

# **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 LA CUESTA”**

## **MEMORIA DE PRÁCTICAS PROFESIONALES**

**Que para obtener el título de:**

**LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE**

**Presentan:**

**JEDZELEX GUADALUPE LEDEZMA FIGUEROA**

**JOSE MARIA MORENO CORREA**

**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

## DEDICATORIA

A mis Padres José Salome Ledezma Hernández y Martha Lidia Figueroa Encinas, Gracias por su amor, cariño, admiración y respeto, por inculcarme valores y actitudes que son parte fundamental en mi vida, y sobre todo por sembrar la semilla del amor al estudio, deporte y a la educación física, por enseñarme a tener amigos, cultivarlos y la fortaleza de continuar siempre y no claudicar, a disfrutar la vida para vivir mejor.

A mi asesora María Julia León Bazán (Tía) por su apoyo durante los 4 años de carrera, a ella que siempre depositó la esperanza en mí.

A mi abuela Socorro Encinas Rojas por su gran apoyo durante mis años de estudio y su incondicional cariño.

Con cariño especial a mis hermanos José Jacinto, Ana Marli, Alain, Bendy Patricio y cuñados Diana, Jorge Elías y Juany, a toda mi Familia que de una u otra manera me apoyaron. A mi familia Martínez Figueroa, Valle Borgaro y a Evelina López Ramos, gracias a todos ellos por su amor, respeto, comprensión y apoyo que siempre me han brindado para superarme, sobre todo para que estudiara esta Licenciatura que es una meta importante en mi vida que logramos juntos, les agradezco el haber vivido muchos momentos felices y difíciles pero los hemos superado.

A mi compañero José María Moreno Correa por su enorme esfuerzo y empeño para la realización de esta meta.

A Luis German Montaña Contreras por su incondicional amor y comprensión, quien me alentó y apoyo en todo momento para continuar con éxito.

Jedzelex Guadalupe Ledezma Figueroa

## DEDICATORIA

A mis Padres

Porque creyeron en mí y porque me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes, hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y porque el orgullo que sienten por mí, fue lo que me hizo ir hasta el final. Va por ustedes, por lo que valen, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho de mí.

A mis Hermanos, Tíos, Primos, Abuelos y Amigos.

Gracias por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida, mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

José María Moreno Correa

## AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por habernos acompañado y guiado a lo largo de nuestra carrera, por ser la fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarnos una vida llena de aprendizajes, experiencias pero sobre todo felicidad.

Agradecemos a nuestra alma Mater la Universidad de Sonora, por darnos la oportunidad de cursar la Licenciatura en tan prestigiosa institución.

Agradecemos a nuestra asesora M.A.P.E. María Julia León Bazán por su incomparable apoyo durante 4 años y para concluir la titulación con éxito, así como les damos las gracias a nuestros maestros de la Licenciatura.

Agradecemos infinitamente al personal del Campo la Cuesta.

Mi reconocimiento y respeto a las personas que nos dieron la oportunidad de trabajar con ellos en este programa y a todas aquellas personas que nos apoyaron en nuestra formación, muchas gracias por su ayuda incondicional para alcanzar esta meta que lo creíamos imposible.

Jedzelex Guadalupe Ledezma Figueroa

José María Moreno Correa

## CONTENIDO

OBJETIVOS .....	8
Objetivo general: .....	8
Objetivos específicos: .....	8
RESUMEN .....	9
INTRODUCCIÓN .....	10
LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN .....	12
Actividad Física .....	12
Deporte .....	14
Recreación .....	15
Aplicación de la recreación en una empresa .....	16
DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO .....	17
Fundación Alta IAP .....	17
Misión .....	17
Visión .....	17
Antecedentes .....	17
Desarrollo humano .....	18
Campo agrícola La Cuesta .....	24
MARCO TEÓRICO .....	29
Prácticas profesionales dentro del programa de estudios .....	29
MATERIALES Y MÉTODOS .....	32
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	36
CONCLUSIONES .....	45
RECOMENDACIONES .....	46
REFLEXIONES PERSONALES .....	47
BIBLIOGRAFÍA .....	48
ANEXOS .....	49

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1.- Jornaleros Migrantes por Entidad Federativa _____	24
Tabla 2.- Rol de juego de basquetbol _____	37
Tabla 3.- Resultados del torneo de basquetbol _____	38
Tabla 4.- Resultados finales, tabla general _____	39
Tabla 5.- Equipos de los juegos de fútbol varonil _____	41
Tabla 6.- Rol de juegos de fútbol varonil _____	41
Tabla 7.- Resultados del torneo de fútbol varonil _____	43
Tabla 8.- Resultados finales, tabla general _____	43



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1.- Salud e higiene _____	19
Figura 2.-Deportivos _____	19
Figura 3.-Cultural -Educativo_____	20
Figura 4.-Esparcimientor _____	21
Figura 5.- Campos agrícolas de grupo alta en el Estado de Sonora_____	21
Figura 6.- Rutas migratorias de méxico_____	23
Figura 7.-Campo agrícola La Cuesta _____	24
Figura 8.- Área del Comedor_____	27
Figura 9.- Personal del Comedor _____	27
Figura 10.- Consultorio médico _____	28
Figura 11.- Distribución de la población por género _____	33
Figura 12.- Ciudad de origen de la población de hombres _____	34
Figura 13.- Ciudad de origen de la población de mujeres_____	34
Figura 14.- Equipos participantes en basquetbol varonil_____	37
Figura 15.- Campeón Combinados _____	40
Figura 16.- Práctica de fútbol _____	41
Figura 17.-Campeón Manchester_____	44

## OBJETIVOS

### **Objetivo General:**

Contribuir a una mejor utilización del tiempo libre y sano esparcimiento a través de la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas para jornaleros y sus familias.

### **Objetivos Específicos:**

- ❖ Promover los beneficios de la práctica constante de actividades físicas y deportivas entre jornaleros y sus familias.
- ❖ Disminuir la fatiga provocada por la jornada laboral a través de actividades físico deportivas y recreativas.
- ❖ Fomentar la convivencia familiar y social de los jornaleros.

## RESUMEN

Actualmente uno de los retos de las instituciones de educación superior (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. Para ello, las prácticas profesionales tienen el objetivo formativo de permitir al estudiante interactuar con el medio laboral.

El presente trabajo refleja la memoria de prácticas profesionales realizadas en el campo “La cuesta” de la fundación alta, que en su mayoría, se compone de campesinos de las regiones pobres y marginadas del país quienes son contratados para desempeñar actividades de siembra, cosecha, recolección y preparación de productos en los campos agrícolas. Durante la estancia como practicantes dentro del campo se llevó 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 y fútbol, torneos deportivos, entrenamiento de equipos, enseñanza de reglamentos oficiales deportivos y organización y desarrollo de la olimpiada deportiva rural. Con el desarrollo de estas actividades, logramos una armoniosa convivencia entre todos los trabajadores del campo; así como también la convivencia inter e intra familiar de las personas que habitan el campo. El programa de prácticas profesionales cumplió con su objetivo, permitiendo relacionar a los alumnos practicantes con el medio laboral, brindándole la oportunidad de aplicar conocimientos y habilidades adquiridas a través de la formación académica brindadas por el programa educativo. Además les proporcionó herramientas de aprendizaje que facilitaron el desarrollo de nuevas aptitudes.

## INTRODUCCIÓN

Los jornaleros agrícolas son hombres y mujeres que trabajan de forma eventual en el campo, contratados para labores de siembra, deshierbe, 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.

Realizar las prácticas profesionales en esta área permite 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 La Cuesta. Dicha promoción fue a través de la aplicación de un programa de actividad física, deporte y recreación diseñado ex profeso. 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: Contribuir a una mejor utilización del tiempo libre y sano esparcimiento a través de la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas para jornaleros y sus familias.

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 el apartado de introducción se describe el trabajo realizado con los jornaleros agrícolas, mientras que en el apartado de descripción del contexto se describen los antecedentes del grupo Alta IAP y del campo agrícola; se hace especial 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 presenta también el resultado del estudio diagnóstico el cual tiene la función de detectar problemáticas y/o necesidades lo cual permite que las intervenciones que se proponen sean en función de dichas problemáticas y necesidades. A partir del estudio diagnóstico es útil también para proponer un plan de trabajo y un cronograma y profundizar en el trabajo según la dinámica de la población atendida.

En este documento hay otro apartado titulado Activación física, Deporte y Recreación en el que se aborda la importancia de la actividad física, el deporte y la recreación en el ámbito laboral así como la gran cantidad de beneficios que se destacan al realizar actividad física periódicamente.

En el apartado del marco teórico se incluye información sobre el programa de Prácticas Profesionales dentro del Plan de Estudios. En materiales y métodos se habla de la asesoría y supervisión de las prácticas profesionales realizadas en el campo La Cuesta, así como los apoyos recibidos por Grupo Alta IAP; se describe también la duración de la estancia en el campo y la aplicación del programa de actividad física, deporte y recreación durante todo el proceso de intervención.

En materiales y métodos se habla de la asesoría y supervisión de las prácticas profesionales realizadas en el campo la cuesta, 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.

Por último, se presentan las conclusiones, recomendaciones y reflexiones personales, así como la bibliografía y anexos.

## **ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.**

En este trabajo la actividad física puede definirse 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* (GARCIA FERRANDO, M. (2005). 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 esta práctica en nuestro país es excesivamente reducida. Según diferentes estudios, se puede establecer que en España, los índices de práctica deportiva en el trabajo no superan el 6%, mientras que 64% afirman realizar la práctica deportiva por cuenta ajena y 24% lo realiza en un club o asociación social.

Qué importancia tiene esta práctica

Según varios estudios y en concreto, un estudio realizado por EDINGTON, DW. (Universidad de Michigan, EEUU, 2005) 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, 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. Además, el empleado puede considerarse una persona sana.

En resumen, puede decirse que la actividad física periódica reporta gran cantidad de beneficios para la empresa, entre los que destacan los siguientes:

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

En cuanto a la finalidad de la realización de actividad física en las empresas puede decirse que varía en función del ámbito de la empresa al que va dirigido pero en términos generales puede hablarse de las siguientes:

- Para el trabajador, supone una mejora en la calidad de vida y en su satisfacción en el
- 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.

En España, este tipo de práctica es aplicada 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.

En México este tipo de actividades y/o programas aún tiene un largo camino por recorrer aunque afortunadamente la tendencia es creciente y desde Haefni (**Es** un concepto innovador basado en un sistema de dispositivos inteligentes para la recuperación, rehabilitación y readaptación del sistema muscular, óseo). Un segundo propósito de promover este tipo de trabajos en la Universidad de Sonora es “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.

Según Organización Mundial de la Salud (1978) 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 lo que beneficia 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.

En este trabajo se elaboró un diagnóstico sencillo 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. A continuación se presenta información acerca de recreación y deporte, debido a que ambos se fomentaron con el programa de intervención que se aplicó en el campo La cuesta.

## **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. Ejemplo de ello son 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 que en ese tiempo 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 se organizan hoy en día.

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 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 una sensación de placidez.

La recomendación de practicar deporte se torna más relevante al considerar 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.



## ***Recreación***

Para hablar del concepto de recreación puede ubicarse si pensamos que desde el principio del mundo, 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, 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; algunas investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. 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.

Recreación viene de recreo que se refiere a lo que uno hace por el placer que encuentra en ello, sin otra recompensa que la pura actividad; por lo que no incluye 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. Se refiere entonces al 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.

Puede concluirse que la recreación 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, 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.

### ***Aplicación de la recreación en una Empresa***

En cualquier empresa se cuenta con la infraestructura y la capacidad humana para organizar eventos corporativos y reuniones de trabajo en festividades como Fin de Año, Día del Trabajador, entre otras. En cualquier instalación laboral o empresa se debe tener previa verificación de las áreas destinadas para tal fin con el propósito de garantizar la atención necesaria para implementar la recreación necesaria a los trabajadores.

Es importante organizar eventos sociales, recreativos y de entretenimiento así como eventos deportivos, ya que el deporte es una parte fundamental de la recreación y de la vida sana de los empleados, además es un factor determinante de integración y buen desempeño laboral que redundará en una mayor productividad para una empresa. Los eventos deportivos fomentan la integración entre los empleados, una vía para organizarlos es la participación en torneos deportivos.

Los torneos abiertos son torneos deportivos de carácter competitivo donde se otorgan premios en efectivo; con ellos se busca generar esfuerzo, superación y compromiso en los trabajadores de empresas. Con los torneos deportivos los empleados podrán evaluar su rendimiento en las diferentes disciplinas y estarán motivados a portar y "sudar la camiseta" de su organización.

Otro tipo de recreación que se puede utilizar en el centro de trabajo es la recreación auditiva que consiste en crear un ambiente agradable en la oficina programando en las computadoras una música suave. Así el empleado trabajaría relajado, aumentaría su nivel de rendimiento y bajaría su estrés ocasionado por tanto trabajo visual.

También existe el llamado taller recreativo, que más que una actividad, es un espacio lúdico y una oportunidad para ampliar conocimientos sobre un tema de manera placentera. Quien participa en este tipo de talleres encuentra elementos para ampliar su capacidad de relación para desarrollar aptitudes y potencialidades propias, permite también ampliar su capacidad de expresión a través de un proceso que conduce a la creación como producto del esfuerzo y trabajo del empleado, enriqueciendo su proceso de humanización

## DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO

### **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, en la forma y en el fondo, de actitud, 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 el 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 tres clínicas dentales y tres clínicas de salud en los campos, las cuales cuentan con equipo para ofrecer medicina alopática, homeopática, terapia rife y 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**

En Fundación Alta se persigue lograr un desarrollo humano óptimo. El desarrollo humano, entendido como una forma de medir la calidad de vida del ser humano en el medio en que se desenvuelve, 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.

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

### **Objetivo**

El objetivo de fortalecer el desarrollo humano es crear un ambiente propicio para el desarrollo integral de la persona, a través de la generación de esparcimiento deportivo, cultural y social. Así como crear una conciencia de cuidado e higiene para formar una cultura con los valores de la fundación.

### **Espacios**

Toda actividad de Trabajo Social va dirigida a cualquier persona dentro y fuera del campo y tiene 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.



Figura 1. Salud e higiene.

### Deportivo

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.



Figura 2. Deportivos

### **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.

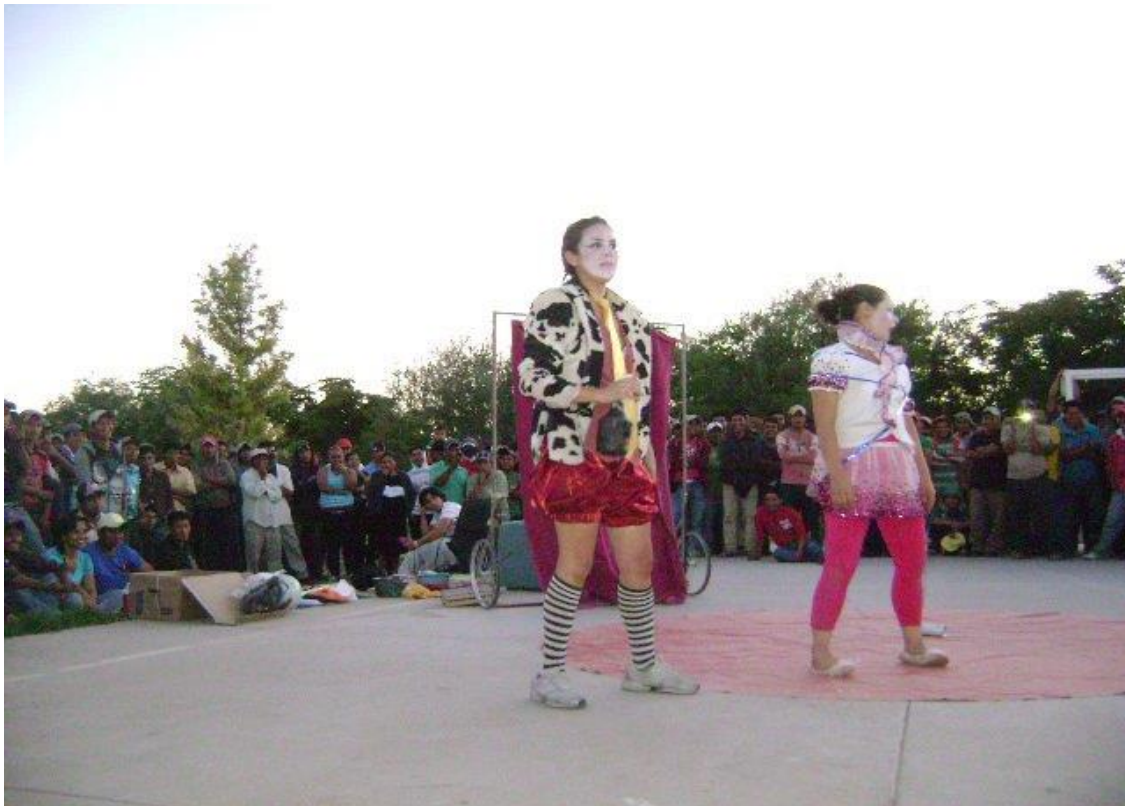


Figura 3. Cultural – educativo.

### **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 (figura 4).





Figura 4. Esparcimiento.

Existen 7 campos agrícolas pertenecientes a Fundación Alta: La cuesta, Pozo Manuel, Don Enrique, Campo el Compa, Campo Grande, Santa Lucia (Guaymas) y la Cuestita (Caborca) (figura 5).



Figura 5. Campos Agrícolas de grupo Alta en el Estado de Sonora.

## **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 Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) el número es cercano a 760,000 jornaleros cada año. Si además se considera 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 (una tercera parte aproximadamente).

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). La figura 6 muestra las rutas migratorias que se tienen identificadas en el país.



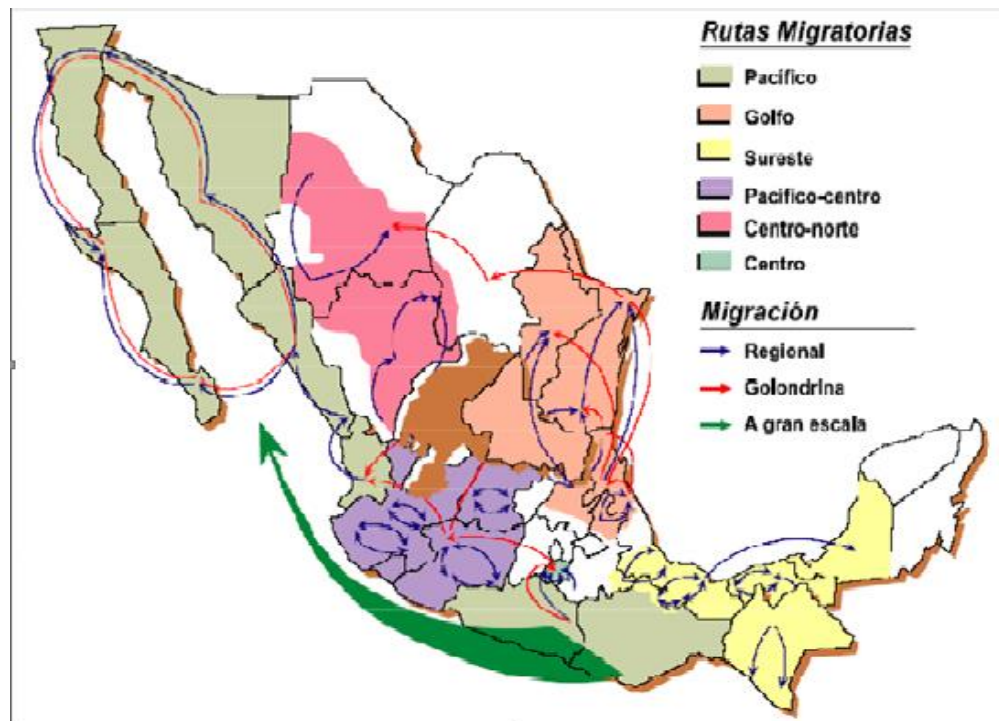


Figura 6. Rutas migratorias de México.

(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 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. La tabla 1 muestra las cifras de jornaleros.

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

**Tabla 1. Jornaleros migrantes por entidad federativa** (Fuente DIF 2006)

### **Campo Agrícola La Cuesta**

El campo agrícola “Campo La Cuesta” es una propiedad privada especializada en cultivos de viñedo, frutas, nogales y hortalizas que se localiza por la carretera norte de Hermosillo.

En sus instalaciones cuenta con 33 dormitorios de diferentes capacidades separados por hombres, mujeres y parejas que se dividen de la siguiente forma: 17 son para 57 personas y 16 de 12 personas. No se les permite tener cosas electrónicas, cuenta con cinco módulos de sanitario y regaderas con 32 sanitarios y 32 regaderas.

El servicio del comedor tiene la capacidad de atender a 500 personas, presta un servicio para la elaboración de las tres comidas además de contar con otros servicios como panadería, tortillería de maíz y una tienda. Cuenta con un reglamento que no permite el acceso al establecimiento con shorts, sandalias y camisetas sin mangas con lo que promueven 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.

Es importante describir las condiciones generales de trabajo que hacen para evidenciar la necesidad de implementar el programa de intervención: “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, arreglarse para que a las 5:30 am estén 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, al terminar, de inmediato son llevados de regreso a sus labores que concluyen entre las 17:30 o 18:30 horas; depende del pedido de la mercancía, cenan, se bañan y con ello concluyen su labor diaria.

Cabe aclarar que en la época de intenso calor es cuando el producto de este campo tiene mejor calidad por lo que en los meses de junio, julio y agosto los trabajadores, para poder soportar las altas temperaturas, se protegen con sudaderas, paños y gorras lo que también los protege de los polvos que sueltan las ramas al momento de cortar las frutas.

El breve diagnóstico que se realizó permitió saber que a la mayoría de los trabajadores les agradan los deportes, las actividades recreativas y las competencias que impliquen retos; estas actividades propician la interacción entre los que están inmersos en ese momento. Quienes participan en esas actividades 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).

Los jornaleros 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. Las siguientes figuras muestran imágenes del campo (figura 7), el comedor (figura 8) el personal del comedor (figura 9) y del consultorio médico (figura 10).



Figura 7. Campo agrícola la “cuesta”.





Figura 8. Área de Comedor.



Figura 9. Personal del comedor.



Figura 10. Consultorio médico.

## MARCO TEÓRICO

### **Prácticas Profesionales dentro del Programa de Estudios**

En los últimos años la Universidad de Sonora ha tenido grandes transformaciones y retos que enfrentar en sus diferentes funciones sustantivas; la vinculación de la institución educativa con la sociedad se constituye en un mecanismo que permitirá a los sonorenses en situación de vulnerabilidad social, gozar de las condiciones necesarias para el aprovechamiento de las oportunidades económicas, políticas y sociales ofrecidas por nuestro sistema de organización social, y que los hará capaces de proveerse de medios para la generación de riqueza y bienestar.

El proceso de vinculación es posible gracias a alianzas entre diferentes sectores e instituciones, de manera que se trabaje en objetivos comunes y con diferentes aportes, las alianzas se establecen para cooperar en el desarrollo de políticas y prácticas mediante el intercambio y disposición de recursos, teorías, metodologías, equipos profesionales y de apoyos en red en el proceso de inclusión.

La Universidad de Sonora, se ha mantenido atenta a estos cambios y ha estado a la vanguardia de las IES en México en varios aspectos de la modernización de la educación superior; en este contexto, se han formulado propuestas político-académicas institucionales, que permitan consolidar el tránsito hacia la construcción de una Universidad moderna, capaz de incorporar a sus procesos de docencia, investigación y extensión, de manera eficiente, los nuevos conocimientos científicos, tecnológicos y humanísticos.

Los lineamientos Generales para el Modelo Curricular de la Universidad de Sonora, tienen como propósito central sentar las bases para construir un modelo curricular donde la enseñanza se desarrolle en función del aprendizaje que realiza el alumno. De esta manera, el objetivo estratégico de las políticas académicas es la generación de un estudiante con nuevo perfil, con sentido de actualización y actitud de autoaprendizaje, capaz, competente, proclive a la interdisciplinariedad y al trabajo en equipo, responsable, consciente de sus deberes y exigente en compartir actitudes, habilidades y conocimientos cada vez más certificados y acreditados.

Aunque no es posible que en pocas experiencias de aprendizaje el alumno alcance en su totalidad los valores, actitudes, conocimientos y habilidades planteados, los nuevos planes de estudio de la Universidad de Sonora deben provocar que los estudiantes realicen

prácticas e intervengan en proyectos de investigación en instituciones externas, de tal forma que al egresar integren a su formación, experiencia y un mejor conocimiento del medio profesional donde deberán desenvolverse. Por esta razón, los planes de estudio deben considerar actividades en los sectores productivo y social con valor en créditos.

En la búsqueda por fortalecer los lazos de vinculación con organismos de los sectores productivos y gubernamentales, en la institución se han operado programas para el ofrecimiento de asesorías, servicios científicos, técnicos y transferencia de tecnología, principalmente. Esta labor ha posibilitado a los universitarios aportar soluciones viables a problemáticas del medio productivo gubernamental e industrial de la región, así como con empresas dedicadas a la prestación de bienes y servicios. Para ello, la Universidad de Sonora cuenta con instancias formales de vinculación y programas emprendidos desde las divisiones académicas.

En el Plan de Desarrollo Institucional de la universidad de sonora para el período 2009-2013 (PDI), se contempla a la práctica profesional como un programa estratégico para contribuir con la renovación de las relaciones con el entorno en beneficio del desarrollo social, económico y cultural del estado y de la región. Considera como objetivo general: consolidar la formación profesional de los estudiantes a través de modalidades de aprendizaje para el desarrollo de competencias profesionales en contextos laborales vinculados estrechamente con su formación, como recurso didáctico que integre los conocimientos, habilidades y actitudes adquiridos en el aula.

Una de las principales actividades que ha permitido el avance del programa de prácticas profesionales fue la aprobación del Reglamento de Prácticas Profesionales (RGPP), que ha servido de base para organizar y promover que esta tarea se realice de manera adecuada en las empresas e instituciones, con la cual la Universidad de Sonora mantiene acuerdos o convenios.

De tal manera que los nuevos planes de estudio de la Universidad de Sonora deben posibilitar que los estudiantes realicen prácticas e intervengan en proyectos de investigación en instituciones externas, de tal forma que al egresar tengan experiencia y un mejor conocimiento del medio profesional donde deberán desenvolverse. Por lo que las prácticas profesionales forman parte de la currícula de la mayor parte de los programas educativos de licenciatura a partir de la aprobación del nuevo modelo curricular de la Universidad. La inclusión de las prácticas profesionales en la currícula obedece a la intención de consolidar la formación profesional, acercando al estudiante a contextos laborales para que pueda



integrar conocimientos, habilidades y actitudes aprendidos en el aula (Informe Anual, 2012-2013).

La estructura del Programa de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte, está basada en los lineamientos generales para un modelo Curricular de la Universidad de Sonora, que tiene como propósito sentar las bases para construir un modelo curricular donde la enseñanza se desarrolle en función del aprendizaje que realiza el alumno, en este sentido, la estructura está conformada por cinco ejes formativos (Común, Integrador, Básico, Profesionalizante y especializante).

El eje de formación profesionalizante, de acuerdo con los lineamientos, proporciona los conocimientos, habilidades y destrezas que forman a los estudiantes para el ejercicio profesional en el mundo del trabajo. Este eje está compuesto por 19 materias (16 obligatorias y 3 optativas) valoradas con un total de 127 créditos. Por lo anterior, las Prácticas Profesionales son la culminación de la formación como futuros profesionales de la licenciatura de Cultura Física y Deporte.

En el ciclo 2011 se realizaron prácticas profesionales en 22 instituciones, 11 educativas, 6 del sector social y 5 privadas. En el 2012 se centró en 19 instituciones, 8 educativas, 7 del sector social y 4 privadas. Para el 2013 fueron 36 instituciones, 13 educativas, 11 del sector social y 12 privadas. En relación con el año anterior, el número de estudiantes en prácticas profesionales creció % lo que indica un avance en consolidación. El incremento de las instituciones participantes han sido resultado de los convenios de colaboración firmados para que los estudiantes puedan desarrollar sus prácticas profesionales (Informe anual, 2012-2013).

## **Materiales y métodos.**

La asesoría y la supervisión de la práctica profesional del estudiante de la licenciatura en cultura física y deportes fueron elementos centrales de un proceso dinámico que tuvieron como objetivos: 1) Promover los beneficios de la práctica constante de actividades físicas y deportivas entre jornaleros y sus familias, 2) Disminuir la fatiga provocada por la jornada laboral a través de actividades físico deportivas y recreativas, 3) Fomentar la convivencia familiar y social de los jornaleros y 4) 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 La cuesta.

El tutor de las prácticas profesionales fue el responsable de supervisar y dar seguimiento a las actividades del practicante.

### **Seguimiento**

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 profesionales, dicho seguimiento consistió en:

1. Asesorar al estudiante para la realización de su práctica profesional
2. Asesorar al estudiante con relación a los objetivos trazados y procedimiento para la realización de la práctica
3. Asegurar que las actividades realizadas por el estudiante se llevaran acabo de acuerdo a lo establecido con el programa de prácticas profesionales, para lo cual debió comunicarse periódicamente con la unidad receptora
4. Evaluar la práctica en el marco del reglamento Escolar así como los lineamientos emanados de los planes de estudio y los criterios aprobados por el consejo divisional correspondiente
5. Relacionar al estudiante con la unidad receptora: campo agrícola "La Cuesta".

### **Actividades realizadas**

La duración de estancia en el campo la Cuesta fue de 480 horas distribuidas en el periodo del 10 de junio al 27 de julio de 2013 cumpliendo con los procedimientos establecidos por el reglamento general de prácticas profesionales. Las intervenciones que se realizaron correspondieron a la problemática y/o necesidades detectadas mediante el diagnóstico que se realizó al inicio del programa.

Se propuso un plan de trabajo por medio de cual se guio el cumplimiento 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 la Cuesta está compuesto de 500 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, voleibol, basquetbol, bastones, conos, etcétera. Con ese material se desprendieron muchas actividades de recreación y juegos pre-deportivos. En la figura 11 se muestra la distribución por género de la población del campo agrícola la Cuesta.

Las figuras 12 y 13 presentan la distribución por ciudad de origen de los empleados separados por hombres (figura 12) y mujeres (figura 13). La mayoría proviene del Estado de Chiapas.

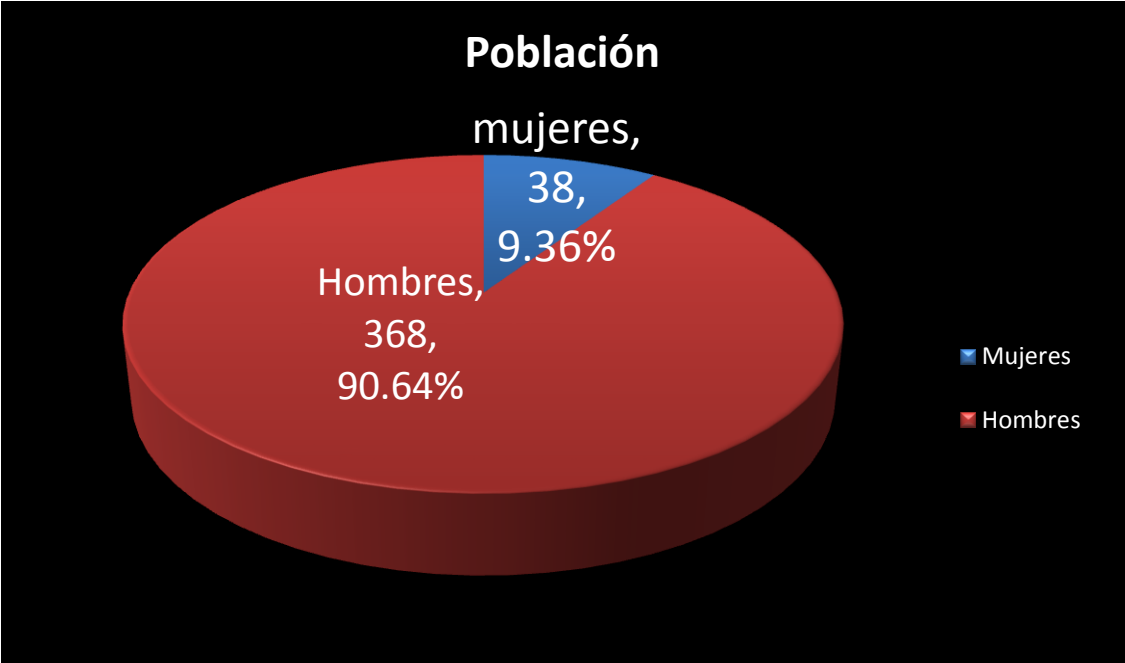


Figura 11. Distribución de la población por género.

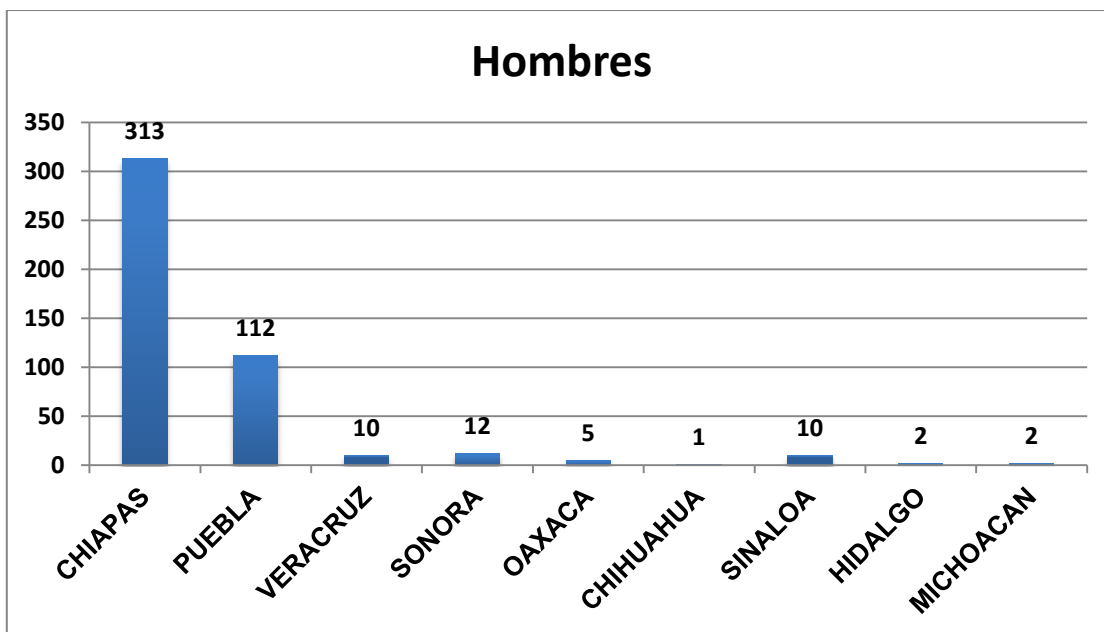


Figura 12. Ciudad de origen de la población de hombres.

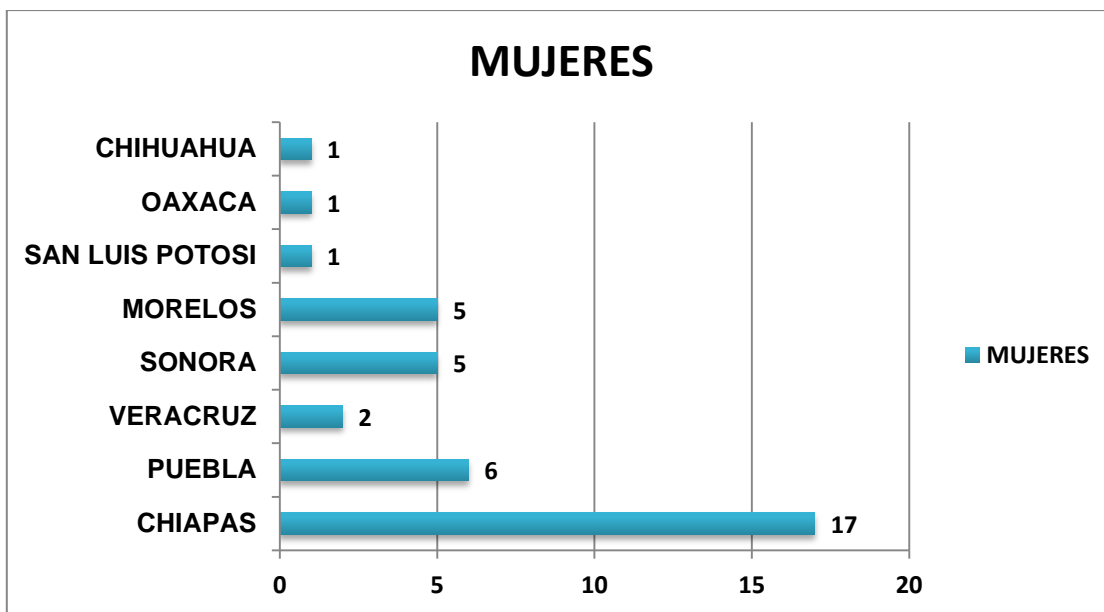


Figura 13. Ciudad de origen de la población de mujeres.

Con las actividades ya planificadas, se da inicio a las sesiones de trabajo, primero se lleva a cabo una presentación y socialización de la comunidad; para lograrlo se aplicaron actividades de “rompe hielo” las cuales consisten en la aplicación de juegos organizados y

tradicionales. En cada una de las actividades se usaron diferentes materiales de los ya mencionados.

Después de las actividades de socialización se empezaron a elaborar las 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 consistieron en fundamentos técnicos, torneos deportivos y actividades recreativas de competición todo con el fin de socializar. Posteriormente el campamento de verano y recreativo, la actividad de cierre fue una mini olimpiada en las instalaciones de la Universidad de Sonora.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El proyecto fue un gran logro por que se realizó lo planificado, a pesar de varios cambios que tuvimos que hacer por cuestiones del campo y los trabajadores, se observó una mejora en los jornaleros tanto en el aspecto físico como en el emocional. Con las actividades que se realizaron se veía más movimiento en el campo.

La gente salía a participar y también había muchos trabajadores que solo les gustaba observar a sus compañeros que sí jugaban, para ellos, el sólo hecho de estar sentados mirando y a la vez riéndose los hacía sentirse muy bien. Los invitábamos a participar y ellos decían que así estaban bien, que les gustaba reírse de sus compañeros.

Uno de los ingenieros se acercó con nosotros cuando estábamos con nuestras actividades y nos comentó que estábamos haciendo un gran trabajo, que el campo que se veía con más movimiento, que a los trabajadores ya no se les veía haciendo lo mismo y aparte que los veía con más actitud y ganas de trabajar, también que se les veía más productividad por parte de ellos.

Platicamos con varios trabajadores y su opinión sobre las actividades fue que se sentían muy contentos con todo lo que realizaban, que era algo nuevo para ellos, que les gustaba por que conocían más cosas y más palabras que usábamos nosotros con ellos, también nos contaban que el salir de la rutina, el hacer nuevas actividades les ayudaba mucho en lo personal ya que no se aburrían o permanecían sin hacer nada, comentaban también que su actitud había cambiado, que ahora eran más divertidas sus tardes y más entretenidas, se sentían más felices y con mucha energía.

Otra de las cosas que dio mucho resultado fue el equipo de futbol ya que por los entrenamientos y el trabajo realizado el campo la cuesta fue el campeón en el campamento de clausura del proyecto.

Por otro lado las metas que nos propusimos 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.

### ***Resultados de los torneos***

La figura 14 muestra a los equipos participantes en el basquetbol varonil y en la tabla 2 se muestra el rol de juegos. Los resultados de los partidos de basquetbol se muestran en la tabla 3 y los resultados de la tabla general en la tabla 4.



Figura 14. Equipos participantes en basquetbol varonil.

Tabla 2. Rol de juegos de Basquetbol.

1. Grupo Alta 2. Combinados de La Cuesta 3. Los Invictos	4. Chiapas 5. La Familia 6. Los Kreis
--	---

JORNADA 1

GRUPO ALTA	VS	COMBINADOS
LOS INVICTOS	VS	CHIAPAS
LA FAMILIA	VS	LOS KREIS

JORNADA 2

GRUPO ALTA	VS	LOS INVICTOS
COMBINADOS	VS	LA FAMILIA
CHIAPAS	VS	LOS KREIS

JORNADA 3

GRUPO ALTA	VS	CHIAPAS
COMBINADOS	VS	LOS KREISIS
LOS INVICTOS	VS	LA FAMILIA

JORNADA 4

GRUPO ALTA	VS	LA FAMILIA
COMBINADOS	VS	CHIAPAS
LOS INVICTOS	VS	LOS KREISIS

JORNADA 5

GRUPO ALTA	VS	LOS KREISIS
COMBINADOS	VS	LOS INVICTOS
CHIAPAS	VS	LA FAMILIA

**SEMIFINALES**

1ER LUGAR	VS	4TO LUGAR
2DO LUGAR	VS	3ER LUGAR

**FINAL**

GANADOR 1RA SEMIFINAL	VS	GANADOR 2DA SEMIFINAL
-----------------------	----	-----------------------

Tabla 3. Resultados del torneo de Basquetbol.

JORNADA 1

GRUPO ALTA 25	VS	COMBINADOS 30
LOS INVICTOS 20	VS	CHIAPAS 15
LA FAMILIA 17	VS	LOS KREISIS 5

JORNADA 2

GRUPO ALTA 10	VS	LOS INVICTOS 35
COMBINADOS 32	VS	LA FAMILIA 15
CHIAPAS 28	VS	LOS KREISIS 9



JORNADA 3

GRUPO ALTA 9	VS	CHIAPAS 18
COMBINADOS 30	VS	LOS KREISIS 12
LOS INVICTOS 27	VS	LA FAMILIA 18

JORNADA 4

GRUPO ALTA 13	VS	LA FAMILIA 20
COMBINADOS 22	VS	CHIAPAS 17
LOS INVICTOS 26	VS	LOS KREISIS 12

JORNADA 5

GRUPO ALTA 15	VS	LOS KREISIS 17
COMBINADOS 30	VS	LOS INVICTOS 28
CHIAPAS 21	VS	LA FAMILIA 26

Tabla 4. Resultados finales tabla general.

EQUIPOS	JJ	JG	JP	PF	PC	DIF
GRUPO ALTA	5	0	5	72	120	-48
COMBINADOS	5	5	0	144	97	47
LOS INVICTOS	5	4	1	136	85	51
CHIAPAS	5	2	3	99	86	13
LA FAMILIA	5	3	2	96	98	-2
LOS KREISIS	5	1	4	55	116	-61

SEMIFINALES

COMBINADOS 20	VS	CHIAPAS 16
LOS INVICTOS 25	VS	LA FAMILIA 7

FINAL

COMBINADOS 52	VS	LOS INVICTOS 38
------------------	----	--------------------



Figura 15. Campeón combinados.

## TORNEO DE FUTBOL VARONIL



Figura 16. Práctica de fútbol

Las tablas 5 a la 8 muestra el rol de juegos del torneo de futbol y los resultados que se obtuvieron.

Tabla 5. Equipos de los juegos de futbol varonil.

1. MANCHESTER UNITED JR	5. ATLETICO CHIAPAS
2. CHELSEA PUEBLA	6. REAL MADRID
3. LOS CACHANILLAS	7. DEPORTIVO TAPACHULA
4. SEVILLA	8. LOS CEMENTEROS

Tabla 6. Rol de juegos de fútbol varonil.

GRUPO A		JORNADA 1
MANCHESTER	VS	CHELSEA
CACHANILLAS	VS	SEVILLA

GRUPO B

ATLETICO	VS	R.MADRID
DEPORTIVO	VS	CEMENTEROS

GRUPO A

JORNADA 2

MANCHESTER	VS	CACHANILLAS
CHELSEA	VS	SEVILLA

GRUPO B

ATLETICO	VS	DEPORTIVO
R.MADRID	VS	CEMENTEROS

GRUPO A

JORNADA 3

MANCHESTER	VS	SEVILLA
CACHANILLAS	VS	CHELSEA

GRUPO B

ATLETICO	VS	CEMENTEROS
R.MADRID	VS	DEPORTIVO

Para la siguiente fase pasan los primeros dos equipos de cada grupo.

GRUPO A	GRUPO B
1ER LUGAR	1ER LUGAR
2DO LUGAR	2DO LUGAR

SEMIFINALES

1ER LUGAR GRUPO A	VS	2DO LUGAR GRUPO B
1ER LUGAR GRUPO B	VS	2DO LUGAR GRUPO A

FINAL

GANADOR DE LA 1RA SEMIFINAL	VS	GANADOR DE LA 2DA SEMIFINAL
-----------------------------	----	-----------------------------

CAMPEON

Tabla 7. Resultados del torneo de futbol varonil.

GRUPO A

JORNADA 1

MANCHESTER 4	VS	CHELSEA 1
CACHANILLAS 0	VS	SEVILLA 1

GRUPO B

ATLETICO 3	VS	R.MADRID 0
DEPORTIVO 1	VS	CEMENTEROS 1

GRUPO A

JORNADA 2

MANCHESTER 5	VS	CACHANILLAS 0
CHELSEA 2	VS	SEVILLA 3

GRUPO B

ATLETICO 2	VS	DEPORTIVO 0
R.MADRID 1	VS	CEMENTEROS 0

GRUPO A

JORNADA 3

MANCHESTER 3	VS	SEVILLA 1
CACHANILLAS 2	VS	CHELSEA 2

GRUPO B

ATLETICO 4	VS	CEMENTEROS 0
R.MADRID 3	VS	DEPORTIVO 2

TABLA GENERAL

Tabla 8. Resultados finales Tabla general.

GRUPO A

EQUIPOS	JJ	JG	JE	JP	GF	GC	DIF	PTS
MANCHESTER	3	3	0	0	12	2	10	9

CHELSEA	3	0	1	2	5	9	-4	1
CACHANILLAS	3	0	1	2	2	8	-6	1
SEVILLA	3	2	0	1	5	5	0	6

GRUPO B

EQUIPOS	JJ	JG	JE	JP	GF	GC	DIF	PTS
ATLETICO	3	3	0	0	9	0	9	9
R.MADRID	3	2	0	1	4	5	-1	6
DEPORTIVO	3	0	1	2	3	6	-3	1
CEMENTEROS	3	0	1	2	1	6	-5	1

GRUPO A

GRUPO B

1ER LUGAR MANCHESTER

1ER LUGAR ATLETICO

2DO LUGAR SEVILLA

2DO LUGAR R.MADRID

SEMIFINAL

MANCHESTER 4	VS	R.MADRID 0
ATLETICO 3	VS	SEVILLA 2

FINAL

MANCHESTER 6	VS	ATLETICO 0
-----------------	----	---------------



Figura 17. Campeón Mánchester



## CONCLUSIONES

Vimos que la población participó con entusiasmo en las diferentes actividades del programa, aprendimos cómo trabajar con personas de diferentes culturas, mismas que nos dejaron grandes aprendizajes. Las opiniones fueron gratificantes y motivadoras lo cual nos alentó a realizar mejor el trabajo, es la mejor experiencia que hemos vivido. Sin olvidar los comentarios vertidos por los jornaleros, ejemplos de ellos se enlistan a continuación:

- Se siente la diferencia al entrenar
- Vamos a entrenar hoy
- Jugar con aros es juego de niñas
- No queremos entrenar, queremos jugar
- Ha sido un cambio desde que llegaron ustedes al campo
- Nunca habíamos hecho estas actividades

Es en estos espacios donde se vuelve importante el desarrollar este tipo de actividades y visualizar la problemática de estas personas que vienen de diferentes comunidades del país. El impulsar cambios con esto nuevos proyectos, propician una mejor calidad de vida y bienestar, en este caso a través de la aplicación del Programa de actividades físicas, recreativas y deportivas.

La Universidad de Sonora estableció un vínculo con la unidad receptora, Fundación Alta IAP, mediante la realización de las prácticas profesionales de los alumnos pertenecientes al programa de la licenciatura de cultura física y deporte.

## RECOMENDACIONES

- Dar seguimiento al programa de activación física, deporte y recreación.
- Que fundación alta siga promoviendo este tipo de actividades con más frecuencia.
- Que la Universidad de Sonora siga realizando proyectos en beneficio de los alumnos para un mejor desempeño en el campo laboral.



## REFLEXIONES PERSONALES

Fue una gran experiencia el haber participado en este proyecto, el interactuar con personas de otros estados, convivir, conocerlos, le damos gracias a todos los que nos apoyaron y a todos aquellos que hicieron posible este trabajo.

Entendimos el valor de la humildad, la responsabilidad, el respeto, la igualdad, al verlos participar con gran entusiasmo nos sentíamos muy satisfechos de haber logrado motivarlos y que se involucraran con más confianza en las actividades.

Para nosotros todo eso era muy satisfactorio el sentir que teníamos la atención de ellos, para el final teníamos un equipo unido, con el cual se participaría en el torneo de fútbol que se realizaría en el campamento de clausura del proyecto, donde se vio el resultado de lo trabajado en los días de entrenamiento llevándonos el trofeo de campeón al campo la cuesta.

.

## BIBLIOGRAFÍA

Fuente: 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. Plan Integral

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

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

Gómez y García, (2002) *Los trabajadores agrícolas de México: ¿esclavos y mendigos?* México, Esfinge

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

Pérez, D; Iglesias, P. y López, V. M. (2004). *La Atención a la Diversidad en Educación Física*. Sevilla: Wanceulen.

Ramos, Víctor, “*Activación física y fomento deportivo*” (2005)

Encuentro Internacional de Organismos Expertos en Cultura Física Universidad de Colima / Facultad de Ciencias de la Educación 522 523

*procesos migratorios en el noroeste de México*. Editores Fundación Ford plaza y Valdez, México.

SEDESOL, (2002) Análisis de las condiciones sociales.

Vidal, J. (1998). Diccionario Enciclopédico Estudiantil Océano. México: Rosa Galindo, José Garrís.

www.Dibujos recreativos.com

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

Vera J.; Rodríguez, C; Borja, B. (2005) *Condiciones Psicosociales de los niños Jornaleros Agrícolas*.

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

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

## ANEXOS

### Anexo 1. Diario del campo

Sábado 25 de mayo:

Hoy realizamos nuestro primer viaje al campo la cuesta, 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:

Se hizo un recorrido al campo, donde se observó el trabajo que desempeñan día con día la población jornalera, para así, tener una idea del gasto energético que pierden, las altas temperaturas, el espacio al aire libre donde laboran, su largo rol 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:

Fue la 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.

Lunes 3 de junio:

Esperamos a que los jornaleros del campo terminaran su jornada laboral, aproximadamente a las 6 pm comenzaron a llegar a las instalaciones, tomamos un balón de fútbol y otro de basquetbol y junto con mis compañero nos acomodamos en la cancha, donde los jornaleros juegan fútbol de salón, basquetbol y voleibol. Empezamos a jugar entre nosotros con los balones, con la intención de llamar la atención y se viera movimiento, al momento los trabajadores nos comenzaron a observar y a preguntarnos que si podían jugar con nosotros, y no fue mucho el tiempo en que el primer grupo de personas se acercó a pedir una reta como le llaman ellos, para pedir juego, fue ahí donde comenzamos a interactuar con ellos y vimos que a pesar de trabajar una larga jornada de trabajo, aun llegaban con ganas de distraerse, divertirse un rato y salir de su rutina diaria.

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.

Martes 4 de junio:

En la clínica planificamos todo respecto al torneo de basquetbol, arbitraje, rol de juego, reglamento y puntos importantes para planteárselos a los capitanes en la junta previa. A las 5:30 nos instalamos en la cancha de basquetbol con el sonido para invitar a los jornaleros para que se unieran al torneo de basquetbol, donde se llevó a cabo la junta para aclarar los puntos.

Miércoles 5 y jueves 6 de junio:

10:30 am fuimos a pegar cartelones del rol de los juegos de la noche de basquetbol. Empezamos el torneo de basquetbol y acondicionamiento físico, este día obtuvimos la confianza de los trabajadores. A las 7:00 pm comenzó el segundo juego del torneo de basquetbol así como también los juegos pre-deportivos y recreativos que a la gente le gusta realizar para distraerse.

Lunes 10 de junio:

A las 5:00 pm salimos a pegar cartelones para el torneo de basquetbol femenino y terminando nos fuimos a seguir con el torneo de basquetbol varonil, donde siguen los juegos.

Martes 11 de junio:

Las actividades del día hoy fueron realizar la planificación de los juegos, se realizaron juegos pre-deportivos, Juegos deportivos, Juegos recreativos y fortalecimiento de las capacidades físicas como: reacción, velocidad, flexibilidad, equilibrio, fuerza. Al principio fue difícil que la gente participara ya que se notó que nunca habían realizado juegos de este tipo, pero ya después les gustó realizar las actividades.



Miércoles 12 de junio:

Renovamos el rol de juego de basquetbol por la razón que algunos participantes de los equipos se retiraron del campo. Se inició la jornada de basquetbol con el nuevo rol de juegos.

Juego 1 –grupo alta vs combinados

Juego 2- los invictos vs Chiapas

Juego 3- la familia vs los crazy

Así finalizamos el día con encuentros donde colaboramos como árbitros José María Moreno, Jedzelex Ledezma, en la mesa de anotación Javier Jiménez y en el sonido y animación Ezau Ruelas.

Jueves 13 de junio:

La doctora nos invitó a las casas sombras para darnos una idea de lo que realizaban tanto ella como los trabajadores; los requisitos que deberían de tener cada casa era, tener gel antibacterial que todos estuvieran bien cubiertos y que no trajeran joyas, ni alhajas, tampoco debe de haber fugas y siempre tener las puertas cerradas.

Es un calor impresionante el que se siente el estar adentro.

Jornada 2

Seguimos con el torneo de basquetbol entre los equipos.

Juego 1 grupo alta vs invictos

Juego 2 combinados vs la familia

Juego 3 Chiapas vs kreisis

Lunes 17 de junio:

Jornada 3

Juego 1 Grupo alta vs Chiapas

Juego 2 combinados vs kreisis

Juego 3 invictos vs la familia

Se realizan juegos pre-deportivos con jornaleros que no participan en el torneo de basquetbol.

Martes 18 de junio:

Jornada 4

Juego 1 grupo alta vs la familia

Juego 2 combinados vs Chiapas

Juego 3 invictos vs kreisis

Después de los juegos realizamos una plática sobre beneficios de la actividad física y consecuencias sobre el no realizar actividad física, donde la doctora, el dentista y las nutriólogas también dieron una plática.

Miércoles 19 de junio:

Se sigue con la siguiente jornada de basquetbol, donde también se realizan juegos recreativos y cachivol donde la gente se rió mucho con los juegos.

Jornada 5

Juego 1 grupo alta vs kreisis

Juego 2 combinados vs invictos

Juego 3 Chiapas vs la familia

Jueves 20 de junio

Este día se juegan las semifinales del torneo de basquetbol, así como juegos de competencia y velocidad.

Lunes 24 de junio:

Este día se realizó la final de basquetbol combinados vs invictos, donde toda la gente del campo estuvo muy pendiente del juego echando porras a su equipo favorito y riendo todo el juego de las acciones que pasaban, donde hubo un gran campeón. Terminando el juego final de basquetbol, realizamos la convocatoria para el torneo de futbol.

Martes 25 de junio:

Realizamos la premiación del equipo campeón de basquetbol y también se realizó la junta previa del torneo de futbol donde se realizaron los equipos para dar las reglas de juego y hacer el rol de juego; después de la junta nos reunimos en el comedor donde se realizaría una plática sobre nutrición alimenticia, donde participaron, cultura física y deporte, doctora, dentista y nutriólogas.

Miércoles 26 de junio:

Realizamos juegos pre deportivos entre los trabajadores que al principio no querían participar.

Juegos: El veneno, El gusano, El reloj, Juegos de reacción y velocidad.

Jueves 27 de junio:

Este día comienza el torneo de futbol muy esperado por la gente del campo, ya que todos los días nos preguntaban por el torneo que si cuando empezaría.



Jornada 1

Grupo A

Manchester vs Chelsea

Cachanillas vs Sevilla

Lunes 1, martes 2, miércoles 3 y jueves 5 de julio:

Se continuó con el torneo de futbol, con un gran apoyo de los jornaleros, que aun llegando cansados de una larga jornada laboral, llegaban directo al campo donde había días que ellos llegaban primero que nosotros o iban a nuestro cuarto a pedirnos un balón y que ya empezaran los juegos. Así como se realizaban actividades en la cancha de basquetbol para personas que no participaron en el torneo de futbol.

Lunes 8 de julio:

Se realizaron actividades pre-deportivas, también se tuvo actividades de atletismo así como relevos, carreras, saltos.

Martes 9 de julio:

Se realiza una plática de obesidad con las participaciones de la doctora, las nutriólogas y maestros de educación física, la continuación del torneo de futbol y actividades recreativas y pre-deportivas.



Miércoles 10 y jueves 11 de julio:

Se juegan las semifinales y la final del torneo de futbol, al término de éste se realiza una plática donde se les informa de la selección que se hará en el campo para participar en el evento final que se realizará.

Lunes 15 de julio:

Se realizó la premiación al equipo campeón de futbol, se hizo una junta previa para ver los puntos del equipo que se formará del campo la cuesta, después de la junta se realizaron juegos recreativos donde se usaron conos, aros y pelotas.



Martes 16 de julio:

Primer día de entrenamiento, presentación del proyecto de entrenamientos de futbol y reglas del futbol.

Miércoles 17 de julio:

Trabajos físico, ejercicios de resistencia y fuerza, correr 10 min, saltos.

Jueves 18 de julio:

Se llevó al equipo a ver una plática motivacional y un interescuadras; los integrantes estaban muy felices y alegres por la experiencia.

Lunes 22 de julio:

Este día trabajamos ejercicios de coordinación y táctica de juego por que los jugadores no sabían bien de sus posiciones.

Martes 23 de julio:

Se realizó fuerza en pierna, velocidad, fuerza en brazo y abdomen, al final preguntamos cómo se sentían y nos decían que muy bien que les gustaban los entrenamientos.

Miércoles 24 de julio:

Trabajamos jugadas específicas como remate al arco, centros, cabeceo, y estiramientos de relajación y recuperación.

Jueves 25 de julio:

Les pusimos la película "Juego perfecto" para que distrajeran un rato.

Lunes 29 de julio:

Se escogió a los jugadores que conformarían la selección del campo.

Martes 30, miércoles 31 de julio y jueves 1 de agosto:

Se realizaron partidos de preparación de la selección con equipos que se formaron en el campo.



Lunes 05 de agosto:

Calentamiento general, movilidad articular trote, estiramiento general y específico, A; B; C de velocidad.

Bote: bote con mano derecha, bote con mano izquierda, alternando de mano a mano, bote con trote con mano derecha (con izquierda igual). Alternando bote por detrás de la espalda, bote con giro, bote en zigzag, bote entre las piernas, bote con todos los ejercicios vistos.

Parte final interescuadras.

Martes 06 de agosto:

Calentamiento general, movilidad articular trote, estiramiento general y específico, A; B; C de velocidad.

Pases, pase de pecho, pase con la mano izquierda, pase por arriba de la cabeza, pase picado con mano derecha, pase picado con mano izquierda, pase de larga distancia con mano derecha, pase de larga distancia con mano izquierda, y pase de larga distancia con 2 manos.

Interescuadras.

Miércoles 07 de agosto:

Calentamiento general, movilidad articular trote, estiramiento general y específico, A; B; C de velocidad .

Trabajamos con tercias, 8 de 3, 8 de 4 y 8 de 5, trabajamos pases al pecho y pases picados en los 8. Técnicas de tiros libres.

Terminamos con un juego que se llama postre que consiste en tiros libres, se realizan dos tiro si no encestan corren dos vueltas y si encestan no se corre.

Jueves 08 de agosto:

Pláticas en el comedor con la doctora, nutriólogas, dentista y nosotros de deportes con el tema de deportes (reglamento).



Lunes 12 de agosto:

Calentamiento general, movilidad articular trote, estiramiento general y específico.

Tiros libres, entrada derecha, izquierda y central. Rompimiento rápido, tercias trabajando rompimiento rápido. Posiciones ubicación de cancha.

Terminamos con interescuadras de 5 con 5.

Martes 13 de agosto:

Calentamiento general, movilidad articular trote, estiramiento general y específico.

Trabajamos con números y con defensa.

Interescuadras con defensa.

Miércoles 14 de agosto:

Calentamiento general, movilidad articular trote, estiramiento general y específico.

Defensa y juego con corregimiento.

Jueves 15 de agosto:

Pláticas en el comedor con la doctora, nutriólogas, dentista y nosotros de deportes con el tema de la actividad física y el deporte.

## Anexo 2. Cronograma de actividades

FECHA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACION
SEMANA 1 25 a 28 MAYO	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Visita al campo.</li> <li>* Conocer instalaciones.</li> <li>* Presentación a los jornaleros.</li> <li>* Presentación con doctores, dentista y trabajadora social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Uniforme de la UNISON.</li> </ul>	Motivados con la ida al campo la cuesta.
SEMANA 2 03 a 06 JUNIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Rompe hielo.</li> <li>*Convocatoria al torneo de basquetbol.</li> <li>*Junta previa.</li> <li>*Juegos amistosos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Aros</li> <li>*Pelotas de basquetbol.</li> <li>*Bocinas, micrófono.</li> <li>*Silbato red de aro.</li> </ul>	Ilusionados con el torneo de basquetbol todos querían que comenzara esa misma semana.
SEMANA 3 10 a 13 JUNIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Iniciación del torneo de basquetbol con 6 equipos inscritos.</li> <li>*Pláticas de salud.</li> <li>*Se lanzó convocatoria del torneo de basquetbol de mujeres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Cronómetro ,silbato ,hojas de anotación.</li> <li>*Bocinas, instalación para pláticas, cañón, laptop.</li> </ul>	Con toda la atención al torneo de basquetbol tuvimos que suspender los juegos los jueves porque no querían entrar los jornaleros a las pláticas de salud.
SEMANA 4 17 a 20 JUNIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Continuación del torneo de basquetbol.</li> <li>*Junta previa del torneo de mujeres.</li> <li>*Pláticas de salud.</li> <li>*Convocatoria de activación física.</li> <li>*Reconocimiento a las instalaciones para impartir Activación física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Cronómetro, silbato, hojas de anotación.</li> <li>*Hojas de publicación.</li> <li>*Bocinas, cañón, laptop, instalaciones para las pláticas y activación física.</li> </ul>	Debido a que nomás se juntó un equipo de basquetbol de mujeres se tuvo que suspender el torneo de mujeres.

<p>SEMANA 5 24 a 27 JUNIO</p>	<p>*Semifinales del torneo de basquetbol. *Pláticas. *Convocatoria para el torneo de futbol. *Activación física.</p>	<p>*Silbato, balones, hojas de anotaciones, cronómetro. *Aros, tapetes, botellas con arena. *Bocinas, micrófono, laptop cañón.</p>	<p>Se mostraron muy interesados por la plática de esta semana ya que hablamos de mala alimentación ya que ellos consumen mucha chatarra.</p>
<p>SEMANA 6 01 a 04 JULIO</p>	<p>*Final del torneo de basquetbol. *Premiación de los finalistas del torneo de basquetbol. *Junta previa al torneo de futbol. *Activación física. *Pláticas.</p>	<p>*Silbato, redes de futbol, balones, cal. *Bocinas, cañón, laptop, micrófono, cronometro. *Tapetes, aros, mancuernas, ligas.</p>	<p>Motivados con la premiaciones y los trajes que se les otorgaron al equipo campeón del torneo de basquetbol.</p>
<p>SEMANA 7 08 a 11 JULIO</p>	<p>*Continuación del torneo de futbol. *Activación física. *Pláticas de salud. *Selección de jugadores para el equipo de basquetbol del equipo la Cuesta</p>	<p>*Balones, silbato, cal, redes. *Bocinas, micrófono, cañón, laptop.</p>	<p>Molestos algunos por no quedar en el equipo y otros muy entusiasmados con el equipo.</p>
<p>SEMANA 8 15 a 18 JULIO</p>	<p>*Continuación del torneo de futbol. *Activación física. *Pláticas. *Entrenamientos del equipo de basquetbol.</p>	<p>*Redes, silbato, balones,</p>	

### Anexo 3. Sesiones de basquetbol

<p>Prestadores de Prácticas Profesionales:</p> <p>Jedzelex Ledezma Figueroa</p> <p>José María Moreno Correa</p>	<p>Sesión de Basquetbol:</p>	<p>Materiales:</p> <p>Conos</p> <p>Balón de básquet</p> <p>Aros</p>
<p><b>Parte Inicial :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Movilidad articular</li><li>• Trote</li><li>• Flexibilidad General y Especifica</li><li>• ABC</li><li>•</li></ul>		
<p><b>Parte Medular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posición de defensa</li><li>• Defensa con zigzag</li><li>• Defensa topando</li><li>• 1vs1 , 2vs2, 3vs 3, 4vs 4, 5vs5</li><li>• Estrategias de defensa (presión toda la cancha , personal, zona, 1,2, 2 y 2,1,2)</li></ul>		
<p><b>Parte Final:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juego 5 vs 5</li><li>• Estiramiento</li><li>• Relajación</li></ul>		

Prestadores de Prácticas Profesionales: Jedzelex Ledezma, José María Moreno Correa	Sesión de Basquetbol :	Duración: 60 minutos
		Materiales: Conos Aros Silbato Porterías Balones
<p><b>Parte Inicial :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote 3 vueltas al estadio</li> <li>• Calentamiento articular</li> <li>• Estiramiento de músculo</li> </ul>		
<p><b>Parte medular :</b></p> <p>Zigzag con conducción de balón</p> <p>Esprín con conducción de balón</p> <p>Toque de balón esprín a conos y vuelvo a mismo lugar a tocar</p> <p>Toque en una área limitada cada 5 minutos haciéndose más chico la área</p>		
<p><b>PARTE FINAL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retas de 4 vs 4</li> <li>• Retas de 6 vs 6</li> <li>• Torito</li> <li>• Relajación</li> </ul>		



Prestadores de Prácticas Profesionales: Jedzelex Ledezma, José Maria Moreno Correa	Sesión de Basquetbol:	Materiales:  Conos  Balón de básquet  Aros
<p><b>Parte Inicial :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular</li> <li>• Trote</li> <li>• Flexibilidad General y Especifica</li> <li>• ABC</li> </ul>		
<p><b>Parte Medular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición de defensa</li> <li>• Defensa con zigzag</li> <li>• Defensa topando</li> <li>• 1vs1 , 2vs2, 3vs 3, 4vs 4, 5vs5</li> <li>• Estrategias de defensa (presión toda la cancha , personal, zona, 1,2, 2 y 2,1,2)</li> <li>•</li> </ul>		
<p><b>Parte Final:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego 5 vs 5</li> <li>• Estiramiento</li> <li>• Relajación</li> </ul>		

Prestadores de Prácticas Profesionales: Jedzelex Ledezma Figueroa, José María Moreno Correa	Sesión de Basquetbol :	Duración: 60 minutos
		Materiales:  Conos  Aros  Silbato  Porterías  Balones
<p><b>Parte Inicial :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote 3 vueltas al estadio</li> <li>• Calentamiento articular</li> <li>• Estiramiento de músculo</li> </ul>		
<p><b>Parte medular :</b></p> <p>Zigzag con conducción de balón</p> <p>Esprín con conducción de balón</p> <p>Toque de balón esprín a conos y vuelvo a mismo lugar a tocar</p> <p>Toque en una área limitada cada 5 minutos haciéndose más chico el área.</p>		
<p><b>PARTE FINAL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retas de 4 vs 4</li> <li>• Retas de 6 vs 6</li> <li>• torito</li> <li>• Relajación</li> </ul>		

Prestadores de Prácticas Profesionales: Jedzelex Ledezma Figueroa, José María Moreno Correa	Sesión de Basquetbol:	Fecha:
		Materiales:  Conos  Balón de básquet  Aros
Parte Inicial : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular</li> <li>• Trote</li> <li>• Flexibilidad General y Específica</li> <li>• ABC</li> </ul>		
Parte Medular: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bote mano derecha</li> <li>• Bote Mano izquierda</li> <li>• Bote alternando</li> <li>• Bote con trote</li> <li>• Bote a máxima velocidad (trabajando mano derecha, izquierda y alternando.)</li> <li>• Bote con cambios de velocidad</li> <li>• Bote girando</li> <li>• Bote por atrás</li> <li>• Bote entre las piernas</li> </ul>		
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego 5 vs 5</li> <li>• Estiramiento</li> <li>• Relajación</li> </ul>		

Prestadores de Prácticas Profesionales: Jedzelex Ledezma Figueroa, José María Moreno Correa	Sesión de Basquetbol:	Fecha:
		Materiales:  Conos  Balón de básquet  Aros
Parte Inicial : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular</li> <li>• Trote</li> <li>• Flexibilidad General y Específica</li> <li>• ABC</li> </ul>		
Parte medular :  Pase de bote  Pase de pecho  Pase de béisbol  Pase por arriba  Pase de larga distancia  Ejercicio de ochos  Ejercicio de 4 esquinas Coreanas		
Parte final: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego 5vs5</li> <li>• Juego de tiros libres</li> <li>• Relajación</li> </ul>		

## Anexo 5. Sesiones de Fútbol

Prestadores de Prácticas Profesionales: Jedzelex Ledezma Figueroa, José María Moreno Correa	Sesión de Fútbol:	Duración:60 minutos
		Materiales: <ul style="list-style-type: none"><li>• Conos</li><li>• Balones</li><li>• Porterías</li><li>• Silbato</li><li>• Cronómetro</li></ul>
Parte inicial: <ul style="list-style-type: none"><li>• Movilidad articular</li><li>• Flexibilidad</li><li>• Trote</li><li>• Abc</li></ul>		
Parte Medular : <ul style="list-style-type: none"><li>• Pase con parte interna rodado (con pie derecho y recepción con pie izquierdo).</li><li>• Distancia de 5, 10, 15 metros alternando con pie derecho recepción y pie izquierdo pase.</li><li>• Pase elevado con parte interna, con pie derecho y recepción pie izquierdo.</li><li>• Pase con empeine, con pie derecho y recepción con pie izquierdo.</li><li>• Pase filtrado con tiro a gol.</li></ul>		
Parte final: <ul style="list-style-type: none"><li>• Juego del torito</li><li>• Tiro de esquinas</li><li>• Estiramiento y relajación muscular</li></ul>		

Prestadores de Prácticas Profesionales: Jedzelex Ledezma Figueroa, José María Moreno Correa	Sesión de Futbol:	Fecha: Duración:60 minutos
		Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones</li> <li>• Porterías</li> <li>• Conos</li> <li>• Silbato</li> <li>• Cronómetro</li> </ul>
Parte inicial: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Trote</li> <li>• Abc</li> </ul>		
Parte medular : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugadas de tiro libre con entrada de remate de cabeza.</li> <li>• Jugadas de tiro de esquina con entrada al primer poste, con doble remate de cabeza.</li> <li>• Jugadas de saque lateral con pre jugada a centre a la aria para remate a gol.</li> <li>• Saque de meta saliendo jugando con el balón a pie.</li> <li>•</li> </ul>		
Parte final: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remates de cabeza con centros de balón parado.</li> <li>• Relajación de músculos y estiramientos.</li> </ul>		

### Anexo 6. Sesiones de Activación física

Prestadores de Prácticas Profesionales: Jedzelex Ledezma Figueroa, José María Moreno Correa	Sesión de activación física:	Fecha Duración: 20 minutos
		Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Grabadora</li> <li>• Micrófono</li> <li>• Bastones</li> <li>• Cajones</li> <li>• Cronómetro silbato</li> </ul>
Parte inicial: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Trote</li> <li>• Abc</li> </ul>		
Parte Medular : Zumba		
Parte final: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación muscular</li> </ul>		

Prestadores de Prácticas Profesionales: Jedzelex Ledezma Figueroa, José María Moreno Correa	Sesión de Activación Física:	Fecha: Duración:20 Minutos
		Materiales: Escalera Hulla Hulla Cuerdas Colchonetas Silbato Cronómetro
Parte inicial: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Acompañado de música.</li> </ul>		
Parte medular : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalera</li> <li>• Hula hula</li> <li>• Salto de cuerda</li> <li>• Abdominales</li> <li>• Lagartijas</li> </ul>		
Parte final: Flexibilidad con relajación		