija en el dorso de dicha mano). Al mismo tiempo, flexionar el brazo derecho con el dorso de la mano derecha colocarlo a la altura de la cintura abdominal por la espalda, repetimos el ejercicio cambiando el brazo izquierdo por el derecho. Inspiramos aire al levantar los brazos hasta arriba y expiramos hasta bajar y cambiar izquierdo por derecho.

Ejercicio 2 Acariciar la cola de un ave. Thai-Chi

(I) Mover levemente la punta del pie derecho hacia afuera, al mismo tiempo girar el cuerpo algo hacia la derecha y mover el brazo derecho flexionado hasta que quede horizontal delante del pecho. Además, mientras se gira el cuerpo, la mano izquierda se dirige girando hacia abajo hasta que quede al lado de las costillas de la derecha y debajo de la mano derecha, con la palma hacia arriba como si ambas sostuvieran una bola (la palma izquierda hacia arriba y la derecha hacia abajo). Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha y acercar el pie izquierdo al derecho apoyando solamente los dedos del pie izquierdo sobre el suelo. Dirigir la vista a la mano derecha (ver anexos de Tai-chi). Puntos posturales esenciales: Hay que mantener los hombros levemente caídos y los brazos en línea curva cuando se empuja uno de los antebrazos hacia afuera. Los movimientos de separación de las manos, de relajación de la cintura y de flexión de las piernas deben ser bien coordinados. Cuando termine el movimiento de paso de arco, la distancia transversal entre los dos talones debe ser aproximadamente de 10 cm.

Ejercicio No 7: Levantar las manos sobre la cabeza

Con las manos en la pelvis y los pies unidos entrelazamos los dedos, palmas arriba subiendo hasta el pecho las manos, hacemos giro de adentro hacia fuera, estirando los brazos por encima de la cabeza, seguidos por la vista, flexionamos al lateral izquierdo retornamos al centro, se repite dos veces, soltamos los dedos en forma de molino bajamos los brazos a los laterales y repetimos lo anterior explicado al lado derecho. Cuando los brazos llegan a la altura del hombro se cierran las manos y se baja hasta la cintura. Se inspira cuando las manos suben y se espira cuando las manos bajan a la cintura.

Ejercicio No 8: Girar el torso y apartar las palmas de la mano

Con las manos cerradas en forma de puño a la altura de la cintura y piernas abiertas al ancho de los hombros, vista al frente, sacamos la mano izquierda al frente girando la palma como si estuviéramos apoyándola en una pared comenzamos a empujar de forma imaginaria flexionamos la pierna izquierda y giramos la cadera al lateral derecho sin mover la mano que está apoyada al frente, enderezamos la cadera y retornamos la mano. Se repite por el lado contrario. Inspiramos durante los movimientos de giro y espiramos cuando retornamos.

Ejercicio No 9: Rotación de la cintura con las manos por detrás de las caderas

Con los puños cerrados a la cintura abrimos las manos de forma que los dedos queden por detrás de la cintura, hacia los glúteos, unimos los pies, comenzamos a girar la cintura al lado izquierdo, repetimos lo mismo, pero hacia el lado derecho. Los giros se realizan de forma lenta.

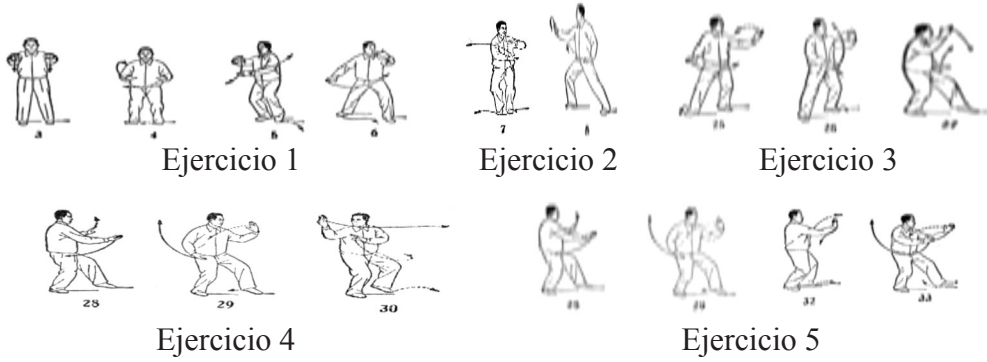
Ejercicio 3 La grulla blanca despliega sus alas. Thai-Chi

Girar el torso hacia la izquierda y dirigir ambas manos en línea curva hacia abajo y hacia la izquierda hasta que queden al costado izquierdo haciendo además de “sostener la bola” (la mano izquierda arriba y la derecha, abajo). Al mismo tiempo, llevar el pie derecho levemente hacia atrás colocando sus dedos hacia adentro. Luego, girar el torso primero hacia la derecha y después levemente hacia la izquierda para fijar la cara mirando al frente. Mientras gira el cuerpo, se separan de modo simultáneo las manos hacia arriba y hacia abajo respectivamente, hasta que la mano derecha quede al lado derecho de la cabeza, con la palma levemente hacia atrás, mientras la mano izquierda se detiene al frente de la parte izquierda de la cadera, con la palma hacia abajo y los dedos indicando hacia adelante (ver anexos de Tai-chi). Puntos posturales esenciales: Al terminar de realizar este ejercicio, hay que dirigir la cara hacia el Este. No se debe sacar el pecho hacia adelante. Hay que mantener los brazos en forma semicircular y la pierna izquierda ligeramente flexionada. El traslado del peso del cuerpo hacia atrás debe coordinarse con el alzar de la mano derecha y el bajar de la mano izquierda.

Ejercicio No10: Flexionar el tronco hacia adelante con los brazos extendidos

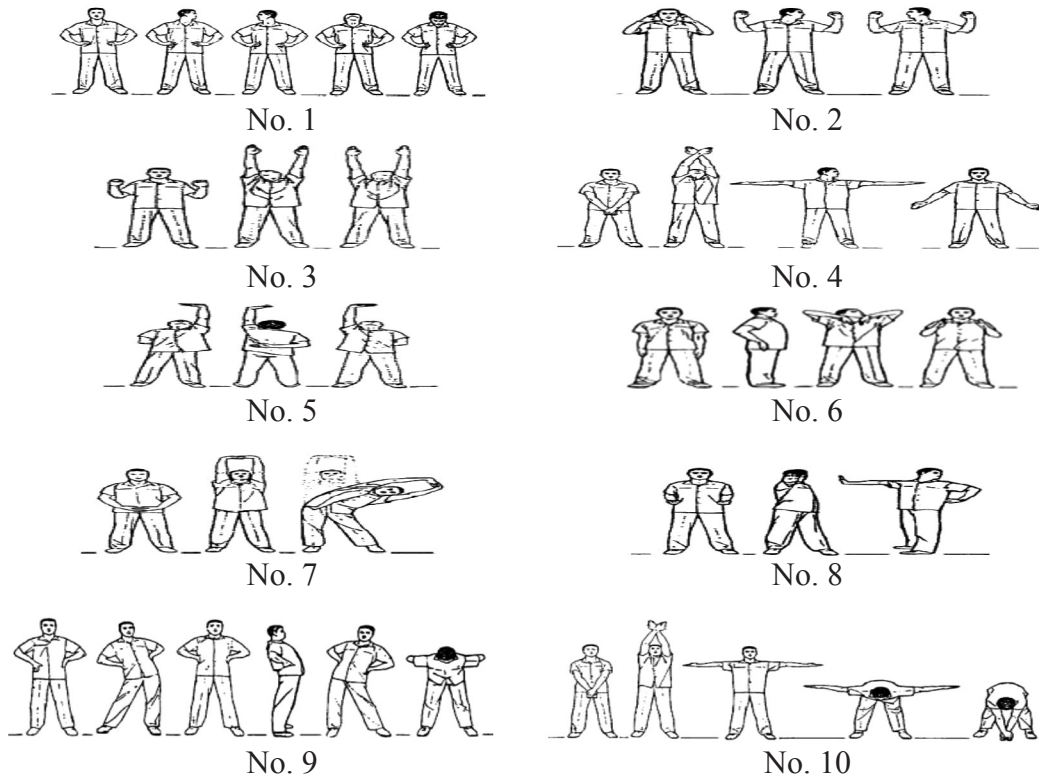
Con las manos a la cintura se lleva a la pelvis, los pies semi-abiertos, mano izquierda sobre derecha se flexiona el tronco adelante junto con las manos enderezamos el tronco elevando las manos por delante hasta encima de la cabeza bajando los brazos a la altura de los hombros con palmas arriba, giramos palma abajo y flexionamos tratando de tocar la punta de los pies, repetimos el mismo ejercicio, pero con la mano derecha encima de la izquierda desde la pelvis. Inspiramos cuando llevamos los brazos hasta arriba, espiramos cuando retornamos a la pelvis.

Anexo 1. Jeroglíficos del Thai-Chi



Fuente: González (2019)

Anexo 2. Descripción de los Jeroglíficos del Liangong



Fuente: González (2019)