

UNIVERSIDAD DE SONORA

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

DEPARTAMENTO CIENCIAS DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

**PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN DEPORTIVA EN EL
CAMPO AGRÍCOLA “POZO MANUEL” DEL MUNICIPIO DE SAN MIGUEL
DE HORCASITAS, SONORA**

Que para obtener el título de:

LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

Presenta:

Christian Aarón Bustamante Henry

Hermosillo, Sonora

Febrero 2014

Repositorio Institucional UNISON



"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"



Excepto si se señala otra cosa, la licencia del ítem se describe como openAccess

ÍNDICE

Oficio de Aprobación	
Agradecimientos	
Resumen.....	6
Introducción.....	7
Contextualización	
Condiciones Laborales y Sociales del Campo Agrícola.....	9
Fundación Alta.....	11
Justificación.....	14
Propósitos.....	15
Delimitación del Estudio.....	15
Hipótesis.....	16
Preguntas de Investigación.....	16
Marco Teórico	
Situación Social y Laboral de los Jornaleros en México.....	17
Actividad Física y Ejercicio Físico.....	22
Recreación.....	24
Deporte.....	25
Estrés.....	26
Metodología	
Enfoque Participación Acción Participativa.....	28
Diagnostico.....	29
Programa de Intervención de Activación Física y Recreación Deportiva	
Aplicación del Programa del Campo Agrícola.....	30
Planificación de las Actividades del Programa.....	31
Desarrollo de las Actividades.....	31

Resultado y Discusión.....	44
Conclusión.....	47
Recomendaciones.....	48
Bibliografía.....	49
Apéndice I	
Cronograma de Actividades.....	51
Apéndice II	
Proyectos Sesiones de Clase.....	55
Apéndice III	
Diario de Campo.....	63

RESUMEN

Se diseñó y aplicó un programa de activación física y recreación deportiva consistente en la realización de juegos organizados, predeporte, enseñanza y entrenamiento en los deportes fútbol, baloncesto y voleibol, campamento recreativo completo, culminando con un torneo deportivo y albercada; las primeras acciones se realizaron en el campo agrícola, mientras que las dos últimas, en las instalaciones de la Universidad de Sonora y en las cuales participaron familias completas de la población en estudio.

Intervinieron en la presente investigación, empleados de base y jornaleros migrantes del campo agrícola "Pozo Manuel" perteneciente al municipio de San Miguel de Horcasitas, Sonora.

La intención de la aplicación del programa fue promover el sano aprovechamiento del tiempo libre, la convivencia social y el mejoramiento de las condiciones físicas y de salud de los jornaleros agrícolas.

Se utilizaron diferentes materiales deportivos proporcionados por Fundación Alta y la Universidad de Sonora, así como las áreas verdes, los espacios deportivos y el salón de reuniones del campo agrícola.

Las estrategias aplicadas para lograr la participación fueron de motivación, generando ambientes propicios para la integración; aprovechando la curiosidad natural y organizando juegos recreativos y deportivos con equipos formados libremente por los participantes.

Como resultado, se observaron cambios de conducta significativos tales como una mejora en la interacción social, una población más extrovertida y la aceptación mutua; se propició la sana convivencia, incluso se observó que la mayoría de la población los fines de semana se quedaba en el campo.

Palabras clave: Activación física, recreación, predeportivo, convivencia social, jornaleros agrícolas.

INTRODUCCIÓN

La Licenciatura en Cultura Física y Deporte que imparte la Universidad de Sonora tiene como propósito formar profesionales en el campo de la educación física, el deporte y la recreación, aprovechando la realización del servicio social se realizó un estudio, donde a través de su práctica profesional contribuyan a la formación integral de los individuos, participando así en el desarrollo de una sociedad con mejor calidad de vida, mediante la formación de hábitos y actitudes que promuevan el conocimiento, el desarrollo y la adquisición de una cultura física y del deporte.

La presente investigación de campo se dirigió a la población de trabajadores agrícolas en el campo Pozo Manuel del municipio de San Miguel de Horcasitas, una vez que se tuvo la oportunidad de observar, el cómo este tipo de población vive, convive y trabaja, se considera intervenir de manera más específica con actividades de carácter recreativo, predeportivo y deportivo, que les permitiese una sana distracción después de sus pesadas jornadas de trabajo. El trabajo que realizan es sumamente cansado y al no tener ningún día de descanso a la semana requieren de actividades físicas de recreación, de sana distracción, y de convivencia que los motive a continuar con sus deberes y a llevar una vida más saludable.

Así fue cómo surgió el programa de activación física y recreación deportiva que se adaptó a las necesidades y deseos de la población participante lo que lo hizo aún más motivante para ellos. Para poder llevar de manera eficaz el programa, se partió de observar las condiciones reales de vida y de trabajo, para replantear las actividades deportivas y recreativas; de allí se derivó la necesidad de contar

con los recursos: físicos, deportivos, didácticos, de promoción y motivación e incluso para la premiación en los torneos que se efectuaron.

Se elaboró un diagnóstico para conocer las necesidades de la población en relación con su situación laboral, la convivencia social, el aprovechamiento del tiempo libre y los requerimientos de acondicionamiento físico y mejoramiento de la salud.

En el presente estudio se detallan las acciones que se llevaron a cabo desde el principio hasta el final de la aplicación del programa. En el primer capítulo se describe la contextualización del campo agrícola haciendo énfasis en las condiciones en que viven y laboran los jornaleros; se justifica el estudio, se precisan los propósitos y se delimita el estudio, con el número de trabajadores que pueden ser atendidos.

En el apartado del marco teórico, se incluyen los aspectos teóricos y conceptuales más importantes; de tal modo, se describen los términos fundamentales que dan sustento al trabajo investigativo, del mismo modo se señalan las referencias con otros campos mediante información obtenida de INEGI, SAGARPA y SEDESOL.

Así mismo se explica la metodología empleada en la investigación, se consideró como la más viable la investigación acción participativa con enfoque cualitativo, cuyo propósito es promover la participación de la gente, en el diagnóstico, el desarrollo y la evaluación de las actividades durante todo el proceso.

El último capítulo se refiere a la puesta en práctica del programa de activación física y recreación deportiva; contemplando las etapas de planificación de contenidos, desarrollo y evaluación de las actividades.

CONTEXTUALIZACIÓN

Condiciones laborales y sociales del campo agrícola

El campo agrícola “Pozo Manuel” es una propiedad privada especializada en el cultivo de uva; se localiza aproximadamente a 43 kilómetros al norte de la ciudad de Hermosillo, sobre la carretera a Nogales; pertenece al municipio de San Miguel de Horcasitas, Sonora.

Este campo agrícola tiene 560 hectáreas, de las cuales 547.5 son de cultivo de uva de mesa, en sus instalaciones cuenta con 50 dormitorios de diferentes capacidades separados por mujeres, hombres y parejas, su capacidad varía de 18 a 25 personas cada uno, no se les permite tener algún tipo de abanico y mucho menos aire acondicionado, se cuentan con 60 sanitarios y 60 regaderas, distribuidos en seis módulos

En el servicio del comedor se tiene la capacidad de atender a 450 personas en forma simultánea, presta un servicio para la elaboración de las tres comidas calientes al día, además de servicio de panadería, tortillería de maíz y rosticería.

El comedor tiene un reglamento interno que prohíbe a los trabajadores la entrada con shorts, sandalias y camiseta sin mangas promoviendo de esta manera la higiene del personal.

Al campo agrícola llegan personas migrantes de varias partes de la República Mexicana como Oaxaca, Chiapas, Puebla, Veracruz, Sinaloa, Michoacán, incluso algunos extranjeros, principalmente de Centro América a trabajar en los campos de cultivo de las diferentes variedades de uva.



Es importante señalar las condiciones generales de trabajo que hacen necesaria la intervención del Programa de Activación Física y Recreación Deportiva: La rutina diaria del trabajador inicia a las 5:00 de la

mañana durante todos los días de la semana; organizados en cuadrillas de trabajo, el número de trabajadores varía dependiendo del trabajo que requiere el cultivo de la uva; a pesar de las altas temperaturas en verano, generalmente visten con ropa de invierno: suéter, pantalón, gorro o cachucha y paliacates tapando parte de su rostro. A las 5:30 am están formados para entrar al comedor a desayunar huevos, frijoles y tortillas de maíz que es la dieta principal. A partir de las 6:30 am, en camiones propiedad del mismo campo son llevados al área en la cual trabajarán.

Aproximadamente de las 12:30 a las 13:30 es la hora de la comida y de inmediato



el regreso a sus labores; en verano, cuando es la temporada alta de la cosecha, la temperatura es mayor a los 40°, pero su vestimenta, que continúa igual, los protege de la resina de la planta que salpica al cortar el fruto, al igual que

el polvo dañino para la salud que suelta la hoja de la uva, y del sol. Alrededor de las 18:00 horas cenan, se bañan y con ello concluyen su labor diaria.

Generalmente los trabajadores del campo son personas muy reservadas, tímidas e introvertidas, pero cuando se propicia la convivencia les gusta platicar de sus orígenes. Les agradan los deportes, las actividades recreativas y competencias que impliquen retos; estas actividades propician la interacción entre los que están inmersos en ese momento, muestran mucha energía al realizar los juegos, dan la impresión de no estar cansados después de su larga jornada laboral, la pasión que despierta en ellos estas actividades los motiva a echar porras y gritos, en español y su idioma (tzotzil y tzeltal).

Opinan que es muy bueno que lleguen personas a aplicar este tipo de programas, porque los desestresa a través de la convivencia, y les permite una mejor socialización que normalmente no se da debido a las reglas estrictas que establece el campo agrícola. Proyectos de esta naturaleza hacen posible que las reglas se hagan más flexibles para permitir una mayor participación de los trabajadores.

Fundación Alta

La fundación Alta es una organización no gubernamental, de carácter privado creado en 1999, primero como institución asistencial, y posteriormente en 2004 se convirtió en una institución de asistencia privada (IAP), que surgió como una respuesta de gratitud hacia los jornaleros agrícolas por su esfuerzo y desempeño, su función primordial es brindar atención a los trabajadores

agrícolas, que en el caso del Estado de Sonora presta servicios en seis campos, uno de los cuales es Pozo Manuel.

Algunos de los servicios que brinda la Fundación Alta a los jornaleros:

- Salud: consulta médica y dental gratuita
- Desarrollo humano: trabajo social, psicología, actividades deportivas, educativos, culturales, y
- Nutrición

La fundación “Alta” Proporcionar a los jornaleros agrícolas las condiciones para un ambiente sano de convivencia social, basado en una cultura de cuidado personal a través de acciones preventivas de corrección de malos hábitos; como por ejemplo se les da un reconocimiento en el periódico mural y como premio un pastel a los jornaleros que



mantienen limpios los espacios donde viven: baños, galeras, orden y limpieza en el comedor, áreas verdes y casco del campo libre de basura; estas estrategias no eran bien recibidas por la mayoría de los trabajadores debido a su



idiosincrasia, donde se podía apreciar la diversidad de modos de pensar, de vivir y convivir y como resultado asumían su propia responsabilidad y consecuencias. Otro aspecto importante son los horarios del comedor si se les pasa su hora de comida tienen que esperar la próxima. El

trabajo intenso que realizan los jornaleros; en sus largas jornadas laborales a las que de alguna manera se someten, las altas temperaturas, la frustración de vivir lejos de sus familias, las condiciones en las que viven y lo ya antes mencionado hacen que la convivencia social, fuera antes de nuestra llegada casi nula, muy poca gente conviviendo entre sí en los espacios deportivos, debido a que el Campo tiene reglas estrictas para evitar cualquier problema que se pueda presentar entre la población jornalera.

Algunos jornaleros trabajan y ganan a destajo, dependiendo de la productividad diaria realizada, pueden lograr recibir hasta un promedio de 250 pesos al día, mientras que otros se mantienen con un sueldo fijo, es decir su trabajo es de base aproximadamente 180 pesos diarios. El sueldo obtenido es recibido por los

trabajadores a través de un cajero automático, propiedad del Campo, que se encuentra dentro de las propias instalaciones, debido a la gran cantidad de jornaleros, se hacen largas filas de trabajadores para retirar dinero del cajero, la duración para desalojar el cajero es de



un par de horas, la mayoría de los trabajadores envían una parte de su dinero a sus familias, la otra parte es utilizada en sus tres económicas comidas diarias, y algún que otro pequeño lujo que se dan al comprar algún artículo en un tianguis que se instala dentro del campo los domingos por las tardes; por otro lado, dado a las bajas expectativas de vida que tienen en su mayoría, el sueldo que obtienen, por su duro trabajo.

Justificación

El estado de Sonora es una entidad con un alto grado de migrantes indígenas del sur del país, que se integran al mercado laboral como jornaleros agrícolas. El Campo Pozo Manuel en el año 2013 recibió a 661 trabajadores migrantes en temporada alta en los meses de mayo, junio, julio y agosto, debido a esta gran demanda se requiere de la implementación de programas de atención de desarrollo humano; donde uno de estos es el esparcimiento deportivo.

La Universidad de Sonora formalizó un convenio con Fundación Alta para que los estudiantes realizaran el servicio social comunitario; Atendiendo a esta alternativa se presentó el proyecto de intervención con la aplicación del ***Programa de Activación Física y Recreación Deportiva***, para propiciar la sana convivencia y la interacción social entre los jornaleros, así como también mejorar la condición física desarrollándola a través de la práctica predeportiva, deportiva y la recreación.

Al mejorar la condición física de los jornaleros agrícolas a través de actividades físicas recreativas se reduce el estrés producido por las largas jornadas de trabajo, asimismo se ve favorecido el desempeño laboral.

Propósitos

Al diseñar el presente estudio de un programa de activación física y recreación deportiva se fijaron como propósitos:

- Apoyar a la población migrante del campo Pozo Manuel, con acciones que propicien un mejor aprovechamiento de su escaso tiempo libre.
- Lograr una mayor convivencia social entre los trabajadores del campo Pozo Manuel a través de actividades deportivas y recreativas.
- Favorecer la práctica deportiva con la enseñanza de fundamentos técnicos y la participación en torneos de baloncesto, fútbol y voleibol, para mejorar la condición física.

Delimitación del estudio

De acuerdo con las cifras oficiales que maneja el propio campo agrícola, en 2013 el promedio de trabajadores era de 542 hombres y 119 mujeres de entre 18 a 55 años de edad. Del total de esta población, aproximadamente la mitad, cerca de 330 personas fue la población con la que se trabajó en la investigación utilizando las horas autorizadas oficialmente para el servicio social comunitario, tomando en consideración los recursos disponibles, materiales didácticos, deportivos y particularmente el tiempo libre disponible de los trabajadores y población flotante.

Hipótesis

El programa de activación física y activación deportiva aporta beneficios a los jornaleros migrantes en el campo pozo Manuel con la práctica de actividades lúdicas y deportivas.

Preguntas de Investigación

¿La aplicación del programa de activación física y recreación deportiva promueve la socialización entre la población jornalera?

¿La mejora de las capacidades físicas condicionales, favorece el desempeño físico y emocional en la población?

MARCO TEÓRICO

Situación Social y Laboral de los Jornaleros en México

En México, cuando hablamos de mercado de trabajo rural estamos haciendo referencia a aquel que se concentra en las regiones de agricultura intensiva en mano de obra como son las frutas y hortalizas. Se conforma con los jornaleros que entran al juego de la oferta y la demanda de fuerza de trabajo para actividades agrícolas y está caracterizado porque es intensivo en mano de obra.

Estos mercados de trabajo se encuentran concentrados geográficamente en algunos estados de la República Mexicana, Sinaloa, Baja California, Baja California Sur, Sonora, y en menor medida San Luis Potosí, Morelos e Hidalgo.

Para su análisis, según A. Barrón (2006), se deben tener dos perspectivas: la del productor y la del asalariado (jornalero agrícola). La del productor porque depende de las características de la explotación y el tipo de cultivo que contrata a hombres, mujeres y niños, o sólo hombres o sólo mujeres. La del asalariado, no solo por sus características demográficas sino migratorias.

Su contratación depende de la temporalidad del cultivo, ya que de acuerdo a ello se puede identificar su concentración. Al respecto se tienen dos periodos: Primavera-Verano y Otoño-Invierno, en los cuales existen dos momentos importantes demandantes de mano de obra: el de siembra y sobre todo el de cosecha varía, dependiendo de su origen, ya que ésta puede ser: regional, nacional, e internacional.

De acuerdo al Programa de Atención a Jornaleros Agrícolas (PAJA) de la SEDESOL, los estados de la federación pueden ser agrupados en tres categorías de acuerdo con el papel que juegan en el mercado de trabajo rural: de atracción, de expulsión e intermedios. La primera categoría la constituyen principalmente los estados de Sinaloa, Sonora, Baja California Sur, Tamaulipas, Nuevo León, Morelos y la comarca lagunera, que abarca parte de los estados de Durango y Coahuila.

Los estados con alta expulsión de trabajadores son Oaxaca y Guerrero. Los estados intermedios se caracterizan por combinar en su interior zonas tanto de expulsión como de atracción y por generar empleos para pequeños contingentes de jornaleros de otras entidades, estas son: Veracruz, Puebla, Hidalgo, Chihuahua, San Luis Potosí, Jalisco, Guanajuato, Colima, Michoacán, Nayarit, Durango, Tabasco y Chiapas". (SEDESOL, 2002:35)

Se puede identificar distintos tipos de jornaleros agrícolas en la tipificación hecha por A. Barrón que se presenta a continuación:

a) Jornaleros migrantes temporales-permanentes: Su característica principal es que permanecen por poco tiempo en las regiones de atracción, que puede ir de 3 a 6 meses o bien hasta 10 o 12 meses si se encuentra en una corriente migratoria. Puede migrar solo o acompañado de su familia u otras personas.

b) Jornaleros migrantes asentados: En esta población se encuentran aquellos jornaleros que decidieron asentarse en las zonas de atracción ya sea que hayan llegado solos o con su familia.

Esto implica que puede realizar migraciones circulares yendo de su lugar de origen hacia las regiones de atracción y viceversa, o bien que migra de una región de atracción a otra.

c) Jornaleros de la localidad: Se refiere a aquellos que nacieron en dicha localidad y por lo común viven ahí con su familia.

Los jornaleros migrantes asentados y de la localidad tienen mayor capacidad de negociación de salarios que los migrantes temporales. Cuando éstos últimos llegan enganchados, la contratación obligatoria es de por lo menos 3 meses. En ese periodo, si no se escapan con otro patrón, se ven obligados a aceptar el salario que les ofrezcan, en tanto que los asentados pueden buscar mayor salario.

Los jornaleros asociados a la agricultura intensiva se concentran en los estados de Sinaloa, Sonora, Baja California, cuya característica es que la mayoría son migrantes. Los jornaleros de la agricultura intensiva son mano de obra asalariada eventual, la mayoría migrante.

La migración de los jornaleros indígenas proviene de los estados con muy alto y alto grado de marginación. Los principales pueblos con mayor migración son los purépechas, los mayas, los zapotecos, los mixtecos de Guerrero, Oaxaca y Puebla; los Mazatecos de Oaxaca, los Otomíes de Hidalgo, Estado de México, Querétaro, Puebla y Veracruz; los nahuas de Guerrero, Hidalgo, estado de México, Veracruz y San Luis Potosí; los Chinantecos de Oaxaca, los Kanjobales de Chiapas, los Totonaca de Veracruz, los Mashauas de Estado de México, los Choles de Chiapas y los Mixes de Oaxaca. Siendo los estados de Baja California Sur, Sonora, Sinaloa y Tamaulipas. Los de mayor atracción y que requieren de mano de obra para actividades agrícolas (www.cdi.gob.mx, 2006).

El territorio Mexicano se ha convertido en una zona de tránsito o de residencia de una gran cantidad de indígenas. Estos se han asentado en campos agrícolas de la frontera norte y noroeste en alrededor de 105 ciudades mexicanas, así como en el campo y ciudades de Estados Unidos y Canadá (www.cdi.gob.mx, 2006).

De acuerdo con el consejo nacional de población (CONAPO), Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Veracruz e Hidalgo, son las entidades federativas con grado de marginación muy alto; mientras que San Luis Potosí, Puebla, Campeche, Tabasco, Michoacán, Yucatán, Zacatecas, Guanajuato y Nayarit, son entidades con grado de marginación alto, (Gutiérrez. 2006).

Los pueblos indígenas aportan el 67% de su población a las actividades agrícolas, mientras que el resto del país solo colabora con menos del 22% (www.sagarpa.gob.mx, 2004).

En los últimos años se han incrementado los flujos migratorios a nivel mundial y, con ellos crece el debate, sobre los impactos de la migración internacional en las zonas y países de origen de los migrantes.

En años recientes surge un enfoque alternativo, que sin desconocer los efectos negativos del fenómeno migratorio, resalta los impactos positivos que junto con propuestas y proyectos complementarios, pueden ayudar a resolver los problemas de marginación y pobreza de comunidades de origen. Los principales impactos positivos son las remesas individuales y colectivas (García Z. R., 2002).

El desarrollo alcanzado en Sonora en la agroindustria dedicada principalmente a la exportación requiere de mano de obra por temporada. El cultivo y cosecha de uva de mesa, espárrago, calabaza, melón y sandía, entre otras frutas y

legumbres es la principal actividad de diversas regiones del Estado. (www.inegi.gob.mx).

De acuerdo con la información proporcionada por la coordinación del programa de atención a jornaleros agrícolas en el estado de Sonora, hay más de 68,000 jornaleros, el 83% de ellos migrantes indígenas. Estas se localizan en las siguientes regiones agrícolas: Cajeme, Navojoa y Huatabampo, Guaymas y Empalme, Costa de Hermosillo, Pesqueira y Caborca.

(www.sagarpa.gob.mx,2004).

Dado que en estas regiones los ciclos de cosecha no son continuos la oferta laboral no es estable. Por ello es factible la implementación de proyectos productivos, que permitan el desarrollo económico de las comunidades rurales aledañas a los campos de cultivo, al generar empleos en toda la cadena productiva. Una de las comunidades rurales cuyas características geográficas, de alto nivel de marginación y acentuados movimientos migratorios que hacen una candidata viable para la puesta en operación de un proyecto productivo es Pesqueira. Así mismo también es considerada, una microrregión por la Secretaría de Desarrollo Social (CEDESOL) desde el año 2002.

Esta comunidad se caracteriza por una serie de variables muy particulares, una de ellas el fenómeno de la “población flotante”, que por temporadas altera el desarrollo de pesqueira, ante la llegada de miles de jornaleros agrícolas que se emplean para los procesos de producción agrícola. El poblado cuenta con 5,648 habitantes, pero este aumenta hasta 16,000 en los meses de enero-mayo, en el periodo de abril-junio puede llegar a duplicarse, lo anterior es debido a que

empieza la temporada de cosecha de uva, cuya actividad es la principal base económica de esta población (<http://www.inegi.gob.mx>).

La Activación física, actividad física, ejercicio físico, la recreación y el deporte, tienen un papel muy importante en esta investigación por tal razón es elemental indagar el significado de estos términos, ya que conocerlos ayudara a entender más el objetivo de este estudio.

Actividad física y ejercicio físico

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que producen un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. El ejercicio como una parte de la actividad física planeada y que persigue un propósito de entrenamiento”, lo cual origina un gasto energético aún mayor que la simple actividad física. (Rossana G. Miguel A. Ciria M., 31)

Según López Mojares (2000, 16) El ejercicio físico no puede ser una obligación más en nuestras vidas, para que la actividad física sea eficaz es preciso tomarla como un juego divertido que estemos deseosos de disfrutar. Si este requisito no se cumple y el ejercicio nos resulta molesto indica que algo estamos haciendo mal, entonces debemos valorar si la intensidad o la duración no son solo las adecuadas.

Por su parte (Martin-Rodríguez, 2006) dice la actividad física/vida activa debe entenderse en su sentido más amplio, ya que engloba todos los movimientos corporales que ocasionan un gasto de energía, el cual todas las personas tienen en la vida diaria; es decir actividad física de la vida corriente, en particular los

deportes recreativos y de ocio, pasando por las actividades físicas intencionales moderadas, los ejercicios físicos, la buena forma física y las sesiones de entrenamiento.

Según (Ramos, 2007: 51) Los beneficios para la salud que asocian con la práctica de la actividad física han sido ampliamente documentados por más de 30 años. No obstante, durante el último decenio han surgido nuevos datos científicos según los cuales la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios de salud.

De hecho, 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana como subir escaleras, caminar rápidamente, y montar bicicleta incorporados a la rutina diaria, proporcionan beneficios de salud importante, entre otros la reducción del estrés, el manejo de la presión y la ansiedad, conllevando a la estabilidad emocional.

La práctica regular de la actividad física representa una serie de beneficios en diferentes áreas:

- Fisiológicos: mejorar la función nerviosa, estabilidad cardiovascular, fortalecimiento del sistema óseo, regulación del sistema endocrino.
- Físicos: mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica, mejoramiento de habilidades motrices, y en general la composición corporal.
- Desarrollo humano: confianza en sí mismo, equilibrio emocional, autoestima e integración social.

El deporte y la recreación son elementos básicos que generan en cada individuo diferentes espacios para el uso de su tiempo libre. Surge la necesidad de

recuperar para la comunidad los niveles de actividad recreativa y deportiva y espacios de convivencia social, debidamente planeados y con una meta especial.

Recreación

Etimológicamente recreación se deriva del latín “re” que significa volver a, y del vocablo “creare” que significa dar existencia a algo. Por lo tanto recreación es el acto de “crear de nuevo”, de “volver a”.

Se dice que la recreación es la actividad humana donde se gastan ciertas energías para crear otras nuevas. Proporciona placer, entretenimiento, distracción y además, se realiza por voluntad propia en el tiempo libre.

Si bien la recreación, puede estimular al ser humano a intentar experiencias que le ayuden a desarrollarse, a expresarse mejor y a conseguir conciencia de participación y de pertenencia a una sociedad en la que pueden ejercer una influencia y una vida de la que deben participar, (Ortegón, 1991), es el mismo ser humano quien debe favorecer el reencuentro consigo mismo.

Es una disposición particular positiva y favorable de cambio y regeneración, aunque tiende a confundirse con el entretenimiento en su acepción espontánea. Bajo este nuevo concepto se desarrolla “la recreación dirigida, que debe cumplir las condición de “volver a crear” o “re-crear” divirtiendo mediante una actitud activa y una implicación y participación en un grupo”. (Velasco, 2009: 14).

Los monjes en sus monasterios fueron los primeros que con sus campanas empezaron a fraccionar el tiempo para diferenciar el trabajo y el descanso. Así el tiempo libre es un concepto construido por necesidades sociales, donde la recreación dirigida produce momentos de disfrute, y sirve como como

compensación periódica para establecer momentos de descanso (*Miranda y Camerino, 1996:27*).

Deporte

Deporte se relaciona con una actividad física, puede ser como un juego o competición subordinada a un conjunto de reglas, el deporte se define como una demostración de destreza física y mental; para muchos es recreación, placer y diversión.

El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo (Paredes, 2002).

Gavotto (2004) cita al Programa E.F. (1988) sobre la importancia del deporte en el medio educativo valioso para el desarrollo y el logro de los objetivos del área, ya que ofrece actividades que tienden a estimular determinadas funciones orgánicas por la organización que tienen y que favorecen el trabajo tanto individual como grupal, dando lugar a la colaboración y al trabajo en conjunto. El deporte tiende a formar hábitos de disciplina y a cultivar valores que resultan de la sana competencia.

Los deportes han permanecido y trascendido en el tiempo por un deseo innato de mejorar y superarse, de aquí se entiende la necesidad por entrenar día a día el ejercicio físico, además de mejorar el estado físico de la persona (desarrolla músculos, previene enfermedades cardiovasculares), se promueve la comunicación, de ideas, emociones y asimismo se aprende a escuchar y

comprender. En estas instancias se deben respetar las reglas, porque de lo contrario no habría juego ni tampoco deporte.

<http://edufisicafelix.jimdo.com/conceptos-b%C3%A0sicos/>

Estrés

Se puede decir que el estrés es visto como un fenómeno de adaptación en las personas y depende de las situaciones que se le presente el tipo de respuesta que proporcione a su entorno y esta le podrá beneficiar o no en el ámbito personal y/o profesional. Durante las últimas décadas se han producido relevantes transformaciones en el mundo del trabajo, donde en consecuencia ha aminorado la actividad física por la actividad mental, de procesamiento de información, de solución de problemas, de gestión del conocimiento, etc.

Peiro (2004), señala que el estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida a su supervivencia, aun adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. Pero según Pose (2005), dice que cuando las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo de un individuo, se pasa al estado de distrés o mal estrés.

Los efectos negativos que provoca el estrés pueden ser: dolor de cabeza, contracturas musculares, nerviosismo, ansiedad, fallas de memoria, trastornos alimenticios, de sueño, depresión, incremento de colesterol en la sangre, hipertensión, diabetes, enfermedades neurológicas. Estos indicadores del estrés se pueden presentar con mayor facilidad en los jornaleros agrícolas del campo

Pozo Manuel, sobre todo por las temperaturas climatológicas tan extremas que se presentan en el estado.

METODOLOGÍA

Enfoque Investigación Acción Participativa

Desde el inicio se debió planear el trabajo con una visión de conjunto, visualizar las diferentes etapas involucradas, las actividades y recursos necesarios. Otras condiciones metodológicas debieron adecuarse en el desarrollo mismo del trabajo, se perfiló el trabajo de campo para seleccionar datos, población y diseñar encuestas.

Se propuso un plan de trabajo y así, por medio del logro de los propósitos formulados. Se avanzó, según el cronograma establecido y se profundizó en el trabajo, según la dinámica de la población atendida.

En términos generales se tomó la metodología de la investigación acción participativa con enfoque cualitativo, cuyo propósito es promover la participación de la gente, en el diagnóstico, desarrollo y evaluación de las actividades (Ander Egg, 2003).

La IAP produce conocimientos propositivos y transformadores mediante el debate, la reflexión y construcción colectiva para lograr la transformación social. Combina dos procesos el de conocer su realidad y el de actuar, la teoría y la práctica, posibilita el aprendizaje y la toma de conciencia crítica de la población sobre su realidad. (Alicia Kirchner, 2007).

Una vez descritos los pasos previos se debe aclarar que la activación física es una actividad que se sugiere para todas las personas, en este estudio se aplicaron juegos predeportivos, deportivos, recreativos (juegos tradicionales,

organizados, actividades acuáticas, campamento y actividades de atletismo) independientemente de su edad pues en su propio concepto lleva implícita su utilidad para la conservación y mejoramiento de la salud física en general, así como para obtener mayor vigor físico en el caso de quienes así lo deseen; desde el punto de vista educativo evita la vida sedentaria.

Diagnóstico

En mayo de 2013, debido al inicio de la temporada de cosecha de la uva, la afluencia de trabajadores es mayor a la de otras épocas del año. Se consideró visitar y conocer de manera más objetiva tanto la estructura física como organizativa del campo, así como observar las condiciones generales de vida de los trabajadores. Después de una observación cuidadosa se invitó al azar a aproximadamente doscientos trabajadores, hombres y mujeres, para responder un pequeño instrumento diagnóstico elaborado en dos secciones: en la primera, se hacen preguntas cerradas relacionadas con su situación personal, tales como sus razones para trabajar en el campo, Estado o país de origen, razones para emigrar, situación civil o familiar, tiempo de trabajo en el campo, otros lugares similares en los cuales haya laborado.

En la segunda sección se hacen preguntas específicas sobre sus aficiones o gustos deportivos, sus deseos o no de participar en las actividades deportivas y recreativas, así como su interés por mejorar su aptitud física y de salud; esta sección también se complementa con sus opiniones de actividades adicionales, deportivas y recreativas que les gustaría practicar y que no se encuentran contempladas de inicio, se previeron varias reuniones grupales para evaluar las actividades de manera general.

Programa de intervención de Activación Física y Recreación Deportiva

El objetivo del programa es motivar a la población a la práctica de actividad física mediante juegos lúdicos y deportivos, propiciando principalmente la socialización y mejorar la condición física.

La recreación deportiva persigue precisamente que junto con la práctica de algunos deportes, incluyendo aquellos predeportivos, que se pueden modificar y adaptar a las circunstancias y necesidades de los beneficiarios, coadyuve al mejoramiento físico corporal, aunado a la sana recreación y entretenimiento, necesario para todas las personas puesto que influye también en un mejor equilibrio emocional y afectivo.

Aplicación del programa en el campo agrícola

Como se ha señalado, la Fundación Alta apoya a los jornaleros agrícolas del campo Pozo Manuel, para la puesta en marcha del programa de Activación Física y Recreación Deportiva con actividades que benefician la adquisición de hábitos saludables y así como mejorar la interacción social.

Para la aplicación del programa hubo necesidad de trasladarse al campo, de tres a cinco veces por semana, permaneciendo día y noche todos los fines de semana para propiciar un mayor acercamiento y convivencia con los jornaleros.

Para estar en condiciones de llevar a cabo las actividades que se planificaron, contamos con el apoyo de la licenciatura en Cultura Física y Deporte y de la Fundación Alta.

Planificación de las actividades del programa

Una vez que se aplicaron los instrumentos de diagnóstico, observación y cuestionario, nos dimos a la tarea de planificar los contenidos del programa de activación física y recreación deportiva en las que incluimos las sugerencias y recomendaciones de los interesados. Esta planificación incluyó el diseño de los contenidos del programa, secuencia de las actividades, recursos didácticos, deportivos y observación. También se especificaron los horarios, los días, y la duración del programa completo y de las jornadas semanales de trabajo, (ver apéndice 1), se realizaban reuniones en grupo o en pequeños grupos con los jornaleros para preguntar que les gustaría que se les aplicara en lo deportivo y en los juegos recreativos, para poder replanificar en base a la reflexión de ellos y del equipo de trabajo; con la finalidad de cubrir sus necesidades y gustos para mejorar el programa.

Desarrollo de las actividades

La activación física y la recreación deportiva ya replanificada con las aportaciones, se da primeramente la socialización de la comunidad; para lograrlo se aplicaron actividades de “rompehielo”, consistente en la aplicación de juegos organizados y tradicionales. Se llevaron a cabo torneos deportivos, entrenamientos para la enseñanza de los fundamentos técnicos de baloncesto, fútbol y voleibol), actividades recreativas (de juegos organizados y tradicionales), campamento deportivo y recreativo, culminando con una “albercada”. Durante todo el proceso en la aplicación de actividades se llevó una bitácora con el

objetivo de llevar el seguimiento para compartirlo con la población, en base a lo que se había realizado; que propusieran otras actividades. (Ver apéndice 3)

Para el desarrollo de cada sesión se procuró iniciar siempre con una fase de motivación que despertara el interés de los participantes; una fase de integración y organización, y una fase de evaluación; para el desarrollo se siguieron las recomendaciones de una sesión de educación física que consiste en dividir la duración total de la sesión en tres partes: parte inicial, parte medular y parte final, materiales didácticos y deportivos, tomando en consideración el interés, la disposición y el ánimo de los participantes. (Ver apéndice 2)

El mejor documento para sustentar y justificar una acción deportiva o recreativa, como es el caso de la presente investigación, es una serie de fotografías que sirven de evidencia para quienes tienen la oportunidad de observar parte de las actividades realizadas en el campo agrícola. En el desarrollo del proceso se tomaron cientos de fotografías y de videos de algunas de las actividades más relevantes y de las que se presentan las siguientes imágenes:



Jornaleros participando en actividades “rompehielo”

La actividad, tiene como propósito motivar a la población para que participen e integrarse a las diferentes actividades, este juego consiste en formar filas, tomados de las manos, cada integrante tiene que pasar por dentro del aro y sin soltarse de las manos pasarlo al siguiente; cuando llega al último integrante de la fila, éste tiene que correr con el aro en la mano, dar una vuelta a un cono situado a 10 metros de distancia, y formarse al inicio de la fila para empezar de nuevo con la actividad hasta que pasen todos. Participaron varias filas de 10 integrantes. En esta sesión se aplicaron otras actividades como relevo oruga, las mudanzas y pecho tierra.



Espectadores de “rompehielo” que, aunque no todos participaron en las actividades, se motivaron para participar en las siguientes y además se divirtieron.



Torneo del fútbol sala relámpago 1ra. Etapa

Se inició en esta etapa con un torneo relámpago, el propósito fue familiarizarse con la modalidad del futbol sala, se les dio información sobre las reglas que se aplicaría en torneo. Estos partidos duraban 5 minutos, el equipo que perdía le da la oportunidad a otro equipo que ya está esperando turno. Este día además del torneo relámpago hubo actividades recreativas, relevos a pasar por el aro, carreras de siameses y carrera de carretillas.



Torneo relámpago de Baloncesto 1ra. Etapa

Se integraron equipos de baloncesto con el propósito de prepararse para el próximo torneo, y pudieran familiarizarse con el reglamento y al mismo tiempo divertirse con este deporte. Las actividades recreativas en este día fueron, carrera alternada, relevos de pasar y acostar, relevos con balón y pase de obstáculos.



Deporte recreativo "Futtenis"

Se llevaron a cabo juegos predeportivos, con el propósito de aprendizaje de técnica, "El futtenis" el cual consiste en hacer dos equipos integrados por dos personas cada uno, y en una cancha de voleibol, bajar la red a manera que asemeje ser una red de tenis, haciendo una mezcla de reglas de tenis y futbol.

El nombre de las actividades realizadas recreativas son, cuatro elementos, twister y tocando rodillas.



Actividades Recreativas “Dominadas”

Los sábados, se realizaron diferentes concursos por ejemplo de “dominadas de balón”, que consiste en controlar un balón de futbol en un espacio determinado, sin que el esférico toque el suelo, el balón no se puede golpear o tocar con las manos, el resto del cuerpo es válido, se cuenta el número de golpes que se le da al balón y se registra el número y nombre del participante como récord, si es que, el participante mejoró el record ya implementado por otro participante. Esto con el propósito de mejorar la técnica, equilibrio y visión periférica en los participantes. Otras actividades realizadas fueron, jalón de cuerda, vencidas, carrera de costales, carrera de aros entre otras.



Recreación deportiva futbol adaptado

Al principio tuvimos mucha población y no nos dábamos abasto con los espacios deportivos ya que la cancha de basquetbol es la única área que cuenta con luz, se tuvo que dividir la cancha en dos, una mitad para futbol y la otra mitad para basquetbol. Esto fue con el propósito de que la mayoría participara en los juegos y que se mantuviera estuviere activa. Del lado del futbol como se ve en la foto se jugaban 3 contra 3 y el objetivo es tumbar los conos del oponente. Del lado de basquetbol eran igual 3 contra 3 utilizando la mitad de la cancha.

Antes de las actividades mencionadas se realizaron juegos como futbeis, el torito y circuito de agilidad.



Voleibol

Con el propósito de propiciar la socialización, se formaron equipos de voleibol mixto al azar, con el fin de que convivieran deportivamente con otros jornaleros que quizás no conocían. Juegos recreativos realizados son, la cabra, chichinaua y lucha por el balón.



Voleibol

Se implementó la estrategia de adecuar espacios de tierra en el área del campo Pozo Manuel, fueron la cancha de voleibol y campo de fútbol



Cancha de futbol de tierra

La finalidad fue agilizar los torneos deportivos, para dejar la cancha de baloncesto libre para que se jugara al mismo tiempo.



Actividades para propiciar la socialización

En las reuniones que provocábamos, nos propusieron los jornaleros entre otras acciones, que gestionáramos el cañón para ver distintos eventos deportivos, petición que aceptamos por ser esto parte de la convivencia social.



Campeones del torneo de basquetbol y fútbol

El coordinador del grupo alta responsable del campo al finalizar los torneos siempre gestionaba incentivos para motivar y agradecer su participación a la población. Para los campeones de los torneos se les realizaba y organizaba una ceremonia de premiación, para felicitarlos y obsequiar a los ganadores, uniformes y diplomas a cada uno y un pastel por equipo.



Actividades del campamento

Como parte del programa se realizó un campamento para los hijos de los trabajadores del Campo Pozo Manuel, se programaron actividades recreativas, para una población escolar entre 5 y 14 años. Planificando actividades recreativas, enseñanza de fundamentos de los deportes de baloncesto y fútbol, actividades de musicomotricidad para fomentar la coordinación motriz, el autoestima, seguridad, aceptación en el grupo.

Asimismo juegos chuscos: guerra de globos con agua, carrera de costales, voli-toalla, jalón de cuerda, futbeis, carreras de velocidad, carrera de obstáculos, que no caiga, donde quedó la bolita, bote pateado entre otras, además se dieron charlas de información (trabajadora social y dentista).

Con las actividades de manualidades se favoreció la coordinación fina, de la misma forma la creatividad en cada uno de los niños

Por último se realizó la fogata una actividad que les gustó mucho a los niños con cantos, asado de salchichas, de bombones y la búsqueda del tesoro



Manualidades

Se realizaron manualidades como brochos pintados, orugas de carton, pulseras de hilo, dibujos, y un logotipo para el campamento.



Plática con el dentista

Se logró la participación del dentista del campo Pozo Manuel, para que les impartiera a los niños una plática sobre higiene bucal con el propósito de crear conciencia en ellos sobre la importancia de la higiene. Hubo otras pláticas de nutrición e higiene personal.



Este tipo de publicidad se utilizó durante todo el proceso de la investigación, fue un medio informativo para aprovechar los dos periódicos murales en las instalaciones, el presente se refiere a la penúltima actividad la invitación para el torneo deportivo y “albercada” para familias de los campos, que se llevaría a cabo en las instalaciones deportivas de la Universidad de Sonora.



Campeones del torneo de futbol

“El torneo deportivo y albercada 2013” resultó ser un éxito, hubo muchas sorpresas, padres e hijos felices al poder convivir y compartir juntos la experiencia.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Fue una gran experiencia convivir y trabajar con personas jornaleras, de diferentes orígenes; nos sensibilizamos y entendimos el valor de la humildad, la responsabilidad, la igualdad y el respeto; era una gran satisfacción verlos participar en actividades que les generaba placer y agrado. Siempre se procuró ser incluyentes, respetar la equidad de género, y evitar la marginación y discriminación.

La evaluación del programa en general contempló varias etapas, con un enfoque cualitativo a través de la observación, en las cuales se trataron de seguir criterios uniformes de valoración; al inicio, el diagnóstico sirvió para hacer la evaluación inicial, con el propósito de conocer a la población en estudio en los aspectos: personales, así como saber sus opiniones y gustos por la práctica deportiva, además se aplicó un test de capacidades físicas condicionales (Pentatlon escolar con las pruebas de: peso, talla, velocidad 50 metros, lagartijas, abdominales, salto de longitud sin carrera de impulso y resistencia mil metros), en esta actividad no se logró llevar un seguimiento en su segunda aplicación por causas externas al programa, ya que la logística de los campos agrícolas llevan a cabo contrataciones de personal en donde los rotan a diferentes campos.

Posteriormente en los meses de junio, julio y agosto, se hicieron evaluaciones parciales, así como la evaluación final del programa de activación física y recreación deportiva. Estas evaluaciones se hacían de manera grupal debido a las circunstancias de vida y de trabajo de los jornaleros. Se les permitió siempre manifestar libremente sus opiniones y muchas veces se repitieron actividades a propuesta de ellos.

Se logró la aceptación y participación total de la población en las actividades de recreación en juegos organizados y tradicionales; sobre todo en las de reto, fuerza y resistencia, teniendo como resultado una excelente socialización entre toda la población.

La participación en las actividades predeportivas y deportivas, siempre fueron muy demandantes por la población, demostraban mucha seriedad al momento de hacer sus equipos.

Se logró observar que la población participante había mejorado en sus respuestas motrices para resolver situaciones de juego con mayor rapidez y su resistencia se manifestaba al querer seguir jugando.

De forma general y sin duda alguna todas las actividades propuestas fueron aceptadas con agrado.

El torneo de fútbol de sala fue el de mayor participación con 18 equipos involucrados en el primer torneo y 10 en el segundo, integrado con 8 jugadores por equipo.

Por otra parte el torneo baloncesto tuvo una participación de 16 equipos, formados en el primer torneo y 8 en el segundo, conformados con 8 jugadores por equipo.

El torneo de menor participación fue el voleibol ya que se tuvo 4 quipos mixtos con 10 integrantes por equipo.

Durante todo el proceso de la investigación se desarrollaron 92 juegos deportivos celebrados en los primeros torneos 34 de fútbol, 28 de baloncesto y 12 de voleibol, en el segundo torneo se realizaron 18 juegos de los cuales 10 fueron de fútbol y 8 de baloncesto.

El evento de premiación es muy significativo para los integrantes de los equipos ganadores, por el reconocimiento que se les da a través de la difusión al interior del campo agrícola, es de suma importancia para toda la población, lo cual los motivaba para seguir esforzándose y participar en todas las actividades.

En el campamento se logró vincular la participación de padres e hijos, a través de convivencia con actividades formativas, recreativas y deportivas; generando como resultado de estas actividades, la participación de otros campos agrícolas cercanos pertenecientes al grupo de la Fundación Alta. Las actividades que se propusieron como cierre de campamento, fue un torneo relámpago de fútbol y una albercada para la convivencia de todas las familias de los trabajadores, dándose cita en las instalaciones de la Universidad de Sonora.

CONCLUSIONES

Resulta satisfactorio poder culminar un programa que permite apoyar a una población que agrupa a más de 600 trabajadores de diversas entidades federativas de México y que aquí en el campo Pozo Manuel, confluyen para ayudar con su valiosa mano de obra al cultivo de la uva.

Es comprometedor acudir a ofrecer un programa de activación física y recreación deportiva, recibir el entusiasmo de esta gente que no importando su tiempo laborado, participaron con entusiasmo en todas y cada una de las actividades que se propusieron, así como en las que ellos mismos acordaron.

Todas las actividades que se programaron despertaron el interés de participación en la población, logrando los objetivos propuestos como el aprovechamiento del tiempo libre, la convivencia social, y la mejora de sus capacidades condicionales.

Al mejorar la condición física de los jornaleros agrícolas a través de actividades físicas recreativas se reduce el estrés producido por las largas jornadas de trabajo.

RECOMENDACIONES

Conservar el convenio entre Universidad de Sonora y Fundación Alta, para que sigan estos proyectos sin interrupciones ni pausas, y que de esta forma se lleve un seguimiento del Programa de Activación Física y Recreación Deportiva, con la finalidad de hacer crecer este y otros proyectos, propiciando la atención y capacitación en este tipo de actividades que les brinda un espacio de esparcimiento educativo y formativo, que merecen este tipo de población migrante.

BIBLIOGRAFÍA

- BARRÓN (2006), La migración agrícola en México, alternativas. México, Mc Millan
- CONADE (2004) Plan Nacional del Deporte.
- Gavotto, Omar, “Estudio Holístico de educación física” (2004)
- Gómez, Arruda, Salazar, (2013) Tendencias de la Actividad Física para la promoción de la salud. Universidad de Colima.
- Gómez y García, (2002) Los trabajadores agrícolas de México: ¿esclavos y mendigos? México, Esfinge
- Hervás, M. (1995). Por la dignidad de la escuela en el medio rural
- Löcher, Arndt, “Juegos predeportivos” en grupo, (2006), Badalona (España)
- Lorente, E. (2008). Estimular la responsabilidad y la iniciativa: Autogestión en Educación Física. Apuntes Educación Física y Deportes
- Navas, Miguel, “Juegos de equipo” (2007) Barcelona España
- Oleguer, Foguet, “Deporte recreativo” (2000) España.
- ONU (2005) (Art. 24 de los Derechos Humanos)
- Pérez, D; Iglesias, P. y López, V. M. (2004). La Atención a la Diversidad en Educación Física. Sevilla: Wanceulen.
- Plan de Estudio LCFD, (2013) Universidad de Sonora
- PLAN NACIONAL DE DESARROLLO (2002)
- Ramos, Carlos, “Factores de riesgo cardiovasculares” (2009)
- Ramos y Gómez, (2006) El campo mexicano. Expectativas. México

Ramos, Victor, "Activacion física y fomento deportivo" (2005)

SEDESOL, (2002) Análisis de las condiciones sociales.

Vargas, Nelson, (2005) "Juegos tradicionales y organizados, México DF.

Velasco, Maria, "La recreación como estrategia de bienestar en el ser humano"(2009) <http://www.efdeportes.com/efd135/la-recreacion-como-estrategia-de-bienestar.htm>

Apéndice I

Cronograma de actividades

FECHA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACION
-------	-------------	------------	-------------

Semana #1 25 al 31 de mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Visita al campo para conocer instalaciones • Conocer a la población • Brindar información • Encuesta • Actividades recreativas “rompe hielo” 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de encuesta • Material didáctico. • Silbatos • Cronometro 	Se observó el interés de la población, al iniciar las actividades recreativas
Semana #2 03 al 09 de junio	<ul style="list-style-type: none"> • Junta previa sobre torneos de fútbol y basquetbol • Entrenamiento de básquetbol • Entrenamiento fútbol • Acondicionamiento físico general • Inicio de partidos amistosos con arbitro (baloncesto y futbol) • Actividades recreativas • Actividades de reto 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material deportivo • Material didáctico • Silbatos • Cronometro 	Mucho Interés por los torneos deportivos. Se inscribieron 18 equipos de futbol y 16 equipos de baloncesto. Se impuso un record en actividad de reto.
Semana # 3 10 al 16 de junio	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio de los torneos Futbol y baloncesto • Actividades recreativas 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material deportivo • Silbatos • Cronometro • Cal • Porterías Unisón 	Debido a la necesidad de más espacios deportivos, se adecuo un área, para una segunda cancha de futbol.
Semana # 4 17 al 23 de junio	<ul style="list-style-type: none"> • Continuación de los torneos deportivos • Juegos pre deportivos • Juegos recreativos • Actividades de reto • Competencia de resistencia. • Convocatorio carrera 3 kilómetros. • Carrera de 3 kilómetros 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material deportivo • Material didáctico • Silbatos • Cronometro • Marcadores • Cal 	Se rompió el record en las actividades de reto. Problemática por su deseo de seguir jugando juegos deportivos, y el poco interés que mostraban en actividades pre deportivas y o recreativas.

FECHA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACION
Semana #5 25 al 30 de junio	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades pre deportivas y de reto • Continuación de los torneos deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material didáctico. 	Mucho interés en participar en las actividades de reto.

	<ul style="list-style-type: none"> • Semifinal de los torneos deportivos • Convocatoria de voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> • Material deportivo • Silbatos • Cronometro 	
Semana #6 01 al 07 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • Junta previa de voleibol • Inicio del torneo de voleibol • Actividades recreativas • Actividades pre deportivas • Final de los torneos de baloncesto y futbol 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material deportivo • Silbatos • Cronometro • Cal • Postes de voleibol 	<p>Con la ayuda de personal del campo se fabricaron dos postes para voleibol y se adecuo área para cancha de voleibol.</p> <p>Se inscribieron solo 4 equipos torneo de voleibol.</p> <p>Las finales de los torneos deportivos estuvieron muy disputadas.</p>
Semana #7 09 al 14 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • Premiación a equipos ganadores de futbol y baloncesto • Actividades predeportivas • Inicio de entrenamientos deportivos (futbol y baloncesto) • Juegos recreativos • Continuación del torneo de voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material deportivo • Silbatos • Cronometro • Cal • Porterías Unisón 	<p>Bastante participación de la población en todas las actividades realizadas.</p>
Semana # 8 15 al 21 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • Final del torneo de voleibol • Continuación de los entrenamientos deportivos de futbol y baloncesto • Actividades recreativas y juegos de reto. • Premiación de equipos finalistas de voleibol. • Selección de futbol del campo pozo Manuel. • campamento deportivo y cultural para hijos de empleados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material deportivo • Material didáctico • Silbatos • Cronometro • Cal • Proyector. 	<p>Se mostraron muy interesados los niños y padres de familia, ya que fue su primer campamento de verano en el que participaban.</p>

Semana # 9 24 al 27 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión de alumnos y académicos para la planificación de la próxima actividad “campamento deportivo y albercada” • Campamento deportivo y albercada • Se impartieron pláticas de nutrición para mamás 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Material didáctico • Material deportivo • Silbato • Cronometro • Espacios deportivos • Equipo de sonido 	<p>Se trataron aspectos sobre las posibles problemáticas que se pudieran presentar en el evento.</p> <p>Mucha satisfacción por las familias de los empleados ya que convivieron y se divirtieron juntos.</p> <p>Algunas personas nunca habían estado en una alberca.</p>
FECHA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACION
Semana #10 02 al 04 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> • Convocatoria de próximos torneos de futbol y baloncesto. • Continuación de actividades recreativas y deportivas. • Carrera de relevos de 3 kilómetros • Carrera de velocidad de 100 metros 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material didáctico. • Material deportivo • Silbato • Cronometro 	<p>Debido a la temporada baja de la uva, había poca población en el campo y por eso se inscribieron solo 8 equipos de futbol y 6 de baloncesto.</p> <p>Se modificó la actividad de relevos ya que las condiciones del espacio no eran adecuadas, por lo que se modificó un área para que se llevara a cabo.</p>
Semana #11 07 al 11 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio de los torneos de futbol y baloncesto. • Continuación de los torneos deportivos (futbol y baloncesto) • Actividad de circuito motriz. • Actividad de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Música. • Material deportivo • Silbato • Cronometro 	<p>La población comento que nunca habían tenido una actividad de relajación.</p>
Semana #12 13 al 18 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> • Continuación de los torneos deportivos • Juegos tradicionales • Actividades predeportivas y recreativas • Función de box 	<ul style="list-style-type: none"> • Material deportivo • Proyecto • Silbato • Cronometro 	<p>Poca población pero muy participativa.</p> <p>Muy emocionados con la función de box</p>
Semana # 13 20 al 25 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> • Semifinales de torneos de futbol y baloncesto • Partidos amistosos de voleibol • Actividades predeportivas • Función de box • Carrera de 8 kilómetros • Competencia espiribol 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material deportivo • Material didáctico • Silbato • Cronometro • Cal • Pelota y cuerda para espiribol 	<p>Muy entretenidas las semifinales deportivas.</p> <p>La población participo con entusiasmo en el voleibol.</p>

<p>Semana # 14 27 al 30 de agosto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Finales de los torneos de futbol y voleibol • Premiación a equipos ganadores • Mini olimpiada interna • Actividades recreativas y deportivas • Nuestra Despedida del campo 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido. • Materiales didácticos • Materiales deportivos • Silbato • Cronometro 	<p>Mucha satisfacción al concluir nuestra labor con la población agrícola. Todo se realizó como estaba planificado.</p>
--	--	--	---

Apéndice II

Proyectos Sesiones de Clase

Prestadores del servicio social: Erick Johan García Quijada, Christian Aarón Bustamante Henry	Sesión de Basquetbol : 1	Fecha: 05 de junio 2013 Duración 60 minutos
		Materiales: Conos, Balones
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Ejercicios de lubricación Flexibilidad general y especial 		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> Se inició con bote individual, con mano izquierda y derecha, por toda la cancha Seguimos con bote, ahora con la ayuda de conos en zigzag. Se colocaran en parejas para ver los diferentes tipos de pase <ul style="list-style-type: none"> Comenzamos con los distintos tipos de pases como el de pecho, pase picado, por arriba de la cabeza y el pase de béisbol en parejas. Ejercicios de reacción con balón. Inicio de entrada a la canasta. 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> Juego de 5 contra 5 Relajación Estiramiento 		

Prestadores del servicio social: Erick Johan García Quijada, Christian Aarón Bustamante Henry	Sesión de actividades recreativas: 9	Fecha: 19 de junio 2013 Duración 60 minutos
		Materiales: Tapete y dados elaborados para actividad, Cronometro, Equipo de sonido (música)
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de lubricación Juego “Los 4 Elementos” consiste en hacer una fila con los participantes, se le pone nombre a cada acción, por ejemplo: agua dar un salto al frente, tierra salto hacia atrás, aire salto hacia arriba, y fuego tocar el piso. El maestro grita un elemento y el grupo hace la acción, el que se equivoque pierde. 		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> Juego “twister” se hacen dos grupos, en un tapete o lona grande se dibujan círculos de colores rojo, azul, verde y amarillo de 40 centímetros, se elaboran dos dados uno con colores y otro con extremidades del cuerpo (manos y pies) se lanzan los dados y se realiza la acción. (se les da un tapete a cada equipo) 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> Relajación 		

Prestadores del servicio social: Erick Johan García Quijada, Christian Aarón Bustamante Henry	Sesión de Basquetbol : 5	Fecha: 23 de junio 2013 Duración 60 minutos
		Materiales: conos y balones
Parte Inicial:		
<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento con bote de balón alrededor de la cancha • Ejercicios de lubricación • Flexibilidad general 		
Parte Medular:		
<ul style="list-style-type: none"> • Pase de pecho en parejas trotando alrededor de la cancha • Pase picado en parejas trotando al frente y atrás • Esquinas coreanas • Entrada a la canasta izquierda, derecha • Ejercicios para la posición fundamental. • Defensa 		
Parte Final:		
<ul style="list-style-type: none"> • Tercias en las 2 canastas • Relajación • Estiramiento 		

Prestadores del servicio social: Erick Johan García Quijada, Christian Aarón Bustamante Henry	Sesión de Basquetbol : 9	Fecha: 02 de julio 2013 Duración 60 minutos
		Materiales: Conos, Balones
Parte Inicial:		
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación • Calentamiento trotando con balón alrededor de la cancha. • Estiramientos 		
Parte Medular:		
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de defensa sin balón, recorriendo toda la cancha, mejorando posturas • En parejas uno con balón y el otro defendiendo, en zigzag. • Ejercicios de reacción con ejercicios de defensa • Ejercicios de reacción con tiro a la canasta 		
Parte Final:		
<ul style="list-style-type: none"> • Juego de 5 contra 5 • Relajación • Estiramiento 		

Prestadores del servicio social: Erick Johan García Quijada, Christian Aarón Bustamante Henry	Sesión de Futbol : 1	Fecha: 04 de junio 2013
		Duración 75 minutos Materiales: Balones de Futbol, Silbato, Cronometro.
Parte Inicial:		
<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Ejercicios de lubricación • Flexibilidad general y especial 		
Parte Medular:		
<ul style="list-style-type: none"> • En parejas hacer ejercicios con un balón: <ul style="list-style-type: none"> - Golpear el balón con parte interna en dirección al compañero, este tiene que recibir con parte interna y golpear con el otro pie. (Hacer lo mismo con parte externa y empeine) - Saque de banda en dirección al pecho del compañero, este tiene que recibir y controlar el balón (10 veces cada uno) 		
Parte Final:		
<ul style="list-style-type: none"> • Juego recreativo torito. 		

Prestadores del servicio social: Erick Johan García Quijada, Christian Aarón Bustamante Henry	Sesión de Futbol: 7	Fecha: 22 de junio 2013
		Duración: 75 minutos Materiales: Balones de futbol, Silbato, Cronometro
Parte Inicial:		
<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Flexibilidad general y especial 		
Parte Medular:		
<ul style="list-style-type: none"> • Juego recreativo torito • Conducción de balón (línea recta, y zigzag) • Ejercicios de pared en parejas con tiro a gol (pase de primera intención) 		
Parte Final:		
<ul style="list-style-type: none"> • Partido • Estiramientos 		

Prestadores del servicio social: Erick Johan García Quijada, Christian Aarón Bustamante Henry	Sesión de Fútbol: 9	Fecha: 01 julio 2013 Duración 75 minutos
		Materiales: Balones de futbol, Silbato, Cronometro.
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación • Calentamiento • Estiramientos • Calentamiento especifico 		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> • Control técnico de balón. (en parejas dominar el balón y pasarlo sin que este toque el suelo) • Juego recreativo intercepción. • Técnico táctico (jugadas con tiro a gol) • Ejercicios de pared en parejas con tiro a gol (pase de primera intención) 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> • Partido • Estiramientos 		

Prestadores del servicio social: Erick Johan García Quijada, Christian Aarón Bustamante Henry	Sesión de Juegos tradicionales : 1	Fecha: 5 de julio 2013 Duración: 75 minutos Materiales: mesas, sillas, cuerda conos
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento General • Explicación sobre los juegos 		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> • Carretillas: Se colocan en parejas, un se queda de pie y le toma las tobillos a su compañero, el que queda abajo se detiene de sus brazos, el primero que llegue a la meta es la pareja ganadora • Jalón de cuerda: se colocan por equipos, se delimita un área, el equipo que jale la cuerda más fuerte y que trabaje mejor será el ganador • Vencidas: Se sientan 2 en una mesa de frente a frente, y se toman de una de las 2 manos, el primero que empuje. 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> • Relajación 		

Prestadores del servicio social: Erick Johan García Quijada, Christian Aarón Bustamante Henry	Sesión de Juegos Organizados : 1	Fecha: 13 de julio 2013 Duración: 75 minutos
		Materiales: listón, conos
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento General • Explicación sobre los juegos 		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> • Pecho Tierra: Se dividen en varios equipos, todos los del equipo se colocan en hilera pecho tierra excepto uno, el que está parado pasara brincándolos uno por uno hasta llegar al último, cuando llegue a este punto se coloca igual que sus compañeros, y así sucesivamente lo aran todos, el primer equipo que termine ganara. • Carrera de Siameses: Se colocan en parejas, y se les amarra un listón en el tobillo, la pareja que llegue más rápido a la meta gana. • Carrera de Gusanos: Se colocan en tercias, tienen que formar un gusano, se montaran en la espalda de uno y otro, el primero es el más fuerte ya que quedara con el peso de los demás, las manos apoyadas en el piso, la primera tercia que llegue a la meta gana. 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> • Relajación 		

Prestadores del servicio social: Erick Johan García Quijada, Christian Aarón Bustamante Henry	Sesión de voleibol : 1	Fecha: 13 de junio 2013 Duración: 60 minutos
		Materiales: Balones de voleibol Balones de basquetbol, Silbato, Cronometro
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Ejercicios de lubricación • Flexibilidad general y especifica 		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> • En parejas hacer ejercicios con un balón de voleibol: <ul style="list-style-type: none"> - En parejas hacer ejercicios de voleo con balón de basquetbol - En tercias hacer ejercicios de voleo - Se hace un circulo con todos los integrantes y se hace voleo sin que el balón toque el piso (también se realizó con el circulo girando) 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> • Juego predeportivo tenis – bol el cual consiste en hacer dos equipos de 2 a 6 integrantes cada equipo, una cancha de voleibol se juega con solamente voleo y el balón tiene que botar solo una ves • Estiramiento 		

Prestadores del servicio social: Erick Johan García Quijada, Christian Aarón Bustamante Henry	Sesión de voleibol: 3	Fecha: 18 de junio 2013 Duración 60 minutos
		Materiales: Balones de voleibol, Silbato, Cronometro.
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento • Ejercicios de lubricación • Flexibilidad general y especifica 		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios para golpe bajo: <ul style="list-style-type: none"> - En parejas realizar golpe bajo. - En parejas haciendo desplantes se hace golpe bajo (2 series de 10 repeticiones cada uno) - En parejas uno por cada lado de la red de voleibol se hace golpe bajo 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> • Partido • Estiramientos 		

Prestadores del servicio social: Erick Johan García Quijada, Christian Aarón Bustamante Henry	Sesión de voleibol: 5	Fecha: 21 junio 2013 Duración 60 minutos
		Materiales: Balones de voleibol, Balones de basquetbol, Silbato, Cronometro
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento • Ejercicios de lubricación • Flexibilidad general y especifica 		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> • Con los balones de basquetbol se hacer ejercicios simulando saque sencillo (saque por abajo) pero sin golpear el balón solo lanzándolo primo con dos manos y después con mano dominante. • Con balones de voleibol darle pequeños golpes para que el balón no se eleve más de 20 centímetros y poder controlarlo sin que este caiga. • Realizar saque en parejas tratando de que el balón llegue al compañero del otro lado de la red de voleibol. 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> • Partido • Estiramientos 		

Prestadores del servicio social: Erick Johan García Quijada, Christian Aarón Bustamante Henry	Sesión de actividades recreativas: 4	Fecha: 09de junio 2013 Duración 60 minutos
		Materiales: Equipo de sonido (música), Pelota de Playa, Conos, Cronometro
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación • Juego de calentamiento (en parejas intentar tocar las rodillas del compañero) • En grupos de tres sentarse en el piso tomarse de las manos e intentar levantarse al mismo tiempo 		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> • “Que no caiga” Se sitúa dos grupos en diferentes áreas de la cancha, cada equipo con una pelota de playa, la actividad consiste en golpear la pelota hacia arriba y no dejar que la pelota toque el suelo mientras que el circulo formado por los integrantes gira (después se juntan los dos grupos y se hace un circulo más grande, se juega con las dos pelotas) • “La mancha” se marca un área determinada con gis o conos, se destina a un participante como “la mancha”, el resto del grupo se sitúa lo más lejos que puede de la mancha, esto con el propósito de que la mancha no te alcance, cada vez que la mancha toque a un integrante este se une a la mancha y tomados de las manos tienen que intentar atrapar a los demás, el ultimo integrante que quede es el ganador. 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> • Relajación 		

Apéndice III

Diario de Campo

Inicio del proyecto Mayo 2013

El día sábado 25 de mayo:

Realizamos nuestro primer viaje al campo pozo Manuel, recibimos información del coordinador de Fundación Alta, César Omar Ojeda Cárdenas, conocimos las instalaciones, a los empleados y dimos una breve información sobre el trabajo que se realizaría con ellos.

Domingo 26 de mayo:

Realizamos un recorrido de campo, observamos el trabajo que desempeñan día con día la población jornalera, para así, el gasto energético que pierden, las altas temperaturas, el espacio al aire libre donde laboran, su largo roll de trabajo que comienza a las 6:30 de la mañana y termina a las 6:00 de la tarde, y comprender lo duro que es esta labor.

Miércoles 29 de mayo:

Reunión en la Universidad de Sonora con los equipos de trabajo, coordinadores y licenciado César Omar Ojeda Cárdenas, donde se dieron a conocer los proyectos.

Viernes 31 de mayo:

Esperamos a que los empleados del campo, terminaran su jornada laboral diaria, comenzaron a llegar aproximadamente a las 6 pm, tomamos un balón de futbol y otro de basquetbol; mis compañeros y yo, nos colocamos en la cancha de cemento, donde se practica el futbol de salón, basquetbol y voleibol.

Empezamos a jugar con los balones, con la intención de generar en ellos curiosidad y alboroto, de pronto los trabajadores nos comenzaron a observar, y no tardó mucho tiempo en que el primer grupo de personas se acercó a nosotros, para pedir juego, fue ahí donde nos dimos cuenta que por más agotador que hubiese sido su día, las ganas por divertirse y hacer algo diferente, los alentaba a seguir.

Comenzamos a jugar, compañeros de la Universidad contra trabajadores del campo. Jugamos dos partidos con gente diferente, dimos la oportunidad a otro grupo para que jugaran también, tuvimos la oportunidad de ser árbitros de los juegos amistosos. Los trabajadores se divirtieron y no solo los que estaban jugando pues, alrededor de la cancha se formó toda una ola de espectadores que gritaban, apoyando a sus amigos; por otro lado repartimos encuestas a los trabajadores para conocer sus gustos hacia el deporte y su inclinación a su deporte favorito, la mayoría llenó la pequeña encuesta con gusto, otros pocos no quisieron tener nada que ver, solo observaron ya que algunos no saben leer ni escribir y sentían pena, algunos otros les ayudamos a llenar las encuestas por este pequeño problema. A las 8:30 más o menos, aprovechando que estaban los trabajadores reunidos en el lugar, nos presentamos con ellos, platicamos y les informamos el propósito de nuestra visita ahí, después pasamos a las actividades organizadas de “rompehielo”.

Las cuales consistieron en formar equipos de 10 personas, organizados en hileras, se formaron alrededor de seis equipos, se ocuparon balones de basquetbol, conos y aros. Los jornaleros que participaron se divirtieron tanto como los espectadores, ya que se escuchaban risas y gritos de apoyo por todas partes.

La trabajadora social del Campo Pozo Manuel, nos ayudó a lanzar una convocatoria de futbol de salón.

Lunes 3, Martes 4 y miércoles 5 de junio se llevaron a cabo entrenamientos de futbol basquetbol y acondicionamiento físico, además de los juegos deportivos que insiste tanto la población en realizar.

Viernes 07 de Junio:

Platicamos sobre las actividades, los trabajadores terminaron su jornada laboral diaria aproximadamente a las 6:00 pm, se empezaron los partidos amistosos de futbol de salón con árbitro, Para esto ya se había instalado un equipo de sonido donde informamos por micrófono que se llevaría a cabo una junta previa del primer torneo de futbol de salón, con los capitanes de los equipos

A las 8:00pm platicamos con los capitanes, se les dio el reglamento del torneo de futbol de salón, así como también de baloncesto y voleibol, Se aclararon dudas.

Sábado 8 de Junio:

Realizamos el roll de juegos, concurso de dominadas de balón, limitando un área marcada, el récord fue de 80 dominadas, fue puesto en el periódico mural del campo, su nombre, foto, y su récord, esta actividad fue llevada cada sábado. También se realizó una actividad de fút-tenis, donde se mostró muy participativa la población de empleados.

Domingo 9 de Junio del 2013:

Se realizó una actividad de circuitos en parejas, fue de mucha competencia, consistía en salir pecho tierra amarrado de tobillo a tobillo con un compañero,

llegaban a la segunda estación, para ir y volver con un aro y ponerlo sobre un cono, esto se repetía por dos veces, en la tercera estación la pareja tenía que llegar a la cuarta estación saltando una cuerda, en su llegada a la cuarta estación tenían que cortar el lazo que los unía, para salir en carretilla, hubo mucha competencia, donde mostraron su trabajo en equipo, coordinación y habilidades de improvisación, hubo muchas caídas y por lo tanto muchas risas. Por otra parte se continuó con el torneo de basquetbol.

Los días lunes 10, miércoles 12 y jueves 13 de junio, inicio del torneo de futbol y baloncesto se jugaron dos partidos diarios, la población se mostró muy participativa en todos los aspectos.

El día viernes 14 de junio:

Hicimos una cancha de futbol de salón, marcada con cal, llevamos unas porterías de hándbol prestadas por la Universidad de Sonora, con medidas a las de futbol de sala,

En la cancha de cemento se continuó con el torneo de baloncesto, para que después se llevaran a cabo otros dos partidos de futbol de sala en esa misma cancha.

Sábado 15 de Junio:

Continuación de los torneos de futbol y baloncesto, se realizó también el concurso de dominadas de balón, el cual el record no pudo ser abatido.

Con ayuda del mayordomo del campo fabricamos unos postes de voleibol, marcamos una cancha con cal en la tierra, ahí se practicó voleibol.

Domingo 16 seguimos con el rol regular de los torneos de baloncesto y futbol, después se realizó una actividad de relajación para bajar el ritmo cardiaco por la intensa participación de los finalistas, relajar músculos, estiramientos prolongados, individuales y asistidos en parejas.

Lunes 17 continuaciones de los torneos de baloncesto y futbol, cada vez se pone mejor el torneo, se nota un muy buen nivel de los deportes.

Martes 18, Miércoles 19 y jueves 20 de junio, se continuó con los torneos de futbol, baloncesto y acondicionamiento físico, además juegos predeportivos.

Viernes 21 de junio:

Se jugó el juego pre-deportivo fut-tenis, aunque no tuvo mucho éxito, puesto que no les intereso mucho a este tipo de población, cabe mencionar que semanas atrás se mostraron muy interesados, solo que esa población, regreso a sus ciudades de origen, también se llevaron a cabo partidos amistosos de voleibol.

También hubo cascaritas de futbol por tercias así como tercias de baloncesto.

Sábado 22 de Junio:

Continuación del torneo deportivo. Se llevaron a cabo dos juegos de futbol y baloncesto. Se realizaron dominadas de balón, el ganador fue un joven de nombre Félix Navarro De Gante de Puebla, rompió el record anterior de 80 dominadas, realizó un total de 81 dominadas.

Por otra parte, comenzamos a tener un poco de problemas ya que la población se reúsa a realizar otras actividades, que no sean del torneo de futbol o basquetbol, se muestra muy apática la gente, hemos tenido que usar otras estrategias para el buen provecho de las sesiones, volvimos a dar las

indicaciones del fut-tenis pusimos un ambiente más tentador y la población se mostró un poco más interesada. También lanzamos una convocatoria para una carrera de 3 kilómetros. Al final les dimos gusto a la mayoría de la población que se inclina por futbol participamos con ellos como jugadores y no como organizadores. Se pusieron muy emocionantes los partidos, y hubo un tanto de reto porque todos querían competir en contra de nosotros para ganarnos, ya que íbamos invictos desde hace ya varios partidos atrás, al final como en todos los deportes se tiene que perder, y pasó, perdimos y dimos la oportunidad a más equipos. Al final quedo la conclusión de una convivencia muy bonita con ellos, ya que nos dimos y nos dieron la oportunidad de estar más de cerca de ellos, hubo risas y mucha diversión.

Domingo 23 de Junio:

Se llevó a cabo la carrera de 3 kilómetros siendo ganador el joven Reinaldo Morales con un tiempo de 14 minutos con 57 segundos, el segundo lugar lo obtuvo Richars Pérez H. con un tiempo de 18 minutos con 1 segundo, y el tercer lugar lo obtuvo Constantino Armas con un tiempo de 18 minutos 30 segundos. Continuación de los torneos.

Martes 25, miércoles 26, jueves 27 y viernes 28: se realizó la convocatoria de voleibol, continuación de los torneos de baloncesto, estos días se disputaron 8 juegos en total de cada deporte.

Sábado 29 de Junio: se realizaron actividades predeportivas, también se tuvo actividades de reto como las vencidas y jalón de cuerda que se tuvo bastante participación de los jornaleros. Dos partidos de por deporte baloncesto y futbol.

Domingo 30 de Junio:

Se realizaron las semifinales de los torneos de baloncesto y de futbol.

Se llevaron a cabo actividades recreativas con pelotas y aros.

Lunes 1, martes 2 y miércoles 3 de julio: se realizó la junta previa de voleibol con los capitanes de cada equipo

Viernes 5 de Julio:

El comienzo del torneo oficial de voleibol. Se inscribieron 8 equipos, se jugaron los primeros dos juegos estuvieron muy emocionantes hubo mucho apoyo de los espectadores

Sábado 6 de Julio:

Comenzamos el día con música viva, las personas se acercaron hicimos algunos juegos recreativos, convivimos con las personas, conversamos con ellas y les preguntamos de manera verbal que les parecía el trabajo de nosotros, se expresaron muy bien, comentaron que para ellos, lo que nosotros hacíamos, era como compensarles todo el esfuerzo que ellos realizaban en su horario laboral. Agradecemos por su apoyo y participación.

El voleibol se volvió un deporte popular en el campo, tanto para los participantes, como espectadores, se llevaron a cabo 4 partidos, por otra parte el sonido ponía ambiente en las instalaciones, hubo cuenta chistes, algunos se animaron y cantaron.

Domingo 7 de Julio:

Gran final de los torneos de baloncesto y futbol.

Los días Martes 9, Jueves 11, Sábado 13 y domingo 14 de julio: Se tuvo la premiación de los torneos de baloncesto y futbol que consistió en uniformes, reconocimientos y pastel para cada uno de los campeones.

También tuvimos actividades predeportivas muy competitivas con mucha participación de los trabajadores, se tuvo juegos recreativos y organizados.

Inicio de entrenamientos deportivos. (Futbol y Baloncesto)

Se continuó con el torneo de Voleibol.

Los días Lunes 15, Martes 16, y miércoles 17 de julio: Final del torneo de voleibol, seguimos con actividades recreativas. Premiación del torneo de voleibol, continuación de los entrenamientos deportivos y la selección de los equipos de baloncesto y de futbol

Los Días Viernes 19, sábado 20 y domingo 21 de Julio: se les preparo campamento un campamento de verano a los hijos de los trabajadores se realizaron muchas actividades.

Viernes 19 de Julio:

Recibimos a los niños a las 9:00 am, ya desayunados, empezamos con actividades de cantos y juegos dentro de un aula, actividades recreativas dentro del aula, fuimos a comer a las 12:00 pm para después salir a un área verde a realizar ejercicios con balones de futbol y basquetbol, juegos pre-deportivos, a las 6 pm llegaron por los niños y se fueron a descansar.

Sábado 20 de Julio: Recibimos a los niños a las 10:00 am, hicimos actividad de manualidades con ellos, se les dio una plática sobre nutrición, fuimos a comer a las 12:00 pm, llevamos a los niños a caminar a los alrededores. Hicimos

actividades recreativas, después se les dio una plática sobre la importancia de la higiene personal, y otra muy a fondo sobre la higiene bucal,

Salimos al área verde a realizar competencias de muchas actividades, con aros, conos, pelotas, cuerdas y globos con agua, la última actividad, fue guerra de globos con agua, Al final todos terminamos mojados y llenos de alegría, nos fuimos a cambiar todos, en el tiempo que los niños se cambiaban nosotros preparábamos una fogata para el anochecer, salchichas a la lumbre, malvaviscos, búsqueda del tesoro, repartición de bolsitas de dulces, y al final las clásicas historias de terror con final gracioso.

Nos fuimos a la cama con una película infantil, y así los pequeños pudieron descansar.

Domingo 21 de Julio:

Nos despertamos a las 8 am. Llevamos a los niños a desayunar, hicimos una actividad de manualidades junto a la trabajadora social del campo. A las 10:30 am los niños se retiraron a sus hogares felices.

Miércoles 24, jueves 25 y viernes 26 de Julio: nos juntamos los alumnos y académicos para elaborar el campamento masivo de padres e hijos en las instalaciones de la universidad de Sonora.

Sábado 27 de Julio:

Campamento masivo de los campos agrícolas de Fundación Alta, se realizó un torneo relámpago de futbol rápido, para los empleados del campo en las instalaciones de la Universidad de Sonora.

Los niños realizaron actividades de reto, juegos recreativos y pre-deportivos, después quebraron piñata, hubo dulces una mesa de botanas sanas, se presentó

una payasita y dos botargas, una del Mickey mouse y otra de la Mimí, al final todos nos dimos un chapuzón en la alberca lo cual fue un día muy productivo y lleno de alegría y sana convivencia.

Viernes 2 de agosto, seguimos yendo al campo, para dar seguimiento al trabajo con jornaleros. En lo que concierne al mes de agosto, se trabajó solamente con ellos actividades recreativas por lo que fue de los meses más divertidos.

Este día, una de las actividades que se trabajó con ellos fue en parejas, carreras, pecho tierra, pasar por un aro, darle cinco vueltas a un cono y llegar con su pareja en el menor tiempo posible para que su compañero pueda repetir el ejercicio, la pareja que termine primero gana.

Sábado 3 de agosto:

Se lanzó la segunda convocatoria de los próximos torneos de futbol y baloncesto, también se realizó una carrera de relevos de 3 kilómetros de 3 participantes por equipo era el requerido, participaron 10 equipos, y otra carrera individual de velocidad, de 100 metros, participaron 48 jornaleros.

Domingo 4 de agosto:

Se tuvo muy pocos equipos de los 2 deportes ya que en estas fechas estamos en temporada baja de la uva es por eso la poca participación solamente se tuvo 8 equipos de futbol y 6 de baloncesto, en este día también se les dio a eligieron qué hacer, unos jugaron futbol, voleibol, otros simplemente se lanzaban el balón de futbol a manera de pases, y otros jugaron "fút-beis" es un juego predeportivo que tiene como reglas, una mezcla de futbol y béisbol. Se juega con un balón de futbol, y el bateo es con el pie, se usan bases como en el béisbol y dos equipos con un mayor de 6 integrantes como mínimo para que sea divertido.

Miércoles 7, Jueves 8: Inicio de los partidos de los torneos de futbol y baloncesto

Viernes 9 de agosto:

Se continuó con los torneos también, se realizó una actividad de relajación con ellos en la cancha, conseguimos colchonetas y pusimos música para relajación, hicimos estiramientos, posturas para relajar músculos.

Sábado 10 de agosto:

Juegos organizados, se hicieron varios grupos de 10 jornaleros, les dimos una pelota de playa, el propósito era lanzar la pelota al aire, y que un compañero la golpeara hacia arriba y así sucesivamente, la pelota no tenía que golpear el piso.

Después, todos los equipos se integraron para hacer un solo grupo, y se les lanzo solo una pelota, después dos hasta llegar a 5 pelotas, se volvió muy divertido, hubo muchas risas, caídas graciosas y muchos gritos.

Domingo 11 de agosto:

Continuación de los torneos de baloncesto y futbol, también se tuvo la actividad que fue un circuito; el cual consistió en una carrera de costales, pasar por aros, darle 8 vueltas a un cono, correr de vuelta hacia el costal y regresar a su lugar en el costal.

Martes 13, Miercoles14, Jueves 15 de junio: continuación de torneos deportivos de baloncesto y futbol, también realizamos actividades predeportivas ya recreativas

Viernes 16 de agosto:

Se realizaron juegos tradicionales, como el juego de los colores, el cual consiste en ponerle el nombre de un color a cada integrante que participa, el que da

nombre a los participantes es la persona que los vende, es decir hay un comprador de colores, el cual llega pregunta por algún color y dependiendo la edad es el precio se paga, el pago se realiza chocando la palma del vendedor, es decir si el color cuesta 20, el comprador golpea 20 veces la palma del vendedor, el tiempo que tarda en hacerse el pago, el color tiene que correr y no dejarse atrapar por el comprador; la captura se realiza solo tocando al color, si el color es capturado pasa a ser el comprador y el comprador pasa a ser el vendedor y el vendedor pasa a ser color; si el color no es capturado en un tiempo determinado, este regresa a su lugar de origen con el nombre de otro color.

Sábado 17 de agosto:

Este día los trabajadores llegaron tarde de su jornada laboral, se bañaron y cenaron, por lo que propusieron ver el box en el comedor, y así fue, miramos 2 peleas de box; en la cual participaron los boxeadores profesionales Félix Díaz vs. Edgar Llanes a 10 rounds, en la categoría de peso welter.

Jonathan González vs. Giovani Segura a 10 rounds, por el título interino WBO Latino, en la categoría de peso mosca

Domingo 18 de agosto:

Este domingo se realizaron actividades desde muy temprano desde un paseo por los cultivos, pero de una forma divertida, determinamos un área para jugar a las escondidas en grupos, los que se escondían traían un paliacate verde amarrado a su cintura, y los que buscaban traían un paliacate negro. A los que se encontraban se unían al equipo de búsqueda se les daba un paliacate negro, se omitía una alerta con un altavoz y tenían que salir los que se escondían a

cambiar su escondite, seguimos teniendo la continuación de los torneos de futbol y baloncesto

Martes 20, Miércoles 21, Jueves 22: Estos días se llevaron a cabo las semifinales de los torneos de baloncesto y futbol, también tuvimos juegos de reto y actividades recreativas.

Viernes 23 agosto:

Se realizaron partidos de basquetbol, futbol y voleibol.

Sábado 24 de agosto:

Hubo actividades predeportivas ya antes realizadas en otras ocasiones como fut-tenis, fút-beis, y nos dimos tiempo para ver la última función de box en el comedor, Erik Ruiz vs Isaac Zarate a 6 rounds, en la categoría de peso súper-gallo

Domingo 25 de agosto:

Se realizó una carrera de manera individual de 8 kilómetros, y después una competencia de espiribol; la cancha de espiribol es circular y en medio un tubo con un balón amarrado de una cuerda al tubo, consiste en colocarse uno contra uno dentro del circulo uno en cada extremo y golpear el balón a manera que llegue al contrario lo más rápido que se pueda, para que el oponente no pueda golpearlo, el golpe se hace con las manos puños o antebrazos. El que genere menos golpes antes que la cuerda se enrede en el tubo, es el que pierde.

Martes 27, Miércoles 28, Jueves 29: estos días se tuvo la final de los torneos deportivos de baloncesto y futbol, así como también juegos amistosos de voleibol y actividades de reto

También se tuvo la premiación a los quipos ganadores de los dos torneos, se notaron bastante contentos, con mucha porra los quipos

Viernes 30 de agosto:

Ultimo día como prestadores del servicio social comunitario, se realizó un evento masivo, que consistió en una mini olimpiada recreativa, en la cual se llevaron a cabo actividades como carrera de sacos, circuitos de habilidades con conos, saltar la cuerda, trabajo de aros, carrera de velocidad y relevos, tiros a gol con portero, y jalón de cuerda, en este día también se tuvo nuestra despedida del campo, mucha satisfacción al concluir nuestra labor con la población y muy agradecidos con esa gente

