

UNIVERSIDAD DE SONORA

**DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA**

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN PARA JORNALEROS AGRÍCOLAS Y
FAMILIAS EN EL CAMPO “DON ENRIQUE”**

MEMORIA DE SERVICIO SOCIAL COMUNITARIO

Que para obtener el Título de:

LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

Presenta:

LÁZARO VELASCO DE JESÚS

Hermosillo, Sonora; México

Febrero de 2015

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

FORMA DE APROBACIÓN

DEDICATORIAS

Quiero dar gracias principalmente a Dios, que ha sido mi guía, dándome fuerza

Para seguir adelante, encarar situaciones que se presentan

Siempre agradeciendo por la salud, el amor y la

Fortaleza que me brinda.

Con todo mi cariño y mi amor para las personas que hicieron todo en la vida

Para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme

Y darme la mano cuando sentía que el camino

Se terminaba, a ustedes por siempre mí

Corazón y mi agradecimiento.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de Sonora, donde tuve la dicha de realizar mis estudios profesionales y me facilitó sus instalaciones y personal para llevarlos a cabo.

A mis padres porque ellos estuvieron en los días más difíciles de mi vida como estudiante.

A mis maestros, ya que ellos me enseñaron a valorar los estudios y a superarme cada día.

Al Grupo Alta, donde pude realizar mi servicio social comunitario; especialmente al personal del campo "Don Enrique" Costa de Hermosillo.

A la maestra María Julia León Bazán, quien me ayudó en la realización y presentación de este trabajo, gracias por brindarme sus conocimientos, tiempo y apoyo.

CONTENIDO

OBJETIVOS	7
Objetivo general:	7
Objetivos específicos:	7
RESUMEN.....	8
INTRODUCCIÓN	9
FUNDACIÓN ALTA IAP.....	11
Misión.....	11
Visión.....	11
Antecedentes	11
CAMPO AGRÍCOLA DON ENRIQUE	17
LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	24
Actividad Física.....	24
Recreación.....	25
Deporte	26
MATERIALES Y MÉTODOS	29
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	31
CONCLUSIONES.....	43
RECOMENDACIONES	44
REFLEXIONES PERSONALES	45
BIBLIOGRAFÍA	46
ANEXOS.....	47

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Jornaleros Migrantes por Entidad Federativa _____	17
Tabla 2. Rol de juego de futbol _____	31
Tabla 3. Rol de juego de voleibol _____	33
Tabla 4. Rol de juegos de basquetbol _____	35

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Campos Agrícolas en el Estado de Sonora _____	14
Figura 2. Rutas Migratorias _____	16
Figura 3. Campo Don Enrique _____	19
Figura 4. Comedor _____	20
Figura 5. Cocina _____	21
Figura 6. Consultorio Médico _____	22
Figura 7. Instalaciones Deportivas _____	23
Figura 8. Equipo campeón de fútbol 7 _____	32
Figura 9. Encuentros de Voleibol _____	37
Figura 10. Juegos de basquetbol _____	37
Figura 11. Actividades Recreativas 1 _____	38
Figura 12. Actividades recreativas 2 _____	39
Figura 13. Actividades recreativas 3 _____	40
Figura 14. Manualidades _____	41
Figura 15. Taller de dibujo _____	42

OBJETIVOS

Objetivo general:

Promover el sano aprovechamiento del tiempo libre, la convivencia social y el mejoramiento de las condiciones físicas y de salud de los jornaleros agrícolas a través de un programa de Actividad Física, Deporte y Recreación.

Objetivos específicos:

1. Lograr que las personas tengan un buen desarrollo de sus habilidades y aptitudes de manera divertida.
2. Mejorar la convivencia social que hay entre los trabajadores a través de actividades deportivas.
3. Lograr una mejora en la condición física en los trabajadores para un mejor rendimiento laboral.

RESUMEN

Actualmente uno de los retos de las IES, es lograr establecer mecanismos permanentes que permitan al proceso enseñanza – aprendizaje alcanzando el aseguramiento del perfil del egresado; además la sociedad reclama una mayor vinculación con los diferentes sectores que la conforman.

En ese sentido el servicio social es una institución del Estado Mexicano que por mandato constitucional, es implementado en las Instituciones de Educación Superior (IES) como una estrategia educativa que contribuye a la formación integral de los estudiantes. Es parte importante de la extensión de los servicios. Es parte de las actividades sustantivas de las IES articulada con la docencia e investigación. Se traduce en la formulación de políticas, programas y proyectos que inciden en la construcción y distribución social del conocimiento.

El presente trabajo consiste en la memoria de Servicio Social Comunitario realizado en el campo agrícola “Don Enrique” de la Fundación Alta, que se compone en su mayoría de campesinos de las regiones pobres y marginadas del país para desempeñar actividades de siembra, cosecha, recolección y preparación de productos en los campos agrícolas. Durante la estancia dentro del campo se llevaron a cabo el desarrollo de un programa de activación física, deporte y recreación tales como juegos organizados, juegos pre deportivos, organización y desarrollo del campamento, enseñanza de fundamentos técnicos de los deportes de baloncesto, fútbol y voleibol, torneos deportivos, entrenamiento de equipos, enseñanza de reglamentos oficiales deportivos y organización y desarrollo de la olimpiada deportiva rural.

Con el desarrollo de las actividades arriba enlistadas se logró una armoniosa convivencia entre todos los trabajadores del campo; así como también la convivencia inter e intra familiar de las personas que en él habitan. Dado lo anterior se puede concluir que el programa de Servicio Social Comunitario cumplió con su objetivo en el sentido de la intención de relacionar a los alumnos practicantes con el medio laboral. El servicio social comunitario brinda a los estudiantes que lo practican, la oportunidad de aplicar conocimientos y habilidades adquiridas a través de la formación académica.

INTRODUCCIÓN

Los jornaleros agrícolas son hombres y mujeres que trabajan de forma eventual en el campo, contratados para labores de siembra, deshije, cosecha, recolección y preparación de productos para su primera enajenación. Su actividad laboral es transitoria y, en muchos casos, se cristaliza por medio de la movilidad migratoria. La propia actividad laboral, la alta migración en condiciones desfavorables y el rezago social en el que se encuentran los jornaleros agrícolas, los hace vulnerables a sufrir desnutrición, enfermedades propias de la pobreza, muertes prematuras y marginación social.

En el estado de Sonora, particularmente en Hermosillo, hay un porcentaje de 24.4% de jornaleros, lo que equivale a un total de 57,000 jornaleros agrícolas provenientes de las regiones más atrasadas del país, muchos de ellos indígenas.

El interés por realizar mi servicio social en esta área es precisamente en aplicar el programa de actividad física, deporte y recreación diseñado para promover el sano aprovechamiento del tiempo libre, la convivencia social y el mejoramiento de las condiciones físicas y de salud para la población de trabajadores agrícolas en el campo Don Enrique costa de Hermosillo. El primer acercamiento con la comunidad fue con el propósito de observar las características de este tipo de población, cómo convive, trabaja, la lengua que hablan y la forma de relacionarse con nosotros para hacer alguna pregunta o proponer algo.

Posteriormente se pasó al proceso de intervención con actividades de carácter recreativo tales como juegos rompe hielo y juegos pre deportivos con el fin de facilitar que los jornaleros tengan una sana distracción después de sus jornadas de trabajo que son sumamente cansadas y al no tener ningún día de descanso a la semana requieren actividades de recreación, de sana distracción y de convivencia. El desarrollo de este programa permitió aplicar los conocimientos adquiridos en el transcurso de nuestra carrera.

El objetivo general de este trabajo es Promover el sano aprovechamiento del tiempo libre, la convivencia social y el mejoramiento de las condiciones físicas y de salud de los jornaleros agrícolas a través de un programa de Actividad Física, Deporte y Recreación.

En los siguientes párrafos se detallan las acciones que se llevaron a cabo desde el principio hasta el final de la aplicación del programa. En introducción se describe el trabajo realizado con los jornaleros agrícolas, en el apartado de fundación alta se describen los antecedentes del

grupo Alta IAP y la contextualización del campo agrícola, haciendo énfasis en las condiciones de vida laboral y personal de los jornaleros. También se justifica el trabajo y se precisan los propósitos con el número de trabajadores que fueron atendidos.

Se realizó un diagnóstico para detectar problemáticas y/o necesidades y que las intervenciones que se hicieron sean en función de ellas. El diagnóstico fue útil también para proponer un plan de trabajo y un cronograma; permite también profundizar en el trabajo según la dinámica de la población atendida. En el apartado de Activación física, Deporte y Recreación, trata sobre la importancia de la actividad física, el deporte y la recreación en el ámbito laboral. Y también la gran cantidad de beneficios que se destacan al realizar actividad física periódicamente.

En materiales y métodos se habla de la asesoría y supervisión del servicio social comunitario realizado en el campo Don Enrique, así como los apoyos recibidos por Grupo Alta IAP en la duración de la estancia en el campo y la aplicación del programa de actividad física, deporte y recreación durante todo el proceso.

En resultados y discusión, se muestran los resultados obtenidos en los deportes que se desarrollaron a partir de los roles de juego, cuadros de concentración, resultados finales y el desarrollo del campamento de verano.

FUNDACIÓN ALTA IAP

Misión

Ser una institución con un servicio de calidad y calidez humana, que asegure la salud integral de la persona y de las personas, facilitando los elementos necesarios para alcanzar un estilo de vida cada vez más digno en los jornaleros agrícolas; tanto en la región como en sus lugares de origen.

Visión

Ser reconocidos como impulsores de un cambio de actitud en la forma y en el fondo, a través de la implantación de una cultura de crecimiento y responsabilidad social y personal en los Jornaleros Migrantes.

Antecedentes

Fundación Alta surgió como una respuesta de gratitud de Grupo Alta hacia los jornaleros agrícolas por su esfuerzo y desempeño que año con año demuestran en los campos. Desde su inicio, Grupo Alta llevó a cabo acciones preventivas de salud, así como eventos deportivos, culturales y de convivencia. Y como una manera de profesionalizar y tener un mayor rango de acción, en 1999 se formalizó Fundación Alta como una institución asistencial.

En enero de 2004, Fundación Alta se constituyó como una institución de asistencia privada y se conformó un patronato presidido por el Ing. Alan R. Aguirre Ibarra para guiarla a cumplir su Misión.

A la fecha, tiene 3 clínicas dentales y 3 clínicas de salud en los campos, las cuales cuentan con equipo para ofrecer medicina alopática, homeopática, terapia rife, área de curaciones, atendidas por médicos dentales y médicos cirujanos titulados.

Para crear un ambiente de apoyo humano y de formación permanente, también se cuenta con un equipo de trabajadoras sociales, quienes están inmersas en la realidad de la gente y desde la comprensión de su situación aportan elementos de crecimiento de desarrollo como personas.

Asimismo, Fundación Alta ha implementado una red de comedores y tiendas de abarrotes en los campos, que ofrecen un servicio sano, digno y humano, con productos de primera calidad.

Las acciones de Fundación Alta llegan hasta las comunidades de origen de los jornaleros agrícolas, ya que se están por implementar programas de salud y educativos que beneficien a las familias de estos trabajadores.

Desarrollo humano

El desarrollo humano es un proceso por el que una sociedad mejora las condiciones de vida de sus miembros a través de un incremento de los bienes con los que puede cubrir sus necesidades básicas y complementarias, y de la creación de un entorno social en el que respeten los derechos humanos de todos ellos. El Desarrollo Humano podría definirse como una forma de medir la calidad de vida del ser humano en el medio en que se desenvuelve.

Para lograr una mayor libertad, las personas necesitan educación, salud, seguridad, vivienda, etc. Además de estas cuestiones básicas, hay dimensiones más complejas relacionadas con el sistema político y la equidad de géneros.

Objetivo

Crear un ambiente propicio para el desarrollo integral de la persona, a través de la generación de esparcimiento deportivo, cultural y social. Así como creando una conciencia de cuidado e higiene para formar en una cultura con los valores de fundación.

Espacios

Toda actividad de Trabajo Social va dirigida a toda persona del campo, y tienen como objeto final lograr un cambio de actitud mediante la formación de una cultura con hábitos buenos manifestada en la participación y convivencia que permita una estancia agradable, sana y responsable; pero sobre todo educar para que lo aprendido sea puesto en práctica cuando regresen a sus comunidades de origen.

Salud-higiene

Formar conciencia sobre la importancia de la salud e higiene de la persona como una forma de respeto hacia uno mismo y a los demás, mediante el cuidado y limpieza de sus dormitorios y entorno, así como un cuidado del agua y del medio ambiente.

Deportivos

Promover Torneos Deportivos y Olimpiadas para fomentar la convivencia sana y el trabajo en equipo; lo cual les permita una identificación entre personas y una liberación de cansancios y tensiones para que su estancia sea más relajada y satisfactoria.

Cultural-educativo

Hacer llegar al campo actividades artísticas y culturales (obras, rondallas, etc.) que propicien un ambiente de convivencia, así como ofrecerles clases de guitarra y dibujo para su enriquecimiento personal.

Esparcimiento

Ofrecer alternativas de ocupación de sus tiempos libres que les permitan tener una opción de distracción y convivencia sana, mediante bailes, fútbol de mesa, proyección de películas, concursos de canto, juegos de mesa, entre otras actividades que ofrece desarrollo humano a través de trabajo social de fundación alta.



Figura 1. Campos Agrícolas en el Estado de Sonora.

En la figura 1 se muestra la ubicación de los diferentes Campos como son: 1. la cuestita, 2. la Cuesta, 3. Don Enrique, 4. Campo grande, 5. el Compa, 6. Pozo Manuel, 7. Santa Lucia.

Migración

Una característica fundamental del sector agrícola en México es la migración continua de jornaleros agrícolas a lo largo y ancho del país. De acuerdo a las estimaciones de la SEDESOL, el número es cercano a 760,000 jornaleros cada año. Si además tomamos en cuenta que los Jornaleros Agrícolas Migrantes (JAM) a menudo viajan con algunos familiares, quienes los acompañan en un tramo o en todo su trayecto migratorio, y quienes también se involucran en algún tipo de trabajo agrícola (por ejemplo, pizca de tomate en el caso de los niños, empaque de frutas y hortalizas en el caso de las mujeres), el número asciende a casi 2 millones de personas.

Para entender el orden de magnitud de este fenómeno, vale la pena mencionar que en México hay alrededor de 6 millones de personas que trabajan en el sector primario; de esta manera, los jornaleros agrícolas mexicanos constituyen una porción muy importante de la fuerza laboral en este sector.

¿Qué factores explican este fenómeno? El sector agrícola representa cerca de 3.8% del Producto Interno Bruto y genera 14.8% del empleo en el país (según cifras de INEGI). Muy similar a otras economías en proceso de transición, la agricultura mexicana se caracteriza por una dualidad entre un subsector intensivo en capital y tecnología, que es altamente productivo y competitivo a nivel nacional e internacional, y un subsector, intensivo en mano de obra, que produce principalmente con fines de autoconsumo. El resultado de esta dualidad es que los trabajadores agrícolas en zonas menos favorecidas a menudo migran temporalmente para trabajar en otros sectores o en otros cultivos que ofrecen pagos relativamente mejores a los que se pueden obtener en su lugar de origen o de residencia.

No es sorpresa que la mayor parte de los jornaleros que han sido identificados en encuestas oficiales provienen de los municipios con mayores niveles de marginación del país, lo que sugiere que es precisamente la pobreza y los bajos niveles de capital humano, lo que contribuye significativamente a la migración de los jornaleros agrícolas desde aquellas zonas con mayor oferta de mano de obra agrícola (principalmente el sureste de México) a aquellas regiones con mayor demanda relativa (occidente y noroeste del país).



Figura 2. Rutas Migratorias (Fuente: SEDESOL, 2006).

Con base en la estadística más reciente, de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), se estima que hay 2.5 millones de jornaleros, de los cuales cerca de 700 mil son migrantes, sin contar a los miembros de la familia que los acompañan, señala el programa de Jornaleros Agrícolas. Todos, pero en particular los migrantes, enfrentan precariedad del empleo, en el tránsito migratorio y en sus condiciones de vida. Se trata de un grupo social vulnerable, y si son indígenas, esta situación se acrecienta y genera una exclusión social.

Los jornaleros agrícolas provenientes de las regiones más atrasadas del país, muchos de ellos indígenas, frecuentemente se ven obligados a migrar a las regiones de agricultura de exportación, además de los que migran a las ciudades o a Estados Unidos por la falta de oportunidades de trabajo en su lugar de origen.

Entre los migrantes, además de la presencia de indígenas, muchos son jóvenes, madres solteras y niños que acompañan a sus padres en la migración. Una proporción alta carece de instrucción. Mientras a nivel nacional 5.6 por ciento de los hombres y 8.1 de las mujeres son analfabetas, entre los jornaleros las cifras son superiores, 18 y 20 por ciento, respectivamente.

Tabla 1. Jornaleros Migrantes por Entidad Federativa.

Entidad	Migrantes	%	Municipios con más migrantes
Sinaloa	76,000	32.5	Región Centro
Sonora	57,000	24.4	Hermosillo
Baja California	21,030	9.0	San Quintín
Veracruz	13,000	5.6	Zona Cañera
Baja California Sur	11,734	5.0	Vizcaíno
Durango	9,869	4.2	Zona Lagunera
San Luis Potosí	7,551	3.2	La Huasteca
Chihuahua	7,518	3.2	Cuauhtémoc
Nayarit	7,081	3.0	Zona Norte
Puebla	6,000	2.6	Sierra Norte
Jalisco	4,900	2.1	Sayula
Michoacán	4,189	1.8	Tierra Caliente
Morelos	4,000	1.7	Tlayacapan
Tamaulipas	3,175	1.4	Zona Citrícola
Hidalgo	995	0.4	Mezquital

(Fuente DIF 2006)

CAMPO AGRÍCOLA DON ENRIQUE

El campo agrícola “Don Enrique” es una propiedad privada especializada en cultivos de viñedo, frutas, nogales y hortalizas que se localiza por la carretera Cero Norte de la Costa de Hermosillo.

En sus instalaciones cuenta con 33 dormitorios de diferentes capacidades separados por hombres mujeres y parejas. Que se dividen de la siguiente manera: 17 son para 57 personas y 16 de 12 personas. No se les permite tener aparatos electrónicos, cuenta con 5 módulos de sanitario y regaderas con 32 sanitarios y 32 regaderas.

El servicio del comedor tiene capacidad de atender a 500 personas, presta un servicio para la elaboración de las 3 comidas además de contar con otros servicios como panadería, tortillería de maíz y una tienda. El comedor cuenta con un reglamento que no permite entrar con shorts, sandalias, y camisetas sin mangas promoviendo la higiene personal.

Al campo agrícola llegan personas de diferentes estados de la República Mexicana como Chiapas, Oaxaca, Puebla, Veracruz, Tabasco, Guerrero, Michoacán y también en algunas ocasiones llegan extranjeros principalmente de Centroamérica a trabajar en los campos agrícolas.

La mayor población de jornaleros en el campo son de Chiapas y su lengua es tzotzil una lengua que se habla principalmente en los Altos de Chiapas por los pueblos de la etnia tzotzil, El tzeltal o tseltal, hablada en el estado de Chiapas, en el sureste de México. Tojolabal hablada por la etnia del mismo nombre que habita en la zona centro oriental del Estado Chiapas, es una de las aproximadamente 30 lenguas mayas que se reconocen actualmente.

Es importante describir las condiciones generales de trabajo que hacen que sea necesaria la intervención del programa de actividad física, recreación y deporte, a lo largo de la temporada la rutina que debe seguir el trabajador es levantarse a las 5:00 am todos los días alistarse para ya a las 5:30 am estar formados en la entrada del comedor para el desayuno, a las 6:20 son llevados por los camiones a los cuadros de las cosechas.

De 12:00 a 1:00 pm salen por cuadrillas para ser llevados al comedor para la comida, terminando de inmediato son llevados de regreso a sus labores; en los tres meses que son junio, julio y agosto es cuando están las altas temperaturas y precisamente el calor mientras más calor más calidad del producto y los trabajadores para poder soportar las altas temperaturas se protegen con sudaderas, paños y gorras; esto los protege del sol y los polvos que sueltan las ramas al momento de cortar las frutas. Alrededor de las 17:30 o 18:30 el horario dependiendo del pedido de la mercancía salen cenar, y después se bañan y con ello concluyen su labor diaria.

A la mayoría de los trabajadores 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, 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.



Figura 3. Campo Don Enrique.



Figura 4. Comedor.



Figura 5. Cocina



Figura 6. Consultorio Médico.



Figura 7. Instalaciones Deportivas.

LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Actividad Física

La Actividad Física en el trabajo la podemos definir como: *aquella práctica en la que el empleador favorece y facilita, directa o indirectamente, que las personas empleadas en su puesto de trabajo puedan llevarla a cabo*. Es decir, establecer una serie de medidas, que hacen que los trabajadores adopten rutinas e itinerarios deportivos en el ámbito del trabajo.

El uso y la aplicación de estas prácticas en nuestro país son excesivamente reducidas. Según diferentes estudios, se puede establecer que en España, los índices de práctica deportiva en el trabajo no superan el 6%, mientras que el 64% afirman realizar la práctica deportiva por cuenta ajena y el 24% lo realiza en un club o asociación social. fuente de información

<http://femedede.es/documentos/Laboralv1.pdf>

¿Qué importancia tiene esta práctica?

Según varios estudios y en concreto, un estudio realizado por Edington (2005) de la Universidad de Michigan, EEUU, se ha podido demostrar que existe correlación entre la práctica deportiva y mejora de la productividad en el puesto de trabajo. Esto es, mediante la realización de programas de gestión de la salud, el estilo de vida de la persona, tanto en lo personal como en lo profesional, pasa a ser más saludable y por tanto, podemos llegar a considerar que ésta, es una persona sana.

Esto repercute directamente en la empresa, ya que el empleado va a adoptar una serie de actitudes más positivas, tanto individuales como en grupo, gracias al incremento en los niveles de energía y vitalidad que proporciona esta práctica.

En resumen, podemos decir que la actividad física periódica reporta gran cantidad de beneficios para la empresa, entre los que destacamos los siguientes:

- Mejora del estado de salud y de la calidad de vida de los trabajadores.
- Reducción del ausentismo laboral.
- Mejoras en la capacidad de decisión.
- Mejoras en el rendimiento y en la productividad.
- Mejoras en las relaciones de los grupos humanos.

- Aumento de la satisfacción de los trabajadores.
- Ahorro para las empresas.
- Complemento a la compensación del trabajador.
- Visibilidad de la compañía en ámbitos vinculados a la Responsabilidad Social Corporativa.

¿Cuál es su finalidad?

El fin de la realización de ésta, varía en función del ámbito de la empresa al que va dirigido:

- Para el trabajador, supone una mejora en la calidad de vida y en su satisfacción en el trabajo.
- Para la empresa, pretende mejorar el ambiente laboral y la salud de los trabajadores, en busca de un incremento en la productividad de los mismos.

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas (Organización Mundial de la Salud (1978) beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión.

Recreación

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

Recreo: Es lo que uno hace por el placer que encuentra en ello, sin otra recompensa que la pura actividad; no contribuyendo con él a ganarse la vida. La diferencia entre trabajo y recreación no depende de la acción que se realiza, sino de la finalidad con que se hace.

Conjunto de experiencias corporales y emocionales que derivan de la práctica organizada y permanente de actividades de tiempo libre de carácter deportivo, artístico, social y cívico.

Es cualquier actividad de tipo voluntario desarrollada en el tiempo libre que trae consigo un descanso físico y psíquico produciendo bienestar, agrado y placer.

Es volver a crear. Es la renovación de una situación física o anímica; volver a crear el entusiasmo, la alegría, el deseo de hacer las cosas. La recreación es pues el deseo de vivir feliz.

Deporte

Se denomina deporte a la actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud. El deporte descrito bajo estas circunstancias tiene un amplio historial dentro de la historia humana. Con el paso del tiempo ha sufrido variaciones menores, creándose nuevas formas de deporte y dejándose de lado otras. Con frecuencia el deporte se practica bajo la forma de una competencia. En este tipo de orientación, puede distinguirse entre aquellas manifestaciones deportivas que son individuales de aquellas que son grupales. Así, las competencias pueden desempeñarse entre

dos personas compitiendo entre ellas, o dos equipos que compiten entre ellos pero internamente cooperan.

El deporte ya era practicado en la antigüedad. En efecto, en este sentido puede mostrarse las prácticas que se realizaban en las ciudades griegas y que involucraban a distintos tipos de actividades. Tal era el nivel de relevancia que se le concedía a la práctica deportiva que se organizaron en ese momento los primeros juegos olímpicos. En este caso, constituían un certamen que involucraba a distintas ciudades estado y que tenían como finalidad honrar a Zeus. Los juegos olímpicos involucraban distintas actividades, muchas de las cuales hoy se encuentran presentes en los modernos juegos que heredaron esta tradición.

El deporte es recomendado enormemente por distintos profesionales de la salud como consecuencia de los beneficios que acarrea en el organismo. Así, por ejemplo es un factor que reduce de forma considerable la posibilidad de tener problemas cardíacos. Además, mejora el tono muscular y por ende la estética. Todo ello con el agregado de ser de relevancia en lo que respecta a la salud mental. En efecto, en general el deporte aumenta el nivel de autoestima como consecuencia del bienestar que provoca. Este bienestar no es una mera apariencia que tienen algunos, sino que ha sido documentado en ocasiones y que guarda explicaciones plausibles. En efecto, cuando se ejerce un esfuerzo prolongado el organismo libera que tienen como efecto lograr una sensación de placidez.

La recomendación de practicar deporte se torna más relevante si consideramos que en la actualidad el sedentarismo está afectando negativamente la calidad de vida de la población. En efecto existen datos preocupantes en lo que respecta a enfermedades que antes se presentaban en edades avanzadas y ahora lo hacen en un período relativamente temprano. El deporte es un remedio contra estas circunstancias que sin lugar a dudas redundará en beneficios a largo plazo.

¿Cómo funciona en España?

En España la práctica del deporte se lleva a cabo fundamentalmente mediante 3 métodos:

- Pago de cuota periódica a un centro deportivo por parte de la empresa.
- Práctica de la actividad física y ejercicios ergonómicos en el mismo puesto de trabajo.
- Promoción de campeonatos y torneos deportivos entre empresas.

Todavía queda un largo camino para que este tipo de prácticas se realicen en la mayoría de empresas en ese país. Pese a ello, la tendencia es creciente y desde Hafnio, queremos “llamar a la acción” a este tipo de iniciativas que tienen como fin mejorar la salud y el bienestar de las personas, mejorando además, la productividad en los respectivos puestos de trabajo.

Expertos en salud y seguridad laboral están de acuerdo que muchos de los accidentes y lesiones que ocurren se pueden prevenir. La más simple solución para los elevados costes y números de accidentes es obvio: eliminar los accidentes y las lesiones que padecen los trabajadores, pero los accidentes y las lesiones ocurren. Así un simple acercamiento a esta problemática incluye una promoción de salud y una prevención de los riesgos y accidentes que ocurren en puestos de trabajo. Esta promoción se puede llevar a cabo mediante la incorporación de un programa de actividad física en la empresa. Este programa está enfocado a mejorar la condición física del trabajador que posibilite a éste enfrentarse de una forma más eficiente a su carga de trabajo.

En relación a este punto la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo en sus Informes sobre “los Trastornos Músculo esqueléticos de los Miembros Superiores Relacionados con el Trabajo” y “Los Trastornos de la Zona Baja de la Espalda Relacionados con el Trabajo” publicados en año 1999 y 2000 afirman que una de las causas fundamentales por las cuales el trabajador padece una lesión musculo esquelética es la falta de condición física para afrontar las demandas físicas de su puesto de trabajo.

Por lo tanto, mejorar la condición física de los trabajadores, mediante un Plan de Ejercicio Físico Regular en la empresa es una de las soluciones más convenientes para reducir la tasa de incidencia de las lesiones músculo - esqueléticas que padecen los empleados de las empresas.

En estos tiempos nuestro mundo es muy desigual. Trasládase lejos de sus lugares de origen puede llegar de ser la mejor –incluso la única – opción para mejorar la oportunidad de vida. Y por ende en el campo - Don Enrique - donde llegan muchas personas provenientes del sur del país, llegan siguiendo el mismo objetivo que es mejorar su calidad de vida. Entre ellos vienen personas de diferentes edades o toda una familia. La migración podría llegar a ser inmensamente efectiva para mejorar los ingresos, la educación y la participación de los individuos y familias, y mejorar las perspectivas de futuro de sus hijos.

El desarrollo de este proyecto permitió aplicar nuestros conocimientos adquiridos como docentes de educación física, experimentando cada uno de estos procesos en los que se dividió

la metodología de enseñanza y así poder encontrar una manera de ayudar a estas personas a través de la práctica deportiva.

MATERIALES Y MÉTODOS

La asesoría y la supervisión del servicio social del estudiante en licenciatura en Cultura Física y Deporte fueron elementos centrales de un proceso dinámico que tuvieron como objetivo guiar, orientar y asesorar las acciones que se realizaron, con el fin de cumplir con los objetivos trazados en el programa de actividad física, deporte y recreación para jornaleros agrícolas y familias en el campo Don Enrique. El tutor de las prácticas profesionales fue el responsable de supervisar y dar seguimiento a las actividades del practicante.

Como parte del método administrativo, el seguimiento fue una responsabilidad compartida entre la empresa fundación alta y la Universidad de Sonora. Para la realización de las prácticas del servicio se contó con el apoyo del coordinador del servicio social del Programa de Salud Integral para la Fundación Alta: actividad física y nutrición. En coordinación con el tutor, quien tuvo las siguientes funciones:

- ° Asesorar al estudiante para la realización de su servicio social comunitario.
- ° Asesorar al estudiante con relación a los objetivos trazados y procedimiento para la realización de la práctica del servicio.
- ° Asegurar que las actividades realizadas por el estudiante se llevaran acabo de acuerdo a lo establecido con el programa del servicio social, para lo cual debió comunicarse periódicamente con la unidad receptora.
- ° Relacionar al estudiante con la unidad receptora campo agrícola “Don Enrique”.

Actividades realizadas

La duración de estancia en el campo de Don Enrique fue de 480 horas distribuidas en el periodo del 27 de mayo al 23 de agosto de 2013 cumpliendo con los procedimientos establecidos por el reglamento general del servicio social. Las intervenciones que se realizaron correspondieron a la problemática y/o necesidades detectadas mediante el diagnóstico que se realizó al inicio de nuestro servicio social.

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.

El campo agrícola de Don Enrique está compuesto de 800 personas de las cuales 400 estuvieron participando en las actividades realizadas con mucha actitud y entusiasmo. Los materiales que se utilizaron fueron aros, balones de futbol, vóleibol, basquetbol, bastones, conos etc. Con los cuales se realizaron muchas actividades de recreación y juegos pre-deportivos.

Con las actividades ya planificadas, se procedió a la presentación y socialización de la comunidad; a través actividades “rompe hielo”, que consisten en la aplicación de juegos organizados y tradicionales. En cada una de las actividades se usaron materiales ya anteriormente mencionados.

Una segunda fase consistió en la difusión a través de convocatorias para los torneos de basquetbol, voleibol y futbol y posteriormente se propuso una plática con las personas que prestan su servicio en el comedor para dar inicio con las clases de actividad física.

Durante todo el proceso se llevaron a cabo las actividades de entrenamiento de baloncesto, futbol y voleibol, el cual contenía fundamentos técnicos, los torneos deportivos y actividades recreativas de competición; todo con el fin de socializar posteriormente el campamento de verano y recreativo, culminando con una mini olimpiada en las instalaciones de la Universidad de Sonora.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las metas propuestas fueron logradas gracias a los participantes que nos apoyaron en este proyecto, las personas que se beneficiaron estuvieron agradecidas por el desempeño logrado en el trabajo realizado.

Como resultado del proyecto que se planteó el haberlo puesto en práctica observamos una mejora en los jóvenes trabajadores tanto en lo físico como en lo emocional.

Resultados obtenidos:

Tabla 2. Rol de juego de futbol.

Round Robín	d) Tigres
a) Chicharines	e) Barcelona Jr.
b) Arsenal	f) Real Madrid
c) Barcelona	g) Xolos

ROL DE JUEGOS			DIA Y HORA
Xolos	vs	Arsenal	
Real Madrid	vs	Barcelona	
Barcelona	vs	Tigres	
Descansa: Chicharines			

ROL DE JUEGOS			DIA Y HORA
Real Madrid	vs	Chicharines	
Barcelona jr.	vs	Arsenal	
Tigres	vs	Barcelona	
Descansa: Xolos			

ROL DE JUEGOS			DIA Y HORA
Barcelona Jr.	vs	Xolos	
Tigres	vs	Chicharines	
Barcelona	vs	Arsenal	
Descansa: Real Madrid			

ROL DE JUEGOS			DIA Y HORA
Tigres	vs	Real Madrid	
Barcelona	vs	Xolos	
Arsenal	vs	Chicharines	
Descansa: Barcelona jr.			

ROL DE JUEGOS			DIA Y HORA
Barcelona	vs	Barcelona Jr.	

Arsenal	vs	Real Madrid	
Chicharines	vs	xolos	
Descansa: Tigres			

ROL DE JUEGOS			DIA Y HORA
Arsenal	vs	Tigres	
Chicharines	vs	Barcelona Jr.	
Xolos	vs	Real Madrid	
Descansa: Barcelona			

1° XOLOS

2° BARCELONA

3° BARCELONA JR



Figura 8. Equipo campeón de fútbol 7.

Tabla 3. Rol de juego de voleibol.

Round Robín
a) Barcelona
b) Halcones
c) Búhos
d) Eclipse
e) Alta

ROL DE JUEGOS			DIA Y HORA
Barcelona	vs	Halcones	
Búhos	vs	Eclipse	
Descansa: Alta			

ROL DE JUEGOS			DIA Y HORA
Halcones	vs	Búhos	
Eclipse	vs	Alta	
Descansa: Barcelona			

ROL DE JUEGOS			DIA Y HORA
Eclipse	vs	Barcelona	
Búhos	vs	Alta	
Descansa: Halcones			

ROL DE JUEGOS			DIA Y HORA
Halcones	vs	Eclipse	
Barcelona	vs	Alta	
Descansa: Búhos			

ROL DE JUEGOS			DIA Y HORA
Búhos	vs	Barcelona	
Alta	vs	Halcones	
Descansa: Eclipse			

1°BUHOS

2°BARCELONA

3°HALCONES



Figura 9. Encuentros de Voleibol.

Tabla 4. Rol de juegos de basquetbol.

1	LARRAINZA	7	CLIPPERS
2	ALDAMA	8	ANGELES
3	SONRIES	9	CELTICS
4	LAKERS	10	CONVINADOS
5	HALCONES	11	ALACRANES
6	SIXSER		

ROL DE JUEGOS			
alacranes	VS	Aldama	
Convinados	VS	Sonies	
Celtics	VS	Lakers	
Ángeles	VS	Halcones	
Clippers	Vs	Sixser	
Descansa: Larrainza			

ROL DE JUEGOS			
Convinados	VS	Larrainza	
Celtics	VS	Aldama	
Angeles	VS	Sonies	
Clippers	VS	Lakers	
Sixser	Vs	Halcones	
Descansa: alacranes			

ROL DE JUEGOS			
Celtics	VS	Alacranes	
Angeles	VS	Larrainza	
Clippers	VS	Aldama	
Sixser	VS	Sonies	
Halcones	Vs	Lakers	
Descansa: Convinados			

ROL DE JUEGOS			
Angeles	VS	Convinados	
Clippers	VS	Alacranes	
Sixser	VS	Larrainza	
Halcones	VS	Aldama	
Lakers	Vs	Sonies	
Descansa: Celtics			

ROL DE JUEGOS			
Clippers	VS	Celtics	
Sixser	VS	Convinados	
Halcones	VS	Alacranes	
Lakers	VS	Larrainza	
Sonies	Vs	Aldama	
Descansa: Angeles			

ROL DE JUEGOS			
Sixser	VS	Angeles	
Halcones	VS	Celtics	
Lakers	VS	Convinados	
Sonies	VS	Alacranes	
Aldama	Vs	Larrainza	
Descansa: Clippers			

ROL DE JUEGOS			
Halcones	VS	Clippers	
Lakers	VS	Angeles	
Sonies	VS	Celtics	
Aldama	VS	Convinados	
Larrainza	Vs	Alacranes	
Descansa: Sixser			

ROL DE JUEGOS			
Lakers	VS	Sixser	
Sonies	VS	Clippers	
Aldama	VS	Angeles	
Larrainza	VS	Celtics	
Alacranes	Vs	Convinados	
Descansa: Halcones			

ROL DE JUEGOS			
Sonies	VS	Halcones	
Aldama	VS	Sixser	
Larrainza	VS	Clippers	
Alacranes	VS	Angeles	
Convinados	Vs	Celtics	
Descansa: Lakers			

ROL DE JUEGOS			
Aldama	VS	Lakers	
Larrainza	VS	Halcones	
Alacranes	VS	Sixser	
Convinados	VS	Clippers	
Celtics	Vs	Angeles	
Descansa: Sonies			

ROL DE JUEGOS			
Larrainza	VS	Sonies	
Alacranes	VS	Lakers	
Convinados	VS	Halcones	
Celtics	VS	Sixser	
Angeles	Vs	Clippers	
Descansa: Aldama			

RESULTADO FINAL:

1°SONIC

2°BLAZER

3°SIXSER



Figura 10. Juegos de basquetbol.

Campamento de Verano

Realizado en las instalaciones deportivas y áreas verdes Del campo “Don Enrique”

Duración: dos semanas de lunes a viernes

Niños: 9 (5 niñas y 4 niños)

Actividades: Juegos recreativos, manualidades, taller de dibujo, películas infantiles, juegos pre deportivos.



Figura 11. Actividades Recreativas 1.



Figura 12. Actividades recreativas 2.



Figura 4. Actividades recreativas 3.



Figura 5. Manualidades.



Figura 15. Taller de dibujo.

CONCLUSIONES

Resulta satisfactorio poder culminar un programa que nos permitió apoyar a una población de 800 jornaleros que se encontraban en el campo Don Enrique de los estados de Chiapas, Oaxaca y Puebla.

Recibir el entusiasmo de esta gente que no importando su tiempo laboral, participaron con entusiasmo en todas y cada una de las actividades que se propusieron, así como en aquellas que ellos mismos propusieron.

La oportunidad que tuve de realizar el servicio social en este programa me ayudó a nivel personal y profesional. En lo personal aprendí a tener un contacto con los trabajadores el cual me ayudó a tener una visión diferente y lograr desarrollar una mejor comunicación, así como tener más estrategias para resolver algún problema. En lo profesional pude aplicar mis conocimientos teóricos adquiridos en el transcurso de la carrera.

Al finalizar este proyecto los puntos que favorecieron a los trabajadores son las siguientes:

- Mejoras en la condición física y emocional
- Mejoras en la técnica de deportes
- Mejoras en la convivencia con personas de otros estados
- Enseñanza sobre los derechos humanos

Estos cuatro elementos habrían sido las principales razones por la que las personas quedaron con un buen aprendizaje.

En los torneos deportivos como fue el básquet y fútbol sala es en donde se generó más interés en los trabajadores, en voleibol es donde menos participantes hubo porque conocía muy poco sobre este deporte aunque le enseñamos más sobre lo que es vóleibol mostraron muy poco interés.

RECOMENDACIONES

A partir de mi experiencia en la participación en este programa considero que es muy importante dar seguimiento a los proyectos y seguir conservando el convenio que se tiene con la Universidad de Sonora y Fundación Alta para que se sigan dando buenos resultados y seguir creciendo en este y otros proyectos.

Considero también que es pertinente que los estudiantes se involucren desde que empiecen su servicio social y que se comprometan al proyecto que se les asigne o que elijan.

Aprovechar al máximo su tiempo dentro de la unidad receptora, para ampliar sus conocimientos y experiencias logrando una formación más integral.

Invitación a las demás disciplinas a la realización del servicio social en los campos agrícolas con el propósito de mejorar las capacidades físicas para un mejor desempeño laboral. El trabajo multidisciplinario facilitará promover de manera más efectiva la cultura física en diferentes tipos de comunidades.

REFLEXIONES PERSONALES

Integrar al estudiante a su medio laboral es una necesidad indispensable dentro de la formación universitaria, experimentar las problemáticas y situaciones complejas que se dan en las empresas, le permite al practicante vincular las competencias adquiridas en la universidad y verificar su pertinencia en el mundo real, el servicio social comunitario brinda a los alumnos la oportunidad de foguearse en situaciones reales siendo protagonistas de su propio aprendizaje.

La forma de hacernos trabajar en grupo, me parece muy buena idea y una forma muy positiva porque se aprende de los errores. Trabajar con los jóvenes trabajadores fue excelente, me deja muy buena experiencia pues se conoce sus usos y costumbres y su comportamiento y eso nos ayudó a elaborar un plan para poder así aplicar nuestros conocimientos.

BIBLIOGRAFÍA

CONADE (2004) Plan Nacional del Deporte.

EDINGTON, DW. (1995): <http://femede.es/documentos/Laboralv1.pdf> Universidad de Michigan

Gómez, Arruda, Salazar, (2013) *Tendencias de la Actividad Física para la promoción de la salud*. Universidad de Colima.

GARCIA FERRANDO, M. (2005) Encuesta deportiva sobre los hábitos deportivos de los españoles. Avance de los resultados.

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE (2003) Programa deportivo en los centros de trabajo, en el marco de las jornadas sobre Programas Deportivos en los centros de trabajo.

Monografias.com (2006, Febrero 15) (Página Web en línea).

Organización Mundial de la Salud (1978)

Ramos, Carlos, “*Factores de riesgo cardiovasculares*” (2009)

Ramos y Gómez,(2006)El campo mexicano. Expectativas. México

SEDESOL, (2002) Análisis de las condiciones sociales.

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

<http://www.monografias.com/trabajos88/que-es-recreacion/que-es-recreacion.shtml#ixzz3Gur9bZdH>

<http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/migracion.aspx?tema=P>

<http://www.guiasima.com.ar/blog/2011/08/31/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-el-trabajo/>

<http://www.laborum.cl/noticia/685.html>

www.Dibujosrecreativos.com

Páginas de deporte y eventos deportivos en el ámbito laboral

f www.losjuegosdelasempresas.com f www.jocsinterempresas.com f

www.deporteaficionados.org f www.deportelaboralaragon.org

ANEXOS

Anexo 1. Diario del campo

Inicio del proyecto mayo del 2013

Sábado 25 de mayo

Se realizó el primer viaje a los campos agrícolas como es el pozo Manuel, la cuesta y posteriormente don Enrique donde recibimos información del coordinador de fundación alta, Cesar Omar Ojeda Cárdenas, realizamos un recorrido breve donde laboran los empleados, conocimos las instalaciones deportivas, área del comedor. Y a los empleados les platicamos sobre los trabajos que realizaríamos con ellos.

Miércoles 29 de mayo

Reunión en la Universidad de Sonora con los equipos de trabajo, coordinadores y el licenciado Cesar Omar Ojeda Cárdenas, donde se dio a conocer el proyecto.

Lunes 10 de junio de 2013

Llegamos al campo don Enrique a las 2:00 de la tarde aproximadamente esperamos a que los empleados terminaran su jornada laboral comenzaron a llegar a las 6:30 pm, instalamos equipo de sonido, pusimos música con la intención de generar curiosidad en los trabajadores. Tomamos un balón de fútbol mis compañeros y yo nos colocamos en la cancha de basquetbol y empezamos a jugar lo que es el fútbol de salón. Menos de 20 minutos después se habían agrupado varios jóvenes alrededor de la cancha, pero sólo querían observar. Unos pocos levantaron la mano para pedirnos retos, cuando los demás observaron que nos divertíamos fue cuando la mayoría terminó participando con nosotros. Jugamos los compañeros de la universidad vs los trabajadores del campo Don Enrique, vieron cómo sus compañeros de trabajo empezaron a jugar contra nosotros y así, poco a poco fueron integrándose para apoyar a sus compañeros; les dimos la oportunidad a otras personas para que participaran en nuestros juegos.

Muchos de ellos no sabían hablar muy bien el español por lo que no comprendían muy bien lo que tratábamos de explicar, fue cuando se acercó un traductor, creo que es el contratista y él les traducía lo que nosotros les explicábamos y así se les fue generando confianza y entonces

cuando ellos fueron participando en nuestros juegos y ya en confianza pusimos juegos de “rompe hielo”.



Martes 11 de junio de 2013

Con la ayuda de la trabajadora social lanzamos la convocatoria del futbol de salón.

Colocamos el equipo de sonido para llamar la atención de los trabajadores.

Los trabajadores terminan su jornada laboral a las 6:30 pm mientras se bañan, lavan sus ropas, etc. empiezan a llegar a las 7:00 pm aproximadamente, empezamos con juegos amistosos ya con árbitro para que terminen de integrarse todos y a través del equipo de sonido les avisamos que teníamos que hacer una junta previa, con los capitanes de los equipos de los torneos de futbol, basquetbol y voleibol.

A las 8:30 pm platicamos con los capitanes, se les dio a conocer el reglamento del torneo de futbol de salón y soccer, así también de baloncesto y voleibol.

Miércoles 12 de junio de 2013

Por la tarde hicimos una actividad de carrera en costal de una distancia de 50 mts y posteriormente iniciamos con el torneo de futbol. A las 7:00 pm empezamos con las instalaciones del equipo de sonido para invitar a los equipos participantes.

El partido inició a las 8.00 pm; fueron dos tiempos de 15 minutos, media hora por cada juego porque así lo decidieron en la junta previa para que tuvieran tiempo de asearse y lavar sus ropas.

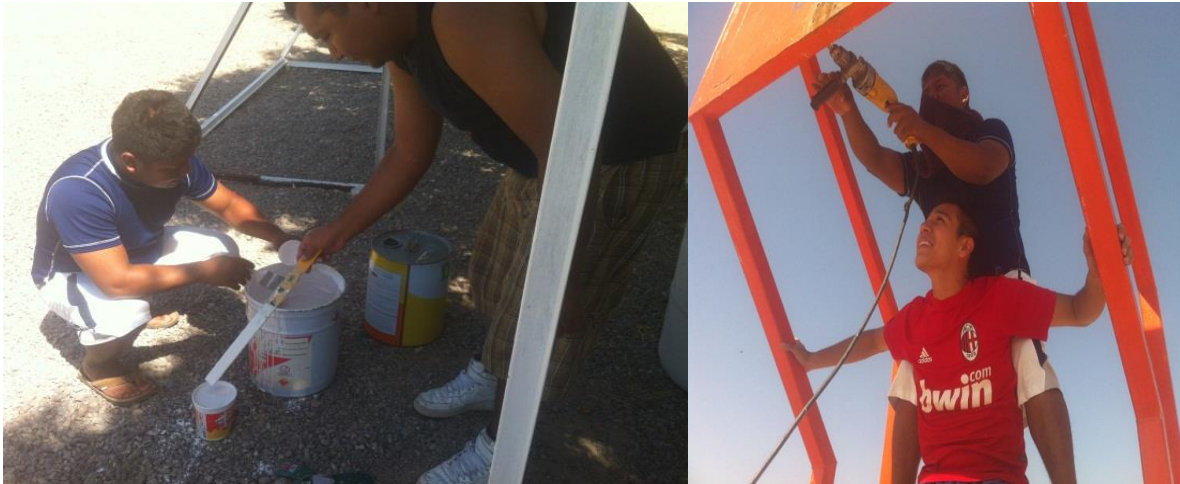
Jueves 13 de junio de 2013

A las 9:00 am tuvimos pláticas con trabajadores del comedor con el propósito de motivarlos para que participen en la activación física que se iniciará el día de mañana viernes, la mayoría estuvo de acuerdo y los pocos que no quisieron participar es por cuestiones religiosas.

Y ya por la tarde le dimos seguimiento a lo que es el torneo de futbol.

Viernes 14 de junio de 2013

De 8:00am a 10:00 am Se realizó la activación física con los trabajadores del comedor, Por la tarde vimos que las áreas de juego como la cancha de basquetbol, los aros de los tableros y las porterías estaban defectuosas y con la ayuda de los trabajadores se arreglaron.



Y ya por la tarde se continuó con el futbol de salón.

Martes 18 de junio de 2013

Por la mañana le dimos seguimiento a la actividad física y por la tarde juegos Pre deportivos, futbol con parejas y más tarde el torneo regular de futbol.

Miércoles 19 de junio 2013

Por la mañana 8:00 am a 10:00 am activación física y por la tarde actividades de recreación y a las 8:00pm iniciaron con las semifinales de futbol, había tensión y emoción por los juegos y por los goleadores que pelean por título de goleo y por el campeonato.





Activación Física

Jueves 20 de junio 2013

8:00 am a 10:00 am activación física y ya por la tarde final de futbol. Nadie quería perderse la final ya que la mayoría de la población son futboleros y como los trabajadores de la empacadora y los que laboran en el área del comedor son grandes rivales, ninguno de los 2 querían perder el juego. Llegaron a la instancia de penales en la cual resultaron vencedores los del área del comedor que son el equipo de xolos. El campeón de goleo fue Juan Carlos Garnica.



Martes 25 de junio de 2013

Por la mañana la actividad fue el seguimiento a la activación física y por la tarde inició el torneo de basquetbol y voleibol. A las 7:00 pm inició el torneo de basquetbol de dos tiempos de 15 minutos; fueron dos juegos. A las 8:00 pm comenzamos con el torneo de voleibol, se inscribieron muy pocos equipos, fue mixto ya que la mayoría de ellos no practican el voleibol; decidimos enseñarles un poco más sobre lo que es el voleibol pero no tuvimos tanto éxito ya que no les parecía, a la mayoría no les llamó la atención este deporte.



Activación Física

Miércoles 26 de junio de 2013

Le damos seguimiento regular a lo que es la activación física y ya por la tarde juego pre deportivo (tochito y bandera). Posteriormente el torneo de basquetbol y voleibol.

Jueves 27 y viernes 28 de junio de 2013

Se realizaron actividades pre deportivas

Estos dos días decidimos darle seguimiento al torneo de voleibol ya que algunos trabajadores que estaban en el torneo estaban por irse.

Lunes 1 de julio de 2013

Por la mañana dimos calentamiento y a las 8:00 am se organizó una caminata de 2 km con los que laboran en el área del comedor.

Por la tarde, los trabajadores que salieron más temprano participaron en unas actividades de reto como vencidas y jalones de cuerdas. El premio para los ganadores fue playeras y un termo.

Y ya más tarde le dimos seguimiento al torneo de basquetbol.

Martes 2 de julio de 2013

Por la mañana iniciamos con la sesión de zumba y por la tarde gran final del torneo de basquetbol.

Miércoles 3 de julio de 2013

Evento religioso.



Viernes 5 de julio de 2013

Entrega de reconocimiento y trofeos a los equipos ganadores 1º, 2º y 3º lugar y la despedida a los trabajadores migrantes.

Sábado 6 de julio de 2013

Por la mañana con la ayuda de la trabajadora social hicimos una invitación a los padres de familia para que sus hijos se inscriban en el campamento de verano. Como las cosechas en esas fechas ya se terminaron, los trabajadores que se quedan de planta salen más temprano

entonces lanzamos una convocatoria para los que quieran integrarse a los entrenamientos de básquetbol y futbol.

También tuvimos actividades pre deportivas muy competitivas con mucha participación de los trabajadores, se organizaron juegos recreativos.

Lunes 8 de julio de 2013

Damos inicio al campamento de verano de 9:00 am a 12:00 pm

A las 8 de la mañana recibimos a los niños ya bien desayunados nos presentamos y empezamos unas actividades de cantos y juegos y actividades recreativas, después hicimos ejercicios con balón de futbol y basquetbol, juegos pre deportivos. A las 12:30 llegaron por los niños para que fueran a comer y a descansar.

Alas 5:00 pm Iniciaron los entrenamientos deportivos (Futbol y Baloncesto).

Martes 9 de julio de 2013

A las 8 am empezaron a llegar los niños, pasamos lista, salimos a las áreas verdes a realizar unas actividades recreativas y juegos de orientación, reacción y equilibrio. Terminando realizamos unos ejercidos de relajación, al terminar se les dio una plática sobre la importancia de la higiene personal, y otra muy a fondo sobre la higiene bucal. Por la tarde entrenamiento de futbol y basquetbol.

Miércoles 10 de julio de 2013

Recibimos a los niños ya desayunados. 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, que al final fue muy productivo, mucha alegría en los niños y terminamos todos mojados posteriormente se proyectó una película infantil.

Jueves 11 de julio de 2013

Recibimos a los niños a las 10:00 am, hicimos actividades manualas con ellos, después salimos donde hay árboles de nogal y durazno, buen lugar para jugar a las escondidas. Hicimos actividades de trabajo por equipo. Y ya por la tarde seguimos con entrenamiento de futbol y Basquetbol.

Viernes 12 de julio de 2013

A las 9:00 am empezamos a recibir a los niños e hicimos unos juegos de dinámica y juegos de meza y por la tarde entrenamiento de futbol y básquetbol.

Martes 16 de julio de 2013

Los niños empezaron a llegar a las 9:00 am hicimos unas actividades en el aula tales como juegos de comunicación, dinámicas de comunicación, fue muy agradable y divertido. Por la tarde entrenamiento de futbol y basquetbol.

Miércoles 17 de julio de 2013

Alas 8:00 am los niños con nosotros nos invitaron a desayunar junto con ellos. Luego fuimos al aula, realizamos actividades manuales y posteriormente unas actividades de recreación.

Jueves 18 de julio de 2013

Recibimos a los niños a las 9:00 am ya bien desayunados.

Hicimos unos juegos recreativos en las áreas verdes, se organizaron juegos de competencias con aros, conos y pelotas de futbol; después hicimos unas dinámicas de valores y por la tarde le dimos seguimiento al entrenamiento de futbol.

Miércoles 24, jueves 25 y viernes 26 de julio: nos reunimos los compañeros participantes en el programa con los académicos a cargo 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 frutas picadas y comidas sanas, posteriormente a las madres de familia se les dio una plática sobre la buena alimentación de sus hijos y ya después se presentó una payasita y dos botargas, una de Mickey mouse y otra de Mimí, al final todos nos dimos un chapuzón en la alberca lo cual generó mucha alegría y sana convivencia.

Anexo 2. Programa de Actividad Física, Deporte y Recreación.

	ACTIVIDADES	Material:
JUNIO	<p>- Presentación de los instructores que llevarán a cabo el proyecto con los empleados de “Grupo Alta”</p> <p>- Explicar puntos a trabajar</p> <p>Diagnóstico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar la disposición de los empleados para trabajar • Observar la condición física y habilidades motrices. • Elaboración de rutinas <ul style="list-style-type: none"> • Plática nutricional, importancia de la nutrición, comida balanceada. <p>- Comenzaremos con las actividades de rompehielos para conocer a los trabajadores, las actividades a aplicar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>La pelota preguntona</u>: se formará un círculo y el facilitador lanza la pelota a alguna persona, ésta a su vez dirá su nombre y su actividad favorita, así hasta que todos participen. • <u>El espejo</u>: equipo de 2 y consiste en imitar las acciones del compañero, el facilitador indicará cuando cambien de rol. • <u>Cola de vaca</u>: Sentados en un círculo el coordinador se coloca en el centro y hace una pregunta a cualquier participante a lo que este deberá 	

	<p>contestar siempre “la cola de vaca”; todos en el grupo pueden reírse menos el que respondió si se ríe pasa al centro y da una prenda.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciaremos con las actividades físicas del mes dando siempre un calentamiento activo, lubricando articulaciones y estirando los músculos. Se realizarán varios ejercicios como pueden ser: <ul style="list-style-type: none"> o Abdominales o Sentadillas o Lagartijas o Bíceps o Tríceps o Espalda o Oblicuos o Ejercicios para pierna o Resistencia o Velocidad o Reacción o Flexibilidad o Fuerza o Coordinación <p>Siempre cuidando que no haya lesiones</p> <p>Integración de equipos (futbol soccer Basquetbol y Voleibol)</p> <p>Programa de Entrenamiento</p>	
	<p>Continuidad de la actividad física con más intensidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se explicará el reglamento deportivo 	

<p>JULIO</p>	<p>con una duración de 30 minutos por semana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enfermedades relacionadas con una mala nutrición. - <p>Torneo de futbol Soccer y Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Convocatoria - Junta previa - Equipos participantes - Reglas de juego - Rol de juegos - Premios <p>Actividades recreativas y juegos pre deportivos</p> <ul style="list-style-type: none"> o Fut - beis o Balonmano o Tochito: el grupo se dividirá en 2 equipos, cada uno traerá un pañuelo en la cintura. La dinámica de juego consiste en que el equipo que trae el balón tiene que pasar a la zona del contrincante sin que les quiten el pañuelo. o El Globo: Cada participante se coloca el globo inflado en el pie y todos contra todos intentan reventarse el globo, el último que quede con el globo inflado es el ganador. o Danza de sillas o Quemados 	
--------------	---	--

<p>AGOSTO</p>	<p>Olimpiadas Rurales</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Carreras de 100 mts. ○ Carreras de saco ○ Jalones de cuerda ○ Relevos de 400 mts ○ Maratón ○ Salto de longitud ○ Fuerza de brazo <p>Campamento de verano 2013</p> <p>--- Premiación a los mejores participantes de las olimpiadas rurales.</p> <p>--- Entrega de trofeo al ganador del torneo de futbol</p> <p>--- Reconocimientos a todos los que participaron en nuestro proyecto</p> <p>--- Se evaluarán los objetivos con el fin de saber si se lograron las metas planteadas y en qué medida.</p> <p>--- Realizar un convivio al finalizar el proyecto entre los participantes y los instructores de la Universidad de Sonora en agradecimiento a su participación.</p>	
---------------	--	--

Anexo 3. Sesiones de basquetbol

Prestadores del servicio social: Velasco de Jesús Lázaro	Sesión de Basquetbol : 1	Fecha: 08 de julio 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 inicia con bote individual, con mano izquierda y derecha, alrededor de la cancha • Bote con la ayuda de conos y en zigzag. • Diferentes tipos de pase en parejas <ul style="list-style-type: none"> - Pase de pecho - Pase picado, por arriba de la cabeza - Pase de béisbol en parejas. • Ejercicios de reacción con balón. 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> • Juego de 5 contra 5 • Relajación • Estiramiento 		

Prestadores del servicio social: Velasco de Jesús Lázaro	Sesión de basquetbol: 2	Fecha: 12 de julio 2013 Duración 60 minutos
		Materiales: Tapete, aros, paños, balones y conos.
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación • Calentamiento general (arrastrar al compañero: A agarra las caderas de B, sus piernas están separadas. B intenta alejarse de A y éste intenta frenarle. • Sprint arrastrando (por parejas) • Avanzar como gusanos. 		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> • Botar saltando por encima de un aro: botar el balón siempre adelante del aro. • Variantes: botar con las dos manos a la vez. <ul style="list-style-type: none"> Botar, con una mano a la derecha y a la izquierda del aro. Botar alternando la mano derecha y la izquierda. Botar cerrando los ojos. 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> • Relajación 		

Prestadores del servicio social: Velasco de Jesús Lázaro	Sesión de Basquetbol : 3	Fecha: 16 de julio 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: Velasco de Jesús Lázaro	Sesión de Basquetbol : 4	Fecha: 18 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 		

Anexo 4. Ejercicios para el dominio de las superficies del contacto

Prestadores del servicio social: Velasco de Jesús Lázaro	Sesión de Futbol : 1	Fecha: 08 de julio 2013 Duración 75 minutos
		Materiales: Balones de Futbol, Silbato, y conos.
<p>Parte Inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Ejercicios de lubricación • Flexibilidad general y especial 		
<p>Parte Medular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En parejas hacer ejercicios con un balón: <ul style="list-style-type: none"> - Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador B realiza la misma acción hacia su compañero. - Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo. - Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza, después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se reparten por el espacio de juego) - Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1, el jugador A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado, y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante. - Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego). - 		
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego recreativo Bull - Dog. 		

Anexo 5. Ejercicios para trabajar los controles

Prestadores del servicio social: Velasco de Jesús Lázaro	Sesión de Fútbol: 2	Fecha: 09 de julio 2013 Duración: 75 minutos Materiales: Balones de fútbol, Silbato, Cronometro y conos
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Flexibilidad general y especial 		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> • Juego recreativo Lobo • Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto. • Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el resto de compañeros. Igual que el ejercicio anterior la pelota puede ser rasa o aérea. Y el tipo de control lo marcará el entrenador en función de lo que pretenda trabajar. • Los jugadores colocados por parejas, se sitúan uno en cada cono azul y el balón en poder del jugador B. Este jugador envía el balón al espacio entre dos conos, para que su compañero A salga al encuentro del balón, lo controle conduzca a dar la vuelta a un cono y pase la pelota de nuevo a su compañero B para volver a iniciar el ejercicio. • Por grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia su compañero B quién controlará la pelota mientras que el jugador C intenta dificultar ese control o interceptar la trayectoria de la pelota antes de que esta llegue a B. • Los jugadores por grupos de 6 jugadores. Los cuatro jugadores exteriores son encargados de realizar pases y los dos jugadores interiores de controlar y devolver el pase o de dificultarlo. El jugador A envía la pelota hacia B quien ante la oposición de C deberá controlar y pasar la pelota al siguiente jugador exterior que será D, el juego continuo hasta que el balón vuelve hacia A y que todos los jugadores pasen por las distintas situaciones. 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> • Partido • Estiramientos 		

Anexo 6. Ejercicios para trabajar el control orientado

Prestadores del servicio social: Velasco de Jesús Lázaro	Sesión de Fútbol: 3	Fecha: 12 julio 2013 Duración 75 minutos
		Materiales: Balones de futbol, Silbato, conos.
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación • Calentamiento • Estiramientos • Calentamiento específico 		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> • Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo. • Ejercicios de parejas con tiro a gol (pase de primera intención) • Por parejas el jugador A tiene el balón y su compañero B se sitúa al lado de un cono. A pasa el balón hacia B quien debe controlar la pelota y orientarla para superar el cono que tiene al lado. Luego envía el balón hacia A y repetimos el ejercicio. • Similar al ejercicio anterior pero en esta ocasión en lugar de superar el cono, B debe orientar la pelota hacia el cono que el jugador tiene a su izquierda para allí pasar el balón a su compañero A. Cuando se realiza el pase el jugador se desplaza hasta el cono inicial para recibir el pase de vuelta. • Juego recreativo 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> • Partido • Estiramientos 		

Anexo 7. Juegos tradicionales

<p>Prestadores del servicio social:</p> <p style="text-align: center;">Velasco de Jesús Lázaro</p>	<p>Sesión de Juegos tradicionales : 1</p>	<p>Fecha: 16 de julio 2013 Duración: 75 minutos Materiales: , sillas, cuerda conos</p>
<p>Parte Inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento General • Explicación sobre los juegos 		
<p>Parte Medular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carretillas: Se colocan en parejas, uno se queda de pie y le toma los tobillos a su compañero, quien queda abajo deteniéndose de sus brazos, la primera pareja 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 • La silla: Se colocan en círculo tantas sillas como jugadores hay, menos una. Cuando suena la música, todos los jugadores se mueven alrededor de las sillas, sin tocarlas, sin empujones y sin adelantarse los unos a los otros. Cuando se pare la música, los jugadores tendrán que sentarse cada uno en una silla. Aquel jugador que no consiga sentarse en una silla quedará eliminado. 		
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relajación 		

Anexo 8. Juegos organizados

Prestadores del servicio social: Velasco de Jesús Lázaro	Sesión de Juegos Organizados : 2	Fecha: 18 de julio 2013 Duración: 60 minutos Materiales: listón, conos, y pelotas de vinil
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento General • Explicación sobre los juegos 		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> • Tochito bandera: Se colocan por equipos de 10 jugadores se delimita una área cada jugador debe portar un paño en la cintura, el juego inicia con el equipo que gana el volado, no existe el tacleo En lugar de eso se les quita el paño que se lleva en la cintura antes de que éste anote. • El quemado: Requiere de dos equipos con la misma cantidad de personas y dos o más pelotas blandas para el juego. Se traza una línea en el centro de un campo y cada equipo elige un lado. Una vez que se inicia el juego, los equipos lanzan bolas a través de la línea, tratando de tocar a los demás miembros del equipo para ponerlos fuera de juego. Los jugadores quedan fuera si cruzan la línea. El equipo que pierde todos sus jugadores primero pierde el juego. 		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> • Relajación 		

Anexo 9. Actividades recreativas

Prestadores del servicio social: Velasco de Jesús Lázaro	Sesión de actividades recreativas: 3	Fecha: 09 de julio 2013 Duración 60 minutos Materiales: Equipo de sonido (música), balón, Conos,
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de lubricación • 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"> • EL HUEVO: Organización: 6 jugadores (“la gallina”) forman un círculo mirando hacia fuera (espalda con dirección al centro del círculo) y se cogen del brazo del compañero de la derecha y del de la izquierda. Todos los jugadores inclinan el tronco hacia adelante, de forma que puedan tocarse los glúteos. De esta forma se consigue una superficie de transporte para el “huevo”. Un balón hace de huevo y se coloca en la superficie de transporte. Se delimita una salida y una meta, el primer equipo que llegue a la meta sin tirar el “huevo” será el ganador. El equipo que tire el “huevo” tendrá que comenzar de nuevo. Variantes: <ul style="list-style-type: none"> a) Poner un huevo con obstáculos: Se colocan varios pequeños obstáculos en el camino. b) Cestita de huevos: una caja pequeña del revés es una “cestita de huevos”. La gallina debe intentar poner el huevo exactamente dentro de la caja. • A MORDER LA COLA: Todos los jugadores forman un “gusano gigante”. Apoyándose cada jugador de la cadera del compañero que tiene delante. La cabeza del gusano intenta morderse la cola, es decir, atrapar al último jugador. Si lo consigue, la cola se coloca a la cabeza del gusano y forma el siguiente gusano. Variantes: <ul style="list-style-type: none"> a) Lucha de gusanos: 2 o más gusanos intentan morder la cola del contrario, es decir, tocar al último componente de un gusano enemigo. b) Morder las extremidades: como se explica en el inciso a), pero ahora todo el que ha sido mordido se une al gusano ganador. Nota: La cadena nunca debe romperse! Los puntos críticos son los extremos de los gusanos. 		
Parte Final: Relajación		