

**Variación alterativa de una actividad físico-recreativa de microfútbol:**

**Aprendo jugando.**

Roberto Carlos Vásquez Guevara

Asesor

Ricardo Duarte Bajaña

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades

Profesional en Gestión deportiva

2024

## **Resumen**

El presente trabajo es el resultado de una propuesta de variación alterativa de una actividad físico-recreativa de microfútbol aplicada a las personas del corregimiento de nuevo oriente, en el municipio de Chinú en el departamento de Córdoba. Esta propuesta surge a partir de la necesidad de crear nuevos espacios de inclusión social y familiar donde se pueda disfrutar de manera sana a través del deporte generando condiciones benéficas de desarrollo humano. La implementación de esta actividad busca generar un impacto social de tal magnitud que la mejore considerablemente la calidad de vida de todas las personas.

***Palabras clave:*** Variación alterativa, desarrollo humano, deporte, practicas corporales, cuerpo, motricidad.

### **Abstract**

The present work is the result of a proposal for an alternative variation of a physical-recreational activity of microfootball applied to the people of the town of New Orient, in the municipality of Chinú in the department of Córdoba. This proposal arises from the need to create new spaces for social and family inclusion where people can enjoy healthily through sport, generating beneficial conditions for human development. The implementation of this activity seeks to generate a social impact of such magnitude that it considerably improves the quality of life of all people.

**Keywords:** Alternative variation, human development, sport, body practices, body, motor skills.

## Tabla de contenido

Introducción	5
Problema	7
Justificación	10
Objetivos	12
Objetivo General	12
Objetivos Específicos	12
Relación con el desarrollo humano	13
Marco conceptual	16
Metodología	22
Resultados	25
Conclusiones	26
Referencias bibliográficas	28

## Introducción

La cultura, tradición, juego, educación y las actividades deportivas tienen connotaciones que las unen a los grupos y a las sociedades a través de los tiempos, lo cual influye en el estilo de vida, las relaciones interpersonales, los valores y la distribución del tiempo ya que el deporte constituye en sí uno de los más importantes medios de uso, adquisición y transmisión de los valores, conocimientos, actividades, conductas sociales, símbolos, y otras acciones humanas, entre las que se pueden mencionar la recreación, el ocio, la salud, medio de integración y que deben asumirse éxitos del deporte en la sociedad.

UNICEF

Hay una concepción tradicional que sintetizándola define al deporte como “Actividad física lúdica de competición, reglamentada e institucionalizada”, autores como Cagigal, Parlebas o Hernández Moreno, coinciden básicamente con esta definición que, como vamos a ver queda englobada en la concepción moderna, recogida en la Carta Europea del Deporte (1992), en donde se señala “se entiende por deporte cualquier forma de actividad física que, a través de una participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles”.

El ser humano, es sin lugar a dudas un ente que se transforma en sus múltiples y organizadas dimensiones, pretendiendo establecer el equilibrio que física, mental, social y emocionalmente requiere para hacer parte de eso que él mismo llama; Su Formación Personal e Integral.

La actividad humana comprende una serie de estrategias cuya finalidad es tener una vida saludable. En la actualidad el deporte no solo se da en personas de alto rendimiento físico, si no al contrario, se han venido desarrollando estrategias que integren a las personas de diferentes edades, y que mejor manera de empezar inculcándole a los niños todo lo relacionado con el deporte, se debe tener en cuenta que esta pedagogía debe ser de manera dinámica para que el niño no presente amonestación de dicha actividad, por otro lado, se considera no dejar de lado a las personas mayores, ya que en esta edad es donde se debe tener un buen estado físico, puesto que, de una u otra manera en ese momento es donde surgen las enfermedades.

## Planteamiento del Problema

¿Qué papel juega el deporte en las practicas corporales y el desarrollo del ser humano?

Las prácticas corporales “hacen alusión a particulares configuraciones de movimiento, es decir, formas de movimiento que el cuerpo despliega inserto en específicas condiciones culturales de realización” (Cachorro y Díaz, 2004, p. 61). Por tal razón, teniendo en cuenta la variedad de acepciones que las caracterizan, se constituyen en un “catálogo” de denominaciones que a lo largo de la historia se han ido otorgando a las actividades que utilizan el cuerpo como medio o como fin.

Las prácticas corporales de un sujeto o de un grupo en particular se identifican con un ámbito social determinado que posee diferentes formas y patrones de movimiento comunes a cada grupo humano, donde se privilegian vivencias y se caracterizan modos de vida que permean la diversidad humana, atestiguando cambios profundos en sus relaciones y en sus costumbres. Es decir, que ellas en sí mismas reúnen interminables expresiones que a lo largo de la historia se han utilizado para educar el cuerpo.

“En este sentido las estructuras del movimiento se construyen y reconstruyen una y otra vez mostrándonos la dimensión inacabada del cuerpo por los trazos que imprimen en él las culturas” (Cachorro y Díaz, 2004, p. 62), debido a que cada época imprime un sello distintivo que está permeado por las costumbres, los entornos, la economía, el nivel educativo y las condiciones geográficas en las cuales se encuentra inmerso el sujeto.

las prácticas corporales que representan actividades características del ser humano en determinadas épocas y culturas, hablan de las costumbres de las personas, grupos

humanos y culturas, pero también hablan de individuos que se conjugan para dar un sentido a una vivencia plasmada en una experiencia particular, basada en realidades ocultas que se manifiestan a través de movimientos no codificados que permiten que el cuerpo se libere y exprese todo lo que en un momento determinado generan dichas prácticas, debido a que ellas en sí mismas tienen la capacidad de inducir a vivencias que ayudan al sujeto a establecer contactos profundos con la propia identidad, despertando los potenciales latentes de la vida e induciendo la regulación de las funciones orgánicas, generando vivencias intangibles del pasado que están constantemente en el presente, favoreciendo de esta manera las posibilidades expresivas e incrementando los procesos de sensibilización e interiorización del ser humano (Castañeda, 2009, p.18).

Por otro lado, el deporte es una actividad que se ha masificado por todo el mundo. Casi todas las personas, por lo menos en algún ciclo de su vida practicaron o practican alguna clase de disciplina. Hoy en día se puede evidenciar una tendencia social de deporte, la cual abre espacios alternativos en las comunidades, permite tejido la construcción de tejido social, fortalece las relaciones y enseña valores cívicos entre otros aspectos.

Actualmente al deporte se le reconocen otras dimensiones, rompiendo el afán competitivo que ha permeado a varias generaciones. Para la gran mayoría es sinónimo de competencia o de imponerse ante el otro. Sin embargo, para estos tiempos hay que cambiar la sinapsis del deporte y la forma en que se enseña y se interioriza esta idea en las personas.

El deporte favorece el aprendizaje y reconocimiento de sentimientos, valores culturales, actitudes y comportamientos individuales. También influye en todos los estilos de vida de los individuos en la sociedad a través de diferentes canales o instancias de comunicación, desde practicarlo hasta verlo.

Las practicas o entrenamientos permiten abrir espacios pedagógicos, que van más allá de la adquisición de habilidades en una determinada disciplina. Es decir, las practicas sistemáticas de las actividades deportivas producen modificaciones orgánicas, psíquicas, morales y sociales que contribuyen al desarrollo armónico en la interacción de las personas, familias, comunidades y territorios.

## **Justificación**

Es evidente que el deporte es fundamental en el desarrollo del ser humano, ya que se desarrolla en diferentes operaciones humanas, entre sí, se encuentra la motricidad que da significado a todo movimiento o actividad física, esta acción se relaciona con lo mental, lo psicológico y lo social, por tanto, la practica deportiva puede hacerse partcipe de la formación integral del ser humano.

El deporte tiene una gran importancia ya que ayuda a tener mejor calidad de vida, tanto en cuestiones físicas como mentales, pues contribuye a una mejor salud, disminuyendo el riesgo de mortalidad por enfermedades. Hoy se puede evidenciar que se presentan muchos casos de drogadicción, es ahí donde juega un papel importante la practica físico-deportiva. Donde esta motive a la persona a dejar a un lado este tipo de practicas y drogas que tanto daño le hacen y tomen como prioridad el deporte, por tal motivo esta actividad presenta innumerables efectos emocionales de carácter benéfico para el ser humano como lo son la reducción del estrés, los trastornos del sueño, la depresión, la ansiedad, entre otros... dichos efectos se pueden desarrollar a lo largo de todas las edades y para todos los géneros.

El fútbol constituye en Colombia, la manifestación social que arrastra multitudes y orienta la motivación de una gran parte de la sociedad para su práctica y seguimiento. En tal sentido, en las comunidades vulnerables su práctica cotidiana constituye un estímulo importante para el fomento de la salud y desarrollar hábitos recreativos de vida saludables. A partir de algunos estudios sobre la ocupación del tiempo libre hoy día, permiten considerar en estos tiempos asumir un nuevo concepto de actividad y determinan una situación favorable para la utilización del tiempo libre y de ocio en actividades físicas

alternativas muy importantes en las llamadas comunidades de riesgo o vulnerables. Sobre esta concepción, los estudios de Álvarez (2015), Castro, L. & Pérez (2017) y Bermúdez (2020) sostienen que la práctica de actividades deportivas recreativas no es solo una agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad de manera tal que contribuya al desarrollo de las posibilidades del hombre fundamentando su valor como ser humano y como miembro de la comunidad ocupando el tiempo creado y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales, por lo tanto está ligado con la educación, autoeducación, higiene físico-psíquica, la diversión y la cultura en general.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Proponer alteraciones fundamentadas a las prácticas corporales en un marco de promoción del desarrollo humano y el posdesarrollo desde una perspectiva crítica.

### **Objetivos Específicos**

Organizar actividades deportivas con la comunidad donde se puedan aplicar distintas alteraciones por medio de las practicas corporales

Establecer la relación que tienen las alteraciones aplicadas con las teorías del desarrollo humano

Evaluar el resultado de las actividades realizadas

Analizar el impacto de las alteraciones aplicadas

## **Relación de la Actividad con el Desarrollo Humano**

El informe sobre desarrollo humano (2002) alude que el concepto de desarrollo humano, como proceso y como fin, distingue entre la formación de las capacidades humanas y la manera como los individuos emplean las capacidades adquiridas. La primera alude a la salud y al conocimiento; la segunda al trabajo, a la creación y al descanso. En este enfoque la ampliación de las capacidades se da por la ampliación de las posibilidades de acción y de las diferentes formas de ser que tienen a su alcance las personas con libertad para seleccionar las capacidades para desempeñarse en la vida. La promoción del desarrollo humano requiere de una gobernabilidad democrática, de gozar de una libertad política y poder participar en las decisiones que afectan a los individuos y exigir políticas que amplíen las oportunidades sociales, económicas y culturales.

Se puede evidenciar la inclusión deportiva, para dicha temática se plantea una actividad físico-recreativa que permita la practica conjunta de personas con un mismo interés, obtener un logro satisfactorio; desarrollando movimientos y practicas corporales que involucren compañerismo.

El deporte en la actualidad, es considerado por muchos autores como un fenómeno digno de atención, con presencia constante en las diferentes esferas de la sociedad, aparte de ser uno de los pasatiempos de mayor importancia en el mundo. Por ello no solo forma parte de las vivencias diarias de los individuos y de los colectivos sociales, como observadores, aficionados o participantes desde distintos niveles o categorías, gestores o protagonistas de las grandes justas; no es sólo un fenómeno social incorporado definitivamente en la vivencia cotidiana de la sociedad contemporánea, sino que también se

ha insertado, con un papel preponderante, en las políticas gubernamentales dirigidas a los ámbitos educativos, comunitarios, de salud y deportivos propiamente.

El deporte y la actividad física son cruciales para una vida prolongada y saludable. El deporte y el juego mejoran la salud y el bienestar, aumentan la expectativa de vida y reducen la probabilidad de varias enfermedades no transmisibles, incluyendo la enfermedad coronaria (ONU, 2005).

La afirmación anterior se respalda en diversos estudios científicos que existen en la actualidad, con los cuales se ha comprobado que la actividad física previene la obesidad, la hipertensión y la diabetes, así como los riesgos de cáncer de colon, de mama y de órganos reproductivos en las mujeres. De igual forma, muchos son los expertos que aseguran que la actividad física y el deporte fortalecen el sistema inmunológico, por lo que esa primera respuesta tiene suficientes razones para darse.

En el mismo sentido, también hay quienes aseguran, por ejemplo, que el deporte es una fuente permanente de educación y cultura, puesto que éste permite aprender, conocer, tomar experiencias de otros, formarse en cierta disciplina o especializarse en alguna de sus áreas. Otros seguramente harían referencia a los factores que desde el deporte potencian al ser humano hacia su formación y crecimiento personal, sustentándose en una base sólida de conocimiento sobre sí mismo, como especie y como individuo, y sobre el entorno que le rodea: “El deporte y la educación física enseñan valores esenciales y destrezas de vida incluyendo la confianza en sí mismo, el trabajo en equipo, la comunicación, la inclusión, la disciplina, el respeto y el juego limpio” (ONU, 2005).

En ese mismo orden se destacan otros valores que se fortalecen con la práctica deportiva, como lo afirman dirigentes políticos o gestores deportivos en sus discursos y autores diversos en sus respectivas páginas: “En las competencias deportivas se propicia el diálogo y la armonía, el trabajo colectivo y la oportunidad de solidaridad y cooperación” (Bligoo Deporte para Todos, 2014). Es decir, se fomentan valores, se adquiere conocimiento, se aprende a cumplir normas, se crece como persona, se crece como ser humano de una manera holística, integral.

En el desarrollo de esta actividad existirá un ajuste o adaptación en las reglas y material utilizado, con el fin de fomentar la participación activa y efectiva de todos los participantes y toma como base lo anteriormente expuesto. Podemos decir entonces que la puesta en marcha de esta actividad tiene sus bases en los objetivos 3 Salud y bienestar, 5 Igualdad de género, 10 Reducción de desigualdades y 16 Paz, justicia e instituciones solidas de los objetivos de desarrollo sostenible del plan de desarrollo de las naciones unidas, con el fin de potenciar la inclusión social para todos y sin discriminación alguna, eliminando al máximo todo tipo de violencia y además se garantice la participación de todos en la toma de decisiones.

## **Marco Conceptual**

### **Desarrollo humano.**

El PNUD (1990) define el desarrollo humano como un proceso mediante el cual se amplían las oportunidades de las personas; estas oportunidades son diversas y pueden cambiar en el tiempo, pero las más esenciales para cualquier nivel de desarrollo son: una vida prolongada y saludable, el acceso a la educación y disponer de los recursos para disfrutar de un nivel de vida decente; otras oportunidades que valoran los individuos son las libertades políticas, económicas y sociales, el respeto de los derechos humanos, la posibilidad de ser creativo y productivo, el respeto a sí mismo, entre otras. Hernández (2007: 37) define el desarrollo humano en función de su evolución y de las dimensiones que lo caracterizan como un proceso a través del cual se ofrecen nuevas oportunidades/opciones a las personas, para que se desarrollen ellas mismas y sus instituciones a través de la expansión de sus capacidades para administrar recursos de diferente índole, a fin de obtener un progreso sostenible y distribuido equitativamente que permita un mejoramiento en sus calidad de vida consistente con sus propias aspiraciones”.

### **Prácticas corporales.**

Las prácticas corporales son concebidas por Gallo (2012) como los usos intencionales del cuerpo que tienen una intención mucho más profunda que el acto motriz en sí. Esta concepción de la práctica corporal desborda la lógica biológica e instrumental de la motricidad y el cuerpo, y le otorga un matiz fenomenológico en cada una de las acciones motrices – corporales que son realizadas por el actor.

En las prácticas corporales disciplinares se encuentran la educación física, los deportes y la medicina; las prácticas corporales estéticas (PCE) son aquellas en las que incide la raza, la cultura, la sociedad y la moda, y se orientan hacia la búsqueda de belleza en o con el cuerpo; las prácticas corporales de la sexualidad se definen por la identidad sexual, son expresadas mediante movimientos corporales que pueden indicar el género de un actor; las prácticas corporales de violencia son la confrontación, la tortura y la guerra; y finalmente, las prácticas corporales de subversión son aquellas en las cuales el individuo se muestra en discordancia, protesta y se resiste a través de la corporeidad (Muñiz, 2010).

Saraví y Honorato (2017) afirman que las PCDA, se realizan en espacios extraescolares, se vinculan con la cultura urbana, construyen procesos sociales que a la vez generan aprendizajes sin haber sido pensadas para este propósito; estas prácticas son educativas debido a sus propias dinámicas culturales que permite el intercambio de conocimientos. Hincapié (2012), propone al parkour, al skate, al fútbol freestyle, al Street workout, al bmx, al stunt bike y al yoga como las prácticas corporales deportivas que encuentran su principal escenario en la ciudad. Para el campo de la actividad física las PCE hacen referencia a: los bailes, el teatro, la música y el circo. Según Alvarado (2016) el baile y la música son maneras de reconfigurar la ciudad con el cuerpo, los colectivos le dan al espacio un uso diferente; ante el bailarín y el músico la calle se transforma en escenario, al tiempo que lo dotan de sentidos y significados propios, produciendo importantes transformaciones físicas, psíquicas y morales en los practicantes.

### **Motricidad.**

La motricidad se configura, parafraseando a Kolyniak (2005), como proceso, cuya constitución envuelve la construcción del movimiento intencional desde la reflexión, y la

creación de nuevas formas de interacción a partir de la reproducción de patrones aprendidos, de la acción contextualizada en la historia, por tanto, relacionada al pasado vivido y al futuro proyectado; expresando y construyendo la totalidad de las múltiples y complejas determinaciones de la continua construcción de lo humano.

### **Cuerpo.**

¿Qué significa la palabra “cuerpo”?

Según una definición de Platón en *Crátilo* o del lenguaje, el cuerpo tiene dos significados: el primero —sooma— lo remite a ser el portador o guardador del alma, según las creencias órficas; y el segundo —sema— supone que el cuerpo es el medio por el cual el alma expresa todo lo que quiere decir. Si nos percatamos de los radicales —raíces— de las palabras empleadas para designar estos dos significados de cuerpo, se aprecia que el término “sooma” se conserva en la terminología médica actual al referir a cuestiones somáticas, o en el léxico de las ciencias deportivas cuando se emplea somatotipo; pero el segundo es más interesante porque remite a “sema”, nutriendo a palabras como semántica e inscribiéndose en la familia de significados que incluyen vocablos como sentido, significado, semiosis, significante, significación. El cuerpo constituye nuestro frente de identidad e inscripción más inmediato. Por ello, la filosofía sensualista francesa del siglo XVIII, especialmente Étienne Bonot abate de Condillac (1754) a través de su *Tratado de las sensaciones*, y la filosofía fenomenológica en el siglo XX, especialmente la generada por Edmund Husserl en [1931] 1996 *Meditaciones cartesianas* y Maurice Merleau-Ponty ([1945] 1994) con su *Fenomenología de la percepción*, se ocuparon del cuerpo como un plano de la interrogación sobre la realidad y

el conocimiento, la identidad y la existencia: “la experiencia del propio cuerpo nos enseña a arraigar el espacio en la existencia”.

### **Actividad física.**

La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.

La mejora de los niveles de actividad física redundará positivamente en la salud y el bienestar y ayudará a alcanzar las metas mundiales en materia de ENT y varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Sin embargo, para lograrlo se necesitarán más compromisos e inversiones por parte de los Estados Miembros; innovaciones y aportaciones de agentes no estatales; la coordinación y colaboración entre varios sectores; y la orientación y el seguimiento continuos por parte de la OMS.

### **Recreación.**

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su

integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad". Según plantea Pérez, Aldo (1993), se entiende por comunidad un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con el desarrollo de las construcciones urbanas y de asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la Recreación Física en su seno como vía eficaz para la dinamización del uso del tiempo libre de esas poblaciones mediante la concepción de que no es necesario trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones de la realización de las actividades, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de la vida de estos.

El concepto de recreación, entendido como actividad de distracción, implica la participación activa, tanto a nivel físico como mental, del individuo. En este sentido, la recreación se opone al ocio, que es más bien una forma pasiva de distracción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente. Es fundamental para la salud física y mental. Por esta razón, es aconsejable practicar actividades recreativas de vez en cuando que nos proporcionen la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente.

La recreación en educación física es la participación en actividades lúdicas y deportivas con el objetivo de disfrutar, relajarse y promover un estilo de vida activo y saludable. En este contexto busca proporcionar experiencias físicas y sociales positivas, fomentando el bienestar integral de las personas.

Las actividades recreativas pueden mejorar la coordinación, el equilibrio, la agilidad y otras habilidades motoras, así como fomentar el trabajo en equipo y la interacción social. Además de mantener una buena salud, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

La disciplina de la Educación física, impartida durante la etapa escolar, enseña a niños y jóvenes a disfrutar su tiempo libre de forma saludable. En este sentido, los enseña a ejercitarse y a practicar actividades recreativas, como los deportes, donde es imprescindible el movimiento corporal.

Todo ello, favorece la adquisición de conocimientos sobre el juego limpio, la cooperación, la estrategia y otros aspectos relevantes. Y permite que personas de diferentes habilidades y niveles de condición física participen y se diviertan juntas.

### **Deporte.**

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) el deporte son todas las formas de actividad física que, a través de la participación casual u organizada, tienen como objetivo expresar o mejorar la aptitud física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en la competencia a todos los niveles.

## **Metodología**

El fútbol sala, fútbol de salón, futsal, futsala o microfútbol es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, dentro de una cancha. Surgió inspirado en otros deportes como el fútbol, que es la base del juego; el balonmano; el waterpolo; y el baloncesto; tomando de estos no solo parte de las reglas, sino también algunas tácticas de juego. El microfútbol es indispensable para mejorar el juego a espacios reducidos, mejora la precisión, la resistencia, la inteligencia, la definición, trabajo en equipo, potencia en la pegada.

Sin embargo, para nuestra propuesta alterativa se necesitarán 2 equipos de 5 personas cada uno en el terreno y 10 en total por equipos para el desarrollo de la actividad, con la particularidad que deben ser mixtos, es decir hombres y mujeres con diferentes edades y para que tenga validez el gol, los integrantes de cada equipo debe tocar, patear o rematar con el perfil asignado; por ejemplo al equipo A se le asigna el perfil derecho; esto quiere decir que todos los integrantes solo puede tocar el balón con el pie o la pierna derecha y al equipo B se le asigna el perfil izquierdo, queriendo decir entonces que estos solo pueden utilizar para conseguir el gol la pierna izquierda.

### **Planificación de la Actividad.**

Se reúne a todos los participantes de la actividad y se les da a conocer los lineamientos de la actividad.

Se jugará un partido de 40 minutos, divididos en 2 tiempos de 20 minutos cada uno y los equipos deberán estar integrados por 3 hombres y 2 mujeres respectivamente.

A cada equipo se le indica que perfil le toca.

Si un jugador toca el balón con el perfil que no le corresponde, si le concede una falta al equipo rival; y si este acumula 5 faltas, representa una anotación.

**Tiempo.**

El desarrollo de la actividad planteada de la propuesta alterativa tiene una duración aproximada 90 minutos o una hora y media. Durante este tiempo se explicará y se llevará a cabo la actividad, y al finalizar se hará una pequeña evaluación de la misma a través del juego, la motivación y la recreación.

**Población.**

La población objetivo o escogida para la realización de esta actividad son hombres y mujeres entre las edades de 15 a 60 años del corregimiento de nuevo oriente en municipio de Chinú en el departamento de Córdoba.

Esta población por su ubicación geográfica tiene poco acceso a este tipo de actividades recreativas. Esto hace que la comunidad tenga un acercamiento con estas practicas deportivas, teniendo un conocimiento previo frente al tema y puedan desde el mismo hacer criticas constructivas acerca del desarrollo de la propuesta alterativa.

**Objetivo.**

Generar espacios de inclusión social y desarrollo humano a través de practicas corporales y el deporte en las comunidades del municipio de Chinú.

**Materiales.**

Recursos humanos (hombres y mujeres entre las edades de 15 a 60 años)

Cancha para realizar la actividad.

Balones o pelotas

Silbato

Otros

**Instrumento de evaluación.**

Al final del encuentro y con todos los participantes de la actividad se evaluará por medio de una especie de mesa redonda, donde todas las sensaciones experimentadas durante el desarrollo de la actividad y que se pudo extraer de la misma.

## **Resultados**

Con el desarrollo de la propuesta alterativa de la actividad físico recreativa de microfútbol se desea obtener los siguientes resultados.

Generación de espacios de inclusión social que promuevan a través del deporte el desarrollo humano integral, brindando posibilidades creativas y elevando el nivel emocional de todas las personas. De igual manera aprender jugando y ejercitar las habilidades deportivas y básicas de una forma libre, alegre, pero seria y con una meta u objetivo a cumplir que ocupe el tiempo libre, eleve las relaciones interpersonales y contribuya a la formación de la educación general integral.

Realizar una actividad físico-recreativa que permita la practica conjunta de personas con un mismo interés, donde prevalezca el deseo de divertirse y compartir con amigos y no un resultado o un marcador o en su defecto un interés económico.

Dar a las actividades físico-recreativas un papel o carácter profiláctico y terapéutico, con el animo de prevenir y eliminar estados de fatiga o de agotamiento psíquico debido a tensiones repetidas.

Inculcar valores utilitarios como; el esfuerzo, dedicación y entrega. Valores relacionados con la salud; como el cuidado del cuerpo, consolidación de hábitos alimentarios o higiénicos y valores morales; como la cooperación y el respeto.

Conservar y preservar los lugares, esto con el fin de poder seguir realizando activades de esta y otros indoles y que a su vez sean amigables con el medio ambiente.

Mejorar la calidad de vida de todas personas.

## Conclusiones

El principal objetivo de un enfoque de desarrollo humano es ubicar a las personas en el centro del desarrollo, fortaleciendo sus capacidades y brindando las mismas oportunidades, independientemente del lugar en que nazcan o vivan, de su condición social, de su sexo o raza, o de sus creencias religiosas o políticas.

Se logro realizar la actividad físico-recreativa con las personas del corregimiento de nuevo oriente en el municipio de Chinú en el departamento de Córdoba.

El deporte tiene un alto valor para la formación integral de la persona, es decir, para todas y cada una de las áreas del desarrollo, tanto para las físicas (forma física, salud y prevención de la enfermedad) como para las psicológicas (autoestima, personalidad, calidad de vida) y las sociales (relación con los demás, rendimiento en el empleo, evitación de la soledad), además de poder influir sobre el desarrollo moral y la promoción de diversos valores sociales y personales.

las actividades físicas recreativas hacen posible que desconectemos y nos liberemos de las obligaciones y tareas laborales. Así, podemos referirnos a ellas como las acciones que se llevan a cabo de forma voluntaria y con entusiasmo. Además, proporcionan diferentes niveles de descanso, entretenimiento y oportunidades de interactuar socialmente, sin suponer ningún compromiso.

El deporte debe plantearse de forma que permita; fomentar el autoconocimiento y mejorar el autoconcepto, así mismo potenciar el dialogo como mejor forma de resolución de conflictos, conjuntamente incentivar la participación de todos, por otro lado promover el respeto y la aceptación de las diferencias individuales, y a la vez aprovechar el fracaso

como elemento educativo, dando aprovechamiento las situaciones de juego, entrenamiento y competición para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia.

El objetivo de las actividades de las naciones que impliquen deporte no es la creación de nuevos campeones deportivos ni el desarrollo del deporte, sino mas bien el uso del deporte en distintas actividades de desarrollo y de paz.

### **Referencias Bibliográficas**

Arlés Gómez, J. (2007). Prácticas corporales y construcción del sujeto. Hallazgos, Revista de Investigaciones

Ayús Reyes, Ramfis, & Eroza Solana, Enrique. (2007). El cuerpo y las ciencias sociales. Revista pueblos y fronteras digital, 4

Betancourt, S. & Duarte, R. (2022). Prácticas corporales

García, V. Calero, S. Chávez, E. & Bañol, C. (2015). Impacto de un diseño de actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8-10 años.

Naciones Unidas (2018). Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una oportunidad para América Latina y El Caribe. (2017). Patrimonio: Economía Cultural y Educación Para La Paz