

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PARA CONTRIBUIR A LA MASIFICACIÓN DEL
FÚTBOL EN
CRUZ DEL NORTE**

**PHYSICAL-SPORTS ACTIVITY PLAN FOR CONTRIBUTE TO THE MASSIFICATION OF
FOOTBALL IN THE NORTHERN CROSS**

Autor: MSc. Yhosvany Gala Rodríguez

Institución: Universidad Agraria de La Habana, Facultad de Cultura Física

Localidad: Mayabeque, Cuba

Resumen

El presente trabajo “Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación del fútbol en la comunidad Loma del Tanque del municipio Santa Cruz del Norte”, trata la problemática que actualmente se presenta en esta localidad con el desinterés de sus habitantes hacia la práctica de este deporte y de cualquier actividad física como opción deportiva, recreativa y de mejoramiento de la calidad de vida, esto ha sido ocasionado por varias razones. El propósito es lograr la incorporación de los residentes de la comunidad a partir de la realización de actividades vinculadas a la masificación del fútbol, que los motiven y estimulen, mediante la aplicación de un programa alternativo de actividades que respondan a sus necesidades e intereses. Sobre la base de un diagnóstico aplicado durante la fase exploratoria de la investigación, se pudo conocer las condiciones existentes en dicha localidad para la realización de las actividades físico-deportivas, así como los intereses y necesidades de estas personas. Para la constatación práctica del plan se

aplicaron diferentes métodos, técnicas e instrumentos que generaron información, las que al ser analizadas permitieron verificar su validez práctica. Este trabajo constituye un proyecto comunitario, pues sus resultados se materializan fundamentalmente en la comunidad, y en cada una de las personas que participan en las actividades.

Abstract

The present work “Sports activities plan to contribute to the massification of football in the Loma del Tanque community of the Santa Cruz del Norte municipality”, addresses the physical problems that currently occur in this town with the disinterest of its inhabitants towards the practice. of this sport and any physical activity as a sporting, recreational option and to improve the quality of life, this has been caused for several reasons. The purpose is to achieve the incorporation of community residents by carrying out activities linked to the massification of football, which motivate and

stimulate them, through the application of an alternative program of activities that respond to their needs and interests. Based on a diagnosis applied during the exploratory phase of the research, it was possible to know the existing conditions in said locality for carrying out physical-sports activities, as well as the interests and needs of these people. For the practical verification of the plan, different methods, techniques and instruments were applied that generated information, which when analyzed allowed to verify its practical validity. This work constitutes a community project, since its results materialize mainly in the community, and in each of the people who participate in the activities.

Introducción

Como parte de la actividad física y deportiva, el fútbol es uno de los deportes más conocidos y practicados del mundo. El dinamismo de su juego y las pocas exigencias en orden material para su ejecución, promueven que se necesite solamente un balón y un terreno con dimensiones suficientes, lo que permite un bajo costo económico y peculiaridades que lo han hecho popular en todo el mundo. Para Cuba resulta ineludible la obligada búsqueda de estrategias que permitan enfrentar una política para el desarrollo de la práctica del deporte y la recreación en función de la promoción de la salud de las comunidades, con un carácter masivo, donde la inserción de los deportes de participación popular cataliza la experiencia comunitaria, para convertirse en parte sustancial de las tradiciones y la ocupación del tiempo libre de estos escenarios sociales. En ello el fútbol como deporte y actividad recreativa juega un rol importante.

Nuestro país aún con las restricciones materiales, económicas y financieras que le han sido impuestas a lo largo de los años, defiende el derecho de la población a la práctica del deporte o cualquier actividad física, abogando por ofrecerle a las personas opciones que puedan contribuir a mejorar la calidad de vida, permitiendo a los participantes desarrollarse multilateralmente a través de actividades que aporten mejoría física y mental mediante el desarrollo de programas masivos de diferentes prácticas deportivas.

Desarrollo

El Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), se proyecta por fomentar la práctica masiva del deporte, en esta dirección el fútbol es uno de los deportes priorizados ya que es vehículo idóneo para el desarrollo de hábitos de salud sano, esparcimiento y disfrute del tiempo libre, a través de la práctica de este deporte se puede obtener el desarrollo de una mayor calidad de vida, con elevados valores morales y humanos, además fomentar la promoción de jóvenes talentos como garantía para la continuidad histórica del desarrollo futbolístico.

El fútbol, conocido como el más universal de los deportes, ha ocupado un lugar especial en la historia y la cultura de muchas comunidades alrededor del mundo, desde sus orígenes fue un deporte esencialmente comunitario, con gran arraigo popular desde su condición de deporte espectáculo. Durante años, ha sido una fuente de diversión, pasión y camaradería para personas de todas las edades.

Se puede considerar, sin exageración que es el deporte más popular y extendido del mundo. Ha cobrado en relativamente poco tiempo gran auge y popularidad, arrastrando consigo grandes multitudes y despertando pasiones y entusiasmo. En Cuba, pese a no ser uno de los deportes de vanguardia en cuanto a resultados competitivos, si es un deporte que goza de mucha aceptación en la población, está clasificado como deporte espectáculo y posee muchas ventajas para ser utilizado masivamente.

La comunidad Loma del Tanque del municipio de Santa Cruz del Norte, goza de una tradición futbolística, pero en los últimos años ha decaído la práctica del deporte en el lugar.

En esta comunidad se presenta una problemática que amerita ser enfocada desde la perspectiva de la ciencia, en aras de encontrar una solución viable que resulte provechosa. Como en muchos otros lugares, aquí el fútbol ha sido durante mucho tiempo parte de nuestra identidad deportiva y social, sin embargo, en los últimos años se ha notado una preocupante disminución en la práctica y el entusiasmo por este deporte en la localidad.

Atrás quedaron los días en que las tardes se llenaban de risas y emociones en el campo de fútbol local. La afición y la participación activa se han ido desvaneciendo con el paso del tiempo. Las razones detrás de esta pérdida son diversas y complejas: cambios en los estilos de vida, la creciente influencia de las nuevas tecnologías y la falta de programas estructurales que promuevan y faciliten la práctica del fútbol.

La incorporación de las personas a las actividades físico-deportivas es un aspecto que puede contribuir a la masificación del fútbol en la comunidad, como escenario donde se concretan estas actividades, entre ellas los torneos interbarrios, competencias de habilidades u otras, lo que resulta una actividad de interés para estos.

A pesar de lo expresado hasta aquí, existen insuficiencias objetivas y subjetivas en la instrumentación de programas capaces de satisfacer estas expectativas. Por ejemplo, existen criterios de directivos de la comunidad de que las actividades deportivas dirigidas tienen poca aceptación, y que dirigir dichas actividades puede acabar con la masividad que debe dejarse a la espontaneidad de las personas de forma natural. Sin embargo, la experiencia demuestra lo contrario ya que estas actividades deben planificarse y organizarlas para que posibiliten la

participación más equitativa de todos, resultando muy importante que exista un balance entre actividades libres y dirigidas.

A través de estudios realizados se ha detectado que existen pocas opciones deportivas que puedan ser desarrolladas para lograr la masificación del fútbol en la comunidad, lo que propicia que los residentes empleen el tiempo libre en actividades sedentarias. Las opciones físico-deportivas que se ofertan no poseen un enfoque dirigido a desarrollar la masificación del fútbol e insertar a estas personas en las actividades de la Cultura Física.

De lo expuesto anteriormente se logró determinar que existe una contradicción entre las potencialidades que tiene la masificación del fútbol y el insuficiente aprovechamiento de esta actividad en la comunidad para involucrar a sus habitantes de acuerdo a sus intereses y necesidades. Al analizar el deporte como fenómeno sociocultural, Ramírez (2014) cita a los autores López (2006) y Deler (2011). El autor concluye que el deporte puede ser masificado, para lo que se hace necesario sustentarse en las concepciones del Deporte para Todos, pues juega un rol protagónico a partir de lo planteado por autores como: Blásquez (1988), López (2006), Deler (2011), Poyán y Muller (2011),

Rodríguez (2012) y Torres (2015). Otros autores como Díaz (2011), Martínez (2011), Figueredo (2013) especifican que la masificación tiene sus antecedentes en el Deporte para Todos.

La masificación del deporte, en este caso específico, la masificación del fútbol, se refiere al aumento de la participación y la práctica del deporte en un amplio rango de la población, creando oportunidades inclusivas y accesibles para que más personas puedan disfrutar de los beneficios físicos, emocionales y sociales que ofrece.

La importancia de la masificación del deporte, y en particular del fútbol, radica en los numerosos beneficios que trae consigo. Estos beneficios se extienden a diferentes ámbitos y afectan tanto a nivel personal como comunitario. Aquí hay algunas áreas clave en las que la masificación del fútbol es especialmente relevante:

Salud y bienestar: La práctica regular del fútbol contribuye a mejorar la condición física, aumentar la resistencia cardiovascular, desarrollar fuerza muscular y mejorar la coordinación y el equilibrio. Además, promueve hábitos saludables, como el ejercicio regular y una dieta equilibrada.

Desarrollo personal: El fútbol fomenta habilidades fundamentales como la disciplina, la determinación, la perseverancia y el trabajo en equipo. Los jugadores aprenden a establecer metas, a superar desafíos y a gestionar tanto el éxito como el fracaso. Además, el fútbol desarrolla habilidades sociales, como la comunicación, la empatía y el respeto, fortaleciendo la capacidad de interactuar de manera efectiva con otros.

Construcción de comunidad: La masificación del fútbol crea un sentido de pertenencia y unidad en una comunidad. Fomenta el trabajo en equipo, la colaboración y la camaradería entre los jugadores. Además, el apoyo y la participación de la comunidad en eventos deportivos y competencias locales fortalecen los lazos sociales y promueven la solidaridad y el orgullo comunitario.

Educación y desarrollo social: El deporte, incluido el fútbol, tiene un gran potencial educativo y social. Los programas y actividades deportivas brindan oportunidades para el aprendizaje de habilidades socioemocionales, como el liderazgo, la toma de decisiones y la resolución de problemas. Además, el fútbol proporciona un entorno seguro y estructurado donde los jóvenes pueden aprender normas de comportamiento, adquirir valores positivos y desarrollar un sentido de responsabilidad y compromiso.

Oportunidades de carrera: La masificación del fútbol también puede generar oportunidades de carrera en diferentes áreas relacionadas con el deporte, como la gestión deportiva, la enseñanza, el periodismo deportivo y la medicina deportiva. Para aquellos con talento y dedicación, el fútbol puede abrir puertas en el ámbito profesional y ofrecer opciones de desarrollo y crecimiento.

En resumen, la masificación del fútbol es importante porque brinda acceso a los beneficios del deporte a un mayor número de personas físico y mental, fomenta el desarrollo personal, construye comunidad y promueve valores fundamentales. Además, puede ser una plataforma para el desarrollo educativo y el crecimiento profesional.

Contribuye al bienestar El Deporte para todos tiene en común con la Educación Física el potencial formativo de carácter integral y su orientación hacia la salud a través de la condición física y la mejora de la calidad de vida, sin embargo, se diferencia de ella por su carácter espontáneo y voluntario, y por su independencia, respecto a los planteamientos de la enseñanza formal de los sistemas educativos. También se destaca que el papel que debe desempeñar la escuela para que

los jóvenes participen progresivamente y de forma duradera en la práctica de una actividad física o deportiva, será necesaria la ayuda de otros agentes sociales y gubernamentales. En Cuba, el INDER se encarga de proporcionar a los practicantes una actividad física sistemática y organizada por medio de los Combinados Deportivos asociados a los Consejos Populares Deportivos.

El trabajo comunitario es una vía de solución a los problemas que más afectan a la población dentro de las comunidades. Además, como trabajo preventivo para el enfrentamiento a las actividades delictivas, así como la necesidad de una mayor fiscalización evidencia la importancia

del mismo en la sociedad, es uno de los principios en que se apoyan las teorías de desarrollo humano desde los inicios de su concepción como corriente ideológica y actualmente como política de actuación.

1.24

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PARA CONTRIBUIR A LA MASIFICACIÓN DEL FÚTBOL EN LA COMUNIDAD

PHYSICAL-SPORTS ACTIVITY PLAN FOR CONTRIBUTE TO THE MASSIFICATION OF FOOTBALL IN THE COMMUNITY

Autor: M.Sc. Yhosvany Gala Rodríguez

Orcid 0000- 0003- 2108- 6184

Dirección de correo: igala@unah.edu.cu

Institución: Universidad Agraria de La Habana “Fructuoso Rodríguez Pérez”, Facultad de Cultura Física

Localidad: Mayabeque

Resumen

El presente trabajo “Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación del fútbol en la comunidad Loma del Tanque del municipio Santa Cruz del Norte” , trata la problemática que actualmente se presenta en esta localidad con el desinterés de sus habitantes hacia la práctica de este deporte y de cualquier actividad física como opción deportiva, recreativa y de mejoramiento de la calidad de vida, esto ha sido ocasionado por varias razones. El propósito es lograr la incorporación de los residentes de la comunidad a partir de la realización de actividades vinculadas a la masificación del fútbol, que los motiven y estimulen, mediante la aplicación de un programa alternativo de actividades que respondan a sus necesidades e intereses. Sobre la base de un diagnóstico aplicado durante la fase exploratoria de la investigación, se pudo conocer las condiciones existentes en dicha localidad para la realización de las actividades físico-deportivas, así como los intereses y necesidades de estas personas. Para la constatación práctica del plan se aplicaron diferentes métodos, técnicas e instrumentos que generaron información, las que al ser analizadas permitieron verificar su validez práctica. Este trabajo constituye un proyecto comunitario, pues sus resultados se materializan fundamentalmente en la comunidad, y en cada una de las personas que participen en las actividades.

Abstract

The present work "Sports activities plan to contribute to the massification of football in the Loma del Tanque community of the Santa Cruz del Norte municipality", addresses the physical problems that currently occur in this town with the disinterest of its inhabitants towards the practice. of this sport and any physical activity as a sporting, recreational option and to improve the quality of life, this has been caused for several reasons. The purpose is to achieve the incorporation of community residents by carrying out activities linked to the massification of football, which motivate and stimulate them, through the application of an alternative program of activities that respond to their needs and interests. Based on a diagnosis applied during the exploratory phase of the research, it was possible to know the existing conditions in said locality for carrying out physical-sports activities, as well as the interests and needs of these people. For the practical verification of the plan, different methods, techniques and instruments were applied that generated information, which when analyzed allowed to verify its practical validity. This work constitutes a community project, since its results materialize mainly in the community, and in each of the people who participate in the activities.

Introducción

Como parte de la actividad física y deportiva, el fútbol es uno de los deportes más conocidos y practicados del mundo. El dinamismo de su juego y las pocas exigencias en orden material para su ejecución, promueven que se necesite solamente un balón y un terreno con dimensiones suficientes, lo que permite un bajo costo económico y peculiaridades que lo han hecho popular en todo el mundo. Para Cuba resulta ineludible la obligada búsqueda de estrategias que permitan enfrentar una política para el desarrollo de la práctica del deporte y la recreación en función de la promoción de la salud de las comunidades, con un carácter masivo, donde la inserción de los deportes de participación popular cataliza la experiencia comunitaria, para convertirse en parte sustancial de las tradiciones y la ocupación del tiempo libre de estos escenarios sociales. En ello el fútbol como deporte y actividad recreativa juega un rol importante.

Nuestro país aún con las restricciones materiales, económicas y financieras que le han sido impuestas a lo largo de los años, defiende el derecho de la población a la práctica del deporte o cualquier actividad física, abogando por ofrecerle a las personas opciones que puedan contribuir a mejorar la calidad de vida, permitiendo a los participantes desarrollarse multilateralmente a través de actividades que aporten mejoría física y mental mediante el desarrollo de programas masivos de diferentes prácticas deportivas.

El Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), se proyecta por fomentar la práctica masiva del deporte, en esta dirección el fútbol es uno de los deportes priorizados ya que es vehículo idóneo para el desarrollo de hábitos de salud sano, esparcimiento y disfrute del tiempo libre, a través de la práctica de este deporte se puede obtener el desarrollo de una mayor calidad de vida, con elevados valores morales y humanos, además fomentar la promoción de jóvenes talentos como garantía para la continuidad histórica del desarrollo futbolístico.

El fútbol, conocido como el más universal de los deportes, ha ocupado un lugar especial en la historia y la cultura de muchas comunidades alrededor del mundo, desde sus orígenes fue un deporte esencialmente comunitario, con gran arraigo popular desde su condición de deporte espectáculo. Durante años, ha sido una fuente de diversión, pasión y camaradería para personas de todas las edades.

Se puede considerar, sin exageración que es el deporte más popular y extendido del mundo. Ha cobrado en relativamente poco tiempo gran auge y popularidad, arrastrando consigo grandes multitudes y despertando pasiones y entusiasmo. En Cuba, pese a no ser uno de los deportes de vanguardia en cuanto a resultados competitivos, si es un deporte que goza de mucha aceptación en la población, está clasificado como deporte espectáculo y posee muchas ventajas para ser utilizado masivamente.

La comunidad Loma del Tanque del municipio de Santa Cruz del Norte, goza de una tradición futbolística, pero en los últimos años ha decaído la práctica del deporte en el lugar. En esta comunidad se presenta una problemática que amerita ser enfocada desde la perspectiva de la ciencia, en aras de encontrar una solución viable que resulte provechosa. Como en muchos otros lugares, aquí el fútbol ha sido durante mucho tiempo parte de nuestra identidad deportiva y social, sin embargo, en los últimos años se ha notado una preocupante disminución en la práctica y el entusiasmo por este deporte en la localidad.

Atrás quedaron los días en que las tardes se llenaban de risas y emociones en el campo de fútbol local. La afición y la participación activa se han ido desvaneciendo con el paso del tiempo. Las razones detrás de esta pérdida son diversas y complejas: cambios en los estilos de vida, la creciente influencia de las nuevas tecnologías y la falta de programas estructurales que promuevan y faciliten la práctica del fútbol.

La incorporación de las personas a las actividades físico-deportivas es un aspecto que puede contribuir a la masificación del fútbol en la comunidad, como escenario donde se concretan estas actividades, entre ellas los torneos interbarrios, competencias de habilidades u otras, lo que resulta una actividad de interés para estos.

A pesar de lo expresado hasta aquí, existen insuficiencias objetivas y subjetivas en la instrumentación de programas capaces de satisfacer estas expectativas. Por ejemplo, existen criterios de directivos de la comunidad de que las actividades deportivas dirigidas tienen poca aceptación, y que dirigir dichas actividades puede acabar con la masividad que debe dejarse a la espontaneidad de las personas de forma natural. Sin embargo, la experiencia demuestra lo contrario ya que estas actividades deben planificarse y organizarlas para que posibiliten la participación más equitativa de todos, resultando muy importante que exista un balance entre actividades libres y dirigidas.

A través de estudios realizados se ha detectado que existen pocas opciones deportivas que puedan ser desarrolladas para lograr la masificación del fútbol en la comunidad, lo que propicia que los residentes empleen el tiempo libre en actividades sedentarias. Las opciones físico-deportivas que se ofertan no poseen un enfoque dirigido a desarrollar la masificación del fútbol e insertar a estas personas en las actividades de la Cultura Física.

De lo expuesto anteriormente se logró determinar que existe una contradicción entre las potencialidades que tiene la masificación del fútbol y el insuficiente aprovechamiento de esta actividad en la comunidad para involucrar a sus habitantes de acuerdo a sus intereses y necesidades.

A través de la aplicación de encuestas y entrevistas durante la fase exploratoria de la investigación se pudo identificar las siguientes insuficiencias:

- Insuficientes ofertas de actividades físico-deportivas en la comunidad.
- Poca participación de las personas en las actividades físico-deportivas planificadas en la comunidad.
- En la planificación de las actividades físico-deportivas no se tienen en cuenta las necesidades y preferencias de los participantes.
- Los horarios en los que se ofertan las actividades no son los más apropiados.

A partir de estas consideraciones se plantea el siguiente problema científico:

¿Cómo contribuir a la masificación del fútbol en la comunidad Loma del Tanque del municipio Santa Cruz del Norte?

Para su solución se propone como objetivo:

Confeccionar un Plan de Actividades físico-deportivas que contribuyan a la masificación del fútbol en la comunidad Loma del Tanque del municipio Santa Cruz del Norte.

Con la aplicación de nuestra propuesta, pretendemos organizar la práctica sistemática del fútbol en sus diferentes manifestaciones, con actividades que se correspondan con las características y posibilidades de los diferentes grupos etarios a los que está dirigida, la formación de habilidades básicas deportivas, el desarrollo físico, formación de valores morales, éticos y estéticos como partes

de una formación integral, al tiempo que indirectamente se proporciona un adecuado empleo del tiempo libre y una forma de recreación para los participantes y familiares.

Métodos y Procedimientos:

Para la selección de los métodos de la investigación se tuvo en cuenta los requerimientos de las tareas a desarrollar, las cuales exigieron la aplicación de los siguientes métodos:

Teóricos

Histórico-Lógico: Mediante estos métodos se hace posible conocer los antecedentes y la trayectoria del fenómeno, particularizando en los momentos esenciales de su desarrollo.

Análisis-Síntesis: Se realizó un estudio detallado de cada una de las partes o componentes del proceso de masificación por la práctica del fútbol. Estos métodos se emplearon durante la elaboración de la fundamentación teórica, en el análisis de los resultados y la elaboración de las conclusiones.

Inducción-Deducción: Ayudó a profundizar en las particularidades y generalidades de la temática, reflejando los aspectos más comunes del proceso.

Empíricos

Observación: Permitió verificar el comportamiento de la masividad en la práctica de actividades físicas deportivas en la comunidad Loma del Tanque.

Medición: Facilitó determinar las preferencias deportivas de los participantes en la comunidad.

Encuesta a niños, adolescentes y jóvenes: Se comprobaron las necesidades y preferencias deportivas que tienen los mismos durante el horario extraescolar en la comunidad.

Entrevista a informantes claves:

Se utilizó para obtener información y opiniones sobre el estado actual de la masificación de las actividades físico-deportivas en la comunidad y la disposición para el apoyo del plan.

Desarrollo

Fundamentación teórica

Definiciones de términos.

Habilidad: Posibilidad de cumplimentar la actividad con efectividad en correspondencia con los objetivos propuestos y las condiciones en las cuales se debe actuar con una amplia participación de la conciencia.

Hábito: Procedimiento o mecanismo de ejecución de las acciones parcialmente automatizado, con una participación relativamente baja de la conciencia.

Destreza: Es la expresión superior de la habilidad, se manifiesta cuando un sujeto enfrenta situaciones nunca entrenadas y que por su conocimiento logran escoger una respuesta adecuada.

Habilidades motrices deportivas: Movimientos relacionados con el deporte, que se forman condicionadamente como resultado o efecto de procesos neuromusculares a través de la ejercitación repetitiva.

Elementos técnicos: Movimientos básicos propios de un deporte. Habilidades.

Técnica del Fútbol: Conjunto de movimientos imprescindibles para el manejo del balón y el cuerpo del jugador en las acciones de juego. Se clasifica en movimientos sin balón y movimientos con balón.

Golpeo del balón: Transmisión de energía potencial del jugador hacia el balón con las diferentes superficies del pie para provocar el traslado o desplazamiento de aquel, con independencia del objetivo.

Pase del balón: Envío del balón hacia un compañero utilizando cualquier superficie del cuerpo sin violar el reglamento. Implica una intención táctica.

Recepción o control del balón: Parar, detener o recibir el balón con independencia de su emisor, con cualquier parte de cuerpo admitida por el reglamento.

Cabeceo: Transmisión de energía potencial del jugador hacia el balón por medio de las diferentes superficies de la cabeza (frontal y parietal fundamentalmente).

Conducción del balón: Traslado o acarreo del balón a través de leves toques que permitan mantenerlo controlado en la carrera por parte de un jugador, con una intención táctica determinada.

Tiro a gol: Acción técnico-táctica de ataque consistente en enviar el balón hacia la portería del adversario con el objetivo de anotar gol, utilizando cualquier parte del cuerpo excepto las manos.

Actividad física deportiva: Es aquella que se realiza dirigida al trabajo del desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas. Es la facultad de moverse, obrar, trabajar o realizar una acción relacionada con el deporte.

Deporte: Son actividades que se realizan mediante reglas establecidas y tienen sus límites de participantes, así como la limitación del terreno, todo esto está controlado por un árbitro central para que se hagan valer las reglas establecidas y en ocasiones hay árbitros asistentes.

Juegos recreativos: Cualquier forma que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones, ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existe una gran diversidad de dosificaciones para agruparlas.

Grupos: Están concebidos como la piedra angular de la sociedad, es un conjunto de elementos en interacción dinámica, organizada en función de un fin, su comunicación debe ser clara, funcional y permanente, cuanto menor sea este mayor será la intimidad.

Acción social: Son todos los procesos que se dan a través del grupo.

Cohesión: Es la tendencia a mantenerse unidos y de acuerdo según la intensidad o satisfacción de cada miembro.

Comunidad: Es la interrelación de varios individuos en cuantos intereses comunes, territorialidad compartida, rasgos de cultura, éticos, religiosos, ocupacionales y otros.

Conjunto de actividades: Es un grupo ordenado de normas o procedimientos que contribuyen a un fin.

Plan de Actividades: Conjunto de acciones encaminadas a lograr los objetivos predeterminados según las condiciones objetivas concretas y la distribución racional de los recursos materiales, tecnológicos o financieros para lograrlo.

Masividad:

1. Conjunto numeroso de personas.

2. Expresión muy usada en el deporte para definir una gran participación de personas de diferentes edades y sexos en el deporte, la educación física y la recreación. El descubrimiento de condiciones naturales para formar atletas es debido a la masividad en la práctica de los deportes.

Masificación del deporte.

Según el diccionario de la Lengua Española en su vigésima segunda edición, masificación es la acción y efecto de masificar, hacer multitudinario algo que no lo era.

Ramírez (2014) en investigaciones desarrolladas acerca de la masificación del deporte, al referirse a las aportaciones de distintos autores, expresa que se identifican rasgos que caracterizan a la masificación como: proceso de carácter multitudinario con la participación de las distintas capas, sectores de la sociedad, niños, adolescentes, jóvenes y adultos en igualdad de condiciones y oportunidades.

Al analizar el deporte como fenómeno sociocultural, Ramírez (2014) cita a los autores López (2006) y Deler (2011). El autor concluye que el deporte puede ser masificado, para lo que se hace necesario sustentarse en las concepciones del Deporte para Todos, pues juega un rol protagónico a partir de lo planteado por autores como: Blásquez (1988), López (2006), Deler (2011), Poyán y Muller (2011), Rodríguez (2012) y Torres (2015). Otros autores como Díaz (2011), Martínez (2011), Figueredo (2013) especifican que la masificación tiene sus antecedentes en el Deporte para Todos.

Por otro lado, López (2009), cita a Laguna (s/f), Figueredo (2013) y Furment (2012) siguen sus lineamientos basados en que la masificación deportiva sirve para la detección de talento y la búsqueda de resultados competitivos satisfactorios.

Cuando hablamos de masificación del deporte, nos referimos a que la práctica deportiva sea accesible a todas las personas, sin condicionantes de ninguna índole, es decir, la popularización masiva de la práctica del deporte.

La masificación del deporte, en este caso específico, la masificación del fútbol, se refiere al aumento de la participación y la práctica del deporte en un amplio rango de la población, creando oportunidades inclusivas y accesibles para que más personas puedan disfrutar de los beneficios físicos, emocionales y sociales que ofrece.

La importancia de la masificación del deporte, y en particular del fútbol, radica en los numerosos beneficios que trae consigo. Estos beneficios se extienden a diferentes ámbitos y afectan tanto a nivel personal como comunitario. Aquí hay algunas áreas clave en las que la masificación del fútbol es especialmente relevante:

1. **Salud y bienestar:** La práctica regular del fútbol contribuye a mejorar la condición física, aumentar la resistencia cardiovascular, desarrollar fuerza muscular y mejorar la coordinación y el equilibrio. Además, promueve hábitos saludables, como el ejercicio regular y una dieta equilibrada.
2. **Desarrollo personal:** El fútbol fomenta habilidades fundamentales como la disciplina, la determinación, la perseverancia y el trabajo en equipo. Los jugadores aprenden a establecer metas, a superar desafíos y a gestionar tanto el éxito como el fracaso. Además, el fútbol desarrolla habilidades sociales, como la comunicación, la empatía y el respeto, fortaleciendo la capacidad de interactuar de manera efectiva con otros.
3. **Construcción de comunidad:** La masificación del fútbol crea un sentido de pertenencia y unidad en una comunidad. Fomenta el trabajo en equipo, la colaboración y la camaradería entre los jugadores. Además, el apoyo y la participación de la comunidad en eventos deportivos y competencias locales fortalecen los lazos sociales y promueven la solidaridad y el orgullo comunitario.
4. **Educación y desarrollo social:** El deporte, incluido el fútbol, tiene un gran potencial educativo y social. Los programas y actividades deportivas brindan oportunidades para el aprendizaje de habilidades socioemocionales, como el liderazgo, la toma de decisiones y la resolución de problemas. Además, el fútbol proporciona un entorno seguro y estructurado donde los jóvenes pueden aprender normas de comportamiento, adquirir valores positivos y desarrollar un sentido de responsabilidad y compromiso.
5. **Oportunidades de carrera:** La masificación del fútbol también puede generar oportunidades de carrera en diferentes áreas relacionadas con el deporte, como la gestión deportiva, la enseñanza, el periodismo deportivo y la medicina deportiva.

Para aquellos con talento y dedicación, el fútbol puede abrir puertas en el ámbito profesional y ofrecer opciones de desarrollo y crecimiento.

En resumen, la masificación del fútbol es importante porque brinda acceso a los beneficios del deporte a un mayor número de personas. Contribuye al bienestar físico y mental, fomenta el desarrollo

personal, construye comunidad y promueve valores fundamentales. Además, puede ser una plataforma para el desarrollo educativo y el crecimiento profesional.

El “Deporte para Todos” es un concepto vinculado a la recreación y esparcimiento mediante la práctica de la actividad física y el deporte en el tiempo libre. Los fines que persigue son:

- Desarrollo mental, físico y social.
- La comprensión de los valores morales, y del espíritu deportivo, de la disciplina y de las reglas.
- El respeto por sí mismo y por los demás.
- El aprendizaje de la tolerancia y la responsabilidad, elementos esenciales de la vida en una sociedad democrática.
- La adquisición del dominio de sí mismo, del amor propio y la autorrealización.
- La adquisición de un modo de vida sano.

El Deporte para todos tiene en común con la Educación Física el potencial formativo de carácter integral y su orientación hacia la salud a través de la condición física y la mejora de la calidad de vida, sin embargo, se diferencia de ella por su carácter espontáneo y voluntario, y por su independencia, respecto a los planteamientos de la enseñanza formal de los sistemas educativos. También se destaca que el papel que debe desempeñar la escuela para que los jóvenes participen progresivamente y de forma duradera en la práctica de una actividad física o deportiva, será necesaria la ayuda de otros agentes sociales y gubernamentales. En Cuba, el INDER se encarga de proporcionar a los practicantes una actividad física sistemática y organizada por medio de los Combinados Deportivos asociados a los Consejos Populares Deportivos.

Comunidad. Concepciones generales.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen varios criterios sobre qué es comunidad, es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

La Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000) define una comunidad como un conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada.

Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o meta de un objetivo en común, como puede ser el bien común. Por lo que la familia juega un papel importante en la educación y formación de nuestros hijos para el tiempo libre.

La comunidad según su concepto se caracteriza de la siguiente forma:

1. Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.
2. Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad.
3. Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados de esa cultura.
4. Compartir tanto ventajas y beneficios, cuantos intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
5. Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.
6. Una identidad y un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
7. Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.

El objetivo del trabajo comunitario es transformar la comunidad, según sus necesidades, a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando determinados cambios en los estilos y modos de vida. Teniendo en cuenta que es necesario destacar que las dificultades radican en el factor de riesgo mayor, el alcoholismo y los juegos prohibidos, en el poco desarrollo cultural de las familias de estos adolescentes de la comunidad objeto de estudio.

El trabajo comunitario es una vía de solución a los problemas que más afectan a la población dentro de las comunidades. Además, como trabajo preventivo para el enfrentamiento a las actividades delictivas, así como la necesidad de una mayor fiscalización evidencia la importancia del mismo en la sociedad, es uno de los principios en que se apoyan las teorías de desarrollo humano desde los inicios de su concepción como corriente ideológica y actualmente como política de actuación.

El fútbol como juego

El fútbol es un juego deportivo, como el baloncesto, balonmano, hockey o rugby, caracterizado por el enfrentamiento directo entre dos equipos con la finalidad de marcar el gol en la meta contraria y evitarlo en la propia, regido por reglas que no dan margen a las dudas e interpretaciones en cuanto a letra y espíritu. Muchos países se disputan aún su paternidad basados en las similitudes con juegos antiguos, entre los que se destacan el Soule francés y el Calcio italiano, pero si nos basamos en su

organización y reglamentación como deporte, no existen dudas de que su nacimiento se produjo el 26 de octubre de 1863 en Inglaterra, junto a su gemelo, pero menos popular, rugby. Su nombre oficial es Football Association, pero para todos es fútbol, excepto en los países de habla inglesa de Norteamérica, Australia y Nueva Zelanda que lo denominan “soccer”. Su práctica internacional está regida por la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), organismo que controla las principales competencias a nivel mundial, los planes de desarrollo deportivo, arbitral y de superación técnica-profesional.

El Fútbol es introducido en Cuba en la primera década del siglo XX por los inmigrantes españoles, principalmente. El primer partido oficial se efectuó el 11 de diciembre de 1911 entre el equipo cubano (Hatuey FC, formado por españoles y sus descendientes cubanos y el Rovers FC, inglés) en el desaparecido terreno de Palatino, Cerro, La Habana.

Su desarrollo fue veloz, disputándole popularidad a otros deportes más antiguos, obteniendo su primer gran resultado internacional en los Juegos Centroamericanos de 1930 y cerrando esa década con su única participación mundialista (Francia 38) donde alcanzamos los cuartos de final. Esta etapa se conoce como la primera década de oro del Fútbol cubano. No es hasta la etapa revolucionaria que este deporte se convierte en una actividad masiva a nivel nacional, con la introducción de los deportes en los programas de Educación Física en las escuelas públicas, la creación de los CVD, los Juegos Escolares, el sistema de escuelas de alto rendimiento, el intercambio con el campo socialista. Todo ello influyó para que a partir de 1970 Cuba retomara la senda victoriosa en la arena internacional con la obtención del título centroamericano ese año en Panamá, 1974, 78 y 86.

De igual forma se obtuvo en el 71 el bronce Panamericano a expensas de Uruguay, la medalla de plata en la final de 1979 contra Brasil y las honrosas participaciones en las Olimpiadas del 76 y el 80. En los 80s se logró estructurar un largo y competitivo Campeonato Nacional de 1ra Categoría con dos divisiones que centró la atención y la asistencia de una gran afición a los Estadios provinciales hasta los años 90 en que decisiones erróneas y la llegada del Período Especial atentaron significativamente su desarrollo. Es necesario destacar los resultados en los años 94 y 95 del equipo representativo de Pinar del Río como Campeón de Clubes del Caribe y subcampeón de la CONCACAF en las finales frente a “Pumas de la UNAM” y “Águilas del América” de la Liga Mexicana, lo que junto a los siete (7) Campeonatos Nacionales de 1ra Categoría conquistados y los innumerables éxitos en Juegos Escolares y Juveniles, lo hacen uno de los deportes de equipo más exitosos de la provincia.

El fútbol siempre ha sido un juego de masas, desde sus orígenes, en su desarrollo y divulgación, y en la actualidad es un fenómeno social incomparable en cuanto a participación. Cada domingo se juegan alrededor de 9 millones de partidos en el mundo (datos de la FIFA) a todos los niveles y sin distinción

de edad ni sexo. En Cuba, es una vía más para la educación integral de la población y una actividad masiva en crecimiento.

En nuestro país, según estadísticas del INDER, el fútbol ocupa el segundo lugar en cuanto a la práctica masiva, sin embargo, existen territorios en nuestra provincia y en especial en el Municipio cabecera, en que es la primera opción de niños, adolescentes y jóvenes, en todas sus manifestaciones (Fútbol 11, Fútbol 7, Futsal y las demás variantes según los espacios disponibles). Desde el año 1973 se efectúa en la ciudad de Pinar del Río, el torneo de Fútbol más antiguo y duradero de Cuba a nivel popular, el Interbarrios, en categoría de mayores. En la actualidad se trabaja para extenderlo a otros grupos etarios, desde infantiles hasta veteranos, con la representatividad de las comunidades que ostenta hoy.

Los niños, adolescentes y jóvenes han hecho del movimiento físico en general, y del juego en particular, su apuesta a favor de cómo explicar el mundo que les ha tocado vivir. De ahí que los profesores cuenten, como ayuda inestimable para su labor educadora, con esas ganas, que no cesan, por moverse, jugar y reiterar sus gestos técnicos sin apenas darse un respiro.

Hay que contar con que ellos son de por sí jugadores, que se expresan mejor así que mediante otro tipo de manifestaciones, y que jugando se sienten felices.

Particularidades socializadoras, culturales y educativas del fútbol.

El máximo exponente de los deportes de equipo es sin duda el Fútbol, arrastra consigo una gran masa social y despierta pasiones en todos sus ámbitos de aplicación. Inequívocamente, es la evidencia clara de lo que hoy conocemos como deporte espectáculo, en el cual se invierten grandes expectativas socioeconómicas, políticas y culturales.

El Fútbol es considerado un fenómeno socio-cultural de masas que se da alrededor de todo el mundo y que impacta a todas las poblaciones. Hay muchos fenómenos culturales de masas, sin embargo, no todos han marcado la sociedad moderna como lo ha hecho este deporte, similar a la moda, la política, el consumismo, la música, entre otros.

La Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) considera que el fútbol debe seguir siendo un juego sencillo y de gran belleza, que divierta y emocione las vidas de las gentes en todo el planeta, que puede contribuir ostensiblemente a promover la unidad en el mundo y fomentar, a través de él, la solidaridad, sin importar el sexo, la raza, el credo o la cultura. La FIFA se propone esforzarse por ofrecer un Fútbol de máxima calidad y una experiencia incomparable al jugador y al espectador, convirtiendo este deporte en vehículo de promoción social y cultural internacional, defendiendo los valores como la integridad, el que estipula que, al igual que sobre la cancha, el jugador debe ser un modelo de deportividad, tolerancia, trabajo de equipo y transparencia.

Por ser un deporte colectivo, desde el punto de vista educativo, es muy propicio para desarrollar valores y cualidades positivas de la personalidad como: la solidaridad, el colectivismo, hoy día es raro que un partido sea decidido por la genialidad de un futbolista excepcional en forma individual, la victoria y el éxito generalmente son el logro del esfuerzo conjunto de los once Futbolistas a partir de la cooperación y ayuda mutua. El dominio de sí mismo, sentido de pertenencia e identidad también son valores que se potencian mediante la práctica sistemática de esta actividad deportiva.

II. ACTIVIDADES PARA ADOLESCENTES

COMPETENCIAS DE HABILIDADES:

1) Competencia de dominio del balón.

Objetivo: Desarrollar el “sentido del balón” de acuerdo a la superficie de contacto, el ángulo y la altura de llegada del balón en los adolescentes de la comunidad.

Explicación: Se realiza de forma individual, en dúos, tríos, etc. Con la finalidad de mantener el balón en el aire con la mayor cantidad de contactos posibles sin que pique. Gana el competidor o grupo que dé más toques al balón.

Reglas: El balón no puede ser tocado con las manos durante la ejecución. El contacto con los muslos será limitado y debe pasar una vez al menos por la cabeza. Variantes: En un área delimitada, durante un tiempo determinado, con desplazamiento, etc.

2) Competencia de conducción del balón.

Objetivo: Conducir el balón en línea recta o en zig-zag a distancias entre 15-30 metros para mejorar esta habilidad.

Explicación: Se colocan dos marcas que limiten la distancia de la competencia. A la señal del profesor o activista, salen conduciendo hasta la marca opuesta. Individual, contra tiempo. En parejas o equipos, por llegada. Reglas: Toques continuos al balón manteniéndolo a una distancia menor a

50 cm cada vez. No se puede golpear y correr detrás de la pelota. Variantes: Ida y regreso, ida en línea recta y regreso en zig -zag, y viceversa. Terminar con tiro a portería u otro objetivo predeterminado. Conducir a un punto, y pasar el balón al siguiente con pañero que hará lo mismo. Dosificación: En 15 metros 6-8 repeticiones, en 30 metros 4- 8 repeticiones.

3) Competencia de golpeo y recepción del balón.

Objetivo: Golpear y recepcionar el balón con las superficies conocidas por los adolescentes para mejorar estas habilidades.

Explicación: Dos equipos, A y B se subdividen en dos partes iguales y se colocan, a una distancia entre 10 y 15 metros, frente a dos conos respectivos, ubicados en el centro de la distancia seleccionada. A la señal del profesor o activista comienzan a pasar el balón al lado opuesto y colocándose al final de

su hilera. Gana el equipo que primero llegue a la posición inicial. Reglas: La salida y el relevo se realizan detrás de las marcas señaladas de antemano. Se resta un punto al equipo que no pase la pelota por entre los conos. Variante: El traslado a la hilera opuesta. Ejemplo: Pase y recepción con interior del pie entre dos marcas. Dosificación: 10-12 minutos para ambos grupos etarios. Ver indicaciones metodológicas

4) Competencia “A jugar”.

Objetivo: Aplicar todos los elementos técnicos conocidos los adolescentes.

Explicación: Se realiza entre dos equipos formados por igual cantidad de participantes. Se incluyen ejercicios de llevar y/o traer el balón con las manos, conducción con manos o pies, saltando con el balón entre las rodillas, conducir y golpear a un objetivo, conducir y tirar a gol, todo esto se puede combinar con salidas desde diferentes posiciones. Junto a los elementos técnicos, se desarrollan la rapidez y las capacidades coordinativas especiales reacción, anticipación, orientación, ritmo y equilibrio, tan importantes en el fútbol. Gana el equipo que termina primero y puntos adicionales por goles marcados si lo requiere. La distancia será entre 15 y 20 m. Reglas: El relevo se realiza detrás de las marcas de salida. Un competidor podrá repetir el ejercicio si uno de los equipos está disparejo. Variantes: Finalizar con tiro a gol. Ejemplo: Conducción hasta un compañero que regresa el balón a su vez al punto de partida. Dosificación: 20 min

5) Competencia de tiro a gol.

Objetivo: Tirar a gol desde diferentes posiciones y distancias utilizando los golpes aprendidos en la clase de Educación Física por los adolescentes.

Explicación: A balón parado, se realizarán desde el punto de penalti o desde la línea del área penal, del Fútbol que se trate (Futsal, Fútbol 7, Fútbol 11). Gana el participante que marque más goles en un número determinado de opciones; (en caso de empate se extenderá hasta que uno falle). En movimiento se realizará de forma individual (conduciendo) o en parejas (con pases) desde una distancia previa establecida de acuerdo al espacio disponible y terminando con el tiro fuera o sobre la línea del área penal. Gana el participante o la pareja que anote más rápido. Se puede hacer con o sin portero. Reglas: Los equipos pasarán por ambas posiciones de salida (derecha e izquierda). Variantes: Las que permitan el espacio y/o el nivel de desarrollo de las habilidades de los participantes. Ejemplo: individual entre dos equipos.

Dosificación: entre 10-15 minutos.

6) Laberinto de regateo

Objetivo: Mejorar la habilidad del regate y el control del balón en espacios reducidos.

Descripción: Crea un laberinto con conos o estacas, utilizando diferentes configuraciones y obstáculos. Divide a los participantes en equipos y dales un tiempo determinado para recorrer el laberinto regateando los conos y evitando los obstáculos. Anima a los jugadores a utilizar diferentes técnicas de regate como cambios de dirección, regates cortos o regates con el interior y exterior del pie. El equipo que complete el laberinto en el menor tiempo posible gana. Reglas: Los participantes tendrán que regatear con ambos pies. Variantes: Hacerlo de forma individual, como una contrareloj.

Dosificación: En dependencia del tamaño del recorrido que tengan que hacer.

b) “Gatos en equipos”. (Juego de pases)

Objetivo: Realizar pases frente a adversarios en un espacio delimitado.

Explicación: Se forman dos equipos con la misma cantidad de jugadores, distinguiéndolos con alguna señal. Delimitamos el terreno, se lanza el balón a tierra y comienza el juego. Se contabilizan los pases en un tiempo determinado y gana el equipo que más pases realice.

Reglas: No se puede controlar el balón con las manos. Si el balón sale de la demarcación, le corresponde el saque al equipo contrario. Variantes: Establecer un máximo de pases, ej. 6, 8, 10.

Dosificación: 5-10 minutos para ambos sub-grupos. El terreno se limita según el espacio disponible y la cantidad de participantes.

Fútbol-tenis

Objetivo: Golpear y/o cabecear el balón en volea, haciendo énfasis en la precisión de su fuerza y dirección.

Explicación: Lo juegan individual y entre 2 y 5 jugadores por equipo de acuerdo al espacio disponible, es recomendable utilizar un terreno de voleibol dividido en el centro por una red a una altura entre 1 y 1,5 m. Se inicia el juego con un saque con el pie pasando el balón por encima de la red y alcance el suelo dentro de los límites del lado contrario. El balón se pasa entre los jugadores que reciben y después es devuelto a campo contrario. Gana el equipo que alcance 25 puntos con una diferencia de dos al menos. El cambio del balón es cada 5 saques. Reglas: Se ganan puntos cuando:

- a- Si el saque del equipo contrario va directo a la red;
- b- Si el balón pica fuera del terreno;
- c- Si el balón pica dos veces después del saque;
- d- Si algún jugador toca dos veces seguidas el balón.
- e- Si un adversario toca el balón con las manos.

Variantes: Con participantes menos hábiles se puede permitir que toquen el balón dos veces por jugador (sin que pique). En equipos de 4-5 participantes no es necesario que todos toquen el balón,

con tres que lo hagan es suficiente. Dosificación: Según la cantidad de participantes se determinan los sets a jugar. Ideal es de 3 a ganar 2.

COMPETENCIAS DEPORTIVAS:

a) Tres contra tres en terreno reducido.

Explicación. Se jugará en terrenos de dimensiones pequeñas (6x10m , 8x15, etc.), es decir, pueden variar de acuerdo al espacio disponible. En el centro de cada línea de meta se coloca una portería pequeña (1x0.4 m, 2x0.6m) o incluso dos conos, piedras, etc., que cumplan la función. La duración será de dos tiempos de 10 minutos. De ser necesaria una decisión, los juegos empatados se definen en serie de penaltis.

Reglas: El árbitro señala las faltas previstas en el reglamento oficial, los goles marcados o no, así como los saques de meta, esquina o banda, que siempre serán con el pie. Toda falta o conducta antideportiva se castiga con penalti. (Desde el centro del terreno). Dosificación. 20 min (10-10)

b) Futsal-Fútbol 5.

Explicación. Se juega en las canchas múltiples (baloncesto-voleibol-balonmano) utilizando toda el área disponible (30x15 m). En el centro de cada línea de meta se colocan las porterías o marcas que la simulen (3x2 m). En caso de contar con otro tipo de espacio o superficie se pueden adaptar hasta no más de 40x20m las medidas del terreno. En cada equipo juegan 5 jugadores y las sustituciones se hacen volantes (sin la intervención, pero con la atención del árbitro). La duración de los juegos se determina de acuerdo al tipo de competencia a desarrollar.

Reglas: Deben aplicarse las reglas más elementales para evitar desmotivación (faltas, saques, tiros libres, penalti, y sustituciones). Dosificación: 20 min (10-10)

Conclusiones

Com o resultado de esta investigación, se arriba a las siguientes conclusiones:

- Se ha analizado la situación con el desinterés por la práctica del fútbol en la comunidad y se ha desarrollado una propuesta de plan de actividades físicodeportivas para lograr su masificación.
- Se realizó una fundamentación teórica y tendencias actuales que sustentan el proceso de masificación de la actividad física.
- Se diagnosticó el estado actual de la masificación del fútbol en la comunidad.
- Se confeccionó un Plan de actividades para contribuir a la masificación del fútbol en la comunidad.
- A través de la propuesta de plan, se ha buscado promover un cambio positivo en la comunidad con el fin de revitalizar el espíritu futbolístico que alguna vez nos definió.

Bibliografía

1. Arias, H. H. (1995). La comunidad y su estudio. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

-
2. Albarrán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. en: Asociación de educación física y recreación de Puerto Rico. Ed. Muévete y vive...saludable. 39 va. Convención anual.
 3. Alonso, T. J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y evaluación e intervención. España: Universidad Autónoma de Madrid.
 4. Artazcoz, Maria M. y Ossa, Andrés. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre. ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
 5. Avendaño, R. M. (1988). Una escuela diferente.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
 6. Barrientos, J. G. (2005). Propuesta de programación recreativo-físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula, Guatemala, Trabajo de Diploma.
 7. Barrios, J. (1995). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo / Joaquín Barrios, Alfredo Ranzola. La Habana: Editorial Deportes.
 8. Bermúdez S, R. (1996). Teoría y metodología del aprendizaje/ Rogelio Bermúdez, Marisela Rodríguez. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
 9. Butler, G. (1963). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Buenos Aires: Editorial Gráfica Omeba.
 10. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona: Editorial Paidotribo.
 11. Camerino F, O. (2000). Deporte Recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
 12. Cervantes, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Mungía yernos, México. – Recursos técnicos-operativos para la administración de programas, CONADE, México, 1989.
 13. CITMA. (1996). Proyecto de trabajo comunitario integrado. La Habana.
 14. Csanádi, A. (1987). El fútbol. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 3t.
 15. Colectivo de autores. (2000). Folleto de teoría y metodología de la educación física. La Habana: ISCF.
 16. Colectivo de autores. (2002). folleto de teoría y metodología de la educación física. La Habana: EIEFD.
 17. colectivo de autores. (2002) manual de masividad. INDER.
 18. Colectivo de autores. (1996). Manual del profesor de educación física. Ciudad de La Habana: Editorial "José Antonio Huelga".
 19. Cuétara I, R. (1999). Didáctica de los estudios locales. La Habana: Pedagogía '99.
 20. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. Buenos Aires: Editorial Stadium.
 21. D'Amico, José. (1990) El chico, el fútbol y el aprendizaje. Buenos Aires: Editorial Bruguera.

-
- 22.Daltel, W. (1976). juegos recreativos. Berlín: Editorial Tribore. -136p.
 - 23.Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires: Editora gráfica Omeba.
 - 24.Dirección Nacional de Recreación del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en Cuba". La Habana, Cuba.
 - 25.FIFA (2002). Fútbol, la técnica actual. Revista de la Liga Nacional de Fútbol Profesional. Madrid ,45: 39-42.
 - 26.Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital, Efdeportes.
 - 27.Fullera Bandera, Pedro y Colectivo de metodólogos. (2003). Recreación comunitaria. Dirección Nacional de Recreación del INDER. Gabuelsen, A. y Holtzer, c. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
 - 28.García F, M. (1995). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la juventud.
 - 29.García Montes, M. E. (1996). "Planificaci n de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada.
 - 30.González, M. (1998) Metodología para el diagnóstico. - en: Con luz propia. – no 2.-p42-43.- La Habana.
 - 31.Gutenberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Editora Popular.
 - 32.Hernández V, M. y Gallardo I. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" en: Apunts de Educación Física. 37: 58-67
 - 33.Havelange, J. (2006). El programa del desarrollo del fútbol mundial. Zúrich: FIFA, s.a., p: 70-76.
 - 34.Martínez G, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.