

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS, LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”**

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MASTER
EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

**TÍTULO: Programa para la capacitación de activistas monitores
en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor
del Consejo Popular “Capitán San Luís”**



AUTORA: Lic. Marlén Echevarría Pérez

TUTORA: M.SC .MARÍA DEL CARMEN CORBO RODRÍGUEZ

“AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN”

Lic. Marlén Echevarría Pérez

Pensamiento

“Jamás un hombre es demasiado viejo para comenzar su vida y no hemos de buscar que lo que fue le impida ser lo que es o lo que será”

Miguel de Unamuno.

Dedicatoria

A mí querido hijo (Adrian) por ser la razón de mi existencia.

A ti mima por darme la vida, porque siempre estás ahí, dando y amando incansablemente, ejemplificaste para mí la bondad, la sencillez y la responsabilidad en el trabajo, te amo mucho.

A mis hermanos por ser fuente de inspiración constante en la realización de esta investigación.

Agradecimientos

A mi tutora por permitirme ser su discípula, en el camino de la investigación que ella realiza con impecabilidad, por su confianza, paciencia y disposición.
Gracias Corbo.

A todos los compañeros de la maestría, en especial al equipo de trabajo por estar siempre unidos en las buenas y en las malas.

A los docentes de la maestría, gracias por su ayuda en mi preparación y por su ejemplo humanitario.

A todos mis compañeros de trabajo y especialmente a la profesora Marisel Piñeiro por su oportuna ayuda y sistemática cooperación.

Resumen

La investigación que se presenta persigue proponer un programa para la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”, con vistas a mejorar este proceso de capacitación, relacionados con la comunidad y que al tener mayor conocimiento pueden cumplir mejor su función con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”. El programa consta de tres temas: 1. El adulto mayor. Sus particularidades (ocho horas); 2. El activista monitor. Sus peculiaridades en el trabajo con la Educación Física con el adulto mayor (diez horas); 3. Ejercicios Físicos para el adulto mayor. Características y terminología como vía de comunicación (veinte horas) y para la evaluación, dos horas. La investigación es cualitativa, de tipo explicativa porque ofrece datos cualitativos, explica y sugiere solución a un problema; se utilizaron métodos teóricos, dentro de los cuales están el análisis-síntesis, el histórico-lógico, el inductivo-deductivo y el enfoque sistémico y estructural; dentro de los empíricos, el análisis documental, la entrevista a los activistas monitores, la observación de actividades organizadas por los activistas monitores, la prueba pedagógica, la entrevista grupal a directivos, el experimento, la valoración crítica por los especialistas; en los métodos sociales y de intervención comunitaria están la entrevista a informantes claves y la investigación-acción participativa. La valoración de la utilidad práctica del programa de capacitación, así como la valoración crítica por parte de los especialistas permitió comprobar la factibilidad de la propuesta, constatando la viabilidad y pertinencia de las actividades con los activistas monitores en el marco comunitario.

Palabras claves: **Capacitación-Activistas monitores- Educación Física con el adulto mayor**

Índice	Pág.
Introducción	1
Capitulo I. Antecedentes teóricos-metodológicos sobre la capacitación de los activistas monitores en Educación Física para el adulto mayor en la comunidad.	9
1.1 Consideraciones sobre la capacitación	9
1.2 Beneficios de la capacitación	13
1.3 Características esenciales en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor.	15
1.4 Peculiaridades de los activistas monitores	21
1.5 Características del trabajo en la comunidad con el adulto mayor	25
1. 6 Características del adulto mayor	32
Conclusiones parciales	36
Capítulo II. Propuesta de un programa para la capacitación de activistas en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.	37
2.1. Características de la muestra seleccionada	37
2.2. Caracterización del Consejo Popular “Capitán San Luis”.	37
2.3. Análisis de los resultados de los instrumentos utilizados	38
2.4 Fundamentos de un programa para la capacitación de activistas en el trabajo con la Educación Física del Adulto Mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.	41
2.5 Propuesta de un programa para la capacitación de activistas en el trabajo con la Educación Física del Adulto Mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.	45
2.6 Valoración de la utilidad del programa para la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del Adulto Mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.	51
Conclusiones parciales del capítulo	54
Conclusiones	55
Recomendaciones	56
Bibliografía	
Anexos	

Introducción

Dentro de las orientaciones metodológicas de la Educación Física para el adulto mayor y la promoción de salud (2008-2009) del autor Lic. Lázaro Verdayes Pérez y col. vigentes en la actualidad, se plantea como una de las acciones a realizar es la de:

“Promover un fuerte movimiento de capacitación de activistas para que estos puedan desarrollar junto a los profesores los principales programas que se desarrollan en la comunidad.” (Gimnasia Básica, Tercera Edad, Preparación Física y Gimnasia Laboral)

La necesidad social lo condiciona y se convierte en una demanda, incluso como parte de la formación profesional en el ámbito de la actividad física y el deporte. Este reclamo ha quedado plasmado en los documentos de la Cumbre Mundial sobre Educación Física (Berlín 1999) y la Declaración de Punta del Este de este propio año, donde se señala que “la formación de los Recursos Humanos para el ámbito de la actividad física y el deporte, actualmente no satisface en gran medida ni las exigencias, ni las demandas, ni las expectativas profesionales-sociales de nuestro tiempo” (Bens, Charles K. Participación efectiva de los ciudadanos: como llevarlo a cabo. National Civic Review (Canadá), 1996)

Considerar a la academia como el punto de partida para el desarrollo de estos procesos no es algo descabellado si tenemos en cuenta que muchas de las condiciones para facilitar a nuestros especialistas las herramientas metodológicas necesarias ya existen, por lo menos en un nivel elemental. Lo que sin dudas falta es la vocación para asumir desafíos de esta naturaleza.

En la formación de un activista de la actividad física y el deporte competente, que se corresponda con los intereses y demandas del entorno socioeconómico y sobre todo, atemperado a las posibilidades reales en este campo, puede estar algo más que una posible alternativa para llevar a cabo proyectos de naturaleza social, en ello va la preparación de un especialista que tiene ante sí el enorme desafío que supone enfrentar la compleja dinámica social actual.

Destacándose la necesidad de fomentar el movimiento de activistas monitores, con vistas a que puedan asumir diferentes tareas orientadas por los profesionales y técnicos con los que laboran

En particular los activistas de Cultura Física asumen su labor, compartida con el profesor, en diferentes grupos de clases: Adulto Mayor, Gimnasia Básica para la Mujer, preparación física y Gimnasia Laboral, es por ello que definir modos de capacitarlos debe ser una estrategia de cada Combinado Deportivo.

En el Consejo Popular “Capitán San Luís”, en el Combinado Deportivo “Francisco Donatien” se encuentran en plantilla 124 activistas de ellos 36 son de Cultura Física; los abuelos más preparados intelectual y físicamente (12) actualmente están emplantillados como activistas monitores y reciben una superación teniendo en cuenta sus necesidades particularizando en el programa que imparte.

Durante el análisis de los documentos del Combinado Deportivo se pudo constatar que no se realizan actividades metodológicas, según los programas que imparte cada uno de los activistas, y no hay programadas actividades conjunta donde puedan compartir todos los activistas monitores, sólo hay un documento donde se recogen las necesidades de cada uno de ellos .

La prueba pedagógica realizada confirmó que tienen dificultades en las temáticas relacionadas a la educación física para el adulto mayor.

Esto nos permite afirmar la necesidad de capacitar a los activistas monitores y elaborar actividades que lo propicien.

Dentro de las regularidades encontradas en el diagnóstico están:

- ♣ No se programan actividades conjuntas donde puedan compartir todos los activistas monitores. (Ver entrevista grupal a directivos del Combinado Deportivo y en entrevista a informantes claves)
- ♣ El documento que dosifica la superación no garantiza todas las necesidades de los activistas monitores para el trabajo con la educación física del adulto mayor (Análisis documental).

- ♣ En las actividades organizadas por los activistas monitores con el adulto mayor se manifiestan dificultades (observaciones).
- ♣ Poco conocimiento en aspectos relacionados con la educación física del adulto mayor por parte de la mayoría de los activistas monitores (Prueba pedagógica)

Lo anterior permitió arribar al siguiente problema científico

Problema científico

¿Cómo contribuir a la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”?

Objeto de estudio

Proceso de la Educación Física del adulto mayor

Campo de acción

La capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor.

Objetivo de la investigación científica

Proponer un programa para la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Preguntas Científicas

1. ¿Qué concepciones teóricas-metodológicas existen sobre la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor, en la comunidad en Cuba y en el mundo?
2. ¿Cuál es situación actual que presenta la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”?
3. ¿Qué actividades concebir para la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”?

4. ¿Qué utilidad tiene el programa para la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”?

Tareas Científicas

1. Sistematización de las concepciones teóricas-metodológicas que existen sobre la capacitación de activistas monitores para el trabajo con la Educación Física del adulto mayor, en la comunidad en Cuba y en el mundo.
2. Diagnóstico de la situación actual que presenta la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.
3. Confección de un programa para la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.
4. Valoración de la utilidad que tiene el programa para la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Población y muestra

En la comunidad “Capitán San Luís” se encuentra el Combinado Deportivo “Francisco Donatien” que consta de 124 activistas tanto para la Cultura Física, la Recreación y el Deporte, de ellos 36 son activistas de Cultura Física seleccionándose como muestra, de manera intencional, a 12 siguiendo la proporción 3:1.

Además como muestra secundaria en la investigación se utilizó a los directivos compuestos por una directora y una subdirectora de Cultura Física, además, a 12 profesores que atienden la Educación Física con el adulto mayor.

La investigación es cualitativa, de tipo explicativa porque ofrece datos cualitativos, explica y sugiere solución a un problema.

Métodos Teóricos

- ♣ **Análisis-síntesis:** Permite la comprensión, explicación y generalización de las principales tendencias en cuanto al proceso de capacitación en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor propiciando la valoración crítica de los estudios desarrollados sobre el tema en el ámbito internacional, nacional y provincial, resulta de gran utilidad para el análisis de las fuentes consultadas, así como en la interpretación de los resultados que se derivan de cada una de las tareas planteadas en la investigación.
- ♣ **Histórico-lógico:** Posibilita establecer relaciones lógicas, partiendo de preceptos teóricos y metodológicos que fundamentan la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor de la comunidad, tomando como referencia patrones físicos, psicológicos, filosóficos y sociológicos, todo lo cual propicio la comprensión de las condicionantes históricas y sociales que caracterizan el proceso.
- ♣ **Inductivo-deductivo:** Fue utilizado para abordar el proceso de capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor lo que sirvió para establecer las relaciones entre las actividades seleccionadas así como su contribución a los cambios manifestados en ellos.
- ♣ **Enfoque sistémico y estructural:** Se empleó, durante toda la investigación, para el análisis de los resultados del diagnóstico del estado actual del Proceso de capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor y el tratamiento que se les da desde la comunidad, en la fundamentación teórica del problema investigado, en el diseño del programa que se propone.

Métodos empíricos

- ♣ **Análisis documental:** Con la finalidad de hacer un análisis de los documentos normativos que rigen el proceso de capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor en la comunidad, además, para conocer las actividades de capacitación que se realizan.

- ♣ **Entrevista a los activistas monitores:** Para conocer el modo de capacitación que se utiliza en el momento que se efectúa la investigación.
- ♣ **Observación de actividades organizadas por los activistas monitores:** En función de determinar las dificultades en las actividades que realizan los activistas monitores.
- ♣ **Prueba pedagógica:** Dirigida a los activistas monitores con el fin de constatar el nivel de conocimientos y habilidades que poseen sobre el trabajo con la Educación Física del adulto mayor.
- ♣ **Entrevista grupal a directivos:** Para recopilar información acerca del tratamiento que se le da a la capacitación de activistas monitores para el trabajo con la Educación Física del adulto mayor de más de 60 años de edad del Consejo Popular “Capitán San Luís” y las acciones que se llevan a vías de hecho.
- ♣ **Experimento:** De tipo preexperimental, donde se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para determinar la utilidad del programa de capacitación que se propone.
- ♣ **Valoración crítica por los especialistas:** Donde un grupo seleccionado por la autora de la investigación considerados por ella como especialistas, hace un análisis crítico de la propuesta de programa.

Métodos sociales y de intervención comunitaria

- ♣ **Entrevista a informantes claves:** A los agentes de la socialización (directora del Combinado Deportivo ,subdirectora , técnicos de Educación Física del adulto mayor, y médicos de cada consultorio), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la capacitación que poseen los activistas monitores y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan, así como sus intereses por las actividades que prefieren para su capacitación .
- ♣ **Investigación-acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades de los activistas monitores del Consejo Popular, como punto de partida para determinar y transformar el nivel de conocimientos que poseen y que le permite asumir el proceso de Educación Física para el adulto mayor cuando el profesor no esté presente.

Métodos matemáticos-estadísticos

- ♣ **Estadística descriptiva:** A partir del análisis que se hace de los resultados obtenidos en el diagnóstico.
- ♣ **Estadística inferencial:** Para la interpretación de los resultados que se derivan de cada uno de los instrumentos utilizados en la investigación y establecer las regularidades para elaborar el programa.

Novedad Científica: Consiste en un programa de capacitación para los activistas monitores de la Educación Física con el adulto mayor, en correspondencia con las necesidades que en este orden existen actualmente en las comunidades., determinando dos dimensiones: la calidad en las funciones del puesto y el logro de de los máximos resultados productivos o de servicios. En el Consejo Popular “Capitán San Luís” no existe ninguna investigación sobre este tema, ni dirigido al desarrollo de la capacitación de activistas monitores.

Significación práctica: Desde el punto de vista práctico, el principal aporte de esta investigación radica en el programa visto desde dos dimensiones: la calidad en las funciones del puesto y el logro de de los máximos resultados productivos o de servicios, de gran utilidad en la capacitación de los activistas monitores en Educación Física para los adultos mayores del Consejo Popular “Capitán San Luís”

Principales resultados esperados

Una vez puesto en práctica este trabajo se pretende resolver unas de las problemáticas en el Consejo Popular “Capitán San Luís” relacionadas con la capacitación de los activistas monitores.

La investigación consta de una introducción, dos capítulos, uno referido a los antecedentes teórico-metodológicos al cual se le llamó: la capacitación de los activistas monitores en Educación Física para el adulto mayor en la comunidad y el segundo capítulo llamado programa para la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Además de conclusiones y recomendaciones

Consta de una bibliografía de 79 libros consultados y de ellos 17 pertenecen al periodo entre 2000 y 2006; además, incluye los anexos.

Capitulo I. Antecedentes teórico-metodológicos sobre la capacitación de los activistas monitores en Educación Física para el adulto mayor en la comunidad.

En este capítulo se abordan los elementos teóricos y metodológicos sobre la capacitación, las peculiaridades de los activistas y las características esenciales de la Educación Física en el adulto mayor con más de 60 años de edad.

1.1 Consideraciones sobre la capacitación

A partir de la revolución industrial del siglo XIX, la realidad social se ha sometido a cambios continuos y vertiginosos en todas las esferas, afectando en gran medida a todos los elementos que la componen el desarrollo rápido de la tecnología y sistema de producción, trajo consigo una modificación en la estructura interna de las sociedades y una nueva fisonomía dadas también por el establecimiento de nuevas relaciones sociales dando paso a nuevos criterios y técnicas de administración y gestión.

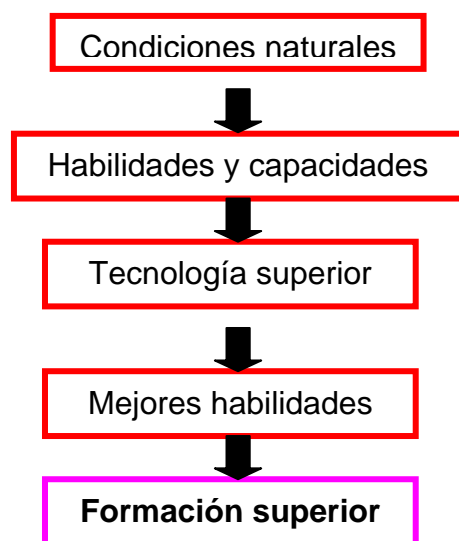
La Educación Física, la Cultura Física, la Recreación y el Deporte como actividades sociales del hombre, se ve afectada por los cambios, siendo necesarias una buena organización y dirección que requiere de una serie de elementos que permiten afrontar con éxito los retos y objetos que persiguen.

Hoy en día, la mayoría de las instituciones y organizaciones deportivas y recreativas son conscientes de que la práctica sistemática de las actividades ayuda al individuo a desarrollar sus capacidades físicas y habilidades. En la comunidad, esta labor se desarrolla apoyados por personas, llamados activistas, que poseen habilidades y un conocimiento mínimo de la labor a desarrollar.

Para alcanzar estos propósitos, es indispensable el proceso de formación de los “recursos humanos” o personal calificado, capaz de planificar y programar actividades, donde se refleja hacia dónde va la acción y por tanto de las condiciones necesarias para su alcance.

En este sentido, la formación “es un valor añadido indispensable para alcanzar los objetivos de calidad competitiva, en el marco de desarrollo personal y eficacia profesional, propia de toda organización con evidente proyección del futuro” (M.Sc. Marta Elena Moreno Fornaris, 2000).

Ecuación histórica del proceso de formación (M.Sc. Marta Elena Moreno Fornaris, 2005 citado por Emma Mercedes Reyes Ríos en su Trabajo de Diploma)



Extrapolando esta ecuación al campo de los Combinados Deportivos Cubanos, ya sea como elementos indispensables en la formación del individuo, practicante de forma sistemática, así como en la Recreación y la Cultura Física, se puede obtener lo siguiente:



Cualquier combinación de estos elementos, con una adecuada dirección y gestión, permitirá alcanzar los objetivos deseados, sin embargo, independientemente del factor humano, en Cuba un gran número de individuos demanda de actividades de capacitación que es un factor primordial y principal en el desarrollo de mejores habilidades. En la formación de sus activistas monitores, o sea personal calificado (profesores, técnicos, entrenadores, directivos) constituyendo el elemento más importante en la ecuación, que permitirá obtener mayores y mejores resultados y una ventaja en la calidad y los estilos de vida de la población.

La *función* de capacitación, se define con el siguiente concepto: Simón Dolan, citado por Emma Mercedes Reyes Ríos en su Trabajo de Diploma nos dice que “la capacitación del empleado consiste en un conjunto de actividades, cuyo propósito es mejorar su rendimiento presente o futuro, aumentando su capacidad a través de la mejora de sus conocimientos, habilidades y actitudes”.

En la resolución No. 29/06 mediante el acuerdo adoptado por el Consejo de Estado Cubano, el 22 de octubre de 1999, se define a la capacitación como el “...conjunto de acciones de preparación que desarrollan las entidades laborales dirigidas a mejorar las competencias, calificaciones y recalificaciones para cumplir con calidad las funciones del puesto de trabajo y alcanzar los máximos resultados productivos o de servicios.”

Este conjunto de acciones permite crear, mantener y elevar los conocimientos, habilidades y actitudes de los sujetos para asegurar su desempeño exitoso

Las acciones de capacitación y desarrollo deben estar relacionadas con los procesos de producción o servicios que estas realizan y con los conocimientos, habilidades y actitudes que deben poseer los sujetos para llevarlos a cabo, así como por tener un enfoque de sistema, en correspondencia con los objetivos y resultados económicos y de calidad que se propone alcanzar la entidad, a corto y mediano plazo.

Se deben definir los objetivos, el alcance, las metas y los resultados que se proponen lograr en un determinado período, en materia de capacitación y desarrollo.

Los principios fundamentales en los que se basa la capacitación y el desarrollo de los sujetos, son los siguientes.

- a) Es un proceso planificado, continuo, permanente, flexible y dinámico, que permite adquirir conocimientos y habilidades durante su labor.
- b) El jefe directo del sujeto es el máximo responsable de planificar, organizar, ejecutar y controlar estas actividades.
- c) Es una inversión y no un costo.
- d) Debe desarrollarse en un ambiente propicio para el aprendizaje, con una organización del trabajo basada en funciones amplias y enriquecidas, así como con la participación efectiva de los implicados.
- e) Se ejecutan acciones necesarias para dotar a los sujetos de conocimientos y habilidades en corto plazo, así como aquellas que les posibilita anticiparse a los cambios que se producen.
- f) Incluye a todos los sujetos y tiene como vanguardia a los dirigentes de la entidad que son los primeros que deben estar preparados para dirigir con efectividad la producción o los servicios y liderar los procesos de cambio.
- g) Está basada en una estrecha relación entre la teoría y la práctica, orientada hacia un desempeño efectivo en la organización.
- h) Se derivan del diagnóstico o determinación de las necesidades de capacitación, para garantizar la plena integración del sujeto a la labor, su adecuada adaptación o readaptación, la actualización de sus competencias y su continuo desarrollo.

El programa de capacitación implica brindar conocimientos, que luego permitan al sujeto desarrollar su labor y sea capaz de resolver los problemas que se le presenten durante su desempeño.

Ésta repercute en el individuo de dos diferentes maneras:

- ♣ Eleva su nivel de vida: Es la forma directa de conseguir esto es a través del mejoramiento de sus ingresos, por medio de esto tiene la oportunidad de lograr una mejor plaza de trabajo y aspirar a un mejor salario.
- ♣ Eleva su productividad: esto se logra cuando el beneficio es para ambos, es decir empresa y empleado.

La capacitación debe brindarle al individuo los puntos específicos y necesarios, para que pueda desempeñarse eficazmente en su puesto. Una exagerada especialización puede dar como resultado un bloqueo en las posibilidades del personal y un decrecimiento en la productividad del individuo.

Según Dessler Garly, citado por Emma Mercedes Reyes Ríos "...la capacitación consiste en proporcionar a los empleados, nuevos o actuales habilidades, necesarias para desempeñar su trabajo. La capacitación, por tanto, podría implicar mostrar a un operador de máquina cómo funciona su equipo, a un nuevo vendedor cómo vender el producto de la empresa, o inclusive a un nuevo supervisor cómo entrevistar y evaluar a los empleados."

1.2 Beneficios de la capacitación

Según la revisión de página Web:

<http://www.monografias.com/trabajos15/calidad-serv/calidad-serv.shtm#PLANT>, la capacitación constituye en todo los niveles, una de las mejores inversiones en recursos humanos y una de las principales fuentes de bienestar para el personal y la organización.

¿Cómo beneficia la capacitación a las organizaciones?

- ♣ Conduce a rentabilidad más alta y a actitudes más positivas.
- ♣ Mejora el conocimiento del puesto a todos los niveles.
- ♣ Crea mejor imagen.
- ♣ Mejora la relación jefes-subordinados.

- ♣ Se promueve la comunicación a toda la organización.
- ♣ Reduce la tensión y permite el manejo de áreas de conflictos.
- ♣ Se agiliza la toma de decisiones y la solución de problemas.
- ♣ Promueve el desarrollo con vistas a la promoción.
- ♣ Contribuye a la formación de líderes y dirigentes.
- ♣ Ayuda al individuo para la toma de decisiones y solución de problemas.
- ♣ Alimenta la confianza, la posición asertiva y el desarrollo.
- ♣ Contribuye positivamente en el manejo de conflictos y tensiones.
- ♣ Forja líderes y mejora las aptitudes comunicativas.
- ♣ Sube el nivel de satisfacción con el puesto.
- ♣ Permite el logro de metas individuales.
- ♣ Desarrolla un sentido de progreso en muchos campos.
- ♣ Elimina los temores a la incompetencia o la ignorancia individual.

Establecer objetivos de la capacitación concretos y medibles es la base que debe resultar de la determinación de las necesidades de capacitación. Los objetivos especifican que el sujeto sea capaz de lograr algún cambio después de terminar con éxito el programa de capacitación.

Por tanto, ofrecer un centro de atención para los esfuerzos tanto del sujeto como del instructor o así como un punto de referencia para evaluar los logros del programa de capacitación.

Los principales objetivos de la capacitación son:

- ♣ Prepara al personal para la ejecución inmediata de las diversas tareas
- Proporcionar oportunidades para el desarrollo continuo, no sólo en un cargo actual, sino también en otras funciones, en las cuales puede ser considerada la persona.

- ♣ Cambiar la actitud de las personas, bien sea para crear un clima más satisfactorio entre los sujetos, aumentar su motivación o hacerlos más receptivos a las técnicas de supervisión y gerencia.

El inventario de necesidades de capacitación, es un diagnóstico que debe basarse en información pertinente, gran parte de la cual debe ser agrupada de modo sistemático. El inventario de necesidades de capacitación es una responsabilidad de línea y una función de staff: corresponde al administrador de línea la responsabilidad de detectar los problemas provocados por la carencia de capacitación. A él le compete todas las decisiones referentes a la capacitación, bien sea que utilice o no los servicios de asesoría prestados por especialistas en capacitación.

El trabajo comunitario, desarrollado tiene como objetivo diversificar e incrementar las opciones y servicio con uso formativo y recreativo del tiempo libre, a fin de satisfacer las necesidades de la población en el consejo popular, así como contribuir a la calidad de vida de los participantes.

1.3 Características esenciales en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor.

La Cultura Física ha experimentado en las últimas décadas, un gran auge en el mundo; cada vez es evidentemente superior el número y la diversidad de importantes grupos de la población mundial incorporadas a las diversas formas de la práctica activa de la Cultura Física, dada la creciente importancia que poseen para conservar el equilibrio en las relaciones hombre-medio en comparación con otras actividades corporales, puede afirmarse que la civilización contemporánea es amante de la Cultura Física; influye de muchas formas sobre la salud y el deseo de vivir, el bienestar y la capacidad de rendimiento del individuo.

Para contribuir a lo anterior se hace necesario un conjunto de acciones educativas que ayuden al desarrollo del activista y a la integración social; tales acciones favorecen la plena formación humana dada en que no es un mero acopio de conocimientos. Las mismas poseen una propiedad común, que los distingue de otros, y pueden ser reconocidos y ejecutados; está encaminada a

solucionar una necesidad social, ya sea de las clases de educación física, el entrenamiento deportivo, la Cultura Física adaptada y terapéutica o la recreación. (Recopilados de Microsoft® Encarta® 2008. © 1993-2007 Microsoft Corporation).

El hombre contemporáneo vive en las condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de industrialización, urbanización y deterioro de las condiciones ambientales de vida, todo lo que hace que en busca de un equilibrio biológico y psicológico, la cultura Física se convierta en una excepcional ayuda para lograr este objetivo.

La importancia creciente de la Cultura Física en el mundo se determina, por una parte, por las variaciones en el modo de las personas, lo que conduce a la necesidad del aumento de la actividad física de las mismas y por otra parte por el creciente potencial de la Cultura Física como un vector en desarrollo de la economía nacional.

La Cultura Física se expresa en diferentes indicadores, entre los que se destacan:

1. La disminución de la mortalidad en personas de edad laboral.
2. La disminución del número de retirados por enfermedad y correspondientemente en la disminución de los gastos por los pagos de pensiones por incapacidad laboral temporal.
3. Crecimiento de la productividad del trabajo.
4. Disminución de la fluctuación de los cuadros y fortalecimiento de la disciplina laboral.
5. Reducción del consumo de servicios médicos en general.

Lázaro Verdayes Pérez y col. (2006) en las “Orientaciones metodológicas de la Educación Física para adulto y promoción de salud” dejó claro que la Educación Física y los deportes ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar con las personas adultas mayores por lo que no se puede encasillar a este grupo etéreo específicamente en una forma organizativa o nombre, cualquier forma de participación es válida, siempre y cuando se permita cumplir

debidamente los objetivos, lo fundamental es que la actividad que se proponga esté adecuadamente adaptada a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de los mismos y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del programa o plan que se establezca, así como el trabajo didáctico que permitan que todos los participantes lo realicen con éxito.

Plantea que los objetivos que persiguen:

- ♣ Alcanzar un mayor nivel de autonomía física que contrarresten las acciones del proceso de envejecimiento, que contribuyen a conformar un patrón de incapacidad alrededor de la figura del anciano.
- ♣ Mejorar el nivel de adaptación a nuevas situaciones a través de trabajos variados que provoquen respuestas motrices.
- ♣ Fomentar el mejoramiento de la salud, aumentando así su calidad de vida.

Para una correcta selección de las actividades, sugiere tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones, además:

- ♣ Darle oportunidad al participante que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.
- ♣ Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia.
- ♣ Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.
- ♣ Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase.
- ♣ Contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

En el programa de Educación Física del adulto mayor, las actividades fundamentales que no deben faltar son:

1. Gimnasia de mantenimiento (se realizarán todas actividades para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales).

a) Resistencia aeróbica.

Actividades: Marcha, caminata, Aeróbicos de bajo impacto, etc.

Por la importancia que tiene en estas edades esta capacidad deben aparecer en todas las clases.

b) Equilibrios: Estático y dinámico,

c) Coordinación: Simple y compleja.

d) Movilidad articular o flexibilidad.

Por los cambios que sufren las articulaciones en estas edades es importante que en las clases se planifiquen ejercicios de este tipo con una mayor frecuencia.

e) Ejercicios de velocidad: Reacción y traslación

f) Tonificación muscular o fuerza: Trabajo con su propio peso corporal, trabajo con pequeños pesos. (hasta 3 Kg.); debe aparecer en las clases con una frecuencia semanal como mínimo.

2. Juegos y formas jugadas: Se debe incentivar a los abuelos a que ellos creen los juegos que les gustaría realizar en las clases, como aspecto motivacional, puede estar presente en cada frecuencia clase, siempre que el mismo tenga correspondencia con el objetivo propuesto.

Con las formas jugadas se pueden utilizar los deportes adaptados que sean de interés de los participantes siempre teniendo en cuenta no realizarlo de forma competitiva por el alto nivel de excitación emocional que pueden alcanzar, no deben utilizarse deportes de combate, ni donde existan cambios bruscos de la posición del cuerpo.

3. Gimnasia suave: Se utilizan ejercicios de expresión corporal así como las técnicas orientales. Ejemplo Lían Kun, Tai Chi, Yoga entre otros. Esta

actividad se utiliza con el objetivo de variar las Rutinas de Clases y así motivar e incentivar a los practicantes.

4. Actividades rítmicas: Como su nombre lo indica son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical, esta se utilizara siempre que se cuente con los medios necesarios, además puede incluir clases de baile, se debe tener presente los bits de la música para cada parte de la clase. De no tener grabadoras o equipos de música, se puede trabajar con claves, palmadas, percusión, etc.
5. Relajación: Incluye ejercicios de estiramientos y respiratorios, es importante que el profesor no abuse de la recuperación pasiva ni de los juegos calmante, los ejercicios respiratorios juegan un papel primordial por los incalculables beneficios que estos traen al organismo, deben enseñarse a realizarlos correctamente.

Dentro de las actividades complementarias propone los paseos de orientación, las actividades acuáticas, los festivales recreativos y de composición gimnástica, encuentros deportivos culturales, reuniones sociales.

La realización de actividades de este grupo tiene un carácter espontáneo y representan un cambio en la rutina de trabajo; es importante tener en cuenta las condiciones del área de trabajo de las posibilidades de realización y de la disponibilidad del colectivo.

Para el desarrollo y organización de la clase se considerará que los ejercicios deben ser sencillos y de fácil realización, además que:

1. La frecuencia a clase debe ser diaria en dependencia del grupo y sus posibilidades, no menos de tres veces a la semana.
2. El tiempo de ejecución estará en dependencia del grupo, se recomienda comenzar por 30 minutos los principiantes y aumentar paulatinamente hasta llegar a 45 minutos, aquellos que llevan tiempo realizando la actividad física deben comenzar por este último.

3. Se deberá realizar con el primer contacto las pruebas a los participantes para conocer el estado físico con que llega al círculo, a partir de este instante debe realizar la distribución del contenido que se va a impartir.
4. La clase se planificará semanalmente de acuerdo al contenido que corresponda.
5. Tendrá un momento inicial, donde el profesor se identifica con el participante, se prepara al organismo para realizar un esfuerzo posteriormente, haciendo énfasis en el acondicionamiento de las articulaciones y músculos, el ritmo de ejecución debe ser lento, se realiza la primera toma de pulso el esfuerzo es de baja intensidad y el tiempo de duración es de 10 a 15 minutos.

En el momento desarrollador se le dará cumplimiento a los objetivos propuestos en la clase, se incrementa la intensidad y volumen de los ejercicios así como la frecuencia cardíaca el mismo no debe sobre pasar de 65% a 70%; se realizarán las actividades fundamentales y complementarios. El ritmo de ejecución será el esfuerzo de moderada intensidad, el tiempo de duración entre 20 y 25 minutos, se realiza la segunda toma de pulso, pero no deforma mecánica si no realizando un análisis pulsó métrico.

En el momento final se disminuye el esfuerzo, llevando al organismo de vuelta a la calma, en él se realizan ejercicios respiratorios, estiramientos, el esfuerzo de ejecución de baja intensidad, el ritmo de ejecución lento, tiempo de duración entre 5 y 7 minutos, por último, se realiza la tercera toma de pulso debiendo regresar a los valores iniciales de la frecuencia cardíaca.

6. Las clases no deben ser un esquema rígido para los abuelos, hay que motivar, darle dinamismo, de forma tal que los participantes se diviertan a la vez que se ejercitan.
7. Utilizar formas variadas en la organización y control de la clase, eliminar en cierta medida el conteo excesivo, darle más independencia a la hora de ejecutar los movimientos según las posibilidades Individuales de los participantes.

8. Durante toda la clase el profesor debe dar una breve explicación, de los beneficios que reporta la actividad que están realizando.
9. Se deben utilizar en las clases implemento como son botellas, plásticas, bastones, pañuelos, bolsitas de arena, cuerdas, aros, step, ligas, entre otros, que pueden ser creados por los profesores o por los participantes.

Precisa que en el trabajo con el adulto mayor es importante la buena selección de los métodos de trabajo, pues estos coadyuvan al desarrollo de la clase los más usados son: método del ejercicio estrictamente reglamentado, de juego.

Los procedimientos a utilizar son todos los conocidos sin caer en el esquema que habitualmente se emplea; es importante para la variabilidad de la clase utilizar otros como el recorrido, estaciones, circuitos.

Las formas organizativas se deben utilizar con más frecuencia, aquellas donde se manifiesten la sociabilidad como es el trabajo en grupos, (parejas, tríos, cuartetos).

Para realizar y cumplir con este objetivo se designan profesores, técnicos, los que seleccionan a los activistas monitores, teniendo en cuenta los gustos, habilidades y capacidades, los cuales tienen como función apoyar las actividades y sustituir en caso de necesidad al profesional.

1.4 Peculiaridades de los activistas monitores

Piñeiro y col. (2009) en “El activista de Cultura Física, Educación Física, Deporte y Recreación” aseguran que en la dirección de las variadas organizaciones deportivas se encuentra un conjunto de personas, llamados dirigentes deportivos, sobre quienes recae el mayor peso y responsabilidad de la institución que representan. Sin restarles los méritos que merecen, en los activistas se encuentra un pilar básico en el desarrollo de la Cultura Física, la Educación Física, el Deporte y la Recreación pues ellos contribuyen directamente a mejorar la calidad de vida de la sociedad.

Exponen que para lograr lo anterior en sus especialidades, están obligados a adquirir una serie de habilidades y destrezas que puedan ser reconocidas para el

crecimiento, eficiencia y permanencia en la tarea que efectúa, destacándose entre ellas:

1. Estar habilitado para la planificación.
2. Demostración de habilidades y destrezas en la actividad que ejecuta.
3. Búsqueda soluciones ante los escasos recursos disponibles, calidad y cantidad de las áreas de trabajo.
4. Exigencia ante las dificultades propias y del entorno.
5. Estimular el logro de los participantes en las actividades.
6. Constancia al trabajo.
7. Contribución al desarrollo y/o fortalecimiento de valores.
8. Ser ejemplo para la institución y la sociedad.
9. Establecer prioridades.
10. Delegar con eficacia.
11. Ser justo en la toma de decisiones.
12. Disfrutar plenamente de su trabajo.

Se destacarán por sus características humanas en correspondencia con los valores positivos, conceptuales y técnicas.

Las características humanas en correspondencia con los valores positivos, requieren el desbordamiento de amor en el cumplimiento de sus actividades y en el trato hacia sus semejantes, engendrando entonces:

- ♠ Comunicación efectiva del conocimiento.
- ♠ Interés por lo que realiza, por quienes lo perpetra y a los que representa.
- ♠ Preocupación por las personas, el trabajo y lo cotidiano.
- ♠ Trato amable, sincero y honesto con los que se relacionan permanente u ocasionalmente con él.
- ♠ La valoración del ser humano, del trabajo, de la vida, de los principios éticos, morales y sociales.

- ♣ Confianza a través de sus palabras y acciones.
- ♣ Buen sentido del humor.

Las características conceptuales está ligada a:

- ♣ La visión que tiene él de sí mismo, su organización y la sociedad donde se desarrolla.
- ♣ Considerar el criterio de sus semejantes.
- ♣ No abusa de su autoridad.
- ♣ Está habilitado para el diagnóstico de necesidades organizativas y para la toma de decisiones y solución de problemas.
- ♣ Defensa de los intereses de su organización.
- ♣ Las habilidades técnicas se basan en:
 - ♣ Conocimiento profundo de la especialidad a desarrollar.
 - ♣ La experiencia acumulada.

El activista debe:

- ♣ Mantener un estrecho vínculo con el médico de la familia y la comunidad para estar atento al estado de salud de sus participantes.
- ♣ Darle confianza y seguridad al grupo sin llegar a la sobreprotección.
- ♣ Ser receptivos ante las propuestas del grupo, facilitando las soluciones de los problemas.
- ♣ Tener como herramienta de trabajo todas las bibliografías, materiales de consulta etc. Sobre el proceso de envejecimiento y hacerlo parte de su trabajo cotidiano.

Si el activista reúne las peculiaridades valoradas en el transcurso de lo señalado, estará habilitado para la recolección, clasificación, análisis y presentación de la información proveniente de la actividad que realiza; se ha preparado para planificar, organizar y coordinar actividades con la comunidad.

La autora asume el criterio anterior pues considera que el activista debe ser ejemplo en cada momento de la vida, en cada esfera de la sociedad, viendo en la realización de talleres una vía para elevar la preparación de los activistas, teniendo en cuenta que en el Diccionario de la Lengua Española. Madrid: Real Academia de la lengua española (T.II, 1992, pág. 2133) se define al taller como que “es una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social”.

Por su parte, Delci Calzado Lahera (1997, pág. 38) asume que el taller es un tipo de forma de organización que concuerda con la concepción problematizadora y desarrolladora de la educación en la medida en que, en él, se trata de salvar la dicotomía que se produce entre teoría-práctica, producción transmisión de conocimientos, habilidades-hábitos; investigación-docencia, temático-dinámico.

La autora considera que los conocimientos en el taller se adquieren en la práctica e implica la inserción en la realidad, respondiendo ésta a un proceso concreto, bajo la responsabilidad de un equipo interdisciplinario, con experiencia, con formación teórico-práctica, comprometido con el aprendizaje ya que los talleres son tan antiguos como el hecho en sí de enseñar, datan desde la más remota tradición artesanal, desde el período neolítico. Fueron anteriores a la escuela y a la escritura. Aún cuando no había escuela como institución ya había enseñanza; primero la familia y luego los artesanos en sus pequeños talleres adiestraban en los oficios a sus hijos.

Si antes se miraba peyorativamente la enseñanza de taller porque sólo se valoraba como forma de preparar la mano de obra para aumentar la economía; hoy el saber científico aparejado a los cambios sociales, permite comprender que una de las bases de toda educación es la actividad.

El hombre es ante todo un ser activo y la formación de su personalidad depende de la actividad que realiza. Por todo ello, es importante el taller, en el quehacer didáctico como forma activa de enseñanza. La idea martiana de que

taller es la vida entera, taller es cada hombre, taller es la patria, evidencia la importancia de esta forma de trabajo en un espacio más amplio y general.

En la definición de taller teórico metodológico, Gloria Mirabent Perozo (SA), plantea que es "una reunión de trabajo en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos". Tiene como objetivo la demostración práctica de las leyes, ideas, teorías, principios...para desarrollar habilidades de todo tipo, enseñar métodos, procedimientos, discutir y razonar teorías.

Oleg Lebeder (1977) en "El trabajo metodológico. Sus fundamentos" (pág. 279) reafirma que debe servir para formar y ejercitar creadoramente la acción intelectual o práctica.

La autora opina que es importante considerar que el taller no es cualquier reunión que tenga carácter docente, sin tener en cuenta la organización práctica y creadora del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje, como bien plantea el texto ya mencionado. No obstante, la metodología debe ser abierta, pero todos los participantes deben tener una preparación previa, donde vinculen la búsqueda de la teoría sobre el tema, con la experiencia de sus modos de actuación profesional como fuente para el aprendizaje, donde han probado los efectos de su acción o de su conocimiento.

En el taller, además, es significativo el grupo, porque es importante cada uno. A participar se aprende participando, y es en este aprender participando, que se descubre la necesidad del otro. Sin el otro, el acto comunicacional no existe. No para adquirir un conocimiento acabado, definitivo, inmodificable, intocable, sino, un conocimiento como medio, camino, instrumento.

Estos activistas deben ser capacitados para asumir el trabajo con la educación física del adulto mayor, debido a que estos presentan características muy particulares.

1.5 Características del trabajo en la comunidad con el adulto mayor

Aurelia Massip Acosta en "Experiencias en la implementación del programa de acciones educativas comunitarias para la vida" dice que ningún incentivo material impulsará tanto el progreso de la comunidad, como un proyecto que engendre amor, solidaridad y cohesión entre los vecinos y que sea dirigido por

personas austeras, dedicadas y entusiastas; afirma que en Cuba para referirse al término de comunidad, la población utiliza diferentes vocablos: Barrio, reparto, batey, pueblo y comunidad, éste último se refiere a la agrupación de casas o edificios construidos después del triunfo revolucionario.

Expone cómo el Ministerio de la Ciencia Tecnología y Medio Ambiente (CITMA) en Cuba presentó una definición de comunidad, en el proyecto de Programa de Trabajo Comunitario Integral, que explicita con más detalles las distintas dimensiones y su carácter integrador: "...la comunidad es el espacio físico-ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociales, políticas y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Dicho sistema es portador de tradiciones, historia, identidad y sentido de pertenencia...". (46, 2).

María T. Caballero Rivacoba establece que "La comunidad puede definirse desde diferentes puntos de vista: geográficos, arquitectónicos, jurídicos, económicos, políticos, sociológicos;...se habla de comunidad a partir del espacio que ocupa, del volumen de la población que la compone, de la actividad económica que caracteriza la localidad, del nivel de desarrollo que posee un territorio dado; de las tradiciones, hábitos y costumbres existentes; de la psicología de sus pobladores y sus leyes." (9, 19). Llama a la atención que para hablar de comunidad es necesario encontrar lo que los une, lo común en ellos en un espacio geográfico y que es comunidad urbana o rural en dependencia de dónde vivan.

Mirtha J.Yordi García en "Reflexiones sobre el desarrollo comunitario" deja claro que el desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social regentada a la comunidad. Destaca la importancia de no sólo diseñar nuevas estructuras con las correspondientes figuras representativas, sino lograr la organización y el funcionamiento efectivo. Precisa que el Estado es el máximo responsable de las proyecciones de innovaciones comunitarias y que la propuesta de desarrollo de ellas debe estar en correspondencia con los objetivos de la estrategia de desarrollo del Estado para evitar contradicciones y que se logre planificadamente.

María T. Caballero Rivacoba expone que “El conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores, constituye...el concepto de trabajo comunitario”. (10, 30). Para ella ese trabajo es fundamental por la necesidad del auge de un desarrollo autóctono, de mantener la estabilidad de la fuerza de trabajo, de lograr resultados productivos efectivos.

Destaca que la finalidad del trabajo comunitario es la transformación de la comunidad a través de su protagonismo en la toma de decisiones con lo que cuenta y sus necesidades, conllevando a cambios; puede ser macro y micro social. Plantea que para definir a la comunidad hay que tener en cuenta “...los puntos de vista geográficos, arquitectónicos, jurídicos, económicos, políticos, sociológicos...”. (9, 16).

Para definirla es importante considerar el espacio que ocupa, el volumen de su población, la actividad económica que le caracteriza, las tradiciones, el nivel de desarrollo alcanzado, entre otros. Exterioriza que “...comunidad es el agrupamiento de personas concebido como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones), con sentido de pertenencia, situado en una determinada área geográfica, en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye -de forma activa o pasiva- en la transformación material y espiritual de su entorno”. (9, 22). En ese concepto la autora reflexiona sobre lo que existe de común en un grupo, de semejante, que los mantiene vinculados en determinado lugar.

Para Salvador Giner (Naturaleza de la sociología. Soporte magnético.), el grupo es definido como una cantidad de personas mutuamente integradas, con unión en las acciones, de manera duradera; la cantidad varía, desde dos en adelante; tienen conciencia de pertenencia por lo que proceden de forma tal que dejan ver la existencia grupal.

Para la sociología, grupo es la pluralidad de individuos que forman un conjunto. Entidad reconocida por sus propios miembros y por los demás, se basa en el tipo específico de conducta colectiva que representa; comparten actitudes específicas.

Cañizares (2005) reafirma a la actividad comunitaria como una necesidad, dado en que el desarrollo comunitario implica el desarrollo social. Explica que al considerar a la comunidad como un grupo humano, donde se entrelazan relaciones interpersonales es necesario partir de los aspectos del desarrollo socio-psicológicos en la intervención comunitaria, para lograr la verdadera participación.

Tovar Pineda y Maria de los Ángeles (SA) aseguran que la psicología comunitaria tiene como objeto de estudio a los factores psicosociales que permiten desarrollar, fomentar y mantener el control y poder que los individuos pueden ejercer sobre su ambiente individual y social, para solucionar problemas que les aquejan y lograr cambios en egos ambientes y en la estructura social; sus criterios dan por hecho el papel de la persona en las transformaciones sociales, independientemente de sus intereses individuales.

Dejan establecido que el grupo humano es una comunidad de personas que actúa entre sí para lograr objetivos conscientes, una unidad que actúa objetivamente como sujeto de la actividad; promueven que en los llamados grupos primarios la relación se apoya en contactos personales y en la atracción emocional de sus miembros hacia los objetivos, en el alto grado de identificación de cada uno con el grupo. La base psicológica y social de la acción grupal es la comunidad de intereses, de objetivos y la unidad de las acciones.

Enfatizan que en el grupo pequeño se ejerce un control social peculiar sobre los miembros, se adoptan ciertas normas y valores y se espera de cada uno su cumplimiento. Hay en su seno mecanismos de aprobación y desaprobación de las conductas de sus integrantes, en función de las normas y valores aceptados. En el grupo familiar sus actividades, de contenido psicológico muy personal, producen una comunicación emocional y una identificación afectiva

que responden en primer lugar a necesidades íntimas de la pareja y a los lazos de paternidad y filiación, privativos de la familia. Al constituirse la familia, sus integrantes aportan a las nuevas interrelaciones los condicionantes que traen de otros grupos humanos de procedencia y referencia, pero en la medida en que desarrollen las funciones específicas, económica, bio-social, espiritual, comienza a producirse la mediatización de las relaciones por las actividades significativas.

Esta peculiar ontogénesis se inicia por la formación de una actitud de los miembros hacia el contenido de sus actividades fundamentales. Pero esos contenidos están socialmente condicionados: En el proceso se produce la apropiación de los valores sociales relativos al modo de vida familiar, que son expresión del modo de vida social. El comportamiento pautado socialmente para una madre y un padre, en un medio socio-cultural determinado, está expresado en estos valores.

Pérez Sánchez analiza al grupo como una cantidad de personas entre las que existe una comunicación frecuente y regular, siendo su número reducido; asegura que la relación frecuente y regular debe mantenerse durante cierto tiempo; la comunicación debe estar amparada por ciertas propiedades: Se podrá establecer cuántos y quiénes lo componen; los integrantes se sentirán parte del grupo; los componentes tendrán algún objetivo o interés común; deben poder comunicarse entre sí; el grupo demanda y los integrantes coinciden una fidelidad y a sus normas; tiene un mínimo de normas, leyes o reglas reconocibles; habrá una cierta relación de dependencia; habrá un tipo de liderazgo o conducción.

Además se puede adicionar que el grupo es la piedra angular de la sociedad; en él se dan determinadas relaciones afectivas, se deben tener en cuenta sus objetivos individuales y comunes. Las normas en el grupo ayudan a percibir y juzgar lo adecuado o inadecuado en cuanto a los comportamientos que tienen lugar en el grupo; permiten controlar el entorno y ayudan a tomar decisiones a los miembros del grupo. La cohesión es la capacidad del grupo por mantenerse unido; supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo; dentro de los factores que

favorecen la cohesión están la homogeneidad del grupo; existencia de objetivos claros, concretos y evaluables; correcta comunicación entre sus miembros; la colaboración entre sus miembros, el respeto mutuo; el prestigio del grupo hace que adquiera identificación y se cree tradición de grupo. La identidad forma parte fundamental de la historia de la comunidad. Hay una identificación con algo, se construye una autodefinición colectiva como grupo. Se edifican ciertas características en base a un contexto de vivencias, de historias y experiencias.

En dependencia de su permanencia, volumen, tipo de organización, relaciones sociales sobre las que descansan, pueden ser clasificados. La clasificación sociológica tradicional propone:

- a) Grupo íntimo: su característica es la relación mas íntima y directa, no tiene, por lo común, tipo alguno de organización formal.
- b) Grupo primario: es el grupo espontáneo de juegos, o el vecindario.
- c) Grupo cuasi primario: es el caso de los grupos de interés, limitado por el número de integrantes.
- d) Grupo secundario: es aquel donde las relaciones son impersonales e indirectas, generalmente transitorias y carentes de intimidad.
- e) Grupo interno: se compone de todas las personas estrechamente vinculadas a otros. Sus relaciones sociales típicas de la familiaridad, la amistad, la simpatía y la cooperación; característico para la realización de las actividades físico- recreativas.
- f) Grupo externo: reúne todos aquellos que no "pertenecen" a nuestro grupo.

En ocasiones para producir cambios en la comunidad se puede utilizar una técnica adecuada de trabajo en la que se debe tener en consideración los intereses y motivaciones individuales; para la conducción recreacional se utilizan un conjunto de técnicas basadas en la dinámica de grupos tales como:

- a) Técnica del enfrentamiento a grupos: implica actitud y sugerencia positiva.
- b) Técnica de ubicación del conductor frente al grupo.
- c) Técnica especial para recobrar el silencio ante un gran grupo en bullicio.

d) Técnicas especiales para la enseñanza y conducción de "hurras y canciones".

Lo esencial en esos conceptos es que se define a la comunidad desde los puntos de vista:

1. Geográficos
2. Arquitectónicos
3. Jurídicos
4. Económicos
5. Políticos
6. Sociológicos
7. La concibe como unidad social.
8. Tienen sentido de pertenencia.

Donde se tiene en cuenta:

1. El espacio que ocupa.
2. El volumen de la población.
3. La actividad económica que caracteriza.
4. Nivel de desarrollo que posee.
5. Las tradiciones
6. Los hábitos y costumbres.
7. Sus leyes
8. La psicología de sus pobladores.

Aunque todos los autores no abarcan todos esos aspectos.

Pérez Sánchez lo analiza desde los aspectos siguientes:

1. Cantidad de personas entre las que existe una comunicación frecuente y regular.
2. Su número es reducido.

3. Su relación debe mantenerse durante cierto tiempo.
4. Los integrantes se sentirán parte del grupo.
5. Tendrán algún objetivo o interés común.
6. Fidelidad a sus normas.
7. Tiene un mínimo de normas, leyes o reglas reconocibles.
8. Tendrán cierta relación de dependencia.
9. Habrá un tipo de liderazgo o conducción.
10. Se dan determinadas relaciones afectivas.

El adulto mayor por sus particularidades biológicas, psicológicas, sociológica debe ser considerado en la comunidad, es por eso que diferentes autores tratan el tema y dan su valoración

1. 6 Características del adulto mayor

Emilio Viera Sánchez y L. M. Díaz (SA) en “Material Instruccional para la Misión Sucre” plantean que la aplicación de la psicología del desarrollo, teniendo como base la escuela histórico cultural de Vigotski, representa enfocar al adulto mayor en su situación social de desarrollo, y percibirlo como un ser activo que asume un importante rol en su familia y como ser social.

El envejecimiento debe ser abordado desde la orientación, prevención, e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social, condicionada en la mayoría de los casos, por las posibilidades de movimiento incrementado o mantenido. Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal, por lo que resulta necesaria la planificación de actividades físicas que contrarresten el sedentarismo para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

El adulto mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano donde se manifiestan limitaciones, en gran medida

provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura.

B. E. Viera indica cómo A. Tolstij (1989) establece analogías directas entre la infancia y la ancianidad, planteando que ambas edades se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, la risa, la charlatanería, el equilibrio, el andar inseguro, la ausencia de impulsos sexuales, entre otros indicadores; lo principal es que tomen conciencia de su posición en la sociedad y en el mundo. en que viven, mediante su comparación con la persona madura.

La ancianidad no es un sinónimo de enfermedad, debilidad, pérdida de la capacidad de trabajar pero es relevante que se concientice que no por las diversas “debilidades” que presentan, dejan de convertirse en una figura importante en el orden social.

Este período de la vida es una etapa del desarrollo humano cuya significación social adquiere cada vez mayor relevancia dada la tendencia mundial a un proceso de envejecimiento de la población.

En ellos influyen factores psicológicos y ambientales que dan relieve a la inseguridad originada por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunas cosas de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones, influyendo en un comportamiento poco activo.

El adulto mayor, la adultez tardía, la tercera edad o la vejez, comprende aproximadamente el período que media entre los 60 y 80 años, ya que a partir de los 80 años se habla hoy en día de una cuarta edad, lo que indica una prolongación y aumento del promedio de vida.

Es menester considerar lo relacionado con las especificidades de las condiciones externas que marcan su desarrollo, siendo que entre los 55 y 60 años se producía la jubilación laboral (hoy cinco años más para cada caso) lo que para muchos representa someterse a unas condiciones de inutilidad social a la que no están acostumbrados.

Si se tiene en cuenta que después de jubilarse vive como promedio de 15 a 20 años más, no es posible que este período de la existencia sea valorado

como una etapa de desintegración y extinción, donde éstos sean innecesarios o sobrantes para la sociedad y se vean obligados muchas veces a acudir a los hogares de ancianos, o estén sobrecargados en la participación de las tareas domésticas.

La tendencia de nuestros adultos mayores es a desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos a las actividades propias de los Círculos de Abuelos, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

La estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el período evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida, y que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aquí se producen neo formaciones importantes que provocan la auto trascendencia.

En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y las reiteraciones de historias, así como un deterioro de la agudeza perceptual.

En el área motivacional produce un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, reduciéndose el número de intereses, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose constantemente. Aparece una tendencia a mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración de ese pasado.

Por otra parte, aumenta su interés por el cuerpo en lo relacionado con las distintas sensaciones desagradables y típicas de la vejez, apareciendo rasgos de hipocondría asociados a una incertidumbre sobre el futuro.

En el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte. Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.

En el área volitiva se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

En la conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. La atrofia evidente de la actividad motora es un rasgo esencial del envejecimiento. El cuadro cinético dinámico presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los períodos anteriores del desarrollo motor.

El envejecimiento de los órganos y tejidos aminora la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, la elasticidad de todos los tejidos, así como las potencialidades reactivas y de inhibición de los procesos nerviosos.

El afán de movimiento va reduciéndose cada vez más, mermando la rapidez, la dirección y la sucesión de los mismos, haciéndose más lentos pues decrece la capacidad de captar con rapidez una situación y de conducir una respuesta motriz inmediata, descendiendo también la habilidad de cambiar movimientos, apareciendo las pausas y las alteraciones del equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación y predominando los movimientos aislados de las diferentes extremidades.

La reducción de las facultades motrices explica con suficiencia la frecuente inseguridad de movimiento y la necesidad de ayuda al adulto mayor. El fenómeno de la senilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable, pero puede ser atenuado si el ejercicio físico y el deporte no se abandonan en este período, para así aplazar en gran medida el deterioro de las facultades motrices.

En sentido general, es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del adulto mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas, mentales, estéticas y de rol social.

La sabiduría eleva al anciano al rango del filósofo de la vida, insustituible consejero y preceptor de la juventud.

Este trabajo requiere tanto del profesor como de los activistas una preparación que garantice conocimientos y habilidades es por ello que se deben desarrollar

programas de capacitación que contribuyan a este propósito

Conclusiones parciales

1. La capacitación conduce al mejoramiento del conocimiento del puesto a todos los niveles, de la relación jefes-subordinados; promueve la comunicación a toda la organización; reduce la tensión y permite el manejo de áreas de conflictos; contribuye a la formación de líderes y dirigentes entre otras. Dicha capacitación puede desarrollarse de diversas formas, ejemplo, a través de actividades educativas-recreativas. El activista debe estar habilitado para la planificación de habilidades y destrezas en la actividad que ejecuta, en la búsqueda de soluciones ante los escasos recursos disponibles, calidad y cantidad de las áreas de trabajo, por la exigencia ante las dificultades propias y del entorno, la constancia al trabajo en lo fundamental.

Capítulo II. Propuesta de un programa para la capacitación de activistas en el trabajo con la Educación Física del adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Este capítulo tiene el propósito de describir de manera sintética la estrategia investigativa desarrollada, se realiza una valoración de los resultados obtenidos durante la fase de diagnóstico, donde se constata la situación actual del problema planteado y se hace una propuesta del programa de capacitación.

2.1. Características de la muestra seleccionada

Los activistas de la muestra seleccionada son integrantes de los círculos de abuelos. Cuatro (33,3%) de ellos son profesionales de educación aunque se encuentran jubilados; tres (25%) son de la salud y cinco (41,6%) técnico medio. No padecen de enfermedades, no son obesos, caminan sin limitaciones.

Todos llevan más de dos años como activistas monitores en sus respectivos círculos de abuelos; asumen esa actividad cuando los profesores tienen superación, reunión u otra tarea.

No participan en actividades colectivas donde puedan compartir con otros activistas monitores porque no hay diseñados espacios para ello; han demostrado poco conocimiento en aspectos relacionados con la Educación Física del Adulto Mayor.

2.2. Caracterización del Consejo Popular “Capitán San Luis”.

Está constituido por once circunscripciones, cuatro representantes y tres funcionarios. Se localiza en la parte central de la ciudad ocupa el mayor por ciento del casco histórico de la ciudad; se caracteriza por ser una zona densamente poblada y relativamente comercial, con una arquitectura del siglo pasado (siglo XVIII Y XIX) con edificaciones de mampostería y tejas, así como edificios de balcones medievales que alternan con la modernidad.

Limita por el norte con el Consejo Popular “10 de Octubre” y por el noroeste con el “Celso Maragoto”; por el sur con el Consejo Popular “Ceferino Fernández”; por el este, con el Consejo Popular “Carlos Manuel” y por el oeste con el “Hermanos Barcón”. El total de la población es de 13,547 habitantes; su

densidad es de superficie. Predomina la población superior a los 40 años, aunque se destacan los jóvenes y en menor cuantía la de 0 a 15 años.

El Consejo Popular tiene establecimientos comerciales de industrias locales, instalaciones de salud como policlínico, sala de rehabilitación; centros educacionales como la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”; centros de servicio, de gastronomía y bodegas, carnicerías; centros deportivos como el estadio “Capitán San Luís”, una Sala Polivalente, Centro de boxeo, gimnasios.

2.3. Análisis de los resultados de los instrumentos utilizados

Con el objetivo de determinar las dificultades en las actividades que realizan los activistas con el adulto mayor con más de 60 años de edad del Consejo Popular “Capitán San Luís” se realizaron **tres observaciones** donde se midieron catorce parámetros (ver anexo 8).

Si el activista llevaba un control sanitario adecuado, en todas fue evaluado de mal pues lo efectuaba a menos del 85% de los integrantes del círculo de abuelos.

Como los activistas *demonstraron la actividad a realizar en parte de la sesión de trabajo*, en cada observación lograron regular.

Por no *fomentar la adquisición de hábitos positivos en la actividad en dos observaciones*, obtuvieron mal en ese indicador.

Efectuaron de manera amena toda la actividad, siendo catalogado el indicador de bien de forma general, aunque en la segunda observación fue de regular.

El *entorno donde se efectuaron las actividades* fue el adecuado en la primera y tercera observaciones, no así en la segunda, sin embargo se catalogó, como promedio, de bien.

Las actividades realizadas posibilitaron la interrelación social en todo momento en la primera y la tercera observaciones; en general fue valorado de bien.

Los activistas ejecutaron el calentamiento previo al ejercicio pero no lo suficiente, por tanto alcanzaron regular en ese parámetro.

Los activistas promovieron la recuperación total al finalizar la actividad pero alcanzaron regular en las primera y tercera observación porque lo hicieron al 85-94% de los integrantes del círculo de abuelos; en la segunda a menos del 85%, siendo de mal; como promedio, conquistaron mal en el indicador.

Las clases en su duración, se pasaron en 5 minutos o finalizaron faltando ese tiempo, lo que motivó obtener regular.

Como las actividades se realizaron diariamente o en días alternos, lograron bien.

La intensidad con que se realizó fue en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima en las dos primeras observaciones; en la tercera fue en un 5% superior o inferior en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima, siendo entonces de regular; como promedio, las observaciones fueron evaluadas de regular.

A si el activista realiza evaluaciones periódicas, alcanzó una evaluación de regular porque lo efectúan a menos del 85% a los integrantes del círculo de abuelos en la tercera observación y al 85-94% en las dos primeras, lográndose en la media la evaluación citada.

Los activistas individualizaron la planificación a menos del 85% de los integrantes del círculo de abuelos en todas las observaciones, por lo que obtuvieron mal en ese indicador.

Los activistas tuvieron en cuenta el nivel de preparación física a menos del 85% de los integrantes del círculo de abuelos en la primera observación, sin embargo, en las dos últimas fue al 85-94%; al sacarse la media, da que la calificación fue de mal.

La evaluación general fue de mal por lo anteriormente analizado.

Se efectuó una **entrevista a los 12 activistas monitores** para conocer el modo de capacitación que se utiliza en el momento que se efectúa la investigación, ellos plantearon que la capacitación la hace cada activista monitor con el profesor que atiende su círculo de abuelo, por lo que no hay intercambio con otros activistas ni profesores, lo que trae diversidad de criterios entre ellos.

Se les hizo una **prueba pedagógica a los activistas monitores** que trabajan la Educación Física con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís” (ver anexo 13), con el objetivo de estipular el nivel de conocimientos y habilidades que poseen sobre la Cultura Física los activistas que trabajan con el adulto mayor, la cual contó con cinco preguntas, la última fue de verdadero o falso; el resultado fue como sigue: En la pregunta uno aprobaron cinco (5 para el 41,6%); en la dos y la cuatro, fueron cuatro (4 para el 33,3%); en la tres, seis aprobaron (6 para el 50%) y en la cinco, dos (2 para el 16,6%); el total de aprobados fue de sólo uno (1 para el 8,3%). Sólo un activista alcanzó la calificación de aprobado en todas las preguntas.

Con el objetivo de recopilar información acerca del tratamiento que se le da a la capacitación de activistas para el trabajo en la Educación Física con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís” y las acciones que se llevan a vías de hecho se hizo la **entrevista grupal a directivos** del Combinado Deportivo “Francisco Donatien” de la comunidad “Capitán San Luís” (ver anexo 15). Son dos del sexo femenino, con una edad que oscila entre los 35-45 años; ambas son graduadas de licenciatura en Cultura Física; una de ellas es Máster en Ciencias. Estas dificultades son corroboradas en la **entrevista a los informantes claves**, donde se encontraban además de los directivos del combinado, los profesores que trabajan con la Educación Física del adulto mayor y los médicos de los consultorios.

Dentro de los propósitos del Combinado Deportivo existe la intención de alcanzar la capacitación de los activistas para el trabajo en la Educación Física con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”; se le da seguimiento mediante la actividad que se ejecuta entre el profesor y cada activista pero de manera individual, no se reúne con todos; existe un plan de capacitación para

los profesores pero no uno para los activistas de forma sistemática. No existe un espacio donde los activistas pertenecientes al Combinado Deportivo compartan sus experiencias, evacuan sus dudas y sean evaluados por los especialistas. No se programan actividades conjuntas donde puedan compartir todos los activistas.

En la **entrevista a los profesores que atienden la Educación Física** con el adulto mayor en el Combinado Deportivo “Francisco Donatien” de la comunidad “Capitán San Luís” (ver anexo 16) se supo que 5 (41,6%) tienen entre 25-30 años, igual cantidad entre 30-35 años y 2 (16,6%) más de 45 años; 5 (41,6%) son del sexo masculino y 7 del femenino (58,3%). Todos son graduados universitarios; 3 de ellos (25%) son Máster en Ciencias.

Afirman que en las reuniones del Combinado Deportivo se le ha dado tratamiento a la capacitación de sus activistas monitores para el trabajo en la Educación Física con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís” pero a través de ellos, de hombre a hombre, cuando se necesita; dentro de las actividades que han realizado con ellos están sobre los procedimientos organizativos, calentamiento, objetivos a cumplir en la clase, ejercicios contra indicados para esas edades entre otros.

Declaran que realmente planifican el proceso de capacitación de sus activistas cuando se necesita, generalmente una vez al mes y que el mismo profesor se encarga de evaluar o monitorear la capacitación de los activistas.

A todos les gustaría que sus activistas monitores intercambiaran con otros y puedan ser evaluados por especialistas, por sus compañeros o por otra persona del Combinado Deportivo.

2.4 Fundamentos de un programa para la capacitación de activistas en el trabajo con la Educación Física del Adulto Mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Para conceptualizar un programa se analizan los criterios dados por varios autores y así establecer los componentes que lo deben conformar, su clasificación, los principios y las dimensiones.

Según el autor Cerda G., H. (1994) un programa es:

1. Conjunto de proyectos con metas y objetivos de un plan que deberá cumplirse dentro de un tiempo determinado.
2. Cualquier plan de procedimientos pre-trazados; una secuencia organizadas de hechos.
3. Una presentación unificada que ocupa un período de tiempo discreto y tiene un comienzo, una parte media y un final.
4. Término general que ocupa entretenimiento, arte, interés general e instrucción.
5. Se refiere al contenido de un medio y generalmente consiste en un mensaje expresado en los términos y técnicas de un medio.

Según Chadwick, Clifton y Alicia Mabel Rojas. (1980) un **programa para capacitar** debe estar estructurado teniendo en cuenta diferentes elementos, los cuales son definidos por Camperos, Mercedes (1984) como: El instrumento más concreto e inmediato para orientar las acciones de los componentes curriculares (docentes, alumnos y estrategias metodológicas) hacia el logro de los objetivos deseados.

Orientan las actividades del docente como las del alumno en su proceso en un período lectivo determinado al permitirle ver de manera clara y precisa, la información más relevante de una asignatura, su estructura, organización, etc.

En el nivel de planificación micro curricular (proceso de enseñanza aprendizaje) se concretiza el programa, el cual se elabora a partir de los lineamientos generales establecidos en el Plan de Estudio.

Según Amaro, Rosa y Maryann Hanson (1985) el programa presenta los siguientes principios:

- ♠ Son documentos oficiales que pueden ser modificados o diseñados por los docentes.
- ♠ Es flexible, en la medida que pueden hacerse modificaciones de acuerdo al desarrollo del curso en su proceso de enseñanza aprendizaje.

- ♠ Claridad y precisión. Ha de ser lo más claro posible para que oriente al alumno en el desarrollo de sus actividades.
- ♠ Generalidad: A manera general expone lo que se realizará a lo largo del curso.
- ♠ Pertinente: Pues debe ajustarse a las necesidades reales de tiempo, lugar y espacio, etc.

Los programas seleccionan y enlazan la materia de cada asignatura. Pueden ser:

Analíticos y sintéticos: Los primeros establecen las secuencias y eligen el desarrollo de los temas, así como el tiempo para ser aprendidos. Los segundos, señalan los temas en forma general dejando que el maestro decida como desarrollarlo.

Los programas analíticos son muy limitados porque no permiten que el docente intervenga en la selección de los temas, mientras que los sintéticos, por el contrario sí.

Entre los componentes que debe contener un programa se encuentran:

- ♠ **Encabezamiento:** En el cual se especifica la identificación de la institución, facultad, la escuela, el departamento, la cátedra, la asignatura y la fecha en que se elaboró.
- ♠ **Fundamentación:** Es el conjunto de elementos que justifican la inclusión de una materia específica en el plan de estudio y que a la vez orienta la manera como ésta ha de desarrollarse. La fundamentación incluye la justificación, la orientación teórica, filosófica, el carácter, el propósito y el objetivo general de la materia.
- ♠ **Especificaciones curriculares:** Comprende la formulación de los objetivos generales, específicos, terminales y la sinopsis de contenidos de los temas a tratar en las distintas materias.

- ♣ **Objetivos:** Se determina si los objetivos están bien redactados y si realmente expresan lo que se espera logre el alumno y los tipos de aprendizaje a alcanzar que llevan implícitos dichos objetivos.
- ♣ **Contenidos:** Este elemento considera el orden y la secuencia lógica, la validez, la significatividad y la amplitud de los contenidos.
- ♣ **Estrategias:** Son el conjunto de elementos que se integran en una forma de acción para facilitar el logro de determinados objetivos en una situación de enseñanza aprendizaje. En las estrategias se especifica el tipo, las actividades, las técnicas, los recursos empleados.
- ♣ **Evaluación:** Se plantea la forma como será evaluada la asignatura, sus ponderaciones, aunque no son determinantes, es decir, varían a conveniencias.
- ♣ **Bibliografías:** Abarca las bibliografías básicas, las complementarias, por unidades con sus respectivas normas.

Amaro de Chacín y Rosa y Hanson, Maryann (1985) señalan que el programa tiene las siguientes dimensiones:

- ♣ **Dimensión estructural:** Constituida por los siguientes componentes: la fundamentación, los objetivos generales, los objetivos específicos, terminales y operacionales, los contenidos, las estrategias metodológicas (técnicas de enseñanza, actividades de los alumnos y del docente y los medios instruccionales) y por último la evaluación.
- ♣ **Dimensión cualitativa:** Se refiere a la teoría Instruccional que ha de sustentar los elementos del programa.
- ♣ **Dimensión operativa:** Hace referencia a la operatividad del programa, es decir, a su ejecución.

2.5 Propuesta de un programa para la capacitación de activistas en el trabajo con la Educación Física del Adulto Mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Titulo: Programa de capacitación para activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del Adulto Mayor de los Combinados Deportivos

Total de horas: 40 horas /clases

Fundamentación

La Educación Física con el adulto mayor no se concibe, en la actualidad, sin una adecuada preparación de los activistas monitores, pues ellos en momentos determinados son los encargados de enfrentar esta actividad la que debe ser concebida con calidad similar a la desempeñada por el profesor, por cuanto sus recursos deben integrarse armónicamente y manifestarse en su modo de actuación

Es por ello, que el aprendizaje de elementos básicos para el trabajo con la Educación Física con el adulto mayor se convierte en invariante en la formación de los recursos humanos disponibles y su empleo se pone de manifiesto no sólo por su propia actividad, sino también en el intercambio con otros activistas que cumplen esta misma función

El programa debe favorecer por tanto, la preparación del activista monitor de la Educación Física para enfrentar esta amplia gama de posibilidades manifestando un modo de actuación donde se imbrica como teoría, metodología y práctica.

Objetivo general

Enriquecer la preparación de activistas monitores de Educación Física con el adulto mayor desde dos dimensiones: funciones desde el puesto de trabajo y el alcance de los máximos resultados productivos o de servicios para que estos puedan acometer un papel relevante en las actividades físicas que se realizan en la comunidad con los adultos mayores

Plan temático

Temas	Título	Horas
I	El adulto mayor. Sus particularidades	8
II	El activista monitor. Sus peculiaridades en el trabajo con la Educación Física con el adulto mayor	10
III	Ejercicios Físicos para el adulto mayor. Características y terminología como vía de comunicación.	20
Evaluación		2

Objetivo y sistema de conocimientos por tema

Tema I: El adulto mayor. Sus particularidades

Horas /clases: 8

Objetivo: Caracterizar las particularidades del adulto mayor, destacando los elementos psicológicos, fisiológicos, conductuales y físicos a tener en cuenta al trabajar la Educación Física con el adulto mayor, lo que garantice una mejor planificación de las actividades a realizar.

Sistema de conocimientos: Los elementos psicológicos, fisiológicos, conductuales y físicos a tener en cuenta al trabajar la Educación Física con el adulto mayor

Tema II: El activista monitor. Sus peculiaridades en el trabajo con la Educación Física con el adulto mayor

Horas /clases: 10

Objetivo: Explicar las peculiaridades del activista monitor en el en el trabajo con la Educación Física con el adulto mayor logrando una mayor calidad en el proceso

Sistema de conocimientos: Peculiaridades del activista monitor en el en el trabajo con la Educación Física con el adulto mayor

Tema III: Ejercicios Físicos para el adulto mayor. Características y terminología como vía de comunicación

Horas /clases: 20

Objetivo: Demostrar los ejercicios físicos que se trabajan en la Educación Física con el adulto mayor destacando las características y la terminología adecuada para la comunicación entre el activista y el adulto mayor

Sistema de conocimientos: Ejercicios físicos que se trabajan en la Educación Física con el adulto mayor, características y la terminología adecuada para la comunicación.

Sugerencias metodológicas generales

Se requiere al menos de 10 sesiones de trabajo grupal para lograr los objetivos. En estas sesiones se persigue que los activistas de la Educación Física con el adulto mayor interactúen, discutan, intercambien, mediante el proceso de realización de tareas que propicien el aprendizaje, el cambio, y con esto el logro de los objetivos trazados.

El coordinador debe ser un profesional de experiencia en el programa de la Educación Física con el adulto mayor con una alta preparación teórico-metodológica general y sobre todo en lo relacionado con los temas seleccionados.

En el desarrollo de las actividades y para garantizar que el proceso de capacitación y la relación profesor - activista monitor se desarrolle con calidad, es fundamental determinar las formas de organización de la enseñanza.

Existen dos formas fundamentales de organización de la enseñanza: La individual y la grupal.

- ♣ **La individual:** Existe desde la más remota antigüedad. El maestro imparte la lección a cada uno de ellos.

- ♣ **La grupal:** El profesor atiende a un mismo grupo de alumnos que tienen un mismo nivel de conocimientos, realizando una instrucción colectiva en un período de tiempo regularmente establecido.

Entre las formas organizativas se pueden utilizar:

- ♣ **La clase teórico práctica**

La clase práctica es el tipo de clase que tiene como objetivos instructivos fundamentales que los activistas monitores ejecuten, amplíen, profundicen, integren y generalicen determinados métodos de trabajo, que les permitan desarrollar habilidades para utilizar y aplicar, de modo independiente, los conocimientos.

- ♣ **Los talleres**

Es un acto de reflexión colectiva, donde el saldo final es el aprendizaje, para todos los participantes

Es un ejercicio de confrontación, que obliga al desarrollo expositivo de los ponentes, a mejorar su vocabulario científico, su comunicación y expresión corporal. Desarrolla la receptividad, el pensamiento, la agilidad de respuesta, contribuye a enfrentarse consigo mismo y rompe el miedo escénico.

Los **métodos y procedimientos** que se emplearon para aprender permitirán el desarrollo del grupo, entre los que se destacan: el debate, la conversación, las técnicas participativas y el intercambio de experiencias.

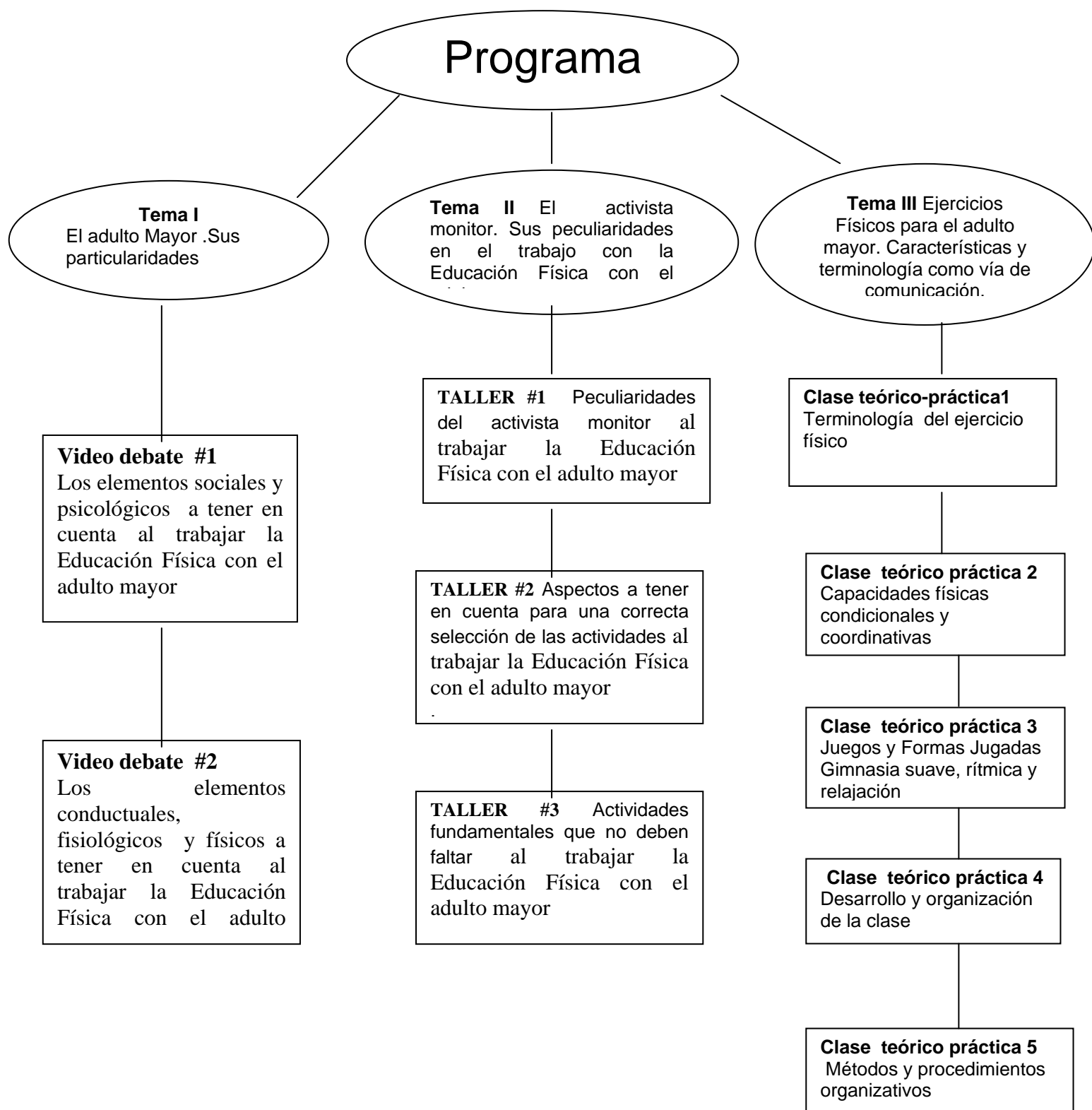
Los medios y materiales que se proponen son básicamente la pizarra, presentaciones digitales y las publicaciones de los trabajos que sobre el tema se han realizado, también se recomienda utilizar el programa de la Educación Física con el adulto mayor, video y material de apoyo que consiste en una compilación de contenidos, donde incluye objetivos, atención especial comunitaria, características de las actividades a realizar, la terminología del ejercicio físico, y las funciones de los activistas monitores.

Evaluación: Se desarrollarán en las actividades, de modo que se complemente la teoría con la práctica. En la Evaluación final el activista monitor debe

demostrar las habilidades adquiridas con la capacitación, planificando e impartiendo una clase de Educación Física con el Adulto Mayor.

Bibliografía a utilizar en la preparación

1. Devesa Colina E, et al. Algunas precisiones en Geronto-Geriatria. Documento de discusión Complejo Geriátrico Hospital-Facultad "Dr. Salvador Allende". La Habana 1992: 3-14.
2. Katz, S., Ford, A.B., Chinn, A.B. y col. (1963). Estudios sobre enfermedades en la vejez: Index de ADL – un indicador estándar de la función biológica y psicosocial. Periódico de la Asociación Médica Americana. 185: 914-19
3. Murphy, E. (2000) Jóvenes y mayores: Promoviendo una Actitud Positiva hacia el Envejecimiento y las Personas Mayores. Dublin. Consejo Nacional de Envejecimiento y Personas Mayores.
4. Neugarten, B.L., Havighurst, R.J. y Tobin, s.S. (1961). Medición de una vida satisfactoria. Periódico de Gerontología, 16: 134-43.
5. O.P.S. Programa de Salud del Adulto. Programa de Promoción de la Salud de los Ancianos para Latinoamérica y el Caribe basado en la investigación. Washington D. C.: OPS 1990: -112.
6. Weight Withcomb P. La vejez, una edad para vivir. El Correo de la UNESCO. París, oct 1982: 3 -8.



Las clases planificadas de cada uno de los temas del programa se encuentran recopiladas en un CD-ROOM que se anexa al cuerpo de la tesis.

2.6 Valoración de la utilidad del programa para la capacitación de activistas monitores en el trabajo con la Educación Física del Adulto Mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

En el **pre-experimento** realizado durante los meses de junio a agosto del 2010 y teniendo en cuenta las dos dimensiones de trabajo se pudo constatar en las observaciones que en cuanto a las funciones del puesto de trabajo que el activista reconoce las diferentes patologías que presentan sus adultos mayores y los riesgos de realizar actividades; como parte de su preparación recibió el tema Ejercicios Físicos para el adulto mayor, así como sus características promoviendo la recuperación total al finalizar la actividad que tan importante es después de haber realizado una carga física el individuo, así como la evaluación periódica de esta.

También individualiza la planificación de las actividades a realizar teniendo en cuenta las características de cada adulto mayor y su nivel de preparación física

En cuanto a la dimensión de alcanzar los máximos resultados productivos o de servicios se pudo constatar, mediante la prueba pedagógica, son capaces de fundamentar la necesidad de enseñar la actividad a realizar pues en el proceso de imitación van adquiriendo las habilidades a alcanzar y disminuyendo el número de errores en la ejecución. En cuanto a las peculiaridades que deben tener las actividades que realiza el activista ya ellos son capaces de reconocer la necesidad de estar habilitado para la planificación de demostrar las habilidades y destrezas en la actividad que ejecuta; estimular el logro de los participantes en las actividades; contribuir al desarrollo y/o fortalecimiento de valores; ser justo en la toma de decisiones; disfrutar plenamente de su trabajo entre otras.

Después de recibir los temas están más preparados para desarrollar actividades donde se logre una adecuada selección de los ejercicios de carácter dinámico; evitar posición de pie de forma prolongada; a no realizar movimientos bruscos con la región cervical, a no abusar de los giros y paso atrás, entre otros.

La **consulta para la valoración crítica de la propuesta por los especialistas**, se desarrolló en tres momentos, con el fin de pronosticar el grado de significación, tanto desde el punto de vista de los contenidos que ofrece, así como de la metodología a utilizar, lo que favoreció su enriquecimiento. Los aportes ofrecidos por los especialistas, referidos al tema investigado, corroboran la significación práctica del programa de capacitación propuesto para los activistas monitores de la Educación Física con el adulto mayor, permitiendo arribar a un consenso respecto al nivel de importancia de los aspectos evaluados:

Leyenda: 1 Muy adecuada 2 Bastante adecuada 3 Adecuada 4 Poco adecuada 5 No adecuada

Tabla de frecuencias absolutas a partir del criterio de los especialistas					
Aspectos valorados	Valoración				
	1	2	3	4	5
Aspectos teóricos que sustenta el programa	9	1	1		
Formas de proceder	9	1	1		
Relevancia de los temas a desarrollar.	8	1	2		
Utilidad práctica del programa de capacitación.	9	1	1		

Tabla de frecuencias absolutas acumuladas					
Aspectos valorados	Valoración				
	1	2	3	4	5
Aspectos teóricos que sustenta el programa.	9	10	11		
Formas de proceder	9	10	11		
Relevancia de los temas a desarrollar	8	9	11		
Utilidad práctica del programa de capacitación.	9	10	11		

Leyenda: 1 Muy adecuada 2 Bastante adecuada 3 Adecuada 4 Poco adecuada 5 No adecuada

Los especialistas consideran además, que el programa de capacitación que en este trabajo se propone, en su integridad, logra combinar coherentemente los aspectos teórico y los metodológicos, en su unidad dialéctica, respondiendo así a la necesidad de instrumentar la preparación de los activistas monitores para que asuman determinadas responsabilidades en caso de ser necesario

Conclusiones parciales del capítulo

- ♣ Los instrumentos aplicados constatan las insuficiencias en la preparación de los activistas monitores de la Educación física con el adulto mayor, lo que limita su actuación durante las clases e impide su participación protagónica en el proceso.
- ♣ El programa de capacitación está diseñado desde dos dimensiones: las funciones del puesto de trabajo y los resultados productivos o de servicios declarándose tres temas a trabajar, en 40 horas /clases y donde se explicita la estructura metodológica a seguir por el profesor coordinador de la tarea.
- ♣ La utilidad práctica del programa de capacitación se evidencia en los resultados obtenidos durante su implementación y fue avalada utilizando la valoración crítica de los especialistas, tributando al proceso pedagógico comunitario del adulto mayor.

Conclusiones

1. El estudio y sistematización de los antecedentes teóricos sobre la capacitación de activistas en el trabajo con la Educación Física del Adulto Mayor, evidencian la necesidad de buscar soluciones que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan el protagonismo de los activistas monitores en el desarrollo de las clases que se imparten en las combinados deportivos de nuestras comunidades
2. El análisis documental, la observación, la prueba pedagógica entre otros instrumentos realizados permitió conocer las insatisfacciones relacionadas con la actuación de los activistas monitores y las necesidades cognoscitivas de estos, definiéndose dos dimensiones a desarrollar en el programa que proponemos.
3. El programa de capacitación se encamina al logro en el dos dimensiones: las funciones del puesto de trabajo y los resultados productivos o de servicios, concibiéndose para ello tres temas a desarrollar en 40 horas /clases, con diversas formas organizativas, medios y métodos de enseñanza acorde al trabajo con adultos y una evolución que les permite reconocer y reevaluar su posición como activistas.
4. La valoración de la utilidad práctica del programa de capacitación, así como la valoración crítica por parte de los especialistas permitió comprobar la factibilidad de la propuesta, constatando la viabilidad y pertinencia de las actividades con los activistas monitores en el marco comunitario.

Recomendaciones

1. Que los resultados obtenidos se divulguen con la finalidad de que los estudien y los apliquen en otras circunscripciones de acuerdo con las características de la comunidad.
2. Continuar perfeccionando el programa de capacitación.
3. Profundizar con otras investigaciones sobre la temática abordada.
4. Presentar la investigación en eventos idóneos.

Bibliografía

1. Amaro, R. y Hanson, M. (1985) El programa instrumento curricular de la planificación. Lectura Nro3. Trabajo no publicado. Caracas, Universidad Central de Venezuela, Escuela de Educación.
2. Arias, H. (1995). La comunidad y su estudio. Personalidad, educación-salud. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Arnold Marcelo y F. Osorio. (2003). Introducción a los conceptos básicos de la teoría general de los sistemas. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Católica de Santiago de Chile. Disponible en: <http://rehue.csociales.uchile.cl/publicaciones/mosbic.htm>. Solicitado: 21 de diciembre del 2007.
4. Bens, Charles K. (1996). Participación efectiva de los ciudadanos: cómo llevarlo a cabo. *Nacional Civic Review* (Canadá) 38: 23-24.
5. Bermúdez Arencibia, Ricardo. (1997). Tomo de fisiología el ejercicio físico. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
6. Blanco Pérez, Antonio. (2001). Introducción de la sociología de la educación. La Habana, Editorial Pueblo y educación.
7. Blández Ángel, Julia. (SA). Aspectos básicos para determinar lo que es una investigación-acción. Soporte magnético. CD Maestría.Trabajo Comunitario.
8. Caballero Rivacoba, María T. (SA). Capítulo 1. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. La comunidad. Aspectos conceptuales. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. 19-25.
9. _____. (SA). Capítulo 1. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. El trabajo comunitario. Valoraciones teóricas de su realización en la realidad cubana actual. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el

- desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. 33-73.
10. _____ (SA). Capítulo III. Género, participación, trabajo comunitario. La participación y el trabajo comunitario urbano. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Pág. 157-171.
 11. Calzado Lahera Delci. (1997). El taller: una alternativa de forma de organización en la formación del maestro. Tesis de Maestría (Maestría en Didáctica de la Educación). Ciudad de La Habana, ISPEJV.
 12. Cañizares, M. y col. (2003). El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización. Soporte digital.
 13. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Barcelona, Editorial Paidotribo.
 14. Castillo Estrella, Tomás. (2003). Un modelo para la dirección de la superación de docentes en la secundaria básica. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) Pinar del Río, ISPJMM.
 15. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, *Periódico Granma* (La Habana), 15 de febrero: 2.
 16. Castro Ruz, Fidel. (2002). Discurso pronunciado en el acto de inauguración de la secundaria básica experimental "José Martí". *Juventud Rebelde* (Ciudad de La Habana). 7 de septiembre: 3-4.
 17. Cerda G., H. (1994) Cómo elaborar proyectos. (Colección Mesa Redonda). Santa Fe de Bogotá, Colombia, Editorial Cooperativa Magisterio. P.
 18. Chadwick, Clifton y Alicia Mabel Rojas. (1980). Glosario de Tecnología Educativa. Organización de Estados Americanos. Departamento de Asuntos Educativos. Proyecto Multinacional de Tecnología Educativa, Caracas.

19. Colectivo de Autores. (2001). Folleto de Preparación Física, apuntes para la asignatura. La Habana, EIEFD.
20. Colectivo de Autores. (SA). Selección de Lecturas de Psicología General y Social para las sedes de la Universalización de la Educación Superior. Ciudad de La Habana, editado por la Universidad de La Habana.
21. Colectivo de autores. (2000). Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos: Material Referativo de apoyo a la docencia. La Habana, EIEFD
22. Contreras, O. (1993). Formas de organización y estilos de enseñanza. *A .V V: La Educación Física y su didáctica. (Madrid)*. Publicaciones I.C.C.E.
23. _____ (1997). Didáctica de la Educación Física. **En:** Castejón F .J. y col. Manual del maestro especialista en Educación Física. Madrid, PilaTeleña, págs. 61-68.
24. De Armas Ramírez, Nerely y col. (2003). Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Universidad Pedagógica "Félix Varela". Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas.
25. Declaración de la Cumbre Mundial sobre Educación Física. y la Declaración de Punta del Este (1999). Berlín. Material mimeografiado.
26. Diccionario de la Lengua Española. (1992). Madrid, Real Academia de la lengua española.
27. Doménech López, Yolanda. (SA). Introducción al Trabajo Social con grupos. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario.
28. Domínguez García, Laura. (SA). Algunas consideraciones acerca del problema de periodización del desarrollo psíquico. Soporte magnético. CD Universalización. Psicología.
29. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Enciclopedia autodidáctica interactiva océano. Barcelona, Estela.

30. Fernández Díaz Argelia. (SA). Trabajo Comunitario, metodologías y vías. Universidad Pedagógica E. J. Varona". Facultad de Ciencias de la Educación.
31. Foebel, M. (SA). El taller una vía para la superación post. Graduada. Material mimeografiado.
32. Folgueira Roque, R. y M. Mesa Anoceto. (SA). Selección de Lecturas de Análisis de Datos en la Cultura Física. Soporte magnético. CD Maestría. Análisis de datos.
33. Giner, Salvador. (SA). Naturaleza de la sociología. Soporte magnético. CD Universalización. Sociología.
34. Guillén de Rezzano, Clotilde. (1997). Didáctica General. Buenos Aires, Editorial kapeluz.
35. Guyton, Arthur C. (1995). Tratado de Fisiología Médica. Madrid, Editorial Interamericana MC. Graw-Hill.
36. Hernández Collazo, Cira Alina. (2009). Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60 a 74 años del Consejo Popular "Capitan San Luis". Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria). Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
37. Hernández Vázquez, M. y L. Gallardo (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas. *Apuntes: Educación Física y Deportes (Madrid) 37: 58-67* Barcelona. INEFC.
38. López R. (2000). La práctica deportiva en las personas mayores, análisis de calidad de vida y la práctica deportiva realizada. Material mimeografiado.
39. Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas. Madrid, Librerías Deportivas "Esteban Sanz".
40. Massip Acosta, Aurelia. (SA). Experiencias en la implementación del programa de acciones educativas comunitarias "para la vida". Instituto Superior Pedagógico "Silverio Blanco Nuñez". Material mimeografiado.

41. Mirabent Perozo, Gloria. (SA). El taller una vía de desarrollo. Soporte digital.
42. Microsoft® Encarta® 2008. © 1993-2007 Microsoft Corporation. Recopilados de
43. Miranda, J. y O. Camerino. (1996). La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Salamanca, Amaru.
44. Mesa Anoceto M. y R. Folgueira Roque. (SA). Análisis de Datos en la Cultura Física. Soporte magnético. CD Maestría. Análisis de datos.
45. Mosston, M. (1982). La enseñanza de la Educación Física. Madrid, Editorial Paidós.
46. Núñez, Aragón; S. Castillo. (1994). Manual del promotor. Para la vida. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
47. Oleg Lebeder. (1977). El trabajo metodológico. Sus fundamentos. Seminario Nacional a dirigentes, metodólogos e Inspectores de las direcciones provinciales, municipales de educación. La Habana, INDER.
48. Pérez Sánchez, A. y col. (2003). Recreación: Fundamentos Teórico Metodológicos. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Departamento de Recreación.
49. Piñeiro Gomez, Marisel y col. (2009). El activista de Cultura Física, Educación Física, Deportes y Recreación. FCF "Nancy Uranga Romagoza". Material mimeografiado.
50. Puig Rovira, J. M. y J. Trilla. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona, CEAC.
51. Pulgares Caro, María Elena. (SA). Capítulo 3. Género, participación, trabajo comunitario. El enfoque de género y el desarrollo comunitario urbano: una reflexión desde Cuba. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 134-141.

52. Resolución No. 29/06 mediante el Acuerdo adoptado por el Consejo de Estado Cubano, el 22 de octubre de 1999. Material mimeografiado.
53. Reyes Rios, Emma Mercedes. (2007). Plan de capacitación desde el puesto de trabajo para los entrenadores de iniciación en el voleibol sala del municipio de Matiguás-Matagalpa, Nicaragua. Trabajo de diploma. La Habana, EIEFD.
54. Rodríguez Méndez, Vilda. (SA). Capítulo I. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. La conceptualización de las clases sociales como instrumento del trabajo comunitario. *En*: Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 74-97.
55. Russek, Guil, Maestro internacional. (SA). Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Modelo Curricular 5 niveles. Área teórica-práctica. Manual para el entrenador. Ajedrez. Nivel 1. Soporte magnético. FTP.
56. Sánchez Bañuelos, F. (1984). Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid, Editorial Gymnos.
57. Sánchez Acosta, M. E. y M. González García. (2004). Psicología general y del desarrollo. La Habana, Editorial Deportes.
58. Selección, organización y formulación de objetivo de aprendizaje. Lectura Nro4B. Material no publicado. Universidad Central de Venezuela. Escuela de Educación. Caracas.
59. Tinning, R. (1992). Educación Física: la escuela y sus profesores. Valencia, Universidad de Valencia.
60. Tovar, Ma. de los A. (1994). Selección de lecturas de Psicología de las Comunidades. Ciudad de La Habana, Editado en la Universidad de La Habana.
61. Tovar Pineda, Maria de los Ángeles. (SA). Psicología social comunitaria. Una alternativa teórico-metodológica. Soporte magnético. CD Maestría. Psicología.

62. Valdés, O. y E. Torres. (1991). Informe de trabajo de la educación ambiental realizado por el MINED ante la comisión nacional de los recursos naturales adscripta al Consejo de Ministros. La Habana, MINED.
63. Verdayes Pérez, Lázaro. (2006) Gimnasia Básica, Tercera Edad, Preparación Física y Gimnasia Laboral. Soporte Digital.
64. Verdayes Pérez, Lázaro y col. (2008). Orientaciones metodológicas de la Educación Física para adulto y promoción de salud. Soporte Digital.
65. Viera Sánchez, B. E. y L. M. Díaz. (SA). Material Instruccional para la Misión Sucre. Soporte digital.
66. Yordi García, Mirtha. (SA). Capítulo I. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. El siglo XXI: un reto para las ciencias sociales. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 12-18.
67. _____ . (SA). Capítulo I. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. Reflexiones sobre el desarrollo comunitario. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario.

Anexo 1. Guía de observación de actividades organizadas por los activistas con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Objetivo: Determinar las dificultades en las actividades que realizan los activistas con el adulto mayor con más de 60 años de edad del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

1. Si el activista lleva un control sanitario adecuado.
2. Si el activista enseña la actividad a realizar.
3. Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos.
4. Si el activista efectúa de manera amena la actividad.
5. Si el entorno es adecuado.
6. Si las actividades realizadas posibilitan la interrelación social.
7. Si el activista ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.
8. Si el activista promueve la recuperación total al finalizar.
9. Si la clase dura aproximadamente 50-60 minutos.
10. Si la actividad se realiza diariamente o en días alternos.
11. Si la intensidad con que se realiza es en torno a 50-65% de la frecuencia cardíaca máxima.
12. Si el activista realiza evaluaciones periódicas.
13. Si el activista individualiza la planificación de todos.
14. Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física.

Anexo 2. Clave de la guía de observación a las actividades organizadas por los activistas con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

1. **Bien:** Si el activista lleva un control sanitario adecuado en toda la actividad al 95-100% de los integrantes del círculo de abuelos.

Regular: Si el activista lleva un control sanitario adecuado en la actividad al 85-94% de los integrantes del círculo de abuelos.

Mal: Si el activista lleva un control sanitario adecuado de la actividad a menos del 85% de los integrantes del círculo de abuelos.

2. **Bien:** Si el activista enseña la actividad a realizar en toda la sesión de trabajo.

Regular: Si el activista enseña la actividad a realizar en parte de la sesión de trabajo.

Mal: Si el activista no enseña la actividad a realizar en la sesión de trabajo.

3. **Bien:** Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos en toda la actividad.

Regular: Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos en parte de la actividad.

Mal: Si el activista no fomenta la adquisición de hábitos positivos en la actividad

4. **Bien:** Si el activista efectúa de manera amena toda la actividad.

Regular: Si el activista efectúa de manera amena parte de la actividad.

Mal: Si el activista no efectúa de manera amena la actividad.

5. **Bien:** Si el entorno donde se efectúa la actividad es adecuado.

Regular: Si el entorno donde se efectúa la actividad es parcialmente adecuado.

Mal: Si el entorno donde se efectúa la actividad no es adecuado.

6. **Bien:** Si la actividad realizada posibilita la interrelación social en todo momento.

Regular: Si la actividad realizada posibilita la interrelación social en parte de ella.

Mal: Si la actividad realizada no posibilita la interrelación social.

7. **Bien:** Si el activista ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.

Regular: Si el activista ejecuta el calentamiento previo al ejercicio pero no lo suficiente.

Mal: Si el activista no ejecuta el calentamiento previo al ejercicio.

8. **Bien:** Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la actividad eficientemente al 95-100% de los integrantes del círculo de abuelos.

Regular: Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la actividad al 85-94% de los integrantes del círculo de abuelos.

Mal: Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la actividad a menos del 85% de los integrantes del círculo de abuelos.

9. **Bien:** Si la clase dura aproximadamente 50-60 minutos.

Regular: Si la clase se sobrepasa 5 minutos, o finaliza faltando 5 minutos.

Mal: Si la clase se sobrepasa 6 minutos o más, o finaliza faltando 6 minutos o más.

10. **Bien:** Si la actividad se realiza diariamente o en días alternos.

Regular: Si la actividad se realiza dejando dos días entre ellas.

Mal: Si la actividad se realiza dejando más de dos días entre ellas.

11. **Bien:** Si la intensidad con que se realiza es en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima.

Regular: Si la intensidad con que se realiza es en un 5% superior o inferior en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima.

Mal: Si la intensidad con que se realiza es en un 6% o más, superior o inferior en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima.

12. **Bien:** Si el activista realiza evaluaciones periódicas al 95-100% de los integrantes del círculo de abuelos.

Regular: Si el activista realiza evaluaciones periódicas al 85-94% de los integrantes del círculo de abuelos.

Mal: Si el activista realiza evaluaciones periódicas a menos del 85% de los integrantes del círculo de abuelos.

13. **Bien:** Si el activista individualiza la planificación al 95-100% de los integrantes del círculo de abuelos.

Regular: Si el individualiza la planificación al 85-94% de los integrantes del círculo de abuelos.

Mal: Si el activista individualiza la planificación a menos del 85% de los integrantes del círculo de abuelos.

14. **Bien:** Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física al 95-100% de los integrantes del círculo de abuelos.

Regular: Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física al 85-94% de los integrantes del círculo de abuelos.

Mal: Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física a menos del 85% de los integrantes del círculo de abuelos.

Anexo3. Clave por indicadores de la observación a las actividades organizadas por los activistas con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Bien: Si la media de los indicadores está entre **2,6 - 3**.

Regular: Si la media de los indicadores está entre **2 - 2,5**.

Mal: Si la media de los indicadores está inferior a **2**.

Anexo 4. Clave general de la observación a las actividades organizadas por los activistas con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Bien: Si la media de los indicadores está entre **2,6 - 3** en los **14** parámetros.

Regular: Si la media de todos los indicadores está entre **2 - 2,5**, o existe uno inferior a esa media.

Mal: Si **2 ó más** indicadores tiene la media inferior a **2**.

Se proporcionará una escala de valores donde:

Bien: 3 puntos.

Regular: 2 puntos.

Mal: 1 punto.

Anexo 5. Resultado de la primera observación a las actividades organizadas por los activistas con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Indicadores	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Media	Ev
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1. Si el activista lleva un control sanitario adecuado	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1,2	1
2. Si el activista enseña la actividad a realizar	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2,1	2
3 Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos	2	1	1	3	2	3	1	1	3	2	2	2	1,9	1
4. Si el activista efectúa de manera amena la actividad	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2,6	3

Indicadores	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Media	Ev
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
7. Si el activista ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio	3	1	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	2,5	2
8. Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la actividad	3	1	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2,5	2
9. Si la clase dura aproximadamente 50-60 minutos.	3	1	3	3	3	3	2	1	1	1	3	2	2,1	2
10. Si la actividad se realiza diariamente o en días alternos.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11. Si la intensidad con que se realiza es en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima.	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2,8	3

Indicadores	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Media	Ev
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
12. Si el activista realiza evaluaciones periódicas.	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2,5	2
13. Si el activista individualiza la planificación de todos.	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1,6	1
14. Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	1,9	1
Evaluación general	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1,6	1

Anexo 6. Resultado de la segunda observación a las actividades organizadas por los activistas con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Indicadores	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Media	Ev
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1. Si el activista lleva un control sanitario adecuado	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1,4	1
2. Si el activista enseña la actividad a realizar	2	1	2	3	2	3	1	3	3	2	2	1	2	2
3 Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos	2	1	1	3	2	3	1	1	3	2	2	2	1,9	1

4. Si el activista efectúa de manera amena la actividad	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2,7	3
5 Si el entorno donde se efectúa la actividad es adecuado	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2,5	2
6. Si la actividad realizada posibilita la interrelación social	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2,7	3
7. Si el activista ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2,5	2
8. Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la actividad	3	1	2	2	2	3	2	1	3	1	1	2	1,9	1
9. Si la clase dura aproximadamente 50-60 minutos.	3	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2,3	2
10. Si la actividad se realiza diariamente o en días alternos.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11. Si la intensidad con que se realiza es en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima.	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2,7	3
12. Si el activista realiza evaluaciones periódicas.	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2,2	2
13. Si el activista	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1,6	1

individualiza la planificación de todos.														
14. Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física	2	1	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2
Evaluación general	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1,5	1

Anexo 7. Resultado de la tercera observación a las actividades organizadas por los activistas con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Indicadores	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Media	Ev
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1. Si el activista lleva un control sanitario adecuado	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1,6	1
2. Si el activista enseña la actividad a realizar	2	1	2	3	2	3	2	1	3	2	2	1	2	2
3 Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2,1	2
4. Si el activista efectúa de manera amena la actividad	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2,6	3
5 Si el entorno donde se efectúa la actividad es adecuado	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2,8	3
6. Si la actividad realizada posibilita la interrelación social	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2,7	3
7. Si el activista ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio	3	1	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2,4	2
8. Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la	3	2	1	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2,5	2

actividad															
9. Si la clase dura aproximadamente 50-60 minutos.	3	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2,3	2	
10. Si la actividad se realiza diariamente o en días alternos.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
11. Si la intensidad con que se realiza es en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima.	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2,5	2	
12. Si el activista realiza evaluaciones periódicas.	2	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1,7	1	
13. Si el activista individualiza la planificación de todos.	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1,8	1	
14. Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física	2	1	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	
Evaluación general	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1,7	1	

Anexo 8. Resumen del resultado de las observaciones a las actividades organizadas por los activistas monitores con el adulto mayor del Consejo Popular "Capitán San Luís".

Indicadores	Ob	Ob	Ob	Media	Gral
	1	2	3		
1. Si el activista lleva un control sanitario adecuado	1	1	1	1	1
2. Si el activista demuestra la actividad a realizar	2	2	2	2	2

3 Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos	1	1	2	1,3	1
4. Si el activista efectúa de manera amena la actividad	3	3	3	3	3
5 Si el entorno donde se efectúa la actividad es adecuado	3	2	3	2,6	3
6. Si la actividad realizada posibilita la interrelación social	3	3	3	3	3
7. Si el activista ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio	2	2	2	2	2
8. Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la actividad	2	1	2	1,6	1
9. Si la clase dura aproximadamente 50-60 minutos.	2	2	2	2	2
10. Si la actividad se realiza diariamente o en días alternos.	3	3	3	3	3
11. Si la intensidad con que se realiza es en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima.	3	3	2	2,6	2
12. Si el activista realiza evaluaciones periódicas.	2	2	1	1,6	1
13. Si el activista individualiza la planificación de todos.	1	1	1	1	1
14. Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física	1	2	2	1,6	1
Evaluación general					1

Anexo 9. Entrevista activistas monitores, compuesto por los 12 adultos mayores del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Objetivo: Para conocer el modo de capacitación que se utiliza en el momento que se efectúa la investigación

Por favor, necesitamos su colaboración al responder las interrogantes de la presente entrevista con la mayor veracidad posible, para propiciar el desarrollo de la investigación en curso. Gracias.

1. Edad __, sexo __
2. Explique cómo se desarrolla su capacitación.

Anexo 10. Prueba pedagógica a los activistas que trabajan la Educación Física con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Objetivo: Estipular el nivel de conocimientos y habilidades que poseen sobre la Cultura Física los activistas **monitores** que trabajan con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

1. ¿El control sanitario debe ser llevado por el activista?
 - a) Fundamente su respuesta.
 - b) ¿En qué consiste el control sanitario?
2. Fundamente con cinco ideas por qué es necesario enseñar la actividad a realizar.
3. Fundamente con cinco ideas cómo el activista, desde las actividades que realiza, puede fomentar la adquisición de hábitos positivos.
4. Enumere cinco (5) peculiaridades que deben tener las actividades que realiza el activista.
5. Escriba una **V** en caso de ser verdadera la afirmación o una **F** de ser falsa.
 - 1__Deben ser seleccionados los ejercicios de carácter dinámico que exijan tensiones estáticas prolongadas.
 - 2.__Los ejercicios con inclinación de cabeza y tronco serán realizados en forma rápida y con aumento gradual de la amplitud.
 - 3.__Se deben alternar las posiciones de parada, sentado y acostado. Evitar posición de pie de forma prolongada.
 - 4.__Al movilizar la región cervical, no realizar movimientos bruscos.
 - 5__Podrán caminar con los bordes internos y externos del pie.

6__No se realizarán ejercicios de doble empuje.

7__Se realizarán ejercicios con mucha separación de las piernas.

8__No abusar de los giros y paso atrás.

9__Podrán realizar abdominales.

10__El trote y salto solo se realizarán bajo seguido control médico y pedagógico y en todos los casos debe preceder una preparación y cuando estén incrementados otros ejercicios.

Anexo 11. Clave de la prueba pedagógica a los activistas que trabajan la Educación Física con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

1. **Bien:** Si contesta correctamente todos los incisos.

Regular: Si contesta correctamente dos de los incisos y uno elementalmente.

Mal: Si contesta correctamente dos de los incisos pero uno está mal.

2. **Bien:** Si fundamente correctamente con cinco ideas por qué es necesario enseñar la actividad a realizar.

Regular: Si fundamente correctamente con cuatro ideas por qué es necesario enseñar la actividad a realizar.

Mal: Si fundamente correctamente con tres o menos ideas por qué es necesario enseñar la actividad a realizar

3. **Bien:** Si fundamente correctamente con cinco ideas por qué es necesario enseñar la actividad a realizar.

Regular: Si fundamente correctamente con cuatro ideas por qué es necesario enseñar la actividad a realizar.

Mal: Si fundamente correctamente con tres o menos ideas por qué es necesario enseñar la actividad a realizar

4. **Bien:** Si enumera cinco peculiaridades que deben tener las actividades que realiza el activista.

Regular: Si enumera cuatro peculiaridades que deben tener las actividades que realiza el activista.

Mal: Si enumera tres o menos peculiaridades que deben tener las actividades que realiza el activista.

5. **Bien:** Si responde correctamente diez incisos.

Regular: Si responde entre bien y regular los diez incisos, puede tener uno de mal.

Mal: Si tiene dos incisos mal

Anexo 12. Clave general de la prueba pedagógica a los activistas monitores que trabajan la Educación Física con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Bien: Si así es la calificación de todas las preguntas.

Regular: Si las calificaciones de las preguntas son todas de regular o entre bien y regular.

Mal: Si tiene una o más calificaciones de mal.

Anexo 13. Resultado de la prueba pedagógica a los activistas monitores que trabajan la Educación Física con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

Pregunta	Cantidad de aprobados	%
1	5	41,6
2	4	33,3
3	6	50
4	4	33,3
5	2	16,6
Total de aprobados	1	8,3

Anexo 14. Dosificación de aprobados por preguntas.

Pregunta	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	X			X		X	X		X			
2			X			X	X		X			
3	X	X			X	X		X			X	
4	X					X			X			X
5						X					X	
Aprobados						X						

Anexo 15. Entrevista grupal a directivos del Combinado Deportivo “Francisco Donatien” de la comunidad “Capitán San Luís”.

Objetivo: Recopilar información acerca del tratamiento que se le da a la capacitación de activistas para el trabajo en la Educación Física con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís” y las acciones que se llevan a vías de hecho.

1. Edad
2. Sexo
3. Nivel cultural
4. Título científico o académico
5. ¿Está dentro de los propósitos del Combinado Deportivo tarea alguna en función de la capacitación de activistas para el trabajo en la Educación Física con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”? Fundamente.
6. ¿Existe un espacio donde los activistas pertenecientes al Combinado Deportivo compartan sus experiencias, evacuan sus dudas y sean evaluadas por los especialistas? Argumente

7. ¿Se programan actividades conjuntas donde puedan compartir todos los activistas?

Anexo 16. Entrevista a los profesores que atienden la Educación Física con el adulto mayor en el Combinado Deportivo “Francisco Donatien” de la comunidad “Capitán San Luís”.

1. Edad
2. Sexo
3. Nivel cultural
4. Título científico o académico
5. ¿En las reuniones del Combinado Deportivo se le ha dado tratamiento a la capacitación de sus activistas para el trabajo en la Educación Física con el adulto mayor del Consejo Popular “Capitán San Luís”?
 - a) Mencione actividades que haya realizado con ellos.
6. ¿Cómo planifica el proceso de capacitación de sus activistas? Argumente
7. ¿Quién se encarga de evaluar o monitorear la capacitación de los activistas?
8. ¿Les gustaría que sus activistas intercambiaran con otros y puedan ser evaluados por especialistas, por sus compañeros o por otra persona del Combinado Deportivo?

Variables	conceptualización	Dimensiones	Indicadores
Capacitación	Conjunto de acciones de preparación que desarrollan las entidades laborales dirigidas a mejorar las competencias, calificaciones y recalificaciones para cumplir con calidad las funciones del puesto de trabajo y alcanzar los máximos resultados productivos o de servicios.” (RESOLUCIÓN No. 29/06)	Las funciones del puesto de trabajo	conocimientos, habilidades y actitudes
		alcanzar los máximos resultados productivos o de servicios	Objetivos a lograr Resultados Calidad que se propone alcanzar
Programa		<u>Dimensión estructural.</u>	<ul style="list-style-type: none"> • La fundamentación • Los objetivos generales • Los objetivos específicos terminales y operacionales • Los contenidos • Las estrategias metodológicas (técnicas de enseñanza, actividades de los alumnos y del docente y los medios instruccionales) • La evaluación.
		<u>Dimensión cualitativa.</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Se refiere a la teoría Instruccional que ha de sustentar los elementos del programa.
		<u>Dimensión operativa.</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Hace referencia a la operatividad del programa, es decir, a su ejecución.