

INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

“NANCY URANGA ROMAGOZA

Tesis presentada en opción al Título Académico de Máster en Actividad Física

Comunitaria



TÍTULO

Conjunto de actividades recreativas para la incorporación a la masificación del ajedrez del adulto de 40 a 50 años en la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino.

Autor: Ángel A Izquierdo Núñez

Tutora: MSc. Marlen de la Caridad Labrador Vento

Pinar del Río

2009

AGRADECIMIENTOS

A nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz quien dimensiona la práctica del ajedrez en Cuba.

A mi familia, que me ha dado su apoyo en todo momento y que ha colaborado conmigo de forma eficiente y eficaz durante la realización de la investigación.

A mi tutora, sin cuya ayuda ésta obra no hubiera llegado a feliz culminación.

A la revolución, que propició mi formación.

A Dios, por estar siempre presente en mi vida.

A todas las personas, que de una forma u otra me apoyaron, confiando en mí.

A todos GRACIAS

DEDICATORIA

A mi mamá, por estar siempre ahí.

A mis hijas, Yanet y Yaneisy, por apoyarme para que siga adelante.

A mi esposa por darme todo el apoyo material y espiritual que necesito.

ÍNDICE

CAPITULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA, SOBRE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS, LA MASIFICACIÓN DEL AJEDREZ. COMUNIDAD Y GRUPOS SOCIALES.

1.1 Las actividades recreativas en el adulto -----	13
1.2 Particularidades de la masificación del ajedrez-----	19
1.3 Historia del ajedrez-----	20
1.4 Caracterización y valores del ajedrez-----	21
1.5 Los Orígenes-----	22
1.6 Ideas Importantes-----	23
1.7 Características psicológicas del adulto.-----	26
1.8 fundamentos teóricos de la comunidad.-----	35

CAPITULO II CARACTERIZACIÓN, DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN ACTUAL DE LOS ADULTOS ENTRE 40-50 AÑOS, PROPUESTA E INCORPORACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS A LA MASIFICACIÓN DEL AJEDREZ.

2.1 Caracterización del grupo.-----	45
2.2 Caracterización de la comunidad -----	46
2.3 Resultados de la técnica aplicada.-----	47
2.4 Análisis de la encuesta y la entrevista realizada a los adultos-----	49
2.5 Diagnóstico inicial.-----	51
2.6 Fundamentación de la propuesta de actividades.-----	53
2.7 Propuesta de actividades recreativas.-----	60
2.8 Valoración del análisis de los resultados.-----	71
2.9 Conclusiones-----	74
2.10 Recomendaciones-----	75.

Referencias Bibliográficas

Bibliografía

Anexos

RESUMEN

Ante la necesidad de continuar perfeccionando las actividades del adulto como uno de los principales protagonistas en nuestro país. Esta investigación presenta una propuesta de un conjunto de actividades para mejorar la incorporación del adulto de la circunscripción # 54 de la comunidad de Sandino, atendiendo la importancia que tienen estas, ya que constituye un soporte motivacional y de reactivación de la memoria, imaginación, aspectos emocionales, relaciones afectivas y relaciones interpersonales. Fueron utilizados métodos teóricos, empíricos, estadísticos y de intervención comunitaria. El presente trabajo aborda un tema de vital importancia y siempre actual, ya que se relaciona con la incorporación del adulto a la masificación del ajedrez, concernientes con la calidad de vida de la población adulta de la circunscripción # 54 de la comunidad Sandino, específicamente para aquellos que están en la edad media. Para esto nos apoyamos en encuestas aplicadas y observaciones a clases impartidas por los masificadores de ajedrez para comprobar las actividades que se realizan o se aplican ya que las mismas se llevan a cabo por la falta de preparación de los profesores. La actividad elaborada les permitirá mejorar la masificación del ajedrez lo que indicará una mejor preparación para la realización de los mismos.

Adulto: Llegado a su mayor crecimiento o desarrollo. *Persona adulta.*

Actividad recreativa: Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona.

Ajedrez: Juego de mesa practicado por dos personas sobre un tablero cuadrado de 64 casillas mitad claras y mitad oscuras sobre el que se enfrentan dos figuras con el objetivo de rendir o dar jake mate al rey adversario.

INTRODUCCIÓN

Las actividades recreativas tiene como función principal el establecimiento de vías, formas y medios que posibiliten en los practicantes una salud estable y una elevada capacidad de rendimiento de forma que puedan realizarse satisfactoriamente sus actividades en todas las esferas de la vida, sirviendo de base para el desarrollo de la masificación del ajedrez como ciudadanos activos de esta sociedad. Sobre el adulto y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas de las personas mayores de 40 años que representan el grupo de edad promedio que crece en el mundo. El denominado adulto es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le han sido asignados por la sociedad. Nuestro comandante en jefe ,como impulsor de las obras de la batalla de ideas, no dejo de ver la necesidad de que nuestros niños aprendan el ajedrez actividad deportiva que ayuda grandemente al desarrollo psíquico del individuo. "Masificar el ajedrez colocaría a éste país con mucha más capacidad de pensar, más eficiente. es como saber una asignatura básica. EL ajedrez está instrumentado para desarrollarse en todos los centros educacionales del país así como en todas las esferas de la vida. Constituye el ajedrez una de las más interesantes creaciones del ingenio humano. Sus elementos finitos, un tablero de 64 cuadros por el que se desplazan 32 piezas blanquinegras, ofrecen posibilidades extraordinarias de creación por eso cada vez son más en todo el mundo los que de una u otra forma, por motivaciones muy diversas, se acercan a ésta disciplina para estudiarla y practicarla.

Todos sin excepción podemos obtener beneficios y desarrollar cualidades a partir del conocimiento y la práctica del ajedrez, una de las actividades más antiguas y carismáticas que existen. Para ello no es preciso ser un experto, basta con comprender la esencia de su desarrollo para poder utilizar sus aportes en la vida diaria. Y en un tiempo que nos exige de gran adaptabilidad a los cambios y de un aprendizaje permanente cada ves resulta más necesario administrar información, valorar opciones y tomar decisiones

acertadas en un universo crecientemente complejo y variable así mismo es importantísimo utilizar óptimamente los recursos de que disponemos y potenciamos interiormente, a la vez organizar nuestras acciones con armonía y eficiencia. A todos estos fines la relación con el ajedrez es capaz de contribuir, sensiblemente; ya que dentro de esta disciplina encontramos una riqueza temática incalculable donde se entrelazan elementos científicos, artísticos, lógicos, matemáticos, filosóficos, psicológicos, estratégicos y tácticos que podemos reflejar tanto en el campo personal como en el actuar profesional.

El ajedrez es algo más que un simple juego, es una diversión intelectual que tiene algo de arte y mucho de ciencia. Es además un medio de acercamiento social e intelectual. La inclusión del ajedrez en las escuelas primarias, secundarias y PRE- Universitario obedeció fundamentalmente a las siguientes consideraciones. El aporte que brinda el mejor aprovechamiento escolar y su incidencia favorable en la conducta de los estudiantes, en la disciplina y en la organización escolar. Lo que puede contribuir a satisfacer una de las principales necesidades contemporáneas de la educación el estimular y favorecer el papel activo de los escolares en el aprendizaje, a la vez que el desarrollo de un pensamiento independiente y creador. El apoyo que le brinda a las campañas por la erradicación de los malos vicios de las actitudes marginales o antisociales, promoviendo la ocupación del tiempo libre en una forma sana instructiva y educativa.

El ajedrez es un juego de estrategia a partir de que el objetivo- resultado lo determina el logro de una posición, constituyendo de principio a fin su proceso una sucesión ininterrumpida de posiciones- problemas a los que cada competidor debe intentar dar solución con su jugada realiza valoraciones, elaborando hipótesis, adaptando estrategias y desarrollando cálculos para tomar las decisiones más acertadas valoraciones todo lo cual lleva al desarrollo del pensamiento y a saber enfrentarse a los diversos problemas de la vida. Además les permite a los adultos aprender a pensar, a razonar, a flexionar sobre la información que recibe para interpretar la realidad, a transformar la abstracción alcanzada en un nuevo orden. El objetivo principal del trabajo comunitario es transformar la comunidad mediante su protagonismo en la toma de decisiones, de acuerdo con sus necesidades a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando cambios en los estilos de vida, en correspondencia con sus tradiciones e identidad y el fortalecimiento de su actividad económica y sociopolítica. De su actividad económica y sociopolítica. Pero son pocos los proyectos analizados que se refieren a la satisfacción de necesidades de carácter espiritual que tiene la comunidad y que de hecho estamos en mejores condiciones de satisfacer de forma inmediata, como son la

satisfacción de necesidades de creación, de recreación, de afecto, de participación, de entretenimiento, de protección y de identidad. Analizando el estado actual de nuestra circunscripción podemos plantear que cuenta con un universo de 596 habitantes de ellos 291 son hombres para un 48% y 305 son mujeres para un 51 % además se puede apreciar que el grupo etéreo de mayor predominio es el de 45 años para un 13.6% por lo que nuestra población se está envejeciendo, hay muy pocos nacimientos, al reagrupar los grupos de edades vemos que hay un predominio de la población adulta de 25 a 50 años con 275 practicantes En la Comunidad Sandino existen dificultades con la práctica del deporte ajedrez especialmente en los adultos siendo éste grupo de edad la que menos predomina en la población. Realizamos un estudio exploratorio donde los resultados fueron los siguientes, el 80 % no practica el deporte ajedrez, 5 % por enfermedad, 10 % por prejuicios, y el 65 % por que tienen poco tiempo. Lo que representa un 46,1% del total de la población por lo que debemos encaminar nuestro trabajo a realizar actividades recreativas y ala práctica de la masificación del ajedrez. La circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino cuenta con una matricula de 40 adultos de los cuales algunas se han ausentado por problemas de enfermedad. El presente trabajo va encaminado a la incorporación de los adultos a la práctica de la masificación del ajedrez aunque funciona tiene un bajo por ciento de incorporados. En éste sentido contamos con 79 practicantes de 40 a 50 se encuentran aptos para incorporarse a la práctica de la masificación del ajedrez, donde solamente hay incorporados 40 adultos.

Causas de los no incorporados:

- Desinterés y falta de motivación
- sub. valoración de su capacidad física
- Sobrecarga doméstica

Una de las dificultades que aparece en los programas es la incorporación de los adultos ala práctica de la masificación del ajedrez aunque los profesores cambien algunos actividades para motivar la clase La doctora Lupe Hernández plantea que el propósito de elevar la matrícula a la incorporación del adulto a las masificación del ajedrez en estas edades y desde el punto de vista social lo que representa para la familia y para la comunidad la utilización del tiempo libre de los adultos. Considero muy importante las actividades recreativas en las clases por su carácter motivador. La profesora Maira Guerra plantea que

se esta realizando un trabajo en la comunidad donde intervienen todos los factores por rescatar la incorporación de estos a la práctica de la masificación del ajedrez y considera que debe de servir de estímulo a la incorporación de los mismos, debe extenderse en los programas y utilizarlo en el municipio. En visitas efectuadas a los centros y áreas de prácticas de éste deporte en la comunidad de Sandino pudimos constatar que existen dificultades con la masificación del ajedrez, dada la pobre incorporación de los adultos a la práctica del deporte después de realizar una minuciosa observación por la comunidad en el área de práctica, pudimos constatar que la afluencia de personas a las mismas es casi nula, ésta observación se mantuvo durante varios días, considerados suficientes para decidir realizar una investigación científica que trajere consigo la posible solución a ésta dificultad ya que la práctica del ajedrez se ha convertido en una actividad importante para el desarrollo integral de nuestra sociedad, las razones que nos llevan al estudio de esta temática, es la importancia que sabemos que tiene la práctica de éste deporte, donde es importante tener en cuenta eventos vitales como son la vida laboral y la profesional y la autoconciencia crítica, es donde se podrá abordar el papel de la familia en la transmisión de hábitos hacia la práctica de actividades recreativas, práctica de este deporte por el papel que juega en la formación de valores en la sociedad. Otros motivos son la transformación de la comunidad, en cuanto a desarrollo socio-cultural y educativo, modificación de roles y conductas con la aplicación de nuestro proyecto, partiendo de la caracterización de la misma. El contexto social donde desarrollaremos nuestro proyecto, podemos plantear que es una comunidad urbana, donde existe muy poca participación hacia la práctica del deporte ajedrez entre ellos tenemos a los adultos por lo que nos proyectamos a elaborar un plan de actividades recreativas que los motive a asistir a la misma. Toda esta problemática escrita anteriormente nos permite plantear el siguiente:

Problema Científico.

¿Cómo mejorar la incorporación a la práctica de la masificación del ajedrez del adulto de 40 a 50 años de la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino?

Objeto de estudio: Proceso de la masificación del ajedrez en el adulto de 40 a 50 años.

Campo de acción: Incorporación a la masificación del ajedrez del adulto de 40 a 50 años.

Objetivo general: Proponer un conjunto de actividades recreativas para la incorporación a la de la masificación del ajedrez del adulto de 40 a 50 años de la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1 ¿Qué antecedentes teóricos se conocen sobre la incorporación a la masificación del ajedrez del adulto de 40 a 50 años a nivel provincial y nacional?

2 ¿Cuál es el estado actual de la incorporación a la masificación del ajedrez del adulto de 40 a 50 años en la circunscripción # 54 de la comunidad Sandino?

3 ¿Cómo elaborar un conjunto de actividades recreativas para la incorporación a la masificación del ajedrez del adulto de 40 a 50 años de la circunscripción # 54 de la comunidad Sandino?

4 ¿Cuál es la valoración del conjunto de actividades recreativas para mejorar la incorporación a la masificación del ajedrez del adulto de 40 a 50 años de la circunscripción # 54 de la Comunidad sandino?

TAREAS CIENTÍFICA

1- Establecimiento de los fundamentos teóricos sobre la incorporación a la masificación del ajedrez del adulto de 40 a 50 años a nivel provincial y nacional.

2- Características del estado actual de la incorporación a la masificación del ajedrez del adulto de 40 a 50 años en la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino.

3- Elaboración de un conjunto de actividades recreativas para la incorporación a la masificación del ajedrez del adulto de 40 a 50 años de la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino.

4- Valoración de la utilidad de las actividades recreativas en la incorporación a la masificación del ajedrez del adulto de 40 a 50 años de la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población: 79 adultos de 40-50 años de la Circunscripción # 54 de Comunidad Sandino

La unidad de análisis: Practicantes de la Circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino, sexo femenino 15 masculino 25 en las edades comprendidas entre 40-50 años.

Muestra: Estará representada por 40 adultos de la circunscripción # 54 Comunidad Sandino de los cuales se tomaran el 100% de ambos sexos en las edades comprendidas de 40-50 años de edad. El tipo de muestra que se utilizará será **probabilística** ya que todos los elementos muestrales tienen una posibilidad conocida de elegirse y es **independiente** porque son de un mismo grupo. El muestreo utilizado fue el aleatorio simple. La técnica estadística utilizada es la moda y los resultados serán representados a través de un histograma al final el trabajo. Se aplica décima diferencia de proporción.

Sujetos investigados	población	muestra	%
Adultos	79	40	
Masificadores de ajedrez	3	3	100
Director de la Esc comunit	1	1	100
Pdte del Consejo Popular	1	1	100
Delegado de la circunscripción	1	1	100

Para el logro de los objetivos trazados se utilizaron los siguientes métodos:

Métodos del nivel teórico: Nos ofrecieron la posibilidad de fundamentar teóricamente la propuesta de las actividades e interpretar desde el punto de vista conceptual empíricos encontrados en las diferentes etapas de la investigación.

Histórico-Lógico: para conocer el fenómeno que se estudia en sus antecedentes y tendencias actuales, lo cual permite establecer las bases teóricas que sustentan la investigación. También, para reflejar de forma lógica la esencia, necesidad y el comportamiento del adulto con la influencia de la masificación del ajedrez.

Análisis y síntesis: Este método permitió hacer un estudio detallado del fenómeno de investigación y profundiza en el análisis de los contenidos que mayor incidencia tienen por su enfoque en las exigencias más actuales de la masificación del ajedrez y el adulto hasta simplificarlos con un carácter interdisciplinario.

El enfoque- sistema: Nos sirvió para dar seguimiento a la génesis de nuestro problema, desde la detección de las insuficiencias encontradas en las distintas observaciones realizadas a las clases del adulto hasta la elaboración de nuestro conjunto sobre la masificación del ajedrez.

Métodos Empíricos: Nos permitieron recoger los datos necesarios para verificar las preguntas científicas así como medir el desarrollo y los resultados de las actividades realizadas en la circunscripción # 54. Se utilizaron los siguientes métodos:

Análisis Documental. Proporcionó elementos en el campo teórico de gran valor para la temática seleccionada.

Encuesta: Aplicada a las personas de 40 a 50 años de la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino donde nos facilitó el proceso de aplicación de preguntas y respuestas para comprobar las informaciones cualitativas presentadas por la muestra.

Observación: Se realizará a clases de los masificadores de ajedrez que atienden la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino para comprobar que actividades recreativas desarrollan los adultos dentro de las mismas.

Observación encubierta: Aquí el observador no se presenta como tal las personas que van hacer objeto de la observación no saben que van hacer observadas.

Entrevista: A los 3 masificadores de ajedrez que atienden directamente a los adultos de la circunscripción # 54 de la comunidad e incluyendo el Presidente del Consejo Popular, al delegado de la circunscripción, director de la E.C.D con el objetivo de conocer el dominio de éstas personas sobre los problemas y necesidades del adulto en la Comunidad Sandino y su nivel de comprensión en el proyecto de intervención comunitaria.

Investigación -acción participativa: Nos permitió el trabajo conjunto con los adultos de la circunscripción # 54 de la comunidad como agentes activos para determinar sus necesidades espirituales y con ellas elaborar de forma conjunta el plan de actividades recreativas.

Matemático: Se utilizó el cálculo porcentual, para tabular la información obtenida de las encuestas aplicadas.

Forum comunitario: De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente la circunscripción # 54 de la Comunidad de Sandino.

APOORTE TEÓRICO

Nos brinda conocimiento, sabiduría, inteligencia, nos ayuda a pensar, razonar, que todo se correspondan con la masificación de ajedrez aplicado a la comunidad, incentiva la posibilidad. de dar continuidad a la investigación dando más posibilidad al estudio acerca de la propuesta de las actividades recreativas.

APOORTE PRÁCTICO

La propuesta de actividades recreativas incorporadas a la práctica de la masificación del ajedrez aplicada adultos de 40a 50 años de la circunscripción # 54 comunidad Sandino.

NOVEDAD CIENTÍFICA

Nuestro trabajo se basa en la problemática que afecta a los adultos de (40 – 50 años) vinculados en la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino proponiendo el desarrollo de un conjunto de actividades recreativas que trae consigo un beneficio social en la comunidad estudiada, promoción de Salud, elevación de la Cultura y Educación de los adultos, es apoyado por los factores de la comunidad, esperamos como resultado mejorar la masificación del ajedrez.

DEFINICIONES DE TRABAJO.

Adulto: Llegado a su mayor crecimiento o desarrollo. *Persona adulta.*

.Longevidad: Es la edad alcanzada por los individuos nacidos en un período determinado que viven en una época y una sociedad dadas, con esperanza de vida, que resulta el alargamiento de la vida.

Esperanza de vida: Resulta el alargamiento de la vida.

Envejecimiento: Se manifiesta en una disminución progresiva y regular, con la edad.

Relaciones interpersonales: Es la etapa en la que el individuo entra en una relación más profunda con otras personas, ya sea de amistad o negocios y hay respeto mutuo de opiniones y a la vez ciertas sugerencias relacionadas al tema.

Mejorar: Adelantar, acrecentar algo, pasar a un estado mejor, hacer recobrar la salud perdida.

Conjunto: Totalidad de los elementos o cosas poseedores de una propiedad común que se distingue de otros.

Actividad recreativa: Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona

Ajedrez: Juego de mesa practicado por dos personas sobre un tablero cuadrado de 64 casillas mitad claras y mitad oscuras sobre el que se enfrentan dos figuras con el objetivo de rendir o dar jake mate al rey adversario.

Objetivos: Propósitos o metas que persigue el grupo con vista a cumplimentar la actividad social fundamental que desempeñan.

Grupo social: Es un sistema especial de relaciones sociales en el cual los individuos se encuentran en relaciones directas de cooperación y comunicación por un objetivo o tarea común, así como por determinados intereses y formas de conducta compartidas.

Comunicación interpersonal: Se establecen mediante el enlace de dos o más personas que interactúan para intercambiar mutuamente determinada información a través de procedimientos verbales y no verbales.

Cualidades sociológicas: Son aquellas características peculiares que condicionan el desenvolvimiento de los hombres en su quehacer social.

Relaciones sociales: Son aquellas que se establecen entre un grupo de personas con el propósito de obrar de forma conjunta, para satisfacer objetivos comunes bien sean personales, grupales o sociales.

Necesidades espirituales: Son las vinculadas con objetos ideales tales como: el disfrute del arte (teatro, música, pintura), los conocimientos, el deporte, la estética

Comunidad: Es una entidad geográficamente localizable que forma una unidad de vida y que ofrece a sus habitantes los equipamientos, los servicios, las relaciones y las oportunidades necesarios para la vida cotidiana.

Acción social: Acciones que pretenden hacer realidad un bienestar social, modificando el medio social y mejorando las condiciones de vida de los individuos.

CAPITULO: I

Fundamentación teórica, sobre las actividades recreativas, la masificación del ajedrez. Comunidad y grupos sociales.

1.1 Las actividades recreativas en el adulto.

Las actividades recreativas, es la propia actividad, sus formas y espacio de realización los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo dando una oferta lo más amplio posible. Los objetivos y características de éstas actividades son múltiples pudiéndose resumir en los siguientes puntos.

1-Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todos, aumentando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo el nivel de entrenamiento se concierte en factores. Debe responder a las motivaciones individuales.

2-Hacer renacer un cierto número de valores educativos tales como; buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo,.

3- Debe activar a la persona, darle ocasión de “mover su cuerpo”, aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

4-Se realiza desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.

5-Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

6-Se realiza en un clima y con una actitud predominante entusiasta, constituyendo un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro.

7-Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, etc. En cuanto a la aplicación de estas actividades recreativas se debe tener en cuenta el área labor fundamental de ésta área consiste en el diseño pormenorizado de las actividades, llevarlas a cabo en la fecha de celebración del evento, adecuándolas a las características de los destinatarios y de los materiales disponibles. Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro, Sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas

programaciones. En la actualidad se tiene consideración a la importancia de éste grupo y la expectativa de vida de la población se valora altamente así como en el nivel de vida, por eso las personas de ésta edad irán aumentando su preocupación por este grupo de edad. El programa para las personas avanzadas se debe realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas. Para las personas adultas el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades recreativas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico. Las ocupaciones o actividades deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzos físicos.

El instructor que debe conducir el trabajo con la disciplina y la organización, todos oyen con atención sus mandos, es por eso que el mayor esfuerzo tiene que dedicarlo a la selección de un buen material con el objetivo de que los participantes utilicen bien el tiempo que dedican a la actividad. Los adultos muchas veces no conocen sus aptitudes limitaciones motoras y fisiológicas y se nota en reiteradas ocasiones la tendencia a abusar de ellas, esto puede influir negativamente en su estado de salud. El instructor debe prevenir ésta situación. Los errores a los adultos no se les deben corregir de manera colectiva, con mucho tacto se puede corregir errores individuales después de que el profesor conozca el grupo. Incluso el vestuario utilizado, por el grupo no hace falta que sea uniforme, cada cual en relación a sus posibilidades utilizará el que le sea adecuado. Solo es necesario un traje que no limite el movimiento. Las actividades recreativas tiene como función principal el establecimiento de vías, formas y medios que posibiliten en los practicantes una salud estable y una elevada capacidad de rendimiento, de forma que puedan realizarse satisfactoriamente sus actividades en todas las esferas de la vida sirviendo de base para su desarrollo como ciudadanos activos de ésta sociedad. Constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumentando el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

No podemos olvidar que las prácticas recreativas son sociales que se desarrollan en la sociedad, las que implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento).

El estudio de la sociedad es por tanto una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades recreativas. Conocer el adulto significa ser receptivo ante sus

necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal. Por eso resulta necesaria la planificación de actividades recreativas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo. Cuando programemos actividades recreativas, tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener éste enfoque, ya que la función principal de cualquiera de éstas actividades es lograr junto a la más elevada y plena participación, la capacidad de actuar recreativamente tiene que llevar implícita la seguridad de que cualquiera que sea el resultado individual, en cada participante debe quedar el sabor del disfrute, la sensación de haber encontrado la satisfacción que esperaba llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones conllevan el pleno disfrute y la satisfacción de las expectativas de vida. Según nos refiere **Aldo Pérez (2003)**.

Por el autor antes explicado daremos a conocer algunas características que debiera reunir una actividad para considerarse recreativa.

- a.- Es voluntaria, no es compulsada.
 - b.- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
 - C.- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
 - d.- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
 - e.- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
 - f.- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
 - g.- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
 - h.- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
 - i.- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
 - è.- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo. Según lo antes planteado, considero que los más importantes para la aplicación en el trabajo son
- 1- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

2- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

3-Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

4- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre. **(7,94)**

Según el libro Psicología General y del desarrollo las autoras aseguran que: Al ubicarnos específicamente en el tipo de actividad en que nos desempeñamos como profesionales, cabe señalar que la actividad recreativa es de vital importancia para las personas de ésta edad, ya que no solo se dirige a mejorar los segmentos contráctiles del organismo, facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos o a desempeñar un momento lúdico, sino que además está orientada constructivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del adulto debe dirigirse a la unidad grupal. Si presuponemos que la actividad física, la cual lleva siempre consigo ejercicios regulares constantes y metódicos, mejora el funcionamiento del organismo y favorece el contacto e interrelación social, entonces, la vejez futura de toda persona ya no se tornara triste, sombría y solitaria. **(8,167).**

Estos autores citan a:

En Turín (1986), se llevaron acabo investigaciones sobre cursos de gimnasia para adultos, estos se proponían contrarrestar el sedentarismo, haciendo posible una participación, más activa en la vida cotidiana.

En la INEFC- Lérida, el profesor **P. Lavega Burgués (1990)** aborda estudios realizados sobre adulto y el deporte, refiriéndose entre otros hallazgos al deporte adaptado a las posibilidades reales del individuo y la factibilidad de establecer categorías, éstas son. El deporte competitivo y recreativo adaptado adultos entre 40 y 50 años y el deporte utilitario para los que presentaban más limitaciones y afecciones de postura, problemas de columna vertebral, artrosis etc. Además, hace alusión a un trabajo donde el fin es potenciar y mejorar continuamente la salud mental y física del adulto para que su calidad de vida saliera beneficiada. **Guillen F .y col. (1993)** propone un proyecto de intervención para estimular y potenciar la actividad recreativa entre la población de Gran Canaria (España), teniendo en cuenta la realidad de su país. Dicho autor propone lo siguiente para la elaboración del plan. Planificación y desarrollo de distintas actividades de recreo y ocio. Planificación y desarrollo

de actividades de carácter recreativas adaptadas a las distintas situaciones motoras de las personas adultas.

Seminarios prácticos explicativos de cada una de las distintas actividades. A su vez, **Sánchez Acosta, ME y Col. (1987)**. El interés por las actividades recreativas existía en todos los adultos incorporados a la masificación del ajedrez. La mayoría asistían a los cumpleaños colectivos, Juegos de masa, Lectura de contenido histórico, Chistes adivinanzas y trabalenguas, etc., considerando que contribuían a ampliar y profundizar sus relaciones interpersonales con las de su edad, garantizando seguridad y elevando la autoestima. Con relación a criterios de otros autores sobre la participación de las actividades recreativas en los adultos que se incorporan a la masificación del ajedrez debemos plantear que son de suma importancia ya que mediante ellas podemos motivar mas al grupo, hacer que exista una buena comunicación y relaciones interpersonales entre ellos, además es una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico-físico y social en las personas.

Las actividades recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta, recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel, de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social. Quisiéramos plantear que cuando programemos actividades recreativas, tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener éste enfoque, ya que la función principal de cualquiera de éstas actividades es lograr juntos la más elevada y plena participación y satisfacción. La capacidad de actuar recreativamente tiene que llevar implícita la seguridad de que cualquiera que sea el resultado individual, en cada participante debe quedar el sabor del disfrute, la sensación de haber encontrado la satisfacción que esperaba llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones conllevan el pleno disfrute y la satisfacción de las expectativas de vida.

1.2 Particularidades de la masificación del ajedrez.

A partir de 1989, dado cumplimiento a la circular No. 2-89 del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) y el Ministerio de Educación (MINED), se desarrolla en las escuelas primarias secundarias y preuniversitarios el plan nacional de enseñanza del

ajedrez José Raúl Capa blanca: El ajedrez es algo más que un simple juego, es una diversión intelectual que tiene algo de arte y mucho de ciencia. Es además un medio de acercamiento social e intelectual. A mi juicio el ajedrez debía formar parte del programa escolar de todos los países, cuyo valor fue significado por nuestro comandante en jefe Fidel Castro en 1966 al expresar que: La idea de Capa blanca de que el ajedrez se de cómo una asignatura más en las escuelas es una gran idea, de ésta manera se abre paso masivamente en nuestra sociedad la enseñanza del llamado juego ciencia desde los primeros grados, dando vital continuidad a una tradición marcada con hechos relevantes en nuestra historia como fue la existencia del famosísimo club de ajedrez de la habana, fundado en 1885. Nuestro comandante en jefe ,como impulsor de las obras de la batalla de ideas, no dejo de ver la necesidad de que nuestros niños aprendan el ajedrez actividad deportiva que ayuda grandemente al desarrollo psíquico del individuo.

“Masificar el ajedrez colocaría a este país con mucha más capacidad de pensar, más eficiente. Es como saber una asignatura básica. el ajedrez está instrumentado para desarrollarse en todos los centros educacionales del país así como en todas las esferas de la vida, constituye el ajedrez una de las más interesantes creaciones del ingenio humano. Sus elementos finitos, un tablero de 64 cuadros por el que desplazan 32 piezas blanquinegras, ofrecen posibilidades extraordinarias de creación por eso cada vez son más en todo el mundo los que de una u otra forma, por motivaciones muy diversas, se acercan a esta disciplina para estudiarla y practicarla. Todos sin excepción podemos obtener beneficios y desarrollar cualidades a partir del conocimiento y la práctica del ajedrez, una de las actividades más antiguas y carismáticas que existen. Para ello no es preciso ser un experto, basta con comprender la esencia de su desarrollo para poder utilizar sus aportes en la vida diaria y permanente cada ves resulta más necesario administrar información, valorar opciones y tomar decisiones acertadas en un universo creciente, cursos de que disponemos y potenciamos interiormente, a la ves que organizar nuestras acciones con armonía y eficiencia. A todos estos fines la relación con el ajedrez es capaz de contribuir, sensiblemente ya que dentro de ésta disciplina encontramos una riqueza temática incalculable donde se entrelazan elementos científicos, artísticos, lógicos, matemáticos, filosóficos, psicológicos, estratégicos y tácticos que podemos reflejar tanto en el campo personal como en el actuar profesional.(14,53) Tomo I

1.3 HISTORIA DEL AJEDREZ.

El ajedrez tiene su origen en la India, más concretamente en el valle del Indio, y data del siglo VI d.C. Originalmente conocido como *Chaturanga*, o juego del ejército, se difundió rápidamente por las rutas comerciales, llegó a Persia, y desde allí al Imperio bizantino, extendiéndose posteriormente por toda Asia. El mundo árabe adoptó el ajedrez con un entusiasmo sin igual: estudiaron y analizaron en profundidad los mecanismos del juego, escribieron numerosos tratados sobre ajedrez y desarrollaron el sistema de notación algebraica. El juego llegó a Europa entre los años 700 y 900 a través de la conquista musulmana de la península Ibérica. En las excavaciones de una sepultura vikinga hallada en la costa sur de Bretaña se encontró un juego de ajedrez, y en la región francesa de los Bozos se descubrieron unas piezas del siglo X, de origen escandinavo, que respondían al modelo árabe tradicional. Durante la edad media, las penínsulas Ibérica e Itálica eran las zonas donde más se practicaba. Se jugaba de acuerdo con las normas árabes (descritas en diversos tratados de los que fue traductor y adaptador el rey Alfonso X el Sabio), según las cuales la reina y el alfil son piezas relativamente débiles, que sólo pueden avanzar de casilla en casilla. Durante los siglos XVI y XVII el ajedrez experimentó un importante cambio, y la reina se convirtió en la pieza más poderosa, en cuanto a su movimiento se refiere, del tablero. Fue entonces cuando se le permitió a los peones avanzar dos casillas en su primer movimiento y se introdujeron la regla conocida como *en passant* ('al paso'), que permite capturar el peón que sigue su marcha y no come la ficha que se le ha ofrecido por una determinada estrategia, y el revolucionario concepto del enroque. Los jugadores italianos comenzaron a dominar el juego, arrebatándoles la supremacía a los españoles. Los italianos a su vez, fueron desbancados por los franceses y los ingleses durante los siglos XVIII y XIX cuando el ajedrez, que había sido hasta entonces el juego predilecto de la nobleza y la aristocracia, pasó a los cafés y las universidades. El nivel del juego mejoró entonces de manera notable. Comenzaron a organizarse partidas y torneos con mayor frecuencia, y los jugadores más destacados crearon sus propias escuelas. (14,8) tomo I

1.4 Caracterización y Valores del Ajedrez.

“El ajedrez te coloca a cada instante ante la necesidad de resolver el problema.”
Fidel Castro. En el ajedrez, el tablero representa lo estático y constituye el espacio,

por donde se desplazan las piezas y peones que representan lo dinámico y constituyen la fuerza o material, como también se le conoce, desarrollándose con jugadas o lances que alternativamente van efectuando cada uno de los contenidos. Las jugadas en el ajedrez, su proporción uno a uno, que es un indispensable componente del juego, ya que en él se sintetizan el espacio y la fuerza y espacio, Fuerza y tiempo, son los componentes de la posición, que se constituyen por la ubicación general de las piezas en el tablero desde el mismo comienzo de la partida, en la llamada posición inicial. Entre la posición y sus componentes espacio, fuerza y tiempo, existe una relación dialéctica: la posición se expresa en sus componentes, pero a la vez todos ellos conforman la posición. No hay ajedrez sin posición, por tanto puede afirmarse una sucesión de posiciones. Todo lo que acontece durante el proceso de juego o partida de ajedrez es un fragmento o episodio de la lucha, está remitido a ella. El objetivo de la batalla ajedrecista es cualitativo y se alcanza en la posición de jaque mate, que es la que uno de los contendientes ve amenazado su Rey sin posibilidad de escapar en su turno de juego. Por eso es que la posición tiene un carácter rector dentro del juego. A partir del componente tiempo oportunidad alternativa de jugar de los bandos en pugnas, se plantean una tras otra, nuevas posiciones para cada uno de los contendientes.

1.5 LOS ORIGENES

“Alguna vez los hombres tuvieron que ser semidioses, sino no hubieran inventado el ajedrez.”

Alexander Alekhine La invención del juego de ajedrez se relaciona muy directamente con la de haber expresado su contento por la invención, el rey le dijo “Pide una recompensa”. **Susan B. Dahir al –Hindi**, pidió que le dieran un dirham (moneda de plata utilizada por los árabes en la Edad Media) por el primer escaque, y que fuese doblado progresivamente este número en cada uno de los escaques restantes, a lo que el rey

expuso matemática a partir de un antiguo pergamino que relata lo siguiente: Estaba enfermo cierto Rey de la India y le prescribieron que se distrajera de esta idea fija por un medio de algo agradable que le divirtiera. Para él elaboró **Susan B. Dahir** al – Hindi el juego de ajedrez. Después: “

“Me asombra que un hombre como tu, que ha sido capaz de idear un tan juego maravilloso, no acierte luego más que a desear recompensa tan menguada. Que le den lo que pide.”

Pero cuando el asunto llegó a oídos de su Visir, se presentó ante el rey y le dijo: **“Has de saber, oh Rey, que aunque vivieras mil años y afluyesen a ti durante todos ellos los tesoros de la Tierra, no llegarías a poderle pagar lo que te he pedido.”** Esta leyenda se ha contado de muchas maneras y hasta cambiándole el nombre a los protagonistas y hasta el motivo de la recompensa. Para el estudio del ajedrez y su mejor comprensión se propone la división de su historia y desarrollo en dos grandes períodos: el antiguo y el moderno. Antiguo: desde su origen hasta inicio del siglo XVIII cuando se sientan las reglas fundamentales del ajedrez. Moderno: se inicia en España y comprende desde 1600 hasta nuestros días. Para su estudio se divide en dos etapas, considerando características técnicas de juego: romántica o clásica: 1600 caracterizada por los sacrificios y combinaciones al estilo de uno de los más representados ajedrecistas de esta etapa, el norteamericano **Paúl Charles Morphy**, y científica: 1886 definida técnicamente por el austriaco **Wilhelm Steinitz** quien a partir de un estudio profundo de la obra de **Morphy** y otros famosos ajedrecistas de la etapa anterior, crea las bases para estudiar el juego con criterios formales. Tomo II (15,17).

1.6 IDEAS IMPORTANTES

Lo que significa **Ernesto Che Guevara** para el ajedrez cubano: En 1962 por ideas del Che, se juega el primer Capablanca in memoriam, torneo con un historial de 40 años por lo que constituye el de más tradición en América latina y segundo del mundo luego del **Hastings** en Inglaterra. Resulta vencedor el GM Argentino Miguel Najdorf, quién juega una sesión de partidas simultáneas a la ciega en la que intervienen el Che y hacen tablas. El Che soñaba con alcanzar la popularización del

ajedrez en Cuba. En 1999, la federación Internacional de Ajedrez otorga su más alta distinción, orden caballero de la FIDE a Ernesto Che Guevara e inscribe en su libro de oro a José Luís Barreras y Eleazar Jiménez. “Cuba tendrá también grandes maestros y eso será también obra de la Revolución . “Che.

“El ajedrez te coloca a cada instante ante la necesidad de resolver el problema” Fidel Castro. **José Raúl Capablanca** (1888-1942), gran maestro cubano de ajedrez. Nació en La Habana y estudió en la Universidad de Columbia (Estados Unidos). Aprendió a jugar al ajedrez a la edad de 4 años y con 12 ganó el campeonato de Cuba. Más tarde, jugó torneos internacionales en Europa y derrotó a varios de los mejores jugadores, adquiriendo la categoría de gran maestro. En 1921 derrotó al jugador alemán Emmanuel **Lasker**, convirtiéndose en campeón del mundo; en 1927 Capablanca perdió su título ante el gran maestro ruso emigrado **Alexander Alekhine**, en un encuentro que duró tres meses. Confiando menos en la teoría que en percepciones intuitivas, concentración intensa y análisis precisó de las posiciones (1868-1941), gran maestro de ajedrez alemán y campeón mundial desde 1894 hasta 1921. Nacido en Berrinchen **Lasker** estudió matemáticas y filosofía. En 1894 le arrebató el título mundial al entonces campeón **William Steinitz**, Capablanca fue un buen ejemplo de lo que se ha llamado un Jugador natural. **Emmanuel Lasker Steinitz**. A comienzos de siglo abandonó las competiciones para proseguir sus estudios y realizar su doctorado en matemáticas. Tras la publicación de **Lasker's Chess Magazines**, en 1904, volvió a la competición. Temor a acabar sus días en la indigencia, como el anterior campeón **Steinitz**, llevó a **Lasker** a exigir grandes sumas de dinero por su participación en las competiciones. **Lasker's Chess Magazines** dejó de publicarse en 1908, y **Lasker** ostentó el título mundial hasta 1921, fecha en que fue derrotado por el jugador cubano José Raúl Capablanca. Lasker siguió compitiendo a alto nivel hasta la década de 1930. Destacó por su habilidad para modificar su estilo de juego en función de la disposición psicológica de sus contrincantes. Escribió diversos libros sobre ajedrez, además de obras filosóficas, llegando a establecer un paralelismo entre la lucha por ganar una partida de ajedrez y la lucha por vida sociedad. Sus libros *Sentido común en el ajedrez* (1896) y *Manual de ajedrez de Laske* (1932) tuvieron una enorme influencia en el desarrollo de la estrategia de este juego. **Boris Spassky** (1937-), ajedrecista soviético (nacionalizado francés), campeón del mundo desde 1969 hasta 1972. **Boris Vasílievich Spassky** nació el 30 de enero de 1937 en Leningrado. Durante la II Guerra Mundial tuvo que refugiarse con su familia en la región de Kírov y fue allí donde aprendió a jugarl ajedrez. Tras finalizar la contienda, regresó a su ciudad natal y

continuó su aprendizaje bajo la tutela de los teóricos soviéticos **Vladimir Zak y Alexander Tolush**. Maestro internacional desde 1953, en 1955 ganó el Campeonato del Mundo juvenil en Amberes (Bélgica), quedó tercero en el Campeonato Nacional de la Unión Soviética y alcanzó el grado de gran maestro internacional. Comenzó entonces a jugar una serie de partidas de clasificación con la intención de convertirse en aspirante al campeonato del mundo de ajedrez. En 1959 fue segundo en el campeonato nacional de la Unión Soviética y ganó el prestigioso Torneo Internacional del Club Central de Ajedrez de Moscú. Dos años después comenzó a prepararse con el gran maestro internacional Ígor **Bondarevsk**. Durante la década de 1960 ganó una serie de torneos que finalmente le convirtieron en aspirante oficial para enfrentarse al entonces campeón del mundo el también soviético **Tigran Petrosian**. **Spassky** perdió dicho campeonato del mundo. Tomo II (15,59). Celebrado en 1966 por la mínima (3 victorias, 17 tablas y 4 derrotas). Prosiguió jugando con su característico estilo agresivo y ganó varios torneos de categoría que le condujeron, de nuevo, a aspirar al centro del ajedrez mundial en 1969. Esta vez logró imponerse a **Petrosian** (con un resultado final de 12,5-10,5) y se proclamó campeón del mundo. **Spassky** conservó el título mundial hasta 1972, año en que se enfrentó al aspirante estadounidense **Bobby Fischer**. Las partidas se celebraron en **Reykjavik** (Islandia), suscitaron una gran expectación y gozaron de un amplio seguimiento por parte de los medios de comunicación. Debido a que la lucha por el Campeonato tuvo lugar durante un momento de tensión entre Estados Unidos y la Unión Soviética, en plena Guerra fría, ambos ajedrecistas tuvieron que jugar bajo una gran presión. La victoria final de Fischer puso fin a la tradicional hegemonía soviética en el mundo del ajedrez. **Spassky**, que cayó en desgracia en su país, reafirmó sin embargo su dominio nacional (ganó de nuevo el Campeonato Nacional de la Unión Soviética en 1973) y tuvo destacadas participaciones en prestigiosos torneos internacionales durante la década de 1970. En 1992 **Spassky y Fischer** se enfrentaron de nuevo en una serie de partidas que tuvieron como escenarios el complejo turístico de la isla montenegrina de **Sveti Stefan** y Belgrado. La revancha se saldó con un nuevo triunfo de Fischer (10-5). **Máx. Euwe** (1901-1981), gran maestro holandés de ajedrez y profesor de matemáticas, que fue campeón del mundo de ajedrez desde 1935 hasta 1937. Nació en Ámsterdam y estudió en la Universidad de Ámsterdam. **Euwe** aprendió a jugar al ajedrez a la edad de 6 años. En 1921 ganó el Campeonato de Holanda después de jugar en diversos torneos en los países bajos y el extranjero. También ganó el campeonato del mundo amateur de 1928, quedó en primer lugar en Hastings, Inglaterra, en 1931 y fue proclamado contendiente oficial por el campeonato del

mundo que ostentaba el gran maestro emigrado de Rusia, **Alexander Alekhine**. **Euwe** derrotó a **Alekhine** en un encuentro muy igualado en 1935 pero perdió el encuentro de vuelta. Fue presidente de la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE) desde 1970 hasta 1978 y escribió varios libros sobre ajedrez. **Edmond Hoyle** (1672-1769), experto británico que escribió sobre el *whist* y otros juegos. Vivió durante algún tiempo en Londres, donde se ganaba la vida dando clases de *whist*. Hoyle elaboró también las normas del backgammon y el ajedrez. Escribió un libro de juegos que se reeditó en numerosas ocasiones y continuó revisándose mucho después de la muerte de su autor. Todavía hoy se publican libros de juegos que llevan su nombre.

1.7 Características psicológicas del adulto.

1_ Esta etapa de vida no está delimitada por fenómenos fisiológicos precisos, aunque incluye el climaterio femenino que se produce dentro de ella. En Cuba la edad promedio de la menopausia en la mujer oscila entre los 47 y 49 años y marca el final de la vida reproductora de la mujer, volver a vivencias y momentos de edades más tempranas.

3_ La conciencia de la responsabilidad y la aspiración a ellas en todas las áreas de la vida del individuo es el rasgo decisivo de ésta etapa y su nueva formación psicológica

2_ Su nueva situación fisiológica del desarrollo de ambos a esta edad exige al individuo abandonar las formas juveniles de la actividad, adquirir seriedad, responsabilidad un nuevo estilo de vida más estable y que lo gratifique, al mismo tiempo la persona se resiste a esto por cuanto no se encuentra satisfecho con la imagen adecuada de su yo, actuales todas las áreas de valoración en que está comprometido éste, por eso idealiza las etapas ya vividas y sobre la base de la experiencia que posee.

4_ La persona acumula una gran cantidad de conocimientos experiencias y habilidades en diversas áreas de vida y responde por su conducta, sus actitudes y forma de pensar ante si mismo y ante otras personas.

5_ Culmina de manera generalizada el desarrollo de la individualidad que alcanza su máxima expresión en integralidad, intensidad y autonomía.

6_ Es el momento de mayor esplendor de la personalidad humana, se tienen conocimientos, experiencias y energías para continuar mejor o emprender proyectos o líneas de conducta.,

7_ Por lo general el individuo que está casado tiene hijos y familia durante más de diez años, aún cuando puede haberse divorciado.

8_ La persona alcanza su máximo esplendor de desarrollo social, intelectual e íntimo personal, sus orientaciones valorativas en todas las áreas de la vida comienzan a jugar el papel rector a nivel social. Sabe el individuo que su papel social y familiar es muy importante y se siente realizado.

9_ Aquí la propia identidad se hace más flexible y el individuo puede aceptar o vivir mejor con situaciones o eventos que no les satisfacen del todo.

10_ Hay mayor tendencia a la estabilidad emocional y a un sentimiento amoroso más elaborado.

11_ Gran capacidad para valorar con amplitud de perspectivas los acontecimientos de vida y su línea de conducta.

12_ La persona somete su vida a una reflexión de lo logrado hasta ahora, de acuerdo con sus expectativas, si se siente satisfecho, que le queda por hacer según su experiencia actual y que perspectivas tiene por delante.

13_ La persona se hace más libre en tanto que conoce sus necesidades y sus dependencias de diferentes aspectos de la propia vida producto de lo vivido hasta ese momento y las acepta como propias, reflexionando sistemáticamente sobre su modo de vida y su forma de actuar.

14_ Aparece en muchas personas la crisis de la identidad es decir, cierta no correspondencia de la persona consigo mismo, incapacidad para determinar quien es psicológicamente, y que objetivos persigue en la vida y como es percibido por los otros y que lugar ocupa en su familia, en su trabajo y en la sociedad. Su cuadro psicológico tipo es la pérdida de sensibilidad ante lo nuevo, sensación de retraso con respecto a la vida, descenso del nivel profesional, surgen dudas con respecto a las posibilidades propias, inseguridad, desaparece

la sensación alegre de estar viviendo una vida plena y es reemplazada por estados de tristeza y en ocasiones desesperanza y vivencias de agotamientos de las posibilidades propias.

15_ La crisis de la edad intermedia se presenta independientemente del éxito o fracaso de la persona en sus intentos de afirmación social.

16_ Las personas solteras de ésta edad son distintas en muchos aspectos de los que se han casado, casado y divorciado y de las que tienen hijos.

17_ A los 50 años empieza la edad de declinación que psicológicamente representa un viraje radical en la vida psíquica del individuo hacia estados espirituales y especiales caracterizados por tristeza sin causa, opresión del espíritu: Tédio y aburrimiento en el vivir temor por la vitalidad sexual y pensamientos sobre la muerte y su proximidad. (11,75)

. EL ENVEJECIMIENTO:

1-Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.

2. Común a todas las especies.

3. Es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora.

4-Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.

.5- El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Las ciencias que estudian el envejecimiento son:

La Gerontología: - Estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él.

La Geriatria: - Se ocupa de la atención del adulto y las enfermedades que se ven en ellos con mayor frecuencia. (2,166)

.El envejecimiento se asocia a una reducción de la capacidad aerobia máxima y de la fuerza muscular, así como de la capacidad funcional en general. La persona añosa puede perder gran parte de su independencia y autonomía, menor tolerancia a cualquier tipo de actividad,

subir escalera, levantarse de la cama, subir ómnibus, etc. todo lo cual se hace más penoso si se añade la obesidad.

El entrenamiento físico adecuado puede incluir una marcada mejoría de las funciones esenciales, retrasando el deterioro físico y en dependencia de unos 10 a 15 años

(Shephard). Podemos considerar que el ser humano evoluciona físicamente hasta los 20 años. **(Bernardo Martín – Respuesta del organismo al ejercicio)**.

Hay autores como

(SHEPHARD) que consideran que la actividad recreativa puede prolongar la vida de 10 a 15 años.

Mientras hay otros que plantean que la prolongación es de 1 a 2 años más y el grupo radical, los que apoyan a **SOLOMON**, que estiman que la longevidad y la (AF) son la misma o ninguna. Lo que en todo convergen es que la (AF) si prolonga más vida a los años, constituyendo un factor de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir, condicionando las siguientes motivaciones.

- Aspecto saludable y estético.

- Permite conservar mayor fuerza vital y física.

- Ayuda a mantener y recuperar un equilibrio físico – psíquico

Algunas de las definiciones que se han publicado en el mundo tratando de definir este proceso o etapa de la vida lo hacen de la siguiente forma: En su libro, “El envejecimiento de la población y la prolongación de la vida activa”, **Daric** destaca... “una población envejece cuando su estructura de edad evoluciona de tal forma que crece la población de las personas pertenecientes a los grupos de edad más avanzada. Viendo en la disminución de la tasa de natalidad y mortalidad la causa del envejecimiento”, mientras que **Sauvy** afirma... “que solo el descenso de la natalidad es responsable de ello”. **Para el Doctor F. Bourliere**; “el envejecimiento se manifiesta en una disminución progresiva y regular, con la edad, el margen de seguridad de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo propio de crecimiento y decrecimiento pero, no obstante, afectado por las condiciones de vida. Así se explica el concepto de envejecimiento diferencial; no solo cada órgano tiene su propio ritmo de envejecimiento en cada uno de nosotros, si no, que un mismo órgano puede decrecer a una velocidad distinta de un individuo a otro. Es el proceso degenerativo y de reducción de ciertas funciones, es decir el declinar psicológico y biológico. **Handler (1960)** “El

envejecimiento es el deterioro de un organismo maduro, deterioro resultante de cambios ligados al tiempo, esencialmente irreversibles intrínsecos a todos los miembros de la especie”

Birren y Renner (1997) “El envejecimiento se refiere a los cambios regulares que ocurren en organismos maduros geriátricamente representativos y que viven bajo condiciones ambientales representativas a medida que avanzan en edad cronológica. Mientras que el gerontólogo **F. Vergar**, define diciendo “que es una disminución de la capacidad de adaptación”. Y el ex-director del Instituto Nacional del Envejecimiento de Estados Unidos **G.H. Aunt**, lo define diciendo, que es la disminución, esencialmente irreversible con el paso del tiempo.

La capacidad del organismo o de alguna de sus partes, para adaptarse a su entorno, debido a un proceso – determinado genéticamente y progresivamente- que se manifiesta por una disminución de su capacidad de hacer frente al estrés al que está sometido y que culmina con la muerte del organismo” **Ajuriaguerra**, Psiquiatra Español opina así...”cada persona envejece en función de cómo haya vivido y que, por tanto, el envejecimiento es un proceso diferencial”. El señor **B. Kutner**, Gerontólogo Social Americano define “el envejecimiento con un enfoque social como un proceso de re diferenciación y reintegración de roles y funciones sociales que deviene a medida que el individuo envejece cronológicamente, y que aflora debido a cambios de red y de status que le impone la sociedad o el azar o que son deliberadamente aceptados por él”. **Biogerontología** define el envejecimiento “como un proceso general que afecta de forma similar a los distintos tejidos y funciones; pudiendo afectar más esencialmente a ciertos órganos y funciones en momentos distintos para unos y para otros, y muchas veces también según modalidades específicas”. Por tanto el ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales, el envejecimiento es un proceso complejo y variado, que depende no solo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. De este modo el envejecimiento diferenciado, se observa en personas que son biológicamente más viejas y representan menos edad, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo. El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y eso se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Por lo que se puede decir entonces, que el envejecimiento es propio de todas las edades, que se inicia con el nacimiento y que la vejez corresponde a una edad concreta, lo que es posible a nivel celular y para ciertas células, no lo es a nivel de cuerpo ni para todas las células. Como se sabe en los niños existe el

hipercatabolismo e hipernabolismo; en el adulto al encontrarse ya constituido el cuerpo, no se exige más que el equilibrio entre el consumo y recuperación de energía, en personas mayores las posibilidades de consumo son menores, la recuperación se hace más lenta y los procesos de reconstrucción corporal fallan cada vez más. Ya se sabe que el envejecimiento es algo inevitable, uno se va a volver viejo. ¿Pero cuándo se considera uno viejo?, es una decisión individual y subjetiva. Uno decide que es viejo para tal o cual cosa, y esto no funciona para el conjunto. **(17,4)** En el estudio del fenómeno del envejecimiento el aumento de la esperanza de vida es un indicador de mucha importancia desde todas las aristas .al aumentar la esperanza de vida, y con esto el número de personas mayores en la población, éstas se constituyen en sectores de importancia sobre él que muchos elementos de la sociedad como los relacionados con los aspectos legales y jurídicos ,los de salud y atención social se ven influidos .EL envejecimiento poblacional obliga a nuevas consideraciones acerca del afecto del paso del tiempo sobre las capacidades funcionales de los individuos, en el mundo, la biotecnología ha generado hasta la fecha una gran diversidad de productos de utilidad, tanto en la esfera de la salud humana como en la alimentación, la industria, la salud vegetal y animal, el medio ambiente y otros. Éstos productos han sido usados por el hombre desde las primeras civilizaciones y se han ido desarrollando., se han obtenido nuevos productos y se han modificado otros, que han servido para cubrir necesidades humana ante la vida entre los 40y los 50 años se producen una serie de cambios en el orden morfológico ,psicológico ,funcional, bioquímico en la capacidad de adaptación y de reserva del organismo ,que se manifiesta en un aumento progresivo de tal vulnerabilidad ante situaciones de estrés .existen características particulares que distingan ésta etapa de otras precedentes del desarrollo del organismo humano.

Una vida con calidad para las personas en la edad del adulto parte de indicadores específicos para éste grupo atareo y a eso contribuye directamente el conocimiento y la aplicación de los adelantos de la ciencia y la técnica y en particular de la biotecnología. **(26,38) CD. Superación.** Teniendo en cuenta el proyecto a investigar daremos a conocer los cambios que ocurren en las personas de ésta edad ya que nos encontraremos con cambios biológicos, psicológicos y sociales, surgiendo así mismo limitaciones, pero que a su vez no deben verse como una etapa de la vida llena de sufrimiento y amargura, sino, como el momento idóneo para cosechar el fruto de toda una vida. Los temores más comunes que tienen los adultos, los sentimientos de minusvalía, o la pérdida de seres allegados, y desde luego el miedo a la muerte, pero éstos años no deben ser motivo alguno para no vivir a

plenitud éstos años dorados. Sin embargo la sociedad en que vivimos es tan discriminante al punto tal que lo hace con el adulto por el simple hecho de serlo, y por considerarlo un poco destruido. El adulto asume esta convicción y eso dificulta la adaptación a su propia vejez.

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

SISTEMA CARDIOVASCULAR.

- Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica). Descenso de los niveles de presión del pulso.
- Disminución de los niveles del volumen – minuto.
- Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias.
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

ORGANOS DE LA RESPIRACIÓN.

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- La respiración se hace más superficial.

PROCESOS DEL METABOLISMO.

- Disminución del metabolismo basal.
- Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

PROCESOS DEL METABOLISMO.

- Disminución del metabolismo basal.
- Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

1.8 Fundamentos teóricos de la comunidad.

La comunidad es un sistema social formado por grupos que interactúan entre si y están interconectados por un entretejido social denominado redes sociales.

..La comunidad incluye los ámbitos individual y grupal en una estrecha relación dialéctica.

..Definición de **E.Ander-Egg**: Comunidad es una agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social, cuyo miembros participan de algún rasgo, interés, elemento, objetivo o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una pertenencia, situados en una determinación geográfica en la cual la pluralidad de personas interacciona

más intensamente entre sí que en otro contexto. Definición de **Rezsohazy**: Comunidad es una entidad geográficamente localizable que forma una unidad de vida y que ofrece a sus habitantes los equipamientos, los servicios, las relaciones y las oportunidades necesarios para la vida cotidiana. Definición de De **Robertis C. y Pascal H.**: Comunidad se distingue de una asociación no solo por la multiplicidad y la globalidad de las relaciones que allí se mantienen. **Rappaport (1980)**: Comunidad es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. **Henry Prat(s/f)**: Área territorial donde se asienta la población, con un grado considerable de contacto interpersonal y cierta base de cohesión. Tomando en consideración los criterios de diferentes autores consideramos comunidad como: Organización social donde las personas se perciben como una unidad social, comparten un territorio, intereses y necesidades, interactuando. Entre sí promoviendo acciones colectivas a favor del crecimiento personal y social, llegando a manifestar sentimientos de pertenencia como expresión de su identidad comunitaria. En la comunidad confluyen, más allá de distintas definiciones, el hecho de resultar una unidad social, un agrupamiento de personas con un modo determinado de organización que se vincula a necesidades intereses comunes, que construye presentaciones y valores, relaciones y responsabilidades acciones y sueños, y que se desenvuelve en una determinada área geográfica y se concreta en una particular vida cotidiana, donde el individuo puede encontrar satisfacción a sus necesidades biológicas económicas; elementos que generan en su integración, y un sentido de diferencia indispensable para el ser humano.

Pudiera decirse que la comunidad constituye el grupo de pertenencia en que cada persona encuentra el ambiente propicio para adaptarse así mismo y crecer como persona; adaptarse a los demás y crecer en relación a la naturaleza y en la conservación, relación y dominio de la misma. Una definición que nos resulta útil es la que asume la comunidad como (espacio físico – ambiental, geográficamente limitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociopolíticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones, historia e identidad propias a que se expresan identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que integran dicho espacio ambiental de los restante); aunque, a nuestro juicio, es ante todo, un espacio humano, asociado inevitablemente a un escenario físico, que, por su naturaleza social, tejera esa red de interacciones y representaciones, capaz de

reconocerse en su propia síntesis y de situarse como parte de otras agrupaciones sociales. Si relacionamos la significación de la comunidad para el desarrollo del hombre y las contingencia a las que está enfrentada la humanidad y su existencia plural en los momentos actuales, encontramos las razones de partida para el rol estratégico y determinante que se le concede hoy al desarrollo comunitario y su énfasis en lo sociocultural que, motivado por la trágicas consecuencias de exacerbaciones economicistas, pero conciente de los riesgos de ignorar o minimizar lo económico. El desarrollo de la comunidad constituye un proceso social porque tiende al mejoramiento colectivo de la comunidad de ahí su condición de parte indivisible del desarrollo económico y social. Pero al mismo tiempo es una técnica social que en aras de lograr la máxima participación de las personas, las prepara apoyándose en los más variados métodos y procedimientos provenientes de las ciencias sociales, para identificar y solucionar sus problemas organizarse y aprovechar los recursos de que dispone; al mismo tiempo que moviliza el suministro de servicios técnico que la comunidad debe también aprender a manejar en función de sí misma.

Resultan factores fundamentales en el desarrollo de la comunidad:

- La satisfacción de las necesidades fundamentales de las mismas.
 - La activa participación de la población.
 - El propiciar un cambio de actitud en la población con respecto a su rol protagónico y su dinámica.

 - El desarrollo de proyectos multidireccionales e integrados, asentados en principios de cooperación y solidaridad.
 - Estímulo y apoyo técnico y material a los proyectos nacidos de la comunidad.
 - Identificación y formación de líderes comunitarios.
 - Preparación del personal que tiene poder de decisión en el territorio.
 - Aprovechamiento de los recursos económicos, materiales, financieros humanos.
 - Fomentar la participación de mujeres, niños y personas de la llamada edad adulta. (17,3)
- . Desde nuestro punto de vista es importante para elevar el nivel de salud de la comunidad, proporcionarle herramientas para identificar las contradicciones que se generan en todas las esferas y niveles de la organización social (lo macro, lo social, lo institucional, lo grupal y lo individual) ejerciendo, por tanto, una influencia directa sobre la vida de las personas en sus diversas relaciones. Estas herramientas permiten y favorecen el desarrollo, pues

proporcionan información, educación sanitaria y perfeccionan las actitudes indispensables para la vida incrementando, de este modo, las opciones disponibles para que la comunidad ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente con la mirada ecologista y social de que el hombre al salvar la naturaleza y el entorno. Todas las contradicciones que se producen en el contexto social generan malestares que se sufren, pero no siempre se cuestionan por ser considerados (Normales) ocasionando deterioro para la salud humana que se expresa en distintos malestares cotidianos que constituyen serios obstáculos para el desarrollo personal y social, de aquí la necesidad que desde el trabajo comunitario se fomente la toma de conciencia del sujeto sobre estas situaciones, para su autonomía y protagonismo. De manera que central en la superación de los malestares cotidianos el trabajo social comunitario no significa situar la mirada sobre la enfermedad y ofrecer remedios, por el contrario, es operar sobre el modo de vida, los estilos, es luchar porque el hombre, el grupo y la comunidad puedan identificar y prevenir en el sistema de contradicciones del entorno en que se insertan las formas de crecer para proporcionar más calidad a la vida. En Cuba (donde la salud es un derecho del hombre y una obligación de Estado) se da en la comunidad la confluencia de múltiples sectores, instituciones, organizaciones de masas que deben partir del concepto de que la salud es una comunidad es la capacidad de sus integrantes para identificar sus problemas, malestares y resolverlos, potenciando la conciencia crítica y la disposición para el cambio de cada uno de sus miembros. Esto permitiría eliminar el paradigma biologicista de que solo se preocupa por la salud del hombre el MINSAP.

Una concepción salubrista de nuestro sistema pone al hombre en el centro del problema, es entonces cuando la salud se convertirá en un problema de todos, no solo como proceso de salud enfermedad, sino como proceso consistente de búsqueda de mayor calidad, cambio de estilos de vida, ruptura de paradigma, derecho a una dignidad plena en un mundo mejor que es posible, estamos clamados a constituir a la vez que nos constituimos y crecemos en una comunidad saludable. Si somos capaces de cumplir el principio de la salud comunitaria, entonces estaremos defendiendo nuestra patria chica que es una manera de globalizar la solidaridad y posibilitar entonces el principio de salud comunitaria en la patria grande. Con la participación debemos lograr las siguientes ventajas para la comunidad, el grupo y el individuo:

- Se aumentará la motivación y la satisfacción por el trabajo comunitario ya que ayuda a los miembros a entender y aclamar el camino que lleva al desarrollo comunitario.
- Impulsa a las personas a aceptar responsabilidades en las actividades de su comunidad dejando de ser simples ejecutores de las tareas mecánicas
- Aumenta la creatividad de los miembros de la comunidad al obligarlos a resolver sus problemas.
- Crea compromisos y sentido de pertenencia a la comunidad.
- Reducción de conflictos entre los miembros porque todos han aportado a la decisión tomada por consenso.
- Mejor adaptación al cambio porque se evidencia como necesario.
- Mejor comunicación por que se modela en el grupo comunitario.

La importancia de la participación en trabajos comunitarios está dada porque desarrolla conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y la eficiencia de los proyectos, satisface necesidades espirituales de los miembros de esa comunidad, genera poder en los participantes, profundiza su identidad y compromiso revolucionario, además que disminuye los costos de los proyectos. La verdadera participación comunitaria potencia la salud de la población a través del aprendizaje, el cual se va constituyendo en el vínculo ínter subjetivo y la comunicación, siendo muy importante la elaboración de soluciones a partir de las herramientas que ofrece el profesional y de los elementos que la propia comunidad aporta con este intercambio de saberse así como se logra la verdadera participación y en este intercambio es importante centrar la tarea como líder del grupo. **(5,37).**

A nuestro juicio el autor antes citado hace planteamiento sobre el término comunidad se ha venido aplicando a un conjunto de personas, organizaciones sociales, servicios, instituciones y agrupaciones. Todos estos actores viven en la zona geográfica y comparten la misma organización, así como valores e intereses básicos en un momento determinado. Según la Organización Panamericana de la Salud, la participación comunitaria se refiere a las acciones individuales, familiares y de la comunidad para promover la salud, prevenir las enfermedades y detener su avance.

La participación comunitaria puede incrementarse por medio de:

1-Grupos de auto ayuda, con personas con intereses comunes, tales como adultos, jóvenes y familias, los cuales constituyen una red de apoyo.

- 1- Grupos poblacionales: líderes formales y no formales organizados en torno al trabajo comunitario.
- 2- Grupos de monitores, mediante una red organizada de personas previamente capacitadas que se convierten en promotores.
- 3- Consejos de vecinos y padres.
- 4- Organizaciones de masa.

Algunos factores que la favorecen.

- 1- Presencia de consejos populares.
- 2- Población con alto nivel educacional.
- 3- Existencia de organizaciones de base y recursos locales.
- 4- Nuevos actores y procesos: unidades básicas de producción cooperativa, cuenta propia y otros, posibles relaciones de cooperación.
- 5- Comunidad de ideas con un conjunto de organismos nacionales que permite potenciar acciones integradas.

El grupo tiene una función importante en la sociedad, pero que no puede sustituir la función que tiene toda la sociedad. En la sociedad existen otras relaciones además de las grupales. Un individuo reúne muchas experiencias independientemente del grupo y la sociedad expresa la suma de todas las relaciones sociales. Por otra parte existen una relación dialéctica entre la sociedad, grupo e individuo dado porque las relaciones entre las sociedades y el individuo están mediatizadas por el grupo, pues mediante la pertenencia del individuo a diferentes grupos, este incorpora valores, normas y comportamientos importantes en la sociedad. Por tanto en el grupo ocurren la formación de actitudes, valores y principios de esos individuos que son la expresión de la ideología imperante en el sistema social. Esta interrelación entre la sociedad y el individuo a través de los grupos no es total no es absoluta pues existen otros medios que también lo hacen. (Ejemplo: medios masivos de comunicación). El grupo social forma parte de una estructura social más amplia en la cual se incluyen también las clases y las capas sociales. El grupo es reflejo de la estructura social imperante en el sistema social; es por ello que se plantea que es una sociedad a pequeña

escala y esto ocurre a través de los mecanismos simultáneos; de una parte, la sociedad condiciona la actividad y la estructura del grupo al establecer fines sociales generales y sistemas de valores e ideología, y por otra los miembros del grupo poseen, de manera individual, valores y actitudes incorporados a la sociedad por distintas vías. Para entender el concepto de grupo vamos a referirnos a dos líneas de pensamientos; Concibe al grupo como piedra angular de la sociedad, la cual es objeto de estudio, tomando en consideración la sociedad es como grupos y a partir de este imperio dividen a los grupos en primarios y secundarios. En los primarios, los miembros se hayan ligados por lazos emocionales, son grupos pequeños, se da el contacto directo y están orientados hacia fines comunes. Los grupos secundarios se caracterizan por tener relaciones impersonales y formales, el grupo no es el fin en sí mismo, sino medio para otros fines donde los miembros se comunican indirectamente. Trata a los grupos como sociedades.

A partir de aquí los grupos son valiosos objetos de estudios para el comportamiento individual pueden verse como subsociedades en las cuales ocurre la interacción social. Para ésta línea el grupo es entendido como una pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros y tienen conciencia de cierto elemento común de importancia.

Nosotros entendemos por Grupos sociales

Comunidades de personas que elaboran de manera temporal, especialmente conjunta para lograr una meta unidos por intereses comunes que conocen y sostienen relaciones reciprocas, contactados inmediatos (interacción), personales.

RASGOS CUALITATIVOS DE LOS GRUPOS SOCIALES

1- Todo grupo tiene un objetivo planteado en distintas formas: juego, actividad, trabajo, actividad política etc.

2- Tiene una estructura social.

3-Existe comunicación social entre los miembros.

4-Además de las normas sociales tiene normas propias de él.

5-Existe unión entre los miembros del grupo, impera un clima social.

6- El objetivo del grupo se realiza con contigüidad espacial y simultaneidad y los miembros (contacto por medio de la vista y la palabra).

7- El tamaño del grupo está limitado.

Elementos generales más aceptados entre autores cubanos y extranjeros a cerca de comunidad.

Se caracteriza como un grupo humano, comparte un determinado espacio físico o territorio específico ambiental.

- Integra un conjunto de interrelaciones de índole socio político.
- Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de Necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica.
- Tiene una pertenencia en el tiempo apoyado en una o en un conjunto de actividades económicas, sobre todo en su proyecto mas vinculados a la vida cotidiana.
- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.

El trabajo comunitario no solo lo podemos observar en la comunidad para la comunidad ni siquiera con la comunidad. Es un proceso de transformación desde la comunidad; soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad (-Fernando de la Riva Pág. 30 Gestión participativa de las asociaciones editorial popular, S.A. España, 1994. Pp53-101) Se le atribuye gran importancia a estos proyectos comunitarios ya que desarrollan habilidades y conocimientos, satisfacen necesidades espirituales de los comunitarios en cuba los objetivos del trabajo comunitario están muy bien marcado ya que profundiza, potencia los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para la población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social (Lima David, Miguel Una sociedad imposible SIN EDITAR, Instituto de filosofía. Cuba 1999) Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras Ciencias como la Filosofía, la Pedagogía y la Psicología se han dedicado por entero a su estudio, ya que todas tienen en su centro al hombre. Para kresh y Crutchfield el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas. Homans, G. Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas. Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: Es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad (A. S. Makarenko, K. K. Platonov e I. S. Khon).

Según la autora M. Fuentes las características más relevantes de un pequeño grupo son:

- Presencia de contacto directo entre sus miembros.
- La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interacciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.
- Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Según Debed, L, lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

- Intereses y fines comunes
- Número de elementos.
- Relaciones entre sus miembros.
- El trabajo conjunto.
- La coordinación y la complementación de la actividad.
- Los procesos de organización y dirección.

Grupo social: Según Barriga 1982, es un conjunto de personas que se relacionan entre sí de modo directo.

Shaw 1980: define por grupo como dos o más personas que interactúan mutuamente de modo que cada persona influye en todos los demás y es influida por ella.

Es asumido el concepto de grupo como el conjunto de varias personas que tienen características afines.

Tipos de grupos:

Grupos primarios:

- Son grupos pequeños.
- Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.
- Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines, mutuos o común, Ej.: la pandilla, la familia.

Grupo secundario:

- Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.
- Los miembros se comunican indirectamente, Ej.: asociaciones profesionales, el estado.

Para Boss (1951) “Solo existe grupo cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los demás por algún objetivo común”.

Show (1980), Define el grupo como dos o más personas que se interrelacionan o interactúan mutuamente, de modo que cada persona influye en todas las demás y es influida por ellas. Según Borrego (1982) Grupo: es el conjunto de personas que se relacionan entre si de modo directo.

Grupo pequeño: El número de miembros es pequeño.

- Cada uno puede tener una percepción individualizada del resto de los miembros percibido recíprocamente por el.
- Persigue los mismos fines del grupo, está dotado de ciertas pertenencias, asumido como fines de grupo que responden a sus intereses. Cartwright y Tander (1960):
- Los grupos son inevitables.
- Los grupos movilizan fuerzas poderosas que producen esfuerzos de suma importancia en los individuos.
- Los grupos pueden producir consecuencias tanto negativas como positivas.
- La correcta comprensión de la dinámica de grupo hacen posible que las consecuencias deseables de los grupos puedan deliberadamente lograrse

- Tiene relación afectiva entre sus miembros, que pueden hacerse intensas y constituir subgrupos de afinidades.
- Intensa interdependencia de los miembros y sentido de la solidaridad.
- Diferenciación de las funciones entre los miembros Constitución de normas, creencias, de señales, ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

ESTRUCTURA DEL GRUPO

Los elementos que poseen los grupos permiten que estos se auto regulen. Para una mejor comprensión hemos separados estos elementos en:

1-Elementos externos del grupo, que hacen referencia a los datos descriptivos de este.

2-Elementos internos, que suponen aspectos íntimos de la vida del grupo y su funcionamiento.

Elementos externos

- Tamaño de grupo
- Edad de los miembros.
- Lugar de reuniones.
- Contexto del grupo.

Elementos internos

- Objetivos del grupo.
- Normas.
- Cohesión.
- Roles

CARACTERISTICAS DEL GRUPO

1-Numero restringido de miembros, de tal forma que cada uno pueda tener una percepción individualizada de cada uno de los otros, ser percibido recíprocamente por el y que puedan tener numerosos intercambios individuales.

2-Persecución de los mismos fines del grupo, dotados de cierta permanencia, asumidos como fines del grupo, que respondan a diversos intereses de los miembros.

3- Relaciones afectivas entre los miembros que puedan hacerse intensas (simpatías, antipatías, etc.) y constituir subgrupos de afinidades.

4- Intensa interdependencia de los miembros y sentimientos de solidaridad.

5- Diferenciación de las funciones entre los miembros.

6-Constitución de normas, de creencias, de señales y de ritos propios al grupo (lenguaje y código del grupo). **(10,153)**

A nuestro juicio los criterios arribados sobre grupo se plantean lo siguiente. Es un sistema que forma parte de la sociedad donde forma parte de ella y condiciona las actividades y estructuras del grupo con fines sociales y sistemas de valores donde los miembros del grupo lo poseen de forma individual, ya que los mismos se incorporan a la sociedad por diferentes vías.

Conclusiones parciales del capítulo I

El análisis de las tendencias históricas y actuales en el campo del adulto se valoró a partir de un conjunto de artículos el estado que presenta las actividades en el adulto en Cuba y la incorporación de los mismos a la masificación del ajedrez, ya que la esperanza de vida ha aumentado y es un indicador de desarrollo y buena salud pero todo ello es un reto, no sólo médico sino social y político. Se busca la interrelación de éstas actividades en el seno familiar y la comunidad, interviniendo las organizaciones de masas de la circunscripción, determinando que su conceptualización ha variado en dependencia del conocimiento de aquellos factores biológicos, psicológicos y socio culturales.

CAPITULO II CARACTERIZACIÓN, DIAGNOSTICO DE LA SITUACIÓN ACTUAL DE LOS ADULTOS EN EDADES ENTRE 40-50 AÑOS, PROPUESTA Y INCORPORACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS A LA MASIFICACIÓN DEL AJEDREZ.

En esta segunda parte se muestra la caracterización del grupo de la circunscripción # 54 de la comunidad y las habilidades participativas realizadas en nuestro trabajo; además el análisis e interpretación de los resultados del diagnóstico inicial que se aplicó para obtener la información precisa que permitiera dirigir los pasos para la elaboración de la propuesta y su aplicación.

2.1 Caracterización del grupo

Grupo de edad	Patología	Total de adultos por patologías	Total adultos
40– 45	Diabetes	5	17
	Hipertenso	9	
	Problema Respiratório	3	
46 – 50	Hipertenso	13	23
	Problema Respiratório	4	
	Diabetes	3	
	Insuficiência Cardíaca (cardiopatia)	3	
	Úlcera deudenal		

2.2 CARACTERIZACIÓN DE LA COMUNIDAD

Esta investigación fue realizada en la circunscripción # 54 de la Escuela Comunitaria del Deporte # 1, del Municipio Sandino. Se contó con un universo de 40 adultos que representa la matrícula general de los adultos trabajándose con 40 para un 100%. Precisamente con la participación de los adultos en la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino es que se cumple nuestro propósito en el trabajo.

La Comunidad Sandino esta ubicado en la parte sur occidental de la provincia de Pinar del Río el cual limita por el Norte: con el Consejo Popular de Bolívar, por el Sur con el Consejo Popular de las Martinas, por el Este con el Consejo Popular de Martí, y al Oeste con la Fé, Cuenta con una extensión territorial de 72 kilómetros cuadrados y con una población de 11237 de los cuales 937 son menores de 16 años el 53 son mujeres 310 son impedidos físicos, 657 son de la tercera edad, contamos con 4 asentamientos poblacionales 74 circunscripciones 10 zonas de C.D.R con 62 C.D.R – 18 bloques de la F.M.C , con 29 delegaciones, 7 asociaciones de combatientes de la Revolución Cubana, con 4 centros educacionales 2 primarias, 1 ESBEC, 24 consultorios , 1 una clínica estomatológica, 1 hospital 1 policlínico 16 entidades de comercio. 5 cooperativas de ellas dos reforzadas, una CPA una escogida de tabaco. 1 centro de fruta selecta, un mercado agropecuario, 1 correos, un sector de P.N.R 4 área de atención y una E.C.D y una tienda panamericana y 2 T.R.D. La actividad económica fundamental es la de producción de productos lácteos, la cual ocupa un lugar importante en nuestro municipio donde se elaboran diferentes productos como el helado y el yogurt los cuales abastecen a toda la provincia la misma constituye una fuente de riqueza para nuestro municipio ayudando a mejorar la economía del municipio y de la provincia.

2.3 RESULTADOS DE LA TÉCNICA APLICADA.

Se desarrolló la técnica aplicada con todos los integrantes de la circunscripción # 54 de la Comunidad que deseaban participar, sin distinción de sexo, edad en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la realización de las actividades recreativas de la Comunidad Sandino. Sobre todo para la muestra investigativa del adulto de 40-50 años la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen, la ejecución de accionar conjuntamente

con los de la población en el apoyo de la investigación y planteamiento de las actividades más asequibles y de la preferencia de los adultos, en la medida que se argumentó en los debates aparecían nuevas vías y opciones que ayudaron a la creación de nuevas opciones en esta técnica no se desecha ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo. Para el intercambio respecto a las actividades recreativas y de su aceptación e importancia además de como ayudar en la implementación de esta se crean grupos de acción para trabajar en torno a la solución del problema es decir como motivar a los adultos de la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino para mejorar la masificación del ajedrez . Lo más importante es que todos los interesados participen en el debate y opinen respecto a las actividades que se realizaran.

ANÁLISIS DE LA GUÍA DE OBSERBACIÓN

Durante la observación realizada a las diferentes clases impartidas por los masificadores de ajedrez en la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino donde contamos con dos grupos donde cada uno consta con 20 adultos, podemos plantear que la incorporación de estos varía mucho ya que a veces algunos presentan problemas de enfermedad y esto les impide poder asistir a la misma, durante el período de clases se aplican diferentes métodos en las clases los cuales ayudan al buen desarrollo y organización de la clase, podemos plantear que los profesores realizan la atención diferenciada con los adultos que presentan mayor dificultad durante todo el transcurso de la clase asignándole tareas de forma independiente, se realizaron una serie de actividades recreativas para de esa forma lograr que los adultos se interesen más por ésta actividad y a la ves se sientan estimulados, de forma general podemos plantear que se le da cumplimiento a los objetivos dentro de la clase porque los adultos cumplen y participan de forma conciente en todas las actividades que se realizan en las clases, se utilizan medios de enseñanza para que las clases sean más motivada y los resultados sean mucho mejores y de esa manera la calidad de la clase será mucho mejor, se la da el cumplimiento a los procedimientos organizativos dentro de la misma para que los adultos asistan y participen y de esa forma mejoraremos la organización en el grupo y por tanto obtendremos mejores resultados al final además tenemos que ser creativos dentro del grupo para que así de esa forma poder buscar alternativas para que los demás adultos se estimulen y participen y se motiven en las actividades que se realizan para que de esa forma todos al final se incorporen a la masificación del ajedrez.

2.4 ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA Y ENCUESTA REALIZADA A LOS ADULTOS.

En la entrevista realizada a los profesores de ajedrez que masifican los practicantes de la circunscripción # 54 Comunidad Sandino se corroboró que si realizaban actividades fundamentales con el adulto, en cuanto a la confección del plan de actividades recreativas no han confeccionado ninguno ya que ellos expresan que solo masifican el deporte ajedrez por lo que trajo consigo que en estos grupos no se realizaban actividades recreativas por parte de los masificadores, en la siguiente pregunta ellos expresaron que lo que se realizaban eran cuentos, adivinanzas y algunas caminatas que realizaban ya que éstas no son de su preferencias ya que se realizaban en las clases de ajedrez por lo que estas actividades se proponen para enriquecer el trabajo, en cuanto la propuesta elaborada sobre las actividades recreativas los profesores estuvieron muy satisfecho por las mismas ya que estas fueron muy acogidas y le sirvieron de gran utilidad para el trabajo que tienen que realizar en las diferentes clases teniendo como resultado que las mismas tuvieron una gran aceptación por parte de los adultos.

ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ADULTOS.

Para comenzar tendremos en cuenta las tablas que se confeccionaron a partir de las encuestas aplicada en personas de 40 -50 años que viven en la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino. En la tabla número 1 se reflejan los resultados del primer cuestionario, asistes a la masificacion del ajedrez de 40 adultos el 85% expresaron que les gustaría jugar ajedrez, en cuanto se lo indicó el profesor solo 12 de los encuestados para un 30% contestaron positivamente, en cuanto a adquirir más conocimiento 30 de 40 adultos contestaron positivamente para un 75%. En la tabla número 2 se reflejan los resultados por parte de los adultos sobre las actividades que más le gusta realizar en el ajedrez en cuanto al

jaque mate de 40 adultos contestaron 37 para un 92,5% positivamente, en cuanto a ordenar el tablero 14 fueron encuestados 19 de ellos expresaron que le gustaba para un 47,5% sobre nombrar las piezas del juegos 31 adultos de 40 encuestados contestaron positivamente para un 77,5%.

2.5 DIAGNÓSTICO INICIAL.

Nro	Medios de enseñanza	Tipo de Calent	Ejercicio p. principal	Parte final	Actividades fundament	Actividades recreativas
1	algunos	ninguno	Mov de las piezas	Resumen	Mov del caballo torre	Juegos de damas
2	algunos	ninguno	combinaciones	Resumen	Clavada Jake mate	Ajedrez viviente
3	algunos	ninguno	Aperturas	Resumen	Peón dama Italiana	El gato y el ratón.

Se
gú
n
los
res
ulta

dos de un diagnóstico que se realizó en la circunscripción # 54 de la Comunidad de Sandino existen tres profesores que atienden la misma, se constató mediante las observaciones a las clases, que no se hacían actividades recreativas, en cuanto a la utilización de medios de enseñanza era crítica ya que carecían de los mismos. Las clases que se llevaban a cabo con uno de éstos profesores el cual no es graduado, asisten al curso de habilitados, los ejercicios a ejecutar en la parte principal a veces correspondían con el objetivo de las clases y siempre eran realizando diferentes movimientos con las piezas en cuanto a la parte final se

realiza el resumen de lo impartido en la clase, algunas veces aplicaban algún juego pero no siempre fue así siendo esta actividad tan importante para los adultos ya que les ayuda más a motivar sus clases, relacionarse más entre ellos e incorporarse más al grupo en el entorno que los rodea, no realizaba actividades complementarias establecidas por orientaciones metodológicas dirigidas al adulto. Los profesores que son graduados carecían de medios de enseñanza ya que la utilización de los mismo era poca, en cuanto a la parte inicial el profesor orienta a sus alumnos sobre el objetivo de la clase que se va a impartir en la parte principal realizaron ejercicios con movimientos de las piezas, combinados con actividades fundamentales tales como movimientos del caballo y la torre, clavada el jake mate, el peón dama italiana en y la ultima clase observada la utilizó para celebrar los cumpleaños colectivos del grupo, Este profesor en comparación con los demás también al final de la clase realizaba el resumen de la clase y actividades recreativas como el ajedrez viviente, los juegos de damas, el gato y el ratón para motivar más a los adultos y que se sientan más estimulados en el transcurso de la clase, también se celebran los cumpleaños colectivos.

2.6 FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE ACTIVIDADES.

La preparación general integral de masificadores del ajedrez es una necesidad de nuestro proyecto en práctica, pues de sus resultados depende en gran medida que se perfeccione la calidad de la dirección y organización científica del trabajo de actividades recreativas que se desarrolla en la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino. Los masificadores de ajedrez ocupan un lugar importante dentro de los recursos humanos con que cuenta nuestra institución para garantizar una atención integral de calidad de las actividades a realizar con nuestros adultos es por ellos que resulta necesario elevar su preparación.

Una propuesta de actividades recreativas para mejorar la masificación del ajedrez en el adulto de la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino, responde a una necesidad incuestionable del proceso de dirección científico en el campo recreativo y debe desarrollar a partir de un esquema de desarrollo integral de los masificadores desde su puesto de trabajo, ya que en la actualidad es una de las vías que más se preparan en función de lograr una mejora en las clases impartidas por ellos en la circunscripción # 54 de la comunidad de Sandino. La misma se fundamenta desde las características del

conjunto de actividades y de sus valores. Recomendando para ellos desde sus perspectivas del trabajo metodológico.

PRINCIPIOS EN QUE SE SUSTENTA LA PROPUESTA

Principio del determinismo social: Debemos partir de que la propuesta está dirigida a la auto preparación de los masificadores de Ajedrez para el trabajo con los adultos.

Principio de la unidad de lo instructivo, lo afectivo y desarrollador en la formación de la personalidad: Se plantea que las exigencias deben tener en cuenta las posibilidades reales de acuerdo a su rendimiento y organizar actividades con los adultos teniendo en cuenta sus características, gustos y preferencias.

Principio de la diferenciación, individualización y el respeto a la personalidad: Se debe tener en cuenta en la planificación y desarrollo de las actividades, precisando y dosificando los niveles de ayuda y aplicar a cada adulto según sus necesidades en cada tipo de actividad, favoreciendo un adecuado desarrollo de su personalidad.

Principios didácticos de la Educación Física

Principio de la accesibilidad: Debe partir de que la propuesta esta dirigida a tener en cuenta las particularidades anatómo- fisiológicas, la edad el sexo, la particularidades individuales, el nivel de preparación física, el estado de salud.

-CARACTERISTICAS FUNDAMENTALES QUE SUSTENTA LA PROPUESTA.

- 1- Flexibilidad
- 2- Variedad
- 3- Diversidad

Logrando una relación entre las diferentes áreas donde se deben mover estas actividades: música, teatro, deportes, campamentos, que pueden ser formales e informales, participando adultos de diferente sexo, que permita lograr que las actividades sean acorde a los gustos, necesidades y de preferencia del participante por lo que al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación, teniendo en cuenta que estas respondan a demandas especiales y den respuesta a las necesidades cambiantes de los participantes.

Las actividades que componen la propuesta deben tener muy claras las diferentes características de los adultos. Estas deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Nuestra aspiración será la de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los adultos. A tono con esto, la distribución y utilización del tiempo, es la forma básica en la que el hombre manifiesta sus capacidades, y es el indicador más importante que caracteriza la actividad y desarrollo de su personalidad. Al respecto de este planteamiento, se asume este estudio en nuestra investigación, teniéndose en cuenta al elaborar la propuesta, con las actividades recreativas a realizar a partir de los gustos, intereses, preferencias y necesidades de los adultos.

VALORES QUE SE FOMENTAN EN LA PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- 1- Colectivismo
- 2- Responsabilidad

3-Laboriosidad

4- Solidaridad

5-Honestidad

6- Perseverancia

7-Tenacidad

Responsabilidad:

Es el cumplimiento del compromiso contraído ante sí mismo, la familia el colectivo y sociedad, se manifiesta cuando se logra.

- Mostrar plena dedicación a la actividad que se realiza.
- Desarrollar con disciplina, conciencia, eficiencia, calidad y rigor a las tareas asignadas.
- Propiciar un clima de comprensión, consagración y nivel de respuesta a las tareas asignadas.
- Respetar defender y fomentar la propiedad social sobre los medios de producción.
- Cuidar el medio ambiente.

Laboriosidad:

Es la consagración a la actividad de estudio, trabajo, entrenamiento, realizada conscientemente y con placer, reconociendo que la laboriosidad es la fuente del incremento de la riqueza y el bienestar.

- Mostrar plena dedicación a la actividad que se realiza.
- Poseer capacidad para enfrentar los obstáculos y encontrar soluciones a los problemas presentados en la actividad que se realiza.
- Cumplir con disciplina, eficiencia y calidad las tareas encomendadas.

Sentir satisfacción por los resultados de trabajo y su aporte social con énfasis en la calidad de la clase que se imparte.

- Combatir cualquier manifestación de acomodamiento y vagancia.

Colectivismo

Comprometerse en idea y acción con el bienestar de los otros, se manifiesta cuando.

En el desempeño personal está presente en el fin colectivo.

- Se ayuda a los compañeros para que puedan cumplir sus tareas de forma correcta.
- Se contribuye desde lo individual al cumplimiento de las tareas colectivas.
- Se participa activamente en la solución de los problemas del equipo, del grupo y la comunidad.

Solidaridad:

Es comprometerse en idea y acción con el bienestar de los otros: en la familia, la escuela, los colectivos laborales, la nación y hacia otros países. Es estar siempre atento a toda la masa humana que lo rodea.

Solidaridad no es dar lo que nos sobra, sino compartir lo que tenemos.

- Identificarse con las causas justas y defenderlas.
- Contribuir desde lo individual, al cumplimiento de las tareas colectivas.
- Participar activamente en la solución de los problemas del grupo, la familia y de la comunidad.
- Promover actitudes colectivistas, de austeridad y modestia.
- Fortalecer el espíritu de colaboración y de trabajo en equipo.
- Desarrollar la consulta colectiva, el diálogo y el debate para la identificación de los problemas y la unidad de acción en la selección de posibles alternativas solución.

.Honestidad:

Es coherencia entre el pensamiento, la palabra y la acción, es ser sincero, honrado, franco, autocrítica y crítico.

- Practicar una conducta deportiva, social y política basada en la transparencia de su vida y su hacer.
 - Ser valiente y expresar lo que se siente y piensa en el lugar y momento adecuado.
 - Ser honrado, respetar lo ajeno, rechazar el robo, el fraude y combatirlo, practicar el juego limpio.
 - Apego irrestricto a la verdad. Ser sincero en su discurso y consecuente en su acción.
-
- Tener valentía para expresar lo que se piensa.
 - Combatir las manifestaciones de doblez moral, hipocresía, traición, fraude y mentira.
 - Ser autocrítica y crítico.

Perseverancia

Firmeza y constancia en la ejecución de los propósitos y las resoluciones del ánimo, duración permanente o continua de una cosa u otra constancia en la virtud y en mantener la gracia hasta la muerte.

Frase martiana:

El triunfo es de los que se sacrifican.

Ser persistente en la actividad que se realiza.

Tenacidad

Se pega, hace o prende a una cosa, es dificultoso separar. Que opone mucha resistencia a romperse, firme porfiado, pertinaz en un propósito.

2.7 PROPUESTA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL ADULTO.

Objetivo general

Garantizar la satisfacción de las necesidades recreativas de los adultos de 40- 50 años, a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación y contribuyendo a la elevación de la masificación del ajedrez

Objetivo específico:

1. Propiciar una mayor incorporación de los adultos de la circunscripción # 54 de la comunidad a la práctica de la masificación del ajedrez.
- 2 Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
- 3 Fomentar la cultura recreativa de los adultos, a través de la formación de valores

Actividad # 1.

Parte principal de la clase

Nombre: Charlas educativas

Organización: Esta actividad por la importancia que siempre a tenido y que siempre el profesor debe abordar un tema dentro su clases en cuanto a la educación de cómo educar y prepara a su grupo en cuanto a todas las actividades a desarrollar dentro de la clase se

realizan con mas precisión y fundamentación los martes de cada semana, se trabajara con mas fuerza en cuanto el contenido de esta actividad profundizando mas los elementos mas esenciales.

Actividad # 2

Nombre: ¡Mételo!

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Botellas plásticas, lápiz y cuerda.

Organización: Se formaran dos equipos y cada cual se mantendrá en una hilera detrás de una línea de salida. Al frente de cada hilera se colocarán 5 botellas 1 al lado de la otra, y se les entregarán a los participantes de frente un lápiz amarrado con una cuerda en su borde superior.

Desarrollo: A la señal del profesor los primeros participantes saldrán caminando hasta el lugar donde se encuentran las botellas y empezarán a introducir el lápiz dentro de las mismas. Al terminar regresará caminando para entregar el material al compañero que le sigue y enseguida se colocará al final de su hilera.

Reglas: -Sostener la cuerda en su parte superior y no el lápiz.

- No se debe regresar sin antes terminar la actividad.

- Gana el equipo disciplinado y que primero termine el juego.

Variantes: -Con más de cinco botellas.

-Introducir dos lápices simultáneamente (con ambas manos) -Amarrar el lápiz a la cintura.

Actividad # 3

Nombre:- Zalamereando.

Tipo de juego: Dramatizado.

Materiales: Ninguno

Organización: Círculos sencillos con un participante en el centro como el gato.

Desarrollo: El participante que está en el centro como el gato, se acerca a cualquiera otro participante y realiza acciones de un gato. Este participante tiene que quedarse serias ante

todo las acciones que están haciendo el gato y los demás participantes. Si éste se ríe, el pasa al centro a ser el gato.

Reglas: Si el gato logra a hacer que la otra persona se ría, esta persona pasa al centro.

Actividad # 4

Nombre: Pases rápidos en círculo

.Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Balones.

Organización: Dos equipos permanecen de pie en círculos dobles (A, B)-

(A, B)- (A, B).

Desarrollo: El equipo A deberá pasar el balón a través del círculo. El equipo B comenzará en el lado opuesto y deberá tratar de hacerlo bien al igual que el equipo A.

Regla: Gana el equipo que primero termine.

Actividad # 5

Nombre: Fíjate.

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Diez cajuelas enumeradas por fuera y pelotas medianas de tela.

Organización: Se formarán dos hileras, ambas enfrentadas, de manera tal que cada cual constituya un equipo. Al frente de las mismas (a una distancia de 5m) se colocarán 5 cajuelas enumeradas al frente de cada equipo, y también se le entregará a cada participante una pelota.

Desarrollo: A la señal del profesor, el juego consistirá en lanzar la pelota con el objetivo de que caiga dentro de la caja indicada. Se realizará de manera ascendente, empezando por supuesto por la caja 1, hasta llegar a la 5. Al lanzar la misma el participante se colocará al final de su hilera.

Reglas:- Esperar la orden del profesor antes de lanzar.

-Lanzar a la cajuela indicada.

-Gana el equipo que más pelotas lance dentro de las cajuelas y se comporte disciplinadamente.

Variantes:- Disminuir el tamaño de las cajas.

-Con colores.

-Con letras, vocales u operaciones matemáticas sencillas.

Actividad #6

Nombre: Imitación de animales.

.Tipo de juego: Imitación.

Materiales: Ninguno.

Organización: Formados en una fila, excepto uno.

Desarrollo: El participante que no se incluye en la formación imitará algún animal, pájaro, reptil o insecto y continúa imitándolo hasta que alguno de los demás participantes adivine qué animal esta representando su compañero.

Reglas: Cuando un participante adivina, sustituye al imitador

Actividad # 7

Nombre: Viajes a la playa

Objetivo: Ampliar las relaciones dentro del grupo y la comunicación entre ellos.

Materiales: Pelotas, Salvavidas.

Lugar y tiempo: Playa y el tiempo que los abuelos deseen.

Actividad # 8

Nombre: Juegos de mesas (domino, damas, ajedrez)

Objetivo: Ampliar conocimientos y habilidades durante el juego.

Organización: Días de lluvia y festivos fueron los señalados para realizar estas actividades ya que a veces amanecen los días de lluvias y una vez en el lugar no se hace nada se buscara un local donde los adultos puedan estar y se impartirán estos juegos y una vez mas se aprovechara el tiempo impartiendoles actividades de su preferencia y que se sientan bien en la realización de las mismas, En cuanto a los días festivos también le aplicaremos estas actividades ya que otra actividad en la que ellos pueden participar y disfrutar mas el momento.

Materiales: Mesas, sillas, tableros, piezas de cada juego.

Lugar y tiempo: En la escuela comunitaria del deporte # 1.

Actividad # 9

Nombre: Chistes adivinanzas y trabalenguas.

Organización: Se impartirá los viernes en uno de los momentos de clase sin afectar el contenido planificado de la misma, ya que se realizará para motivar más las clases y que se pierda un poco la rutina que hay en las mismas.

Actividad # 10

Nombre: Celebración del día de las madres y padres.

Organización: Esta actividad se realizara en mayo y junio según corresponda la fecha con el día, con esta actividad queremos estimular a los adultos a que se sientan bien en ese día tan hermoso para ellos. Así los integramos más al grupo y aumentar sus relaciones interpersonales.

Actividad # 11

Nombre: Celebración de cumpleaños colectivos.

Organización: Una vez por mes realizamos esta actividad dentro del grupo se seleccionan los que cumplen años y entre todos designamos un día en el mes y celebramos los cumpleaños cada uno trae algo para la actividad y se comparte entre todos por igual, también se le da la oportunidad de que lo repartan entre todos, hacen cuentos chistes se divierten todos juntos.

Actividad # 12

Nombre: Intercambio de regalos.

Organización: En fin de año se realizara esta actividad se realizara un sorteo con los nombres de todos los participantes y cada uno seleccionara un papelito con un nombre de un adulto a este se le comprará un regalito y en el día señalado se realizara la actividad donde realizaremos el intercambio de regalo será divertido ya que ningún de ellos lo sabrá.

JUEGOS RELACIONADOS CON EL AJEDREZ.

LOS SIGUIENTES JUEGOS SE REALIZAN CON UN GRAN TABLERO DIBUJADO EN EL TERRENO O CANCHA DISPONIBLE.

Actividad # 13

Parte inicial de la clase.

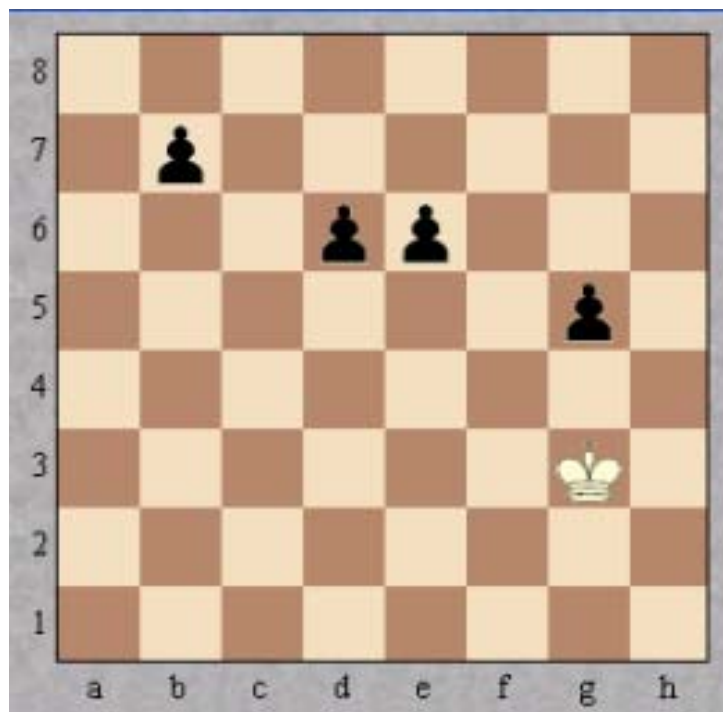
Nombre: El gato y el ratón

Organización: Se coloca el Rey en con las piezas blancas y solamente 4 peones con las piezas negras todo esto en el tablero de ajedrez,

Desarrollo: el juego consiste en lo siguiente el Rey que es el gato tratará de capturar a los ratones que en este caso son los peones.

Reglas de juego: Ganará el ratón que no resulte capturado.

Materiales: tablero y piezas de ajedrez.



Actividad # 14

Nombre: Torre viajera.

OBJETIVOS: Conocer el movimiento de la torre.

DESARROLLO: Se divide el grupo en 2 ó 4 equipos. Cada niño sostiene una torre blanca de cartón u otro material. A la señal del profesor los primeros de cada fila salen corriendo solo

por las líneas de las torres (F y C), solo así podrán llegar a las cestas colocadas en el otro extremo donde cambian el color de la torre y regresan al final de la fila por las mismas líneas. Gana el equipo que primero logra cambiar todas sus torres siguiendo el movimiento correcto.

MEDIOS: Tiza o pintura, cestas o cajas, torres de cartón, blancas y negras.

PROCEDIMIENTO: Por equipos.

REGLAS: Tendrá que regresar y repetir el recorrido aquel alumno que se desvía de las filas y columnas.

VARIANTES: En cada repetición el profesor puede cambiar de sitio las cestas, Puede variar la posición inicial de salida e incluir tareas motrices adicionales como saltar, hacer cuádrupedia, etc.,

Actividad # 15

Nombre: El alfil se trasporta.

OBJETIVO: Conocer el movimiento del alfil.

DESARROLLO: Se divide el grupo en 2 ó 4 equipos. Cada niño tiene colgado un alfil blanco de cartón u otro material. A la señal del profesor los primeros de cada fila salen corriendo solo por las líneas diagonales del alfil, rodean un objeto en el otro extremo del terreno y regresan al final de la fila. Gana el equipo que primero logra mover todos sus alfiles siguiendo el movimiento correcto.

MEDIOS: Tiza o pintura, cajas con alfiles de cartón.

PROCEDIMIENTO: Por equipos.

REGLAS: Tendrá que regresar y repetir el recorrido aquel alumno que se desvía de las diagonales.

VARIANTES: En cada repetición el profesor puede cambiar de sitio las cestas, Puede variar la posición inicial de salida e incluir tareas motrices adicionales como saltar, hacer cuádrupedia, etc.,

Actividad #16

Nombre: EL rey deportista.

OBJETIVOS: Conocer el movimiento del rey.

DESARROLLO: Se divide el grupo en 2 ó 4 equipos. Cada niño sostiene un rey blanco de cartón u otro material. A la señal del profesor los primeros de cada fila salen saltando por las

líneas del rey (D, F y C). Gana el equipo que primero logra cambiar todos sus reyes siguiendo el movimiento correcto. PROCEDIMIENTO: Por equipos.

REGLAS: Tendrá que regresar y repetir el recorrido aquel alumno que se desvía de las filas, diagonales y columnas.

VARIANTES: En cada repetición el profesor puede cambiar de sitio las cestas, Puede variar la posición inicial de salida e incluir tareas motrices adicionales como saltar, hacer cuadfrupedia, etc.

Actividad # 17

Nombre: El peón se crece.

OBJETIVOS: Conocer el movimiento del peón. Ejercitar el movimiento de las piezas.

DESARROLLO: Se divide el grupo en 2 ó 4 equipos. Cada niño sostiene un peón de cartón u otro material. A la señal del profesor los primeros de cada fila salen saltando solo por las columnas. Al llegar a la caja ubicada al final, el primer niño tiene derecho a tomar la pieza que indicó el profesor en la salida y regresar con su rápido movimiento, mientras que el otro tendrá que volver de nuevo saltando. Gana el alumno que primero logra cambiar su peón siguiendo el movimiento correcto aportando así puntos a su equipo.

PROCEDIMIENTO: Por equipos.

REGLAS: Tendrá que regresar y repetir el recorrido aquel alumno que se desvía de las líneas correctas de movimiento. Gana el equipo que más puntos acumula.

VARIANTES: En cada repetición el profesor puede variar la posición inicial de salida e incluir al regreso tareas motrices adicionales como saltar, hacer cuadfrupedia, etc.,

Actividad # 18

Nombre: Capturando el peón.

OBJETIVOS: Conocer el movimiento del peón.

DESARROLLO: Se divide el grupo en 2 ó 4 equipos. Cada niño sostiene un peón de cartón u otro material. A la señal del profesor los primeros de cada fila salen saltando solo por las columnas. Al llegar a la octava fila tendrán que hacer el movimiento diagonal de captura para

acceder a la caja ubicada al final, donde hay pelotas. Toma una y la lanza contra peones grandes alejados. El niño tiene derecho a regresar corriendo si acierta al blanco pero tendrá que volver saltando como peón si falla. Gana el alumno que primero logra golpear su peón siguiendo el movimiento correcto aportando así puntos a su equipo.

PROCEDIMIENTO: Por equipos.

REGLAS: Tendrá que regresar y repetir el recorrido aquel alumno que se desvía de las columnas. Gana el equipo que más puntos acumula.

VARIANTES: En cada repetición el profesor puede variar la posición inicial de salida e incluir al regreso tareas motrices adicionales como saltar, hacer cuadfrupedia, etc.,

Actividad # 19

Nombre: El caballo saltarín.

OBJETIVOS: Conocer el movimiento del caballo.

DESARROLLO: Se divide el grupo en 2 ó 4 equipos. Cada niño sostiene un caballo de cartón u otro material. A la señal del profesor los primeros de cada fila salen saltando solo por las casillas correspondientes al movimiento del caballo marcadas con aros. Si las casillas son muy grandes para la capacidad de los alumnos solo deben correr a cada marca y saltar en ella con dos piernas o sobre la marca. Al llegar a la caja ubicada al final, tendrá que saltar una pequeña valla y podrá volver corriendo. Gana el equipo que primero logra mover sus caballos siguiendo el movimiento correcto.

PROCEDIMIENTO: Por equipos.

REGLAS: Tendrá que regresar y repetir el recorrido aquel alumno que se desvía del movimiento correcto.

VARIANTES: En cada repetición el profesor puede variar la posición inicial de salida e incluir al regreso tareas motrices adicionales como saltar, hacer cuadfrupedia, etc.,

VALORACION CRÍTICA DE LA PROPUESTA POR LOS ESPECIALISTAS.

Se consultaron 3 especialistas, de ellos: 2 metodólogos del programa ajedrez (1 provinciales y 1 municipal), El 100% de ellos pronosticó el éxito del conjunto de actividades propuestas, de acuerdo con los tres aspectos analizados (, aplicable, aceptable y novedoso). Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en ésta etapa de la vida en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con propuestas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de las actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de actividades, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores. Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación metodológica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionado en los marcos de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos. En otra valoración recogida se manifiesta que es muy favorable el hecho de tener como punto de partida los gustos y preferencias, necesidades e intereses de los adultos y que a su vez se hayan planteado alternativas de solución a las misma por lo que se logra con la propuesta, su aplicabilidad. La misma es aplicable y tiene pertinencia permitiendo el fomento de valores y por tanto la auto reafirmación. El conjunto de actividades aplicadas en esta circunscripción de la Comunidad de Sandino, es novedosa ya que trae consigo grandes beneficios a estas personas lográndose mejorar su calidad de vida además contribuyendo a su aplicación todos los factores de la comunidad, lo que hizo posible una mejor incorporación de la población adulta a la masificación del ajedrez, trayendo consigo una elevación de la cultura y educación de los adultos.

2.8 VALORACIÓN DEL ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Durante esta investigación se pretende proponer actividades recreativas como una opción que nos permita dar solución a la problemática existente en cuanto a la participación del adulto en la práctica de la masificación del ajedrez en la circunscripción #54 de la Comunidad Sandino.

La propuesta antes expuesta es sometida a criterio de especialistas, que según el diccionario Encarta son quienes cultivan o practican una rama determinada de un arte o una ciencia, se seleccionaron 10 personas, teniendo en cuenta este concepto, su nivel cultural, procedencia y su disposición de colaborar en la investigación, y que fueran capaces de ofrecer con un máximo de competencia, valoraciones conclusivas sobre el problema planteado.

En las valoraciones realizadas se tuvo en cuenta el efecto, aplicabilidad, viabilidad, y relevancia que pueda tener en la práctica la solución que se propone y brindar recomendaciones de qué hacer para perfeccionarla.

Efectos: Visto estos como resultados de una acción que Produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

Aplicabilidad Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.

Viabilidad: Esta relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

Relevancia Calidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Antes de realizar la valoración de forma general por los especialistas teniendo en cuenta estos cuatro aspectos, evaluaron de forma individual cada indicador de la propuesta en aplicable, aceptable, novedoso, con el objetivo de poder valorar más detalladamente la información.

Conclusiones parciales capítulo 2:

Teniendo en cuenta los pocos espacios recreativos en la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino y la carencia de instalaciones deportivas para el trabajo de la masificación del ajedrez los especialistas están en la mejor disposición de dar todo para el buen funcionamiento y el disfrute del adulto, para animarlo y distraerlo más de forma tal que ocupe su tiempo libre en actividades como esta, evitándoles así posibilidades de depresión o aburrimiento y haciéndoles por el contrario su vida más interesante, divertida y alegre.

1-La propuesta de actividades recreativa para mejorar la incorporación a la masificación del ajedrez es de fácil ejecución para el adulto y tienen gran aceptación.

2-La valoración realizada por especialistas plantea la efectividad por los resultados favorables que se pueden alcanzar siempre, teniendo como premisa la correcta aplicación de los mismos.

2.9 CONCLUSIONES

1. Con el estudio realizado sobre los antecedentes y fundamentos teóricos, que tenga que ver con la masificación del ajedrez en el adulto pudimos constatar que aplicando actividades recreativas en personas de esta edad se propician efectos positivos para la salud física y mental.

2-Las actividades recreativas que se realizan con los adultos de 40 a 50 años tienen gran importancia, ya que a través de ellas se logran motivar más las clases en la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino, y se mejoró en 77,9% la masificación del ajedrez, esto llevó a favorecer el bienestar, la felicidad y la satisfacción de los mismos e incrementar sus relaciones interpersonales, por lo que los adultos asisten con más frecuencia a las mismas, manifestando un gran nivel de aceptación por su parte durante el desarrollo de este trabajo.

3- Con la aplicación de las actividades recreativas elaboradas para la circunscripción # 54 de la Comunidad Sandino se establece un documento que deberá ser tenido en cuenta por los especialistas de ajedrez para la aplicación de un mayor número de actividades en sus clases.

4- La propuesta de actividades recreativas que presentamos en nuestro trabajo está dirigida a una amplia aceptación tanto para los especialistas del ajedrez como para los adultos que asisten a las clases.

2.10 RECOMENDACIONES

1-Aplicar la propuesta de actividades recreativas en las demás circunscripciones del municipio Sandino para los adultos que asisten a las clases de masificación del ajedrez.

2- Proponer en la Dirección Municipal del INDER de Sandino impartir, talleres en la actividad metodológica en los cuales se aborden la forma en que los masificadores de ajedrez que atienden las diferentes circunscripciones propicien una estimulación hacia la realización de actividades recreativas en dichas clases.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez Sintés Roberto. Salud y Medicina. Editorial Ciencias Médicas La Habana 2001. Pág. (166, 167, 279).
2. Castellanos Cabrera Roxana. Psicología Selección de texto. Editorial Félix Varela La Habana. 2003. Pág. (91).
3. CD de Universalización. El Organismo que Envejece y la Actividad Física. Pág. (4,7).
4. Curso de Formación de Trabajadores Sociales. Módulo 8 (Nivel de Intervención Comunitaria).Pag5.
5. Deurrutia Barroso Lourdes. Sociología y Trabajo Social Aplicado. Selección de Lectura. Editorial Félix Varela. La Habana 2003. Pág. (37.39)
6. Fidel y el Deporte. Selección de Pensamientos. Editorial Deportes 1959- 2006. Pág. (9)
7. Pérez Sánchez Aldo. Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. 2003. Pág. (29, 32,92 y 94)
8. Sánchez Acosta Maria Elisa. Matilde González García. Psicología General y del Desarrollo Editorial Deporte 20048.Pág. (154, 167, 172).
9. Sánchez Bañuelos, Fernando: La actividad Física Orientada hacia la Salud. España. Biblioteca nueva. 1996 ISBN. 84-70-30-423-2.
10. Selección de Lectura sobre Sociología y Trabajo Social. Compilación colectivo de Autores. Editorial Deportes 2006.Pág. (153).
11. Wilfredo Guivert Reyes. Aprender Enseñar y Vivir es la Clave. pág. (75).

BIBLIOGRAFÍA

1. ARÉS, PATRICIA, (2003) Mi Familia es así, La Habana
2. Álvarez Sintés Roberto. Salud y Medicina. Editorial Ciencias Médicas La Habana 2001. Pág. (166, 167, 279).
3. Álvarez Zayas, Carlos M (2004). Hacia una escuela de excelencia. Monografía. Ciudad de la Habana. Cuba.
4. Barreras Meriño José Luís El ajedrez en Cuba. El fascinamiento mundo del ajedrez.
5. Beach, J. D.; y otros (2005) Self-Esteem and Independent Living Skills of Adults with Visual Impairments. Journal of Visual Impairment & Blindness; v89 n6
6. Blacher, J. (2007) Severely handicapped children and their families. AC Press, Orlando, E.U.A.
7. Blatt, B. (2005): "La conquista del retraso mental" La Habana, Cuba, Editorial Pueblo y Educación.
8. Blaxter, L., Hughes, CH. Y Tight, M. (2004) Cómo se hace una investigación. España: Gedisa.
9. Blázquez Margarita. Sin Límites ni barreras. Año 2, Número 6. Junio – Julio 2005. Magna Publicidad Editorial.
10. Bonal, X. (2004). Sociología de la educación: Una aproximación crítica a las corrientes contemporáneas. Editorial Paidós. Barcelona. España.
11. Brathwaite Stevens Clarissa ANN. (2005) Manual de Actividades Lúdicas para mejorar las Habilidades Motrices Básicas en los niños Síndrome de Down del IPHE de la Ciudad de Panamá. Pinar del Río, Cuba.
12. Brito, H. (ET AL). (2006). Psicología general. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
13. Castellanos Cabrera Roxana. Psicología Selección de texto. Editorial Félix Varela La Habana. 2003. Pág. (91).
14. Castro Ruz Fidel. Ajedrez Integral Tomo I.
15. _____. Ajedrez Integral Tomo II.
16. Castro Ruz, Fidel. (2002.) Discurso pronunciado en el acto de graduación de maestros emergentes. En Granma. La Habana. 2 de Septiembre,

17. CD de Universalización. El Organismo que Envejece y la Actividad Física. Pág. (4,7).
18. Comisión nacional del deporte (1994). Programa nacional de la senectud. Ciudad de México.
19. Conferencia Latinoamericana de la Educación especial, (2006.) La Habana.
20. Congreso Iberoamericano de Educación Sexual Y Orientación Psicológica. (2003) La Habana
21. Colectivo de Autores. (2007). El trabajo grupal. Editorial Caminos, La Habana.
22. Coutier, D y col (1990). Actividades físicas y recreativas. Madrid. Editora Gymnos.
23. Curso de Formación de Trabajadores Sociales. Módulo 8 (Nivel de Intervención Comunitaria). Pag 5.
24. Estévez Culler, Migdalia. (2004). La Investigación Científica en la actividad Física: su Metodología.
25. Estévez Culles, M, Arroyo Mendoza M, González Ferry C. (2006): La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología. La Habana, Cuba, Editorial Deportes.
26. Ferrer, A: (1996) Cuerpo, Dinamismo y Vejez. Barcelona, Editorial INDER 2ª edición. Pág. 38
27. García, S (2003) Envejecimiento activo y saludable. Disponible el <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 18- consultado el 6 de enero 2005.
28. Gerontología mundial (Noviembre 1998). Órgano de la Federación Internacional de la vejez para América Latina y el Caribe. Impreso en Argentina en octubre 1998
29. Hill Celia. Tercera Edad y Desarrollo (Marzo 2003). Noticias y análisis de temas que afectan las vidas de las personas, Impreso por Palmer Print.
30. <http://www.efdeportes.com> Revista digital – Buenos Aires- No 32 consultado el 6 de enero 2005.
31. Macéira Moya Nery. Ajedrez variante para la vida.

32. Martínez, M (2003) pedagogía del juego en las personas mayores. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 58 consultado el 6 de enero 2005.
33. Milian González Rogelio. Capablanca entre sus iguales.
34. Naciones Unidas CEPAL y UNFPA (enero 2005) Envejecimiento y desarrollo en América Latina y el Caribe # 1. 2005 (soporte magnético).
35. Naciones Unidas CEPAL y UNFPA (junio 2005) Envejecimiento y desarrollo en América Latina y el Caribe # 2. 2005 (soporte magnético).
36. Organización Mundial de la Salud (1998). Programa sobre envejecimiento y salud. El envejecimiento y la actividad física en la vida diaria. Suiza.
37. Organización Panamericana de la Salud .Actividad física para un envejecimiento. (2003) Disponible en: <http://www.paho.org> o <http://www.bireme.br> consultado el 6 de enero 2005.
38. Portillo, L (2002) La educación deportiva en las personas de mayor edad. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista Digital- Buenos Aires- No 50 consultado el 6 de enero 2005.
39. Roca bruno, J: (1990) Tratado de gerontología y geriatría. La Habana. Editorial Científico-Técnica.
40. Rodríguez, L. y F. Díaz (2000) Estado de salud y expectativas recreacionales de un grupo de jubilados: Lecturas: Educación Física y Deporte. Disponible en <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 18 consultado el 6 de enero 2005.
41. Sánchez, P. y M. Romero (2001) Actividad física y envejecimiento Lecturas Educación Física y Deportes Disponible en:
42. Suárez Rodríguez, Michael (2006). Propuesta de actividades Físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de Los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico.
43. Soler, S. y J. Calvo. (2000) Actividades acuáticas para personas mayores. Fundamentos teóricos y secciones prácticas. Madrid. Editorial Gymnos.
44. Trabajo de Diploma (Lic. En Cultura Física). Pinar del Río, FCF
"Nancy Uranga Romagoza".
45. UNFPA (2005) Estado de la población mundial 2004. El congreso del Cairo, diez años después de Suiza.

46. UNFPA (2005) Estado de la población mundial. La promesa de igualdad. Suiza.

47. Zambrana, M: (1992) Deporte y edad: Hacia una población, más sana. Madrid.
Editorial Gymnos.

ANEXOS

Anexo # 1

Guía de observación

- 1- Incorporación a clases.
- 2- Métodos utilizados.
- 3- Atención diferenciada.
- 4- Actividades realizadas.
- 5- Cumplimiento de los objetivos.
- 6- Utilización de medios de enseñanza.
- 7- Utilización de métodos y procedimientos.
- 8- Creatividad dentro del grupo.
- 9- Nivel de motivación

Anexo # 2

Entrevista a profesores de ajedrez.

Objetivo: Determinar el nivel de preparación que tienen los masificadores de ajedrez sobre el desarrollo de las actividades recreativas en los adultos de 40 a 50 años de la circunscripción # 54 de la comunidad Sandino.

- 1-¿Qué actividades fundamentales se realizan en las clases con el adulto?
- 2-¿Ha confeccionado algún plan de actividades recreativas para el adulto?
- 3-¿Qué actividades recreativas se realizan en la circunscripción # 54 de la comunidad Sandino por el masificador de ajedrez?
- 4-¿Cuáles son las actividades recreativas que prefieren los adultos de esta edad?
- 5-¿Qué otras actividades propondrías para enriquecer la masificación del ajedrez en el adulto?

Anexo # 3

ENCUESTAS (ADULTOS)

Encuestas adultos vinculados a la masificación del ajedrez de la circunscripción # 54 de la comunidad Sandino.

Objetivo: Determinar los elementos motivacionales que favorecen su disposición y incorporación a la masificación del ajedrez.

Edad----- Situación laboral----- Estado civil----- Sexo-----

Selecciona la (s) respuesta (s) que se corresponde (n) con tu opinión.

a-) Motivos por los que asistes a la masificación del ajedrez.

-----Te gusta jugar ajedrez.

-----Te lo indicó el profesor.

-----No tienes otra cosa que hacer en ese horario.

b-) Desde que estas incorporado a la masificación del ajedrez te sientes.

-----Mejor que antes.

-----Peor que antes.

-----Igual.

----- Le ha hecho muy bien para la salud

c-) Consideras necesario la realización de actividades recreativas incluirlas en la masificación del ajedrez.

-----Si.

-----Siempre.

-----Algunas veces.

d-) Con que frecuencias te gustaría realizar las actividades recreativas.

Semanal----- Mensual----- Ocasional-----

e-) Que actividades recreativas les gustaría más realizar.

-----Juegos de mesas.

-----Celebración de cumpleaños colectivos.

----- Ajedrez viviente.

-----Lecturas de contenido histórico.

Tabla # 1

¿Asistes a la masificación del ajedrez?

Cantidad de adultos	Te gusta jugar ajedrez		Te lo indicó el profesor		Necesitas adquirir más conocimientos	
	Nro	%	Nro	%	Nro	%
	40					
	33	85	12	30	30	75

Tabla
2

Las actividades que más te gustan realizar en el ajedrez son:

Cantidad de adultos	Jaque mate		Ordenar el tablero		Nombrar las piezas del juego	
	Nro	%	Nro	%	Nro	%
	40					
	37	92,5	19	47,5	31	77,5

Tabla # 1, Gráfico # 1

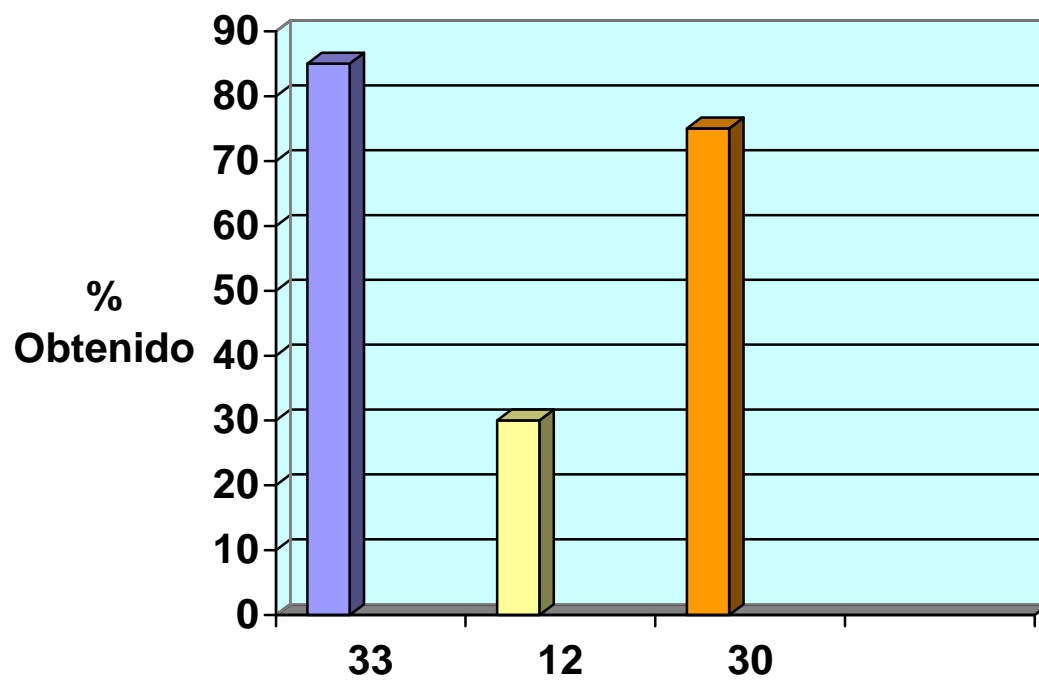
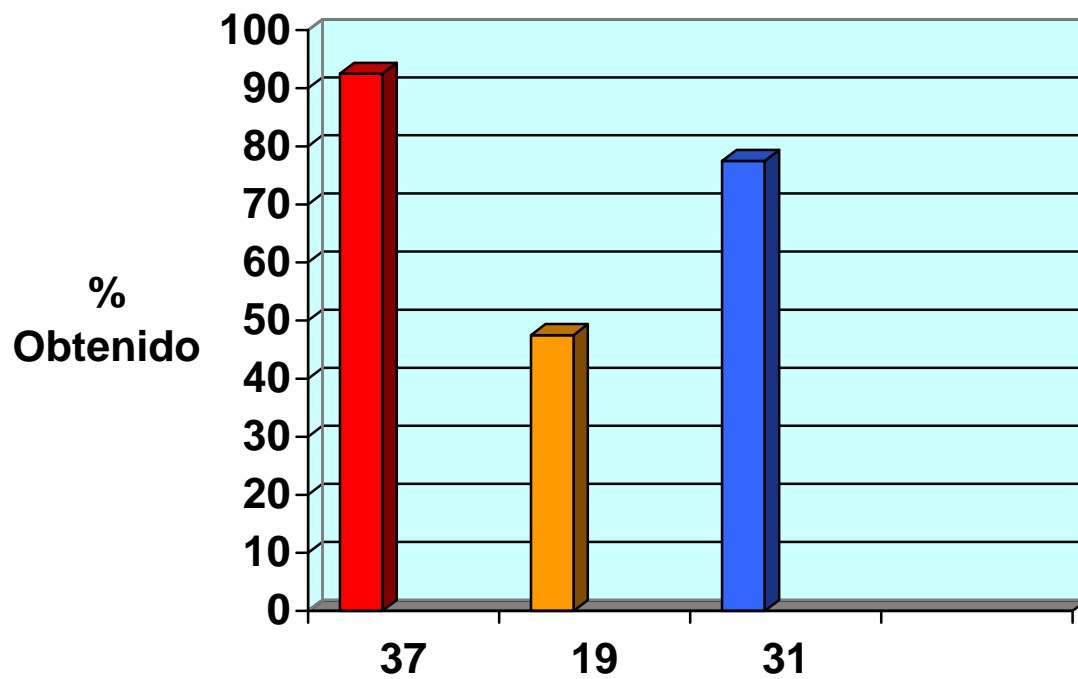
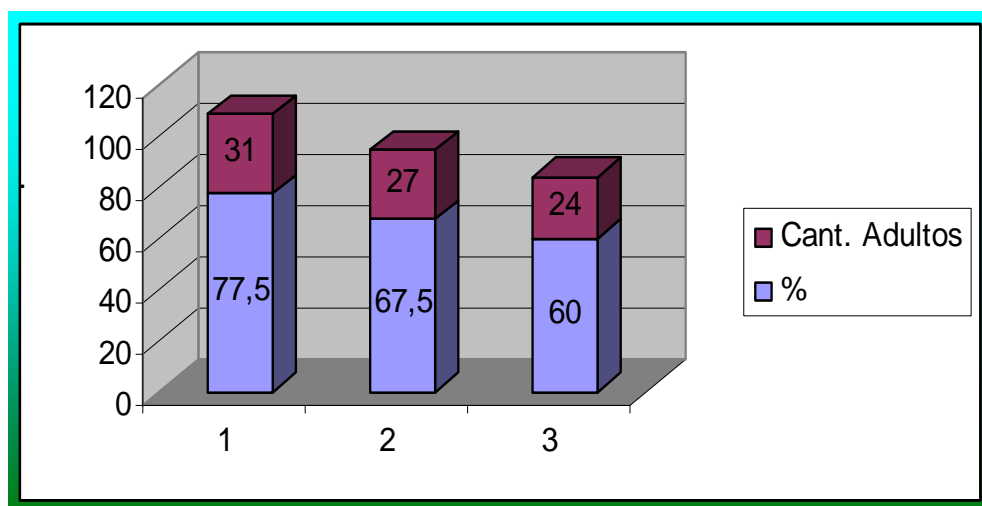


Tabla # 2, Gráfico # 2



DIAGNÓSTICO INICIAL.

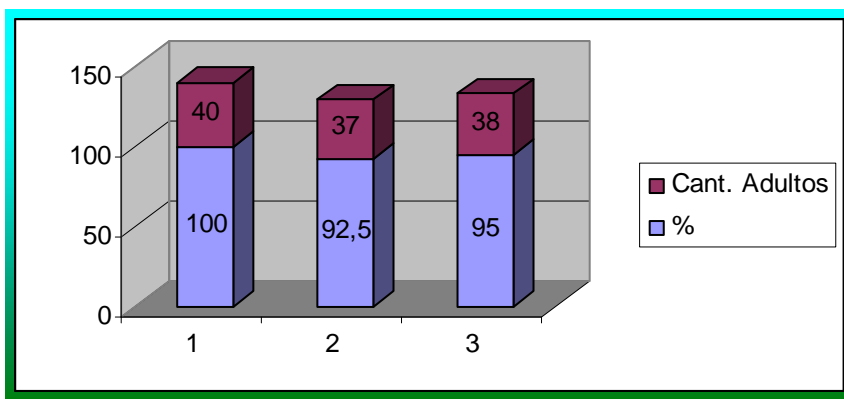


1- Es necesaria la realización de actividades recreativas en las clases de masificación del ajedrez. (77.5 %)

2- Con qué frecuencia te gustaría realizar las actividades recreativas. (67.5 %)

3- Cuáles son las actividades recreativas que más te gustaría realizar. (60 %)

DIAGNÓSTICO FINAL.



1-Es necesaria la realización de actividades recreativas en las clases de masificación del ajedrez (100 %)

2- Con qué frecuencia te gustaría realizar las actividades recreativas. (92.5 %)

3- Cuáles son las actividades recreativas que más te gustaría realizar. (95 %)