

**PROPUESTA PARA INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS
HABITANTES A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS
EN LA ZONA 59 DEL REPARTO HORACIO RODRÍGUEZ EN
JOVELLANOS.**

MsC. Adelina López Arteaga¹

*1. Filial de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “julio
Jacinto Balaez Samá”, Jovellanos, Matanzas, Cuba.*

Resumen.

Las actividades deportivas recreativas variadas son un sistema encaminado a propiciar el desarrollo físico recreativo y emocional de la población de ahí la importancia de diseñar una propuesta de actividades que permita una mayor participación a los habitantes de la zona 59 del reparto Horacio Rodríguez y se logre una satisfacción adecuada según gustos y preferencias, es defendible, por lo tanto la concepción acerca de la importancia que ejercen las actividades deportivas y la recreación como medio de satisfacer y desarrollar las cualidades físicas, psíquicas y mentales de las personas, es por ello que el trabajo presenta una diversidad de actividades con el fin de motivar y adquirir el desempeño previsto. Los resultados que deriva esta experiencia favorecerán el desarrollo social de la zona la satisfacción individual y colectiva de los diferentes grupos étnicos asociados a las actividades deportivas y la recreación.

***Palabras claves:** Actividades deportivas recreativas.*

Introducción

El deporte y las actividades recreativas forman parte esencial de la cultura de cada nación, no obstante, a pesar que el sector femenino forma más de la mitad de la población mundial el porcentaje de participación en actividades deportivas recreativas es inferior aunque esto varía de país a país.

El hecho de ser la recreación un fenómeno social la hace dependiente en cada régimen social del grado de desarrollo alcanzado por la fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción, se ha podido apreciar esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras socioeconómicas desarrolladas en nuestro país hasta el momento. En las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y productivas.

La satisfacción de las necesidades individuales y sociales asociadas a las actividades deportivas recreativas, es traducida por un sistema organizativo de la cultura física y el deporte en un sistema de objetivos, fines, propósitos, denominado también encargo social o razón de ser. Estos expresan la dirección general y el sentido del desarrollo de las acciones de sistema.

Las actividades recreativas han contado siempre con una variedad en sus prácticas como son turismo deportivo, maratones, caminatas, programas a jugar, festivales recreativos, la pesca, carreras de orientación entre los de más agrado por la población.

La atención y prioridad a las necesidades e inquietudes, constituye una tarea de gran importancia que debe acometerse con mayor sistematicidad en las diferentes zonas del consejo popular este es además un objetivo priorizado del organismo, que requiere ser tratado de acuerdo al contexto histórico social y a partir de las importantes acciones que desempeñan los habitantes dentro de la zona y para la sociedad. Defendiendo que se entiende por actividad física la realización de cualquier tipo de ejercicio físico, pero con un objetivo perseguido, ya sea por rendimiento, ocio, salud, recreación, etc. Debe ser una actividad metódica, es decir, regular, que implique que todos los órganos del cuerpo se

pongan en movimiento, se usen, movilizandolos músculos y los huesos. Muchas de esas actividades físicas son tan simples como caminar o usar la bicicleta.

Caminar es la actividad física más elemental y completa. No se trata de recorrer un par de metros dentro de la casa, sino de ponerse metas: recorrer un kilómetro cada día. Las formas más elaboradas de esta actividad la constituyen disciplinas como el machismo o el montañismo. Una regla de oro para quien quiere dejar el sedentarismo es no utilizar vehículos allí en donde sean prescindibles.

La natación es considerada el deporte más completo, porque pone en acto todos los músculos del organismo.

El ciclismo, sobre todo practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo, además de que la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro del barrio, la urbanización e incluso en lugares de trabajo o estudio con grandes áreas.

Los gimnasios se han vuelto bastante populares. Algunas personas los ven como vanidad, pero a decir verdad son los lugares más completos para garantizar el ejercicio físico que el organismo requiere.

Bailar, una actividad divertida y presente en todas las culturas, es otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo.

Atletismo, el más antiguo y el sinónimo de deporte por excelencia explota todas las capacidades del organismo, tanto fuerza como resistencia, velocidad y una depurada técnica.

Es muy importante tomar en cuenta la actividad física para poder mantener un cuerpo saludable y sin hipercolesterolemia. Desplegando la constante lucha que debemos librar antes el sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales, se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema. Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes:

Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

Problemas óseos : la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que dificulta distintas actividades como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento de las grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el

flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo.

Las condiciones fundamentales que forman parte de esta investigación implican lograr la activa participación de los habitantes a las diversas actividades que se realizaran, así como la práctica del ejercicio físico en todas sus manifestaciones, ocupar el tiempo libre y alcanzar elevar la calidad de vida, su objeto social y la identidad de la zona como un área propicia y con las realidades de tener los habitantes incorporados a dichas actividades.

Es destacable en el consejo popular la expectación favorable del intercambio para generar y consolidar el conocimiento necesario con relación a la cohesión en la comunidad de los modos de vida, costumbres, principales patologías e interés de modo general, contando en todo momento con el apoyo de los principales factores y líderes de dicha zona.

En la investigación, a partir de las necesidades e insuficiencias detectadas se definieron objetivos y las actividades a desarrollar, así como las características de las mismas se utilizó en todo momento un lenguaje claro y sencillo, asequible a los sujetos participantes, precisándole los elementos más importantes y manteniendo un orden en cada encuentro razonado.

La dinámica del trabajo exigió una adecuada información de los integrantes de la comunidad, sobre todo de la realidad actual y el medio circundante lo que constituyen elementos importantes y necesarios para las aspiraciones del buen desarrollo del proceso y los cambios progresivos teniendo en cuenta los diferentes argumentos y conocimiento de esta zona donde existe falta de entusiasmo para las actividades, pérdida del espacio dentro de la zona, en las relaciones interpersonales entre habitantes, igualmente en las acciones públicas que por derecho propio les pertenece, no existen prácticas sistemáticas en las diferentes actividades deportivas recreativas, no se tiene en cuenta la caracterización específica de los habitantes en la comunidad, existen pocas acciones deportivas recreativas y no se atienden los diferentes grupos, consta que hay poca motivación para participar en las actividades.

Desarrollo:

La población humana mundial es el número total de personas que viven en todo el mundo en un momento determinado. La población mundial viene determinada por el nacimiento y muerte de los individuos así como de su esperanza de vida.

La recreación, es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, positiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante los cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. Incluyendo además que valoramos el concepto de recreación física

como la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. La misma representa para el niño un medio a través del cual

contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Objetivos de la Recreación Física

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo
2. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:
 - ◆ Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.
4. Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico
5. Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.
6. Conocer las actividades que forman parte del programa de Recreación Física:
 - ◆ Planes de la Calle
 - ◆ Festivales Deportivos Recreativos
 - ◆ Círculos de Recreación Turística
 - ◆ Deportes de Orientación
 - ◆ Animación Recreativa
 - ◆ Objetos Volantes
 - ◆ A Jugar
 - ◆ Turismo Deportivo
 - ◆ Pesca Deportiva
 - ◆ Caza Deportiva
 - ◆ Deporte Canino
 - ◆ Deporte Subacuático
 - ◆ Ludotecas
 - ◆ GO

- ◆ Billar recreativo
- ◆ Campamento recreativo
- ◆ Modelismo Naval y Aéreo
- ◆ Dama Internacional
- ◆ Juegos Tradicionales
- ◆ Construcción de Medios

El estilo de vida, forma de vida o modo de vida: son expresiones que se designan, de una manera genérica, al estilo, forma o modo en que se entiende la vida; no tanto en el sentido de una particular concepción del mundo ,poco menos que una ideología aunque sea esa a veces la intención del que aplica las expresión, cuando se extiende a la totalidad de la cultura y el arte como en el de una identidad, una idiosincrasia o un carácter, particular o de grupo nacional, regional, local, generacional, de clase, subcultural, expresado en todos o en cualquiera de los ámbitos del comportamiento (trabajo, ocio, sexo, alimentación, indumentaria, etc.), fundamentalmente en las costumbres o la vida cotidiana, pero también en la vivienda y el urbanismo, en la relación con los objetos y la posesión de bienes, en la relación con el entorno o en las relaciones interpersonales.

Encargo social en la práctica de actividades deportivas físicas y de recreación en forma masiva ha de promover una ciudadanía sana, vigorosa y de carácter firme preparada para la defensa y el progreso de la patria y con un profundo sentido de sus deberes cívicos.

El deporte, la educación y la recreación físicas deben practicarse como medio de expansión y solidaridad entre la población y de exaltación de los más altos valores humanos.

La intención manifiesta del Movimiento Deportivo Cubano, enmarcada en la elevación de la calidad de vida y la cultura de la población.

Ejercicio físico se considera al conjunto de acciones motoras musculo-esqueléticas. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad.

La práctica de ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos a tales efectos opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico, además aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, mejora los procesos del pensamiento y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.

Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona así como al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los

cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes así como el aspecto físico de la persona.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio físico es beneficioso, sobre todo como prevención primaria son:

Asma, Estrés de embarazo, Infarto, Diabetes mellitus, Diabetes gestacional, Obesidad, Hipertensión arterial, Osteoporosis, Distintos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer colorrectal.

La actividad física en medicina humana y veterinaria, comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Importantes son los beneficios de la práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos y colesterol, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración del (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

A nivel de la sangre: reduce la coagulabilidad de la sangre.

A nivel neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

A nivel osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

Este trabajo se realizó con los habitantes de la zona 59 del reparto Horacio Rodríguez a los cuales se les diagnosticó con diferentes instrumentos el nivel de motivación para la participación a las actividades deportivas recreativas percatándonos de las insuficiencias en este aspecto nos dimos a la tarea de elaborar una propuesta de actividades con la finalidad de incrementar la participación de los habitantes de esta zona a las actividades deportivas recreativas.

La propuesta de actividades está elaborada para aplicar y realizar actividades deportivas recreativas por considerarse necesario e importante para la salud, el bienestar y la calidad de vida, la misma ocupa la preparación de los factores de la comunidad, los profesores del deporte, médicos y enfermera de la familia para poder garantizar el carácter integrador y el buen desarrollo de todos los factores de la diferente organización de la comunidad.

Las actividades se han diseñado siguiendo el orden lógico, atendiendo a las características de los habitantes, a sus necesidades, gustos y preferencias y conocimientos conquistados en actividades anteriores. Se realiza de forma tal que cada uno se incorpore a la actividad donde mejor pueda opinar, ejercitar y desarrollar para a su vez participe y se incorpore de una forma activa a estas actividades.

La propuesta se ha estructurado teniendo en cuenta los resultados derivados tanto para el comportamiento inicial como de los estilos de vida de los habitantes de la siguiente forma que se correspondan los horarios, frecuencias de clases y realización de las actividades recreativas en los espacios, lugares y estructuras concebidas además de los intereses, gustos y preferencias, las experiencias en las actividades el nivel de información, las potencialidades de la zona, diseñar actividades deportivas y recreativas con características variadas, sistema de valores, aplicación de las técnicas e instrumentos.

Para la estructura de la propuesta y la participación en las actividades de los habitantes de la zona 59 nos apoyamos en los fundamentos teóricos de la recreación, en la aplicación

del diagnóstico y la utilización del Viabilizador según criterio del Dr. Rodolfo Gutiérrez Moreno en el año 2002. para su mejor comprensión consta.

Actividad

Objetivos

Organización

Desarrollo

Reglas

La propuesta es la siguiente.

Actividad # 1

Acercamiento inicial con los habitantes de la zona y los participantes, constituyó el punto de partida para desencadenar el conjunto de acciones y actividades que están concebidas.

Objetivo: propiciar el intercambio con los participantes a través de preguntas y respuestas, encaminadas a lograr la familiarización y relación de los habitantes.

Desarrollo: explicación del trabajo a realizar, horarios, características de las actividades, escuchar criterios y sugerencias con un diálogo abierto y ameno con los participantes, posibilidad del intercambio de opiniones, presentar profesores del deporte funcionarios de la zona, médico y enfermera de la familia y grupo comunitario.

Se tiene en cuenta para su análisis los logros, aspectos negativos, evaluación y sugerencias.

Actividad #2

Juegos deportivos recreativos

Título: dominó de 8 fichas

Objetivo: fomentar el colectivismo y la amistad entre los participantes.

Materiales: dominó, mesa, sillas, hoja y lápiz.

Tiempo hasta 150 tantos.

Desarrollo: Se selecciona el área y los responsables para organizar el lugar, se sentaran en grupos de 6 y cada jugador tomara 8 fichas ,comienza el juego el que tenga el doble blanco o la ficha de menor tanto .realizara el próximo movimiento el jugador situado a la derecha del que comenzó ,si este no tiene ficha para continuar el orden del tablero vuelve a jugar el mismo jugador que provoco el pase, gana el juego el jugador que quede con mayor cantidad de tantos ,al concluir la actividad se analiza y evalúa su desarrollo en un intercambio afable y dinámico.

Para su análisis se valora los logros, sugerencias y evaluación.

Actividad # 3

Juegos deportivos recreativos

Estira y encoge

Objetivo: propiciar la diversión y el esparcimiento de los jugadores.

Materiales: cuerda

Tiempo: de 5 oportunidades gana 3.

Responsable: entrega la cuerda forma los grupos y ejecuta las voces de mando.

Desarrollo :hacer 5 grupos de 6 personas en forma de círculo ,cada uno con 3 cuerdas sostenidas cada dos participantes .a la voz de estira ,los participantes deben encoger las cuerdas a la voz de encoger los participantes deben estirar la cuerda, en el grupo que existan más de dos equivocaciones ,se forman grupos con infractores y gana el juego el que menos infractores tengan al terminar la quinta ronda se desarrollan con este mismo material otros juegos como parte de la propuesta aunque solo se ejemplificaron esto por ser los de mayor aceptación .

Para su análisis se valora los logros, sugerencias y evaluación.

Actividad #4

Actividad de participación

A navegar las lanchas

Objetivos: formar grupos de una manera divertida, desarrollar el esparcimiento y el colectivismo.

Desarrollo: Se colocan los participantes en un área y se le orienta que se tomen de las manos. Comienza la historia de la siguiente manera. Estamos todo en un barco y se desata una fuerte tormenta, a tal grado que el barco está a punto de naufragar y para salvarse deberán usar lanchas que tiene capacidad para un determinado número de personas comienzan con números pequeños, por ejemplo, el barco se hunde y solo existe embarcaciones de 3-4-5-6 y 7 participantes, las personas forman grupos de acuerdo a los números mencionados y se toman las manos simulando las lanchas, los que no alcancen lanchas o grupos que no formen el número dicho ,se considera ahogado ,al final forma el grupo con el número de personas que usted necesita e incluya los ahogados. Se valora en el análisis los logros, evaluación, sugerencias y valores del grupo.

Actividad # 5

Actividad de participación

Compartiendo con otras zonas

Objetivo: propiciar el intercambio

Desarrollo: confeccionar actividades de los programas a jugar, gimnasia básica, otras manifestaciones deportivas recreativas para intercambiar y exponer el desafío con otras zonas de la comunidad.

Para su análisis se valora los logros, sugerencias y evaluación.

Actividad # 6

A batir al enemigo

Objetivo: Lograr precisión en el lanzamiento y mejorar la fuerza de brazos.

Materiales: Pelotas pequeñas o saquitos rellenos y láminas con un barco, avión tanque, etc. que sirva de diana montada en una cartulina de 50 centímetros cuadrados.

Organización: Se forman varios equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso. A una distancia determinada por el profesor y a un metro del suelo, se coloca una diana para cada equipo y se sitúa un alumno detrás de esta. El primer alumno de cada hilera sostiene la pelota en la mano.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer participante de cada hilera ejecuta un lanzamiento tratando de dar en la diana y corre a sustituir al alumno que está detrás de esta, quien recoge la pelota, corre a entregarla al que sigue y se incorpora al final de la hilera. El profesor anota los tantos que suman los blancos tocados. Gana el equipo que más puntos acumule.

Actividad # 7

Saltando obstáculos

Objetivos: Ejercitar las habilidades de correr y saltar, mejorar la coordinación.

Materiales: Cubos plásticos o cajas de cartón.

Organización: Se forman los equipos en hileras detrás de una línea de salida, a una distancia determinada por el profesor se traza una de llegada. Frente a cada equipo se colocan dos obstáculos de 20 cm de altura aproximadamente separados entre sí 4 metros.

Desarrollo: El primer alumno de cada hilera sale corriendo al frente, salta por encima de los obstáculos, sigue hasta la línea de llegada, la pisa, regresa corriendo hacia su equipo para darle salida al siguiente jugador y se incorpora al final de su hilera. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

Regla: Se debe esperar la salida detrás de la línea.

Actividad # 8

Persecución en fila- rapidez.

Objetivo: Ejercitar las habilidades de correr.

Organización: Se trazan dos líneas de partida (A y B) paralelas y con una separación de 5 metros; a 15 metros de B una línea de llegada. Los alumnos formados en filas, divididos en dos equipos (A y B) se ubican sobre las líneas respectivas: el A en posición de pie; el B en la posición que indique el profesor (cuchillas, sentados, de espaldas, etc.)

Desarrollo: A la señal del profesor comienza la persecución, donde los alumnos del equipo A (perseguidores) tratarán de tocar a los alumnos 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. Gana el equipo que más puntos acumule.

Regla: El alumno que salga adelantado a la señal del profesor representa un punto para el equipo contrario.

Actividad # 9

Conduce y cambia de dirección.

Objetivo: Ejecutar la conducción del balón con la mano y con los pies.

Materiales: Pelotas de mini fútbol, mini baloncesto o similar.

Organización: Se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida, al frente de cada equipo se colocan obstáculos en diferentes direcciones separados entre sí por la distancia que determine el profesor. El primer alumno de cada equipo tendrá un balón.

Desarrollo: A la señal del maestro, los primeros alumnos de cada equipo conducen el balón cambiando de dirección hacia los diferentes obstáculos según haya explicado el profesor, al llegar al último dan la vuelta alrededor de este y regresan corriendo a entregar el balón al siguiente compañero incorporándose al final de su equipo. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

Regla: La salida se realizará detrás de la línea de partida.

Variantes: Regresar conduciendo

Actividad #10

Relevo en salto.

Objetivo: Ejercitar la habilidad de saltar

Materiales: Banderitas u otros objetos.

Organización: Se forman los equipos en hileras divididas en dos, una frente a la otra, separadas entre sí por la distancia que determine el maestro. Por cada equipo se nombra un capitán que tendrá una banderita en la mano.

Desarrollo: A una señal del maestro, sale el capitán de cada equipo saltando en un solo pie, en dirección al niño que tiene al frente. Debe mantener la pierna flexionada. Al llegar entrega la banderita y se incorpora al final de su hilera. El alumno que recibe la banderita realiza la misma actividad. Gana el equipo que primero intercambie sus jugadores y realice correctamente la actividad

Variantes: Saltar de otras formas.

CONCLUSIONES

La propuesta de actividades diseñadas para incrementar la participación de los habitantes a las actividades deportivas recreativas en la zona 59 del reparto Horacio Rodríguez tributan al desarrollo y mejoramiento de la calidad de vida a motivar sus gustos e intereses así como al intercambio y las relaciones mutuas, lográndose el protagonismo e incorporación de los habitantes a las actividades. La aplicación de la propuesta incrementa la participación y oferta para el disfrute de los habitantes a las actividades deportivas-recreativas y fue evaluada de muy aceptable por los especialistas de la dirección de deportes y el grupo de participantes confirmando la calidad y pertinencia de las actividades desarrolladas.

Bibliografía

ABREU P., HERNADEZ P, *Una forma sana de bienestar y mejoramiento de la calidad de vida* Seminario Región., Provincia de la Pampa, Patagonia, Argentina. Redacción Urquiza Santa Rosa. (2005).

CAMPOS, C. *Gestión Deportiva*. Revista digital educación física y deportes (Arg) 5 (22): 1- 11, Junio. (Consulta: 20 marzo 2002).

CASALS, N, *La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos*. (2000).

COLECTIVO DE AUTORES. *La Investigación en la Actividad Física: Su metodología*. La Habana. Editorial Deportes, (2006).

IPA, Colectivo de autores: *El juego como instrumento de inclusión social* (Sao Paulo, Brasil, año 1997).

JETZSCHMANN, HORST; BERGER, HORST: *El proceso de la investigación sociológica* (La Habana, Cuba, año 1978).

ORLICK, T: *Juegos y deportes cooperativos* (Madrid, España, año 1997).

PAZ, B. R. *El sistema de Cultura Física cubano alternativa*. La Habana. ISCF Manuel Fajardo, (Fotocopia). 16. p. (2006).

PEREZ, A. S. *Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos* Instituto Superior de Cultura Física. Departamento de Recreación (2003)...

SOSA, D. A *Hacia el Necesario Transito del Consumismo al protagonismo como Concepción de la Recreación*. Resumen de Tesis de grado científico. Facultad Cultura Física Villa Clara. . (1999).

WAICHMAN, P: *Tiempo libre y recreación: un desafío pedagógico* (Buenos Aires, Argentina, año 1993).

WIKIPEDIA CORPORATION 2012. Actividad física, sedentarismo, población. (2012).