

***Universidad de las Ciencias de la Cultura
Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
Facultad Villa Clara***



***Tesis para optar por el título de Máster en
Actividad Física en la Comunidad.***

***Título: Acciones físico- recreativas para
incrementar la participación de la población
infantil entre las edades de 10-12 años en la
Zona 4 del Consejo Centro***

Autor: Lic. Dora Maria Lòpez Veità.

Tutores: MsC. Gónzalo Ramos Alfonso

Santa Clara

2009

***Universidad de las Ciencias de la Cultura
Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
Facultad Villa Clara***

***Tesis para optar por el título de Máster en
Actividad Física en la Comunidad.***

***Título: Acciones físico- recreativas para
incrementar la participación de la población
infantil entre las edades de 10-12 años en la
Zona 4 del Consejo Centro***

Autor: Lic. Dora María López Veitia.

Tutores: MsC. Gónzalo Ramos Alfonso

Santa Clara

2009

- ❖ Al regalo más hermoso que me ha dado la vida, mi hijo Alejandro.
- ❖ A quienes le debo lo que soy, por sus constantes sacrificios y eterna dedicación, mi mamá (Aída Veitia).
- ❖ A mi esposo, Isoel, por toda la ayuda y comprensión brindada y por permanecer a mi lado.
- ❖ A quienes debemos nuestro presente y comprometemos nuestro futuro, la Revolución.
- ❖ A todas las personas que me han ayudado hoy y siempre.
- ❖ A mis compañeros de trabajo.

- ❖ A mi compañero de trabajo Fe julia Denis Sánchez por su valiosa, desinteresada e incondicional colaboración y ayuda.
- ❖ A mi tutor, por su compañía, confianza y la valentía mostrada al enfrentar este tema.
- ❖ A todos los que de una forma u otra han colaborado en la realización de mi trabajo.
- ❖ A cada uno de los profesores de la maestría por sus conocimientos y sencillez.

En la presente investigación se diseña un grupo de “Acciones físico-recreativas para incrementar la participación de la población infantil comprendidas entre las edades de 10 años a 12 años de la Zona 4 Circunscripción 109 del Consejo Centro de municipio de Santa Clara”, para el mejoramiento de la calidad de vida.

Se propone acciones que sean del gusto y preferencia de los participantes, para formar, una nueva generación, sana, fuerte, resistente, originando cambios en lo biológico, psicológico y social permitiendo la formación de orientaciones valorativas que estén en correspondencia con el modelo social socialista. Estas acciones son necesarias para poder transitar del estado actual al deseado de una forma dinámica y con la mayor calidad.

Dadas las características de la investigación fue necesario emplear diferentes métodos de nivel teórico (analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico – lógico), métodos de nivel empírico (análisis de documentos, observación participante, entrevista, la encuesta y métodos matemáticos (análisis porcentual, recursos informáticos). Las acciones concebidas y aplicadas durante el periodo comprendido de enero hasta junio del 2009, obtuvo un impacto social, pues se observó que los niveles de participación en las actividades físico – recreativo se incrementaron considerablemente en esta Zona. Esta experiencia cumple con todos los parámetros para lograr una mejor la calidad de vida.

Introducción-----	1
Capítulo I: Fundamentación teórica de la participación comunitaria de los niños 10-12 años en las actividades físico- recreativos.	8
1.1- La comunidad como escenario de participación e integración social comunitaria.-----	8
1.2- Consideraciones anatómo -fisiológicas de los niños 10-12 y su relación con la actividad física.-----	18
1.3-La Recreación como fenómeno sociocultural-----	20
1.4-Acercamiento a los conceptos de participación y actividades físico-recreativos.-----	27
Capitulo II: Proceso investigativo para la elaboración y validación de las acciones físico- recreativas.-----	38
Etapas I: Diagnóstico y determinación de necesidades-----	39
Etapas II Fundamentación y elaboración de la propuesta-----	43
Etapas III Validación de la propuesta.-----	52
Conclusiones -----	55
Recomendaciones.-----	56
Referencias Bibliográficas-----	57
Bibliografías-----	58
Anexos-----	62

La creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) fue expresión de la concepción de la Cultura Física como parte inseparable e integral del hombre y al propio tiempo, este es un interés fundamental de la Revolución. A partir de esta premisa el INDER a través de sus planes y trabajo continuado progresivo se ha propuesto entre sus objetivos esenciales propiciar los medios y formas idóneas para propiciar la masiva participación de nuestro pueblo en la práctica de las actividades de la Cultura Física y Deportiva.

La Recreación Física constituye un desafío de nuestra época puesto que tiende a transformar, entre otros aspectos, las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, requiriéndose profesionales preparados y entrenados para contribuir a su solución e insertarse en una sociedad cambiante y, a la vez, capacitada para ejercer de acuerdo a las nuevas necesidades imperantes. El tiempo libre es un aspecto de la vida, que juega cada vez mayor importancia para el hombre, pues contiene la vida cultural, recreativa, cognoscitiva y deportiva, él puede en su tiempo libre integrarse a pleno gusto a las actividades recreativas para satisfacer su interés.

El avance de la ciencia y la dinámica de los hechos y fenómenos que se presentan en la comunidad, van descubriendo aspectos, temas y problemas que pueden iniciar transformaciones y de hecho inciden en las actitudes de la comunidad o su manera de situarse frente a determinados aspectos y problemas.

En las acciones comunitarias es importante profundizar en estas actitudes y en estos problemas. Esto permite su mejoramiento y sobre todo los resultados positivos o negativos de cada iniciativa, las acciones que se pongan en práctica para ampliar la recreación física parten de las características individuales de cada zona y grupo teniendo en cuenta la interacción individuo-comunidad.

Nuestro país cada día realiza inmensos esfuerzos y emplea recursos por parte del Gobierno, el INDER y todas las organizaciones de masas para el mejoramiento del trabajo social en las comunidades.

Las actividades físico - recreativas en el Consejo Popular Centro de la Zona 4 se caracterizan por ser actividades, mayoritariamente culturales, sobresalen los bailables populares, el juego de dominó, el ajedrez, el juego de damas y escuchar música, también el disfrute de los carnavales como máximo exponente de las raíces culturales de nuestro pueblo .Las actividades deportivas fundamentalmente se organizan a partir de festivales deportivos recreativos, maratones y torneos de diferentes deportes , contribuyendo así a la elevación sustancial de la calidad de vida en la población y el mantenimiento de un buen estado de salud física y mental .

La recreación forma parte de la necesidad social que tiene el hombre y se caracteriza porque se expresa individualmente, se condiciona socialmente a través de intereses individuales y su especificación radica en las actividades u objetos que satisfacen la necesidad, es el consumo de bienes culturales, recreativos, realizados en determinadas condiciones socioeconómicas, y disponibilidad de tiempo, que asegura una opción y por lo tanto la expresión de la individualidad.

Las actividades a realizar deben de ser del agrado de la población motivadas con calidad, dinámicas, y dirigidas por un personal capacitado con mucho amor y la recompensa a ese esfuerzo será una amplia participación y el cumplimiento del objetivo propuesto.

En la formación de un profesional de la actividad física y el deporte, que se corresponda con los intereses y demandas del medio que lo rodea y sobre todo que este acorde con las posibilidades existentes en este campo, puede ser algo más que una posible alternativa para llevar a cabo, en ello es necesario la preparación de un especialista que tiene ante sí un gran reto.

Los estudiosos plantean que existe una tendencia marcada hacia la existencia de modelos recreativos cada vez más pasivos, con menores actividades motrices, en que poco intervienen los motivos físicos recreativos. Tal comportamiento afecta la calidad de vida, pues también se reconoce que el

hombre debe buscar un equilibrio entre lo físico y lo espiritual para elevar su calidad de vida.

Las causas de tales tendencias se encuentran fundamentalmente en el desarrollo acelerado de los avances de las nuevas tecnologías de la Ciencia y la Técnica por ejemplo los videojuegos que han ido limitando cada vez más la recreación y que se conciben en espacios cerrados. Nuestra Comunidad se encuentra ubicada en el Consejo Centro donde se ve muy marcada las causas expresadas anteriormente.

Satisfacer las necesidades de ocupación del tiempo libre de la población infantil en la Zona 4 del Consejo Popular Centro no es nada fácil, si para ello no tenemos una estrecha relación entre todos los factores que integran la Comunidad, comprometiéndolos de una forma u otra con la actividad a realizar en cada momento.

Hoy nadie duda de la importancia de la actividad física, de la recreación y por tanto se acepta la incorporación de motivos físico- recreativos, esto se queda solo en la parte teórica de la recreación, pues en la práctica la recreación en general se caracteriza cada vez más hacia estilos pasivos, lo cual es confirmado por diversos investigadores

El desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencias a satisfacer ansias psico- espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización, lo cual realmente no satisface las expectativas del fenómeno.

Bolaño Mercado define que la recreación es una experiencia o vivencia necesaria a la que el individuo tiende a preferir de manera libre y voluntaria en virtud de sensaciones de agrado y placer que le propicia la realización de actividades que no poseen connotación laboral ni económica pues en efecto se realiza en el marco del tiempo libre y el ocio, cargadas de contenido lúdico. (1)

La siguiente es una definición del sociólogo Ezequiel Ander Egg (1986), él considera que es la acción de divertir, alegrar, deleitar, área o campo específico que constituye una modalidad del trabajo social y de comunicación socio cultural, con el fin de suministrar actividades de distracción saludables y educativas.(2)

Se puede afirmar que no existe una adecuada planificación de la población para el empleo del tiempo libre. No siempre la Comunidad con todos sus

factores se ocupan de este problema como debe ser, lo cual evidentemente tiene relación con los modelos recreativos actuantes que en muchas ocasiones no se comportan a niveles adecuados por no traer actividades verdaderamente enriquecedoras para el hombre.

Teniendo en cuenta lo anterior y la importancia que se le concede a la recreación física, nos permite alcanzar y consolidar con todos los miembros de la comunidad, solidaridad, honestidad, compañerismo, patriotismo, responsabilidad, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, sentido de pertenencia, hábitos y estilos de vida en correspondencia con su salud y autoestima.

En la Zona 4 se realizan muy pocas actividades físico – recreativas y no son contempladas dentro de los gustos y preferencias de la población infantil comprendida entre los 10– 12 años para tener un mejor uso de su tiempo libre.

Situación problemática:

Pobre incorporación de la población infantil entre las edades 10-12 años a las actividades físico - recreativas de la Zona 4 Circunscripción 109 del Consejo Popular Centro.

Problema científico:

¿Cómo contribuir a incrementar la participación de la población infantil entre los 10- 12 años en las actividades físico- recreativas de la Zona 4 Circunscripción 109?

Objeto de estudio: El plan de acciones físico- recreativas.

Campo de acción: La participación de la población infantil comprendida entre los 10 – 12 años de la Zona 4 Circunscripción 109 del Consejo Popular Centro.

Objetivo general: Diseñar un plan de acciones físico – recreativas para incrementar la participación de la población infantil entre los 10- 12 años, a las actividades físico- recreativas en la Zona 4 Circunscripción 109 del Consejo Popular Centro.

Idea a defender:

Un plan de acción físico- recreativos para incrementar la participación de la población infantil comprendida entre los 10- 12 años de la Zona 4 Circunscripción 109.

Variable independiente: Plan de acción físico- recreativo.

Variable dependiente: Participación de la población infantil comprendida entre los 10– 12 años en las actividades físico- recreativos.

Conceptualización de la Variable:

Participación: Es la acción y efecto de participar en todas las instancias de la sociedad.

INTERROGANTES CIENTÍFICAS:

1-¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan en la actualidad el tema objeto de investigación?

2-¿Cuáles son las necesidades e intereses que presenta la población infantil comprendida entre los 10- 12 años de la zona 4 circunscripción 109 que puedan influir en su participación en las actividades físico- recreativos?

3-¿Qué características debe tener un plan de acciones físico – recreativos que contribuya ha incrementar la participación de la población infantil comprendida entre los 10- 12 años en las actividades?

4-¿Cuál sería la efectividad del plan de acciones físico – recreativos en la participación de la población infantil comprendida entre los 10- 12 años de la Zona 4 de la Circunscripción 109?

TAREAS CIENTÍFICAS:

1-Fundamentación teórica-metodológica que sustenta el tema objeto de la investigación.

2- Determinación de las necesidades e intereses que presenta la población infantil comprendida entre los 10- 12 años de la Zona 4 Circunscripción 109 que puedan influir en su participación en las actividades físico - recreativos.

3- Diseñar un plan de acciones físico – recreativas que contribuya ha incrementar la participación de la población infantil comprendida entre los 10- 12 años en las actividades.

4- Valoración de la efectividad del plan de acciones físico – recreativas.

Los métodos de investigación son:

Métodos del Nivel Teórico:

- **Analítico-Sintético:** Se utilizó para el procesamiento de la información científica consultada y recogida mediante la aplicación de diferentes instrumentos, así como el análisis de los elementos esenciales y

descartando aquellos elementos que no guardan relación alguna con el objeto de la investigación.

- **Inductivo-Deductivo:** Se aplica para obtener desde lo particular elementos generalizadores sobre el tema, visto esencialmente en la comunidad del Centro de Santa Clara. Así como aspectos que ayuden a enriquecer e incorporar a la fundamentación y aplicabilidad del programa referente a los juegos tradicionales.
- **Método de la unidad de lo Histórico - Lógico:** Se utilizó para contextualizar el problema, sus antecedentes, su desarrollo, posible evolución, así como establecer regularidades que caracterizan el tema.

Del Nivel Empírico:

- **Análisis de Documentos:** Se analizaron documentos rectores del Ministerio de Educación, Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación, resoluciones y programas de recreación. Se realizó con el objetivo de conocer cuáles son los principales documentos que rigen el tema de la investigación.
- **Observación no participativa:** Por esta vía recogimos información acerca de las características cualitativas que presentan las actividades físicas- recreativas en la Zona 4.
- **Entrevista:** Está dirigida a conocer el estado de opinión en cuanto a las actividades físico- recreativas que se desarrollan en la Zona 4. Se aplicó a profesores de Educación Física, técnicos de recreación, Delegado de la Circunscripción, Director de la escuela comunitaria y Metodólogos.
- **La encuesta:**

Se realizó para obtener la información complementaria sobre los gustos y preferencias de la población infantil comprendida entre los 10- 12 años de la Zona 4 Circunscripción 109.

- **Sondeo de opinión:** Se estructuró con diez preguntas de alternativas múltiples, para conocer la opinión acerca de la calidad y participación en las actividades.
- **Del nivel matemático estadístico:**

De este método se utilizó el análisis porcentual con el objetivo de hacer las valoraciones cuantitativas y cualitativas de los resultados de los instrumentos aplicados y la distribución empírica de frecuencias.

Aporte Práctico:

Consiste en un plan de acciones físico- recreativas para la participación de la población infantil entre los 10 – 12 años de la Zona 4 del Consejo Centro por constituir una actividad espontánea y placentera que contribuye a elevar la calidad de vida y ocupar el tiempo libre, como elemento educativo y desarrollador, dada por la potencialización de cualidades físicas, intelectuales y morales tan necesarias en el proceso formador de las nuevas generaciones.

El trabajo consta de Introducción, donde se caracteriza la situación problémica y se fundamenta el problema científico a resolver, dos capítulos, en el capítulo I se aborda la fundamentación teórica de la participación comunitaria de los niños 10-12 años en las actividades físico- recreativas, en el capítulo II se aborda los proceso investigativo para la elaboración y validación de las acciones físico- recreativas, conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación realizada, la referencia bibliográfica, la bibliografía consultada y finalmente un grupo de anexos necesarios como complemento de los resultados expuestos.

Capítulo I: Fundamentación teórica de la participación comunitaria de los niños 10-12 años en las actividades físico- recreativos.

1. 1 La comunidad como escenario de participación e integración social comunitaria.

La comunidad como categoría histórica.

Como se ha expresado anteriormente, la comunidad constituye un contexto de actuación de maestros, profesores, instructores de arte y de todos aquellos profesionales de la educación.

La nueva forma de comunidad, el pueblo, se origina sobre la base de las relaciones de producción clasistas, que reemplazaron a las existentes en la comunidad primitiva. El pueblo, permite el intercambio de experiencias de producción y logros de la cultura, la perfección del lenguaje y las formas de comunicación humanas.

Las nuevas relaciones mercantiles tienen las ventajas de eliminar el aislamiento de las distintas regiones económicas, haciendo más fuertes los vínculos entre los componentes de un pueblo y los pueblos afines, lo que permite un lenguaje común y rasgos de cultura también comunes, uniéndose en agrupaciones humanas más estables: las naciones. Marx y Engels, refieren al respecto en el Manifiesto Comunista:

[...] La burguesía suprime cada vez más el fraccionamiento de los medios de producción, de la propiedad y de la población, centralizando la propiedad en las manos de unos pocos. La consecuencia obligada ha sido la centralización política. Las provincias independientes, ligadas entre sí casi únicamente por lazos federales, con intereses, leyes, gobiernos y tarifas aduanales diferentes, han sido consolidadas bajo un solo gobierno, una sola ley, un solo interés de clase y una sola línea aduanera [...].¹

Las naciones surgen en el proceso de descomposición del feudalismo y de formación del capitalismo. De manera que las naciones existen hoy en día y son consideradas:

[...] conjunto estable de seres humanos, unido por la comunidad de lenguas, territorio, vida económica y algunas peculiaridades de la psicología social, afianzada en los rasgos específicos de la cultura del pueblo correspondiente, que la distinguen de la cultura de los demás pueblos [...].²

Las diferentes formas de agrupación que tienen en la actualidad los seres humanos, con el objetivo de satisfacer sus necesidades, tanto biológicas como espirituales y materiales, hacen que se establezca un universo de interrelaciones. El término comunidad, por tanto, siempre se asocia con una agrupación de personas, que establecen relaciones y se utiliza para denominar las mismas en dependencia de los diferentes contextos y roles que asume el ser humano.

En este universo de interrelaciones el ser humano se mueve en varios planos de interacción social. En un plano vertical, este sistema de interacciones se establece, pues el ser humano es partícipe de diversos contextos sociales, la comunidad vecinal, el barrio, el pueblo, la ciudad, la nación, así como llegar a ser miembro del planeta.

De igual forma se establece un conjunto de interacciones en un plano horizontal, que se generan, pues el ser humano asume roles en determinadas organizaciones, instituciones, centros de estudios, entre otros grupos de los cuales forma parte a lo largo de su vida, además de la familia.

Todo esto enfatiza que existen grados de pertenencia y participación del ser humano en determinadas agrupaciones humanas, que a tanto en un plano como en otro, se establece una riqueza de contenidos y acciones, que hace que cada uno se identifique dentro de lo general y a la vez como sujeto miembro de esa comunidad.

Precisamente este universo de interrelaciones que establece el ser humano propicia que diferentes autores, de diferentes ramas del saber, expresen disímiles acepciones del término comunidad; esto indica la necesidad de prestar atención a la comunidad como un contexto que contribuye, por las influencias educativas que en ella se encierran, al desarrollo de la personalidad

de los sujetos que en ella conviven por lo que hay que garantizar la eficacia de esas influencias educativas con un mismo fin educativo. Se debe tratar de que todos conjuguen sus esfuerzos para que estas influencias educativas sean positivas y se eliminen las conductas no deseadas en la sociedad y que se formen patrones a seguir que permitan alcanzar una inserción adecuada de los sujetos en la sociedad.

El entorno comunal lo constituyen las condiciones que abarcan la infraestructura social, los servicios, instituciones, entre otros que permiten la supervivencia del ser humano. Como parte del entorno comunal se encuentran las organizaciones, centros de trabajo, instituciones de diversa naturaleza y los centros docentes como instituciones educativas de la comunidad. Se hace alusión, por tanto, a que se garantizan los alimentos, los medicamentos, entre otras cosas y además que cada uno se apropie de la cultura acumulada por la humanidad.

El entorno familiar como parte de la comunidad, comprende las condiciones que permiten que el ser humano se resguarde del medio social. Es el medio más inmediato al ser humano desde que nace; ambos entornos, es decir, el familiar y comunal se complementan en el proceso de socialización de los seres humanos.

No obstante, muchas son las comunidades que tratan de mantener sus propias costumbres, así como las maneras de hacer y pensar. Los sujetos en la comunidad tratan de ver el modo de extraer los recursos en el territorio en que se insertan para su propia sobrevivencia. La zona geográfica, las posibilidades y alternativas varían de región en región, aspectos esenciales que limitan o potencian el desarrollo de la comunidad desde su contextualización.

Las propias personas que la constituyen establecen estrategias, técnicas, conocimientos, así como experiencias que definen su historia. Todo esto garantiza el propio desarrollo en el proceso de construcción de sí misma y en esta dinámica desarrollan las cualidades que la distinguen del resto de las comunidades. En ese proceso deviene, a partir de sus vivencias como organización social, su identidad comunitaria.

La identidad comunitaria implica las representaciones sociales que se comparten, lo cual funciona como una matriz de significados y define así a un

conjunto de atributos propios que permiten que se conformen con el tiempo los sentimientos de pertenencia en sus miembros.

¿Cuándo se manifiesta la identidad comunitaria? Se hace referencia en este sentido a que:

- En primera instancia las personas se reconocen como personalidad.
- Manifiestan autoestima adecuada.
- Los sujetos se identifican con su familia, vecinos; conocen su rol y el de los otros que comparten la comunidad. Manifiesto en una percepción y un sentimiento personal, aceptado por quién lo manifiesta.
- Se actúa como sujeto de integración, se manifiesta en todo momento sentimientos de colaboración y cooperación.
- Se emprenden acciones en la comunidad a partir de su esfuerzo individual y colectivo, dando riendas a sus costumbres, valores y metas compartidas, que se propician y defienden.

Trabajo Comunitario: Como el conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores.

La interdependencia de los factores comunitarios ,como fundamento explicativo de las dinámicas en ese contexto constituye un recurso positivo a potenciar en la comunidad, definiéndose los objetivos interventivos en términos de desarrollar comunidades fuertes y competentes, promover el cambio social y facilitar el apoyo social con el fin que este se refleje en las personas y promover el mejoramiento de los recursos humanos en todas las esferas sociales, fundamentalmente a través de la Actividad Física.

La comunidad objetivamente se define como: el espacio físico ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones socio-político y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades.

Este contexto es portador de sus tradiciones, su historia y su identidad propia que se expresan en identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes. El

elemento central de la vida comunitaria es la actividad económica, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana, pero junto a esta actividad y como parte esencial de la vida en comunidad, están las necesidades sociales, tales como la educación, la salud, la cultura, el deporte y la recreación.

El trabajo comunitario se fundamenta en actividades llevadas a cabo por diferentes factores ,para satisfacer necesidades y que concretan en el bienestar social de sus habitantes, es la intervención organizada con vista a modificar el medio social y mejorar las condiciones de vida que resultan negativas o perjudiciales para determinados grupos .También el trabajo comunitario colabora en el diseño de las acciones, promoviendo la participación de los individuos y los grupos, y dirigiendo su atención profesional al servicio de la comunidad, ayudándola a incrementar sus propios recursos y capacidades.

Tomando como partida el criterio antes señalado, consideramos de gran valor el mismo, por la importancia social que tiene para la intervención con medios de la Cultura Física en grupos poblacionales con problemas de salud, encaminando todas las acciones a la incorporación de estos a las diferentes actividades físicas, deportivo-recreativas para mejorar su calidad de vida.

En Cuba, como consecuencia de conocidos factores de carácter externos e internos, la dirección del país se ha visto obligada a aplicar determinadas medidas con el objetivo de salvar la patria, la revolución y el socialismo, algunas de las cuales han provocado un fuerte impacto y una gran movilidad social en la comunidad, ha tenido como preocupación y ocupación esencial el desarrollo de la comunidad y la atención a todos los sectores poblacionales, sobre todo los más vulnerables.

El por qué y el cómo del trabajo comunitario.

La organización social de Cuba posibilita que los diferentes organismos, organizaciones e instituciones sociales a nivel de la comunidad puedan coordinar sus esfuerzos en la realización de hacer llegar a toda la población la información necesaria para la protección de la salud, educación, cultura, así como el mejor disfrute de la vida. Para ello es importante contar con la participación popular funcionar como vehículo en la actividad social.

En los programas o proyectos de trabajo comunitario se debe transitar por todos los niveles a los que se hizo referencia anteriormente y en conjunto llegar al nivel que más posibilita la solución a los problemas presentes en la comunidad que es el de la autogestión.

Para que se entienda de forma más precisa la necesidad de la participación en el desarrollo comunitario, se debe hacer una mirada retrospectiva de algunos elementos de historicidad que se relacionan con el término desarrollo comunitario. Se plantea que surge en Inglaterra en 1942, en 1947 se precisa el término en la Conferencia Nacional de Servicio Social.

Pero no es hasta 1958, que la Organización de Naciones Unidas determina la significación del término que permanece hasta nuestros días. Y este se analiza como: “[...] proceso en el cual el propio pueblo participa en la planificación y en la realización de programas que se destinan a elevar su nivel de vida. Eso implica la colaboración indispensable entre los gobiernos y pueblo para hacer eficaces los esquemas de desarrollo, viables y equilibrados [...]”.

Los parámetros o indicadores son:

- Participación en el esfuerzo por mejorar su nivel de vida.
- Prestación de servicios, tanto técnicos como de otra índole.

Como se aprecia, un indicador esencial es la participación de las personas en función de elevar su calidad de vida.

¿Cuáles son las formas de lograr la participación?

- Voluntarismo.
- Por presión social.
- Por imposición.
- Concedida.
- Espontánea.

Si se pretende que las personas se involucren como protagonistas debe funcionar como una forma importante para lograr la participación y el voluntarismo, porque es ahí donde las personas entienden, se sensibilizan y se comprometen a participar. Es válido plantear que una u otra forma puede lograr que las personas participen, pero lo importante es lograr sensibilizarlas para ello.

A todo ello se añade que deben existir las condiciones propicias en la comunidad para emprender estas acciones colectivas y estas condiciones deben girar en torno a:

- Condiciones psicosociales.
- Organizativas.
- Naturaleza del problema.
- Políticas.
- Eliminación de las barreras para la participación.

¿Qué es trabajo comunitario?

Un sistema integral donde, a través de procesos socioeducativos, se unan todas las personas, que de hecho son investigadores, protagonistas y beneficiarios en un proyecto y/o programa transformador en esa dimensión, con incidencia multidisciplinaria y multifactorial, y con visión de futuro.

¿Qué objetivo persigue el trabajo comunitario? Capacitar a las personas que emprenden un trabajo comunitario en cualquiera de las intenciones: política, cultural, educativa, deportiva, entre otras.

- Buscar las vías propicias que posibiliten elevar el nivel cultural en la población, teniendo en cuenta las peculiaridades por edades.
- Respetar las tradiciones, características culturales, valores éticos, intereses y necesidades, tratando de asumir lo positivo y no reforzando lo negativo. Se debe respetar la diversidad de tradiciones y características culturales producidas por la historia, siendo vital la atención y el respeto a las peculiaridades propias que hacen de cada comunidad un marco único e irrepetible.
- Promover un modo de vida más sano y culto a través de la orientación y la educación, teniendo en cuenta la tríada que constituyen: individuo-comunidad-calidad de vida.
- Promover la formación y pertenencia del sentimiento de pertenencia a la comunidad, a partir de buscar soluciones colectivas y de la autogestión para el cambio.
- Establecer una sintonía entre todas las organizaciones, instituciones y centros, y en general, todas las personas. La comunidad es un ámbito privilegiado, conlleva a fuertes implicaciones socializadoras entre sus

miembros, teniendo en cuenta que no hablamos de un espacio geográfico solamente, sino de personas con una historia, una cultura, con intereses compartidos, capaces de transmitir las interrelaciones establecidas. Como proceso continuo existe una gran interdependencia entre el individuo y la sociedad, que a pesar de ser polos contrarios son necesarios.

La organización social en Cuba posibilita que los diferentes organismos, organizaciones e instituciones sociales puedan coordinar sus esfuerzos en la realización para hacer llegar a toda la población la información necesaria para la protección de la salud y el mejor disfrute de la vida correspondiéndole al Estado funcionar como vehículo de participación popular en la actividad social. El objetivo central del trabajo comunitario es fortalecer la defensa de la Revolución en todas las formas en que se expresa. Todo esto desde el mejor aprovechamiento de las potencialidades. Para ello se debe organizar y movilizar la comunidad propiciando su participación en la identificación, toma de decisiones, elaboración y ejecución de soluciones a problemas y respuestas a sus propias necesidades.

El elemento fundamental de la vida comunitaria es la actividad económica, pero junto a ella y como parte esencial de la vida del ser humano, están las necesidades sociales que incluyen a la educación, la salud pública, la cultura, la ciencia, el deporte, entre otros.

El proyecto social refuerza cualitativamente la función de la comunidad en la vida de la nación cubana y es significativo el desempeño de las organizaciones de masas como los Comités de Defensa de la Revolución, la Federación de Mujeres Cubanas, la Central de Trabajadores de Cuba y sus sindicatos, así como en la vida estudiantil, la Organización de Pioneros José Martí, la Federación de Estudiantes de la Enseñanza Media y la Federación Estudiantil Universitaria, el Consejo Popular, como órgano primario del poder estatal, las Casas de Cultura y comunitarias, los centros docentes, las casas comunitarias, los médicos de la familia, entre otros, en el empeño por lograr un desarrollo comunitario.

Interrelación de los centros docentes y la comunidad.

En el mundo educativo actual no se entiende una “educación de calidad” que no tenga en cuenta los procesos que favorecen la atención a la diversidad de intereses, motivaciones y capacidades, sexo, las condiciones sociales y económicas de vida, los modos de actuación (actividad y comunicación), así como a la diversidad relacionada con la interculturalidad de los pueblos.

¿Qué fundamenta la interrelación de los centros docentes y la comunidad para la atención a la educación de la diversidad en función de la calidad desde una concepción desarrolladora de la personalidad? Esta fundamentación se establece desde lo psicológico, sociológico y pedagógico.

El enfoque que ofrece una fundamentación más acertada a la interrelación de los centros docentes con la comunidad desde lo psicológico es el histórico-cultural, cuyo iniciador es L.S. Vigotski (1896-1934); Según el psicólogo cubano Roberto Corral ⁷, los axiomas que caracterizan la fundamentación de la propuesta de Vigotski es su transformación, al mismo tiempo que transforma la realidad se hace a sí mismo. (3)

La ley fundamental del desarrollo planteada por Vigotski fue:

“[...] Cualquier función psicológica superior en el proceso de desarrollo infantil se manifiesta dos veces, en primer lugar como función de la conducta colectiva, como la organización de la colaboración del niño con las personas que lo rodean; luego, como una función individual de la conducta, como una capacidad interior de la actividad del proceso psicológico en el sentido estricto y exacto de esta palabra “[...]”.

Al hacer un análisis de esta ley se puede expresar que cada momento del desarrollo de la personalidad se caracteriza por una peculiar y particular combinación de factores internos y externos, lo que se condiciona por las vivencias que tiene el sujeto en esa etapa de su vida, además de los nuevos logros o desarrollos psicológicos de la etapa, por lo que hay que dedicar especial atención cómo se establece la interrelación de los centros, la familia y la comunidad en función de las tareas propias de cada edad.

Es algo sumamente importante que se dedique especial atención a las vivencias que en la comunidad puedan incidir de forma negativa en los niños, adolescentes y jóvenes a partir de los problemas sociales que se confrontan en

este entorno. De la forma en que se resuelvan de forma eficaz estos problemas sociales desde la labor educativa en la interrelación de la escuela, la familia y la comunidad, dependerá que en el futuro estos mismos problemas se manifiesten.

Se resume por tanto, que las diferentes experiencias, sucesos y acontecimientos que enfrenta el sujeto y el significado que da a todas las influencias de personas, grupos e instituciones depende precisamente de las vivencias que el sujeto tenga de las mismas, es decir, de cómo afectaron estas su subjetividad y qué orientación le dan a su vida en el momento histórico concreto en que viven.

Se hace énfasis, por tanto, en que el preparar al ser humano para su vida y su inserción social significa que se implique en la construcción de sus propias estructuras de conocimiento, que se implique en el proceso de creación y transformación, en su propio proceso pedagógico. La inserción social depende de cómo llega lo mejor de la sociedad a él, lo que demanda conocer lo que transmite por la propia experiencia de quienes ya lo vivenciaron.

Al respecto el psicólogo cubano Manuel Calviño, expresa: “[...] la condición de ciudadano se instituye psicológicamente como una actitud que define el sujeto para sí, y que supone la conformación, dentro de su proyecto de vida, de patrones de comportamiento de interacción-participación en la vida sociopolítica de la sociedad, la participación en el proceso de generación de condiciones de vida más beneficiosas, más plenas y mejores para él y los otros “[...] . Y es de ahí donde se hace énfasis en la fundamentación sociológica, donde se presta una gran importancia a los otros desde sus influencias educativas.

Los centros docentes tienen, por tanto, el encargo de centralizar las influencias intencionales que caracterizan su función de carácter profesional y especializado, pero a su vez pueden contar con las influencias de la comunidad, al coordinarlas en función de su encargo educacional y además contribuir a la labor educativa en la comunidad.

La comunicación en la comunidad y la interrelación con el centro docente.

La palabra comunicación significa entre otras definiciones compartir o hacer común, su uso no es exclusivo de una ciencia social en particular, sino que tiene connotaciones propias de la ciencia social de que se trate.

Al igual que la actividad, la comunicación, constituye un proceso esencial en el desarrollo del ser humano, tanto en la formación como en el desarrollo de su personalidad. La condición humana está asociada indisolublemente a la comunicación como forma de relación entre los seres humanos. En resumen, los hombres llegaron a un punto en que tuvieron necesidad de decirse los unos a los otros.

Elementos esenciales de la comunicación como proceso:

- Que constituye la expresión de las relaciones entre sujetos.
- Su carácter plurimotivado, variable.
- Es un proceso activo de interacción que implica la influencia mutua entre los participantes en función del intercambio de información, estados emocionales y comportamientos.

No se hace referencia a la comunicación solamente como transmisión de un mensaje, si no a la que incluye todos los procesos a través de los cuales las personas entran en relación y se influyen mutuamente, donde existe además de una transmisión de información, un intercambio de vivencias afectivas, de influencias y de comprensión mutua.

En el trabajo comunitario y la salud de la población infantil se potencia a través del aprendizaje y este se va construyendo en el vínculo ínter subjetivo y la comunicación. Lo importante es que la comunidad logre ir elaborando saberes a partir de las herramientas que el profesional pueda brindar como producto de la sistematización que este haga de los elementos que la propia zona aporta.

1.2- Consideraciones anatómo -fisiológicas de los niños 10-12 años y su relación con la actividad física.

El hecho de que los escolares tengan características psicológicas, sociales y otras muy cercanas evidencian conductas y formas de enfrentar la enseñanza y el mundo en general de manera muy similar posibilita que se pueda delinear una caracterización conjunta para estas edades. El campo de posibilidades de acción del niño se han ampliado considerablemente se convierte en una forma paulatina en sujeto que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social.

La edad escolar comprende el período de la escuela primaria: entre los 10-12 años. La Situación Social de Desarrollo del escolar se caracteriza por su nueva posición social: ser un escolar, lo que le plantea mayores exigencias externas, tanto de la escuela, como del docente, la familia, los compañeros y la sociedad en general. En el plano interno ha alcanzado un mayor desarrollo anatómo-fisiológico que le facilita su incorporación a la vida escolar.

El estudio se convierte en la actividad más importante para el desarrollo de la personalidad en este período. Influyen también las actividades deportivas, culturales, recreativas y productivas, así como la comunicación que establece con los docentes, padres y con el grupo de compañeros.

En el aspecto cognitivo se logra una percepción objetiva, analítica y sintética, encausada en lo fundamental hacia el aprendizaje. Aumenta el rendimiento de la memoria, que se va haciendo más lógica y menos mecánica, y se dirige voluntariamente a los contenidos que deben ser aprendidos. Se desarrolla la imaginación y el pensamiento abstracto y lógico, lo que le permite formar conceptos científicos y comprender las relaciones entre los objetos y los fenómenos de la realidad.

Surgen nuevas vivencias afectivas y se desarrollan las que ya poseían, aunque aún son inestables y poco profundas.

Aparecen intereses cognitivos relacionados con los contenidos de las materias de enseñanza que se dirigen al conocimiento del mundo externo.

Se desarrollan los rasgos del carácter y se forman ideales concretos, tomándose como modelo a artistas o cantantes de su preferencia, personajes heroicos o extraordinarios, o a los maestros o padres.

Se manifiestan avances en la autoconciencia y la autovaloración. El escolar aprende a auto-valorarse a partir del auto-análisis de su comportamiento y su confrontación con los criterios de los demás, aunque esta autovaloración aún es inestable, incompleta y no siempre adecuada.

Amplía sus interrelaciones personales a partir de la comunicación con el maestro y la pertenencia a un grupo escolar. Cumple incondicionalmente las exigencias del docente, que para él tiene una autoridad absoluta. El grupo va estructurándose cada vez más y hacia el final del período se constituye en un punto de referencia importante para el niño que comienza a interesarse por ser aceptado en el grupo y ocupar un lugar importante en el mismo.

El escolar se independiza un tanto de la familia. Las relaciones con los docentes y los compañeros de clase se convierten ahora en una nueva fuente para la asimilación de normas y valores morales y sociales.

Se aprecia el aumento de la talla, el peso y volumen de la musculatura. Comienzan a despuntar las desproporciones el tronco con respecto a las extremidades y aumento de la fuerza muscular.

La actividad físico-recreativa es parte integral de la formación multilateral de la personalidad, constituyendo un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo, sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimiento y desarrollo de convicciones, de forma tal que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad señale, de ahí su gran importancia en los momentos actuales.

1.3-La Recreación como fenómeno sociocultural.

El gobierno y estado cubano, han destinado esfuerzos y recursos para la educación de su pueblo por constituir este un elemento fundamental, mediante el cual el país podrá no solo garantizar el desarrollo de condiciones materiales, sino también espirituales.

El potencial profesional de un país, sólo cumple su función en la medida en que se oriente con mayor predicción, hacia las necesidades objetivas del desarrollo socioeconómico y contribuya de manera efectiva a la solución de los problemas implícitos en esas necesidades.

Desde el año 1961, con la creación del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER), el trabajo comunitario ha cambiado en su dinámica, de acuerdo con los logros alcanzados hasta la fecha, se han introducido nuevos conceptos, donde los profesores han puesto de manifiesto sus conocimientos, pero se hace necesario pensar en la capacitación de los profesores deportivos, para que de este modo, le den continuidad a esta hermosa tarea y que no sólo conozca de las especificidades del deporte, si no prepararlos de forma integral aplicando las diferentes formas de superación profesional.

Con la creación de los Combinados Deportivos, llamados hoy Escuelas Comunitarias del Deporte, es que la cultura física en la comunidad, adquiere

mayor organización e intervención, a partir de ella, las actividades recreativas ganan en organización, entre las que podemos citar: maratones, festivales deportivos recreativos, competencias A Jugar, etc.; entre las actividades de carácter físico, se organizan y desarrollan más de 20 programas ,de ellos más de 10 de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica (CFT y P), para contrarrestar las consecuencias de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, hipertensión ,diabetes, asma, etc., sin embargo podemos afirmar que éstas aún carecen de una adecuada correspondencia con los intereses y necesidades en algunos contextos comunitarios.

La participación masiva en el Deporte la Cultura Física y la recreación son derechos que en la creación del INDER quedaron para siempre al alcance de todos donde el Deporte es derecho del pueblo.

La atención a todos los sectores poblacionales estuvo siempre presente en los lineamientos del trabajo del INDER, pero no es hasta la rendición de cuentas ante la Asamblea Nacional del Poder Popular en el año 1961 que se hizo un llamado por nuestro Comandante en Jefe, se trazan los lineamientos más sólidos acerca de la masividad y su conversión práctica.

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, empresarial y en especial el social comunitario. Encontrándonos frente a un momento en que, para nuestras sociedades, el tiempo libre pasa a ser una variable fundamental en las aspiraciones a una calidad de vida superior. No obstante, el consumo de este tiempo, en función de los procesos sociales actuales, se caracteriza por ser: exigido, impuesto y en muchos casos establecido.

Un objetivo prioritario de la sociedad hoy es el de propiciar desde el tiempo libre un desarrollo con inclusión y no un crecimiento con exclusión. Por lo que es fundamental, interpretar los procesos que se dan en el hombre y el entorno comunitario donde se desarrolla, potenciando espacios que, simultáneamente, puedan permitir una recreación compartida.

Se hace evidente la necesidad no solo de políticas sociales, que atraigan a los ciudadanos, sino también políticas recreativas que integren a la comunidad. Por ello se plantea la articulación entre la participación comunitaria y la gestión estatal, ya que en la sociedad actual, constituye un requisito básico para el

ciudadano capacitado: saber lo que piensa, decir lo que siente y generar conocimientos para mejorar el ambiente que lo rodea.

Reconocer en la comunidad, una entidad social, implica asumir la integración que, al proponerla como hábitat y como ámbito de la recreación integrada de quienes conviven en ella, permitirá atenuar impactos sociales negativos para crecer, con desarrollo social. Por otra parte, y desde la perspectiva recreativa, la tendencia hacia lo local estimula, además, la competitividad entre comunidades, obligándolas a modificar sus estructuras, orientándolas más a la integración social.

El proceso de desarrollo social objetivamente, va asignado al factor tiempo libre y a la recreación, un papel cada vez más importante en las tareas de desarrollo económico y del bienestar social. En la base de esta importancia esta, el reconocimiento al fenómeno recreativo como funciones de reproducción y autodesarrollo, así como el análisis del contenido de la Recreación , constituido por formas culturales , que le permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida.

La demanda de prácticas físico-recreativas, en proceso de crecimiento continuo, se caracteriza por la variedad de tipos de actividades, formas y espacios de realización, presentando dinámicas muy particulares y novedosas. La oferta debe tener en cuenta cada uno de estos aspectos para adecuarse a los gustos de la mayoría y poder satisfacer las necesidades e intereses de los diferentes sectores poblacionales.

La búsqueda de nuevos territorios, nuevas fórmulas, para la práctica, que permitan la participación de amplios grupos en los que se reúnan varias generaciones, que potencien los aspectos lúdicos, el incremento de relaciones sociales y la apropiación de los espacios cercanos en las zonas residenciales comunitarias se hace cada vez más necesaria.

Por ello que en las propuestas para la práctica físico-recreativas debemos tener en cuenta múltiples condicionantes, siendo observadores y respetuosos con los espacios públicos a utilizar, al tiempo que aprovechamos las características que dichos espacios presentan con el fin de facilitar la apropiación afectiva y efectiva de los mismos por parte de los participantes.

La amplia variedad del contenido de la palabra recreación permite que cada quien la identifique de diferentes formas sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses, a esta se le dan muchos significados, representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos:

La recreación caracteriza no solo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre sino también el espacio en que estos funcionan, debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud.

La recreación es un concepto que evoluciona con el “ocio” y que necesita de un tiempo para desarrollarse que preferentemente suele ser el tiempo libre y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por una actitud personal.

Entre los diversos conceptos de recreación es particularmente importante recordar lo relacionado con que, es una actividad no dirigida conscientemente a una recompensa sino que ofrece al hombre una salida para sus posibilidades físicas, mentales, y creadoras a la que el individuo se dedica por un deseo interior y no por compulsión externa. El valor de la recreación para el individuo y la comunidad radica en su contribución a otros importantes intereses y fuerzas humanas y que su principal valor radica en la capacidad de enriquecer la vida de las personas.

Para Bolaños en cambio, el concepto de recreación se asocia directamente al de actividad, lo cual resulta de interés para el trabajo que se dirige a enfatizar los motivos físico recreativos y en una dimensión activa del concepto. Para este autor la recreación es una experiencia o vivencia necesaria en la que el individuo tiende a preferir de manera libre y voluntaria realizar actividades que no poseen connotación laboral ni económica. (4).

Las diferentes definiciones acentúan en uno u otro aspecto según las posiciones que cada autor adopte, pero en todas ellas van aflorando diferentes rasgos que identifican con carácter suficiente al fenómeno que se estudia.

No es posible incursionar en los conceptos de recreación sin acudir a los de ocio y tiempo libre, ya que no existirá la recreación si se carece de tiempo libre. Los conceptos de ocio y tiempo libre están cargados de matices ideológicos.

Aproximarse sin embargo a lo temporal, al tiempo libre es interesante para la comprensión del fenómeno recreativo.

Sosa Loy, en sus aportes teóricos, hace referencia al concepto de recreación al plantear que "... Constituye un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresados en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida estimulando el protagonismo del sujeto".(5)

Beneficios y objetivos de las actividades físico- recreativas.

Los beneficios y objetivos de las actividades físico- recreativas están vinculadas al desarrollo humano y a la calidad de vida.

La expresión Calidad de Vida aparece en los debates públicos en torno al medio ambiente y al deterioro de las condiciones de vida urbana. Durante la década de los 50 y a comienzos de los 60, el creciente interés por conocer el bienestar humano y la preocupación por las consecuencias de la industrialización de la sociedad hacen surgir la necesidad de medir esta realidad a través de datos objetivos, y desde las Ciencias Sociales se inicia el desarrollo de los indicadores sociales, estadísticos que permiten medir datos y hechos vinculados al bienestar social de una población. Estos indicadores tuvieron su propia evolución siendo en un primer momento referencia de las condiciones objetivas, de tipo económico y social, para en un segundo momento contemplar elementos subjetivos.

El desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones. La calidad de vida tiene que ver con estilos de vida saludable, la alegría de vivir, la satisfacción personal y otros. Es un indicador del desarrollo humano.

Una vía eficaz para mejorar la calidad de vida es el interés por las actividades físico- recreativas durante el tiempo libre y ello se logrará cultivando a las personas desde temprana edad, de modo que se prolongue este tipo de actividad hasta edades avanzadas. Hay que tener presente los

beneficios de la actividad física para el organismo humano ya que permite reducir las tensiones y aliviar la frustración y el stress.

Los beneficios se divide en:

Individuales: Las oportunidades para vivir, aprender, llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos donde experimentar placer y salud, con adecuado balance entre trabajo y juego, el fortalecimiento de la autoestima y la autorrealización, la creatividad y la adaptabilidad, la honestidad, la solución de problemas y la toma de decisiones, el bienestar psicológico, el sentido de aventura y el valor personal, entre otros aspectos.

Comunitarios: Las oportunidades para interactuar con la familia, grupos de trabajo, vecindario, comunidades y la sociedad en general, de lo cual se derivan el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, el sentido de pertenencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.

Ambientales: Las oportunidades para actuar sobre el medio ambiente, la creación y conservación de parques y demás espacios públicos., la reducción del estrés social, la protección del ecosistema con acciones dirigidas a la flora y la fauna, el respeto a la vida en todas sus manifestaciones, las relaciones afectivas con animales domésticos, la creación y mantenimiento de ambientes que propicien mayores niveles de calidad de vida, entre otros factores.

Económicos: La reducción de costos en el tratamiento de las enfermedades que pueden evitarse mediante actividades sanas, la prevención de conductas de riesgo social que exigen inversiones para acciones penales, la elevación de la productividad laboral, el nivel de competencia y la creatividad en las personas desde un mayor compromiso social, la estimulación al turismo nacional e internacional por un mayor efecto de seguridad pública y la existencia de un vasto campo de ofertas recreativas, principalmente.

Los objetivos fundamentales de la recreación son:

- Conocer las actividades que forman parte del programa de la recreación física ejemplo, a Jugar, plan de la calle, festivales deportivos, etc.
- Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral.
- Incrementar el compañerismo y la comunicación.
- Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente como son: respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, autocontrol, colectivismo, sentido de responsabilidad.
- Contribuir al mejoramiento de la salud y el desarrollo del individuo.

La Lúdica en el trabajo Comunitario

La lúdica en sus diversas manifestaciones, como sistema de acciones autocondicionadas ofrece a los seres humanos la vía efectiva para el entrenamiento del ejercicio de su libertad desde las edades mas tempranas y a todo lo largo de la vida, como expresara nuestro Héroe Nacional José Martí en su artículo Un juego nuevo y otros viejos: “Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo como una locura”.(10)

Dentro de las actividades de la recreación también se encuentran los juegos populares que son aquellos juegos que tienen carácter tradicional, generalmente derivados de actividades laborales, poco reglamentados, donde las reglas surgen de mutuo acuerdo de los jugadores, por lo tanto son variables y flexibles.

Ambiente lúdico en nuestra opinión es la disposición o conjunto determinado de personas hacia la actividad jugar, divertirse, buscar placer que puede uno ser sana donde el objetivo fundamental es favorecer el desarrollo educativo en la comunidad donde se vea una fuente de conocimiento y placer.

La actitud lúdica en su opinión no es más que una postura y posición anímica que favorece al individuo para el juego, placer y diversión. El juego se dirige hacia el futuro y no hacia el pasado.

El juego es de por sí un área de nuestra vida donde garantice satisfacción por ejemplo la de comunicación, de recreación, reír, llorar que es inherente a todas las edades del desarrollo evolutivo del hombre, el juego es una necesidad de gasto de tiempo.

Es característico el papel de la memoria y lo real. Con el desarrollo progresivo del niño con la del desarrollo donde la "situación social del desarrollo" lo designa como la combinación especial de los procesos internos del desarrollo.

La lúdica es sinónimo de alegría, felicidad, placer, goce, entusiasmo. (...) Nos pretende imaginar percibir y encontrar, la clave del paradigma es aprender.

Para Fullea (2001: 4,5) la lúdica se concreta mediante formas específicas que asume en todas las culturas como expresión de la cultura en un determinado contexto de tiempo y espacio una de las formas es el juego como actividad lúdica por excelencia y también lo son las diversas manifestaciones del arte y la fiesta la comunidad de los pueblos, el afán creado en el que hacer laboral y el sublime actividad de amor en la pareja. (6).

En los diferentes enfoques sobre la recreación se acentúa en una u otra arista: en relación al tiempo libre, al principio de la voluntariedad, del carácter humanista, de manifestación de interés, de contribución para el participante, de ejecución de actividad física, de presencia de lo lúdico entre otros, pero no todas recogen estas intenciones. El tiempo libre es el momento en que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad. Es el "tiempo por el hombre", en el que pueda satisfacer no solamente sus necesidades biofisiológicas y domésticas, sino además, aquellas que lo definen como un ser biosicosocial, cargado de espiritualidad. Por tanto es necesario detenernos, en la atención del mundo interno del hombre, en intentar acercarnos a sus conflictos individuales y colectivos a través de una de las más genuinas formas de expresión humana.

1.4-Acercamiento a los conceptos de actividades físico-recreativas y participación.

Las actividades físico -recreativas.

Ante la perspectiva tradicional de ciertas prácticas deportivas y la idea de ocio como simple ocupación del tiempo libre, en la que el individuo debe adaptarse

a normativas y situaciones rígidas y rigurosas, surge una perspectiva innovadora, en la que es la propia actividad física, sus formas, espacios, reglas, materiales, etc, los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo.

Vamos a reseñar teniendo en cuenta las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico-recreativas, siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación:

- Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y técnicas.
- No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.

Criterios para la selección y el diseño de las actividades físico-recreativas.

El objeto de la recreación física son, indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales. No es posible concebir y desarrollar un buen plan de acciones si ellos no son tenidos en cuenta.

Para seleccionar una actividad se deben tener en cuenta distintos aspectos tales como:

¿Es de la preferencia?

¿Es motivante?

¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?

¿Permite conseguir los objetivos propuestos?

¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

Todas las actividades normalmente pueden responder a las necesidades diferenciales de los grupos, la cuestión radica en la variabilidad o adaptabilidad de los diferentes elementos. La presentación de las actividades físico-recreativas.

En primer lugar, la actividad debe haber sido bien seleccionada y su presentación va a servir para mejorar la educación de los participantes. Una presentación con dificultades es un fracaso seguro de la actividad.

La presentación de la actividad debe tenerse en cuenta:

- Reunir a los participantes, agrupándolos.
- Decir el nombre de la actividad.
- Relatar las reglas básicas de la actividad.
- Si fuera preciso debe realizar una pequeña demostración.
- Comprobar que lo explicado ha sido entendido.
- Formar equipos, antes de comenzar la actividad.
- Distribución del material a utilizar.

Ejecución de la actividad físico-recreativa.

- Estimular constantemente a la participación de los jugadores.
- Al intervenir en la actividad debe hacerlo como uno más en ella.
- Tiene que ser entusiasta por la actividad, con una participación abierta de él mismo y de los participantes.
- Creativo, imaginativo, rompiendo de este modo con la monotonía y el aburrimiento.

Participación:

La esencia del concepto "participación" se halla íntimamente vinculada a uno de los sueños del ser humano: el reconocimiento de la identidad y el derecho del individuo de ir a disponer y ejercer su influencia y niveles de poder sobre la realidad en que se encuentra inmerso.

Disímiles son los conceptos esbozados por reconocidos autores sobre la "participación".

Para Torres, Rosa M. (1996) participar es intervenir en la formulación, planificación, ejecución, seguimiento y evaluación de estrategias y políticas conducentes a la integración social, para ello es imprescindible el cumplimiento de dos exigencias básicas: la relación entre la centralización y descentralización como vía para acercar las decisiones al plano local o de base, unido a la implantación de mecanismos que posibiliten el conocimiento de las necesidades y aspiraciones de los miembros de la organización, acompañado del uso adecuado de instrumentos de planificación y evaluación para propiciar la participación de las bases.

Según Domínguez García, participación es el acceso a la presencia real de los individuos y los grupos en las instituciones, organizaciones económicas, sociales y políticas de la nación y la posibilidad de intervenir en las decisiones que le conciernen no solo como beneficiarios, sino también como formuladores de estas decisiones.

Puede ser visto en su sentido más amplio, como la base sobre la cual es posible el despliegue de otros procesos, el sentimiento de pertenencia contiene el germen del compromiso con el todo en el cual “uno” se siente incluido. Saber que “se es” parte de algo es también en potencia, saber que ese algo se construye con el aporte personal. De ahí, que se infiera una actitud de compromiso y responsabilidad por los efectos de esa acción, o sea, por las consecuencias de “mi” singular modalidad de “incluirme - influir” en el todo.

... es “tener parte”, es decir, desempeñar algún papel o tener alguna función en ese todo del que “uno” se sienta parte; estar claro del rol que desempeña.

...es “tomar parte”, o sea, decidir, lo cual completa la idea de lo participativo porque pone en juego un tercer aspecto: la conciencia de que se puede y se debe incidir en el curso de los acontecimientos, a partir del análisis crítico de las necesidades y problemas, la evaluación lúcida de las alternativas y el balance de los recursos disponibles. La participación es un derecho a toma de decisiones colectivas, encarna la concreción de participación real. (Martín González, Miriam Y., 2008: 16-17)(9)

Sin dudas, el estudio efectuado al concepto de “participación” pone de manifiesto su amplitud y controversia, pues se concibe sobre la base del modelo de sociedad y de democracia del cual se parte, de las relaciones de poder y del nivel de análisis en que cada individuo se sitúa, macro o micro

social, no obstante, revela puntos de contacto en cuanto a que la participación constituye una acción colectiva y organizada para influir en el poder, que requiere la posibilidad de iniciativa y decisión.

La participación y la necesidad de su fortalecimiento ha suscitado el interés de prestigiosos investigadores.

Resaltan los trabajos “Pedagogía y diversidad” (Bell, 2002) y “La participación: diálogo y debate en el contexto cubano” (Bell y otros, 2004) en las cuales se precisa que la participación constituye un proceso desarrollador porque los participantes no solo logran nuevos saberes, sino también desarrollan sus capacidades para la autosuperación, independencia cognoscitiva, convivencia, comunicación y aprenden a actuar y conducirse de manera más democrática en el colectivo; argumento de suma importancia para la materialización del trabajo educativo en la escuela primaria.

Participación entendida en su sentido más integral, no solo como respuestas a movilización convocada desde un centro, sino intervención activa en todo el proceso social, desde la identificación de necesidades, la consecuente definición y formulación de políticas, hasta la ejecución, pasando por la implementación y control del desarrollo de la actividad en torno a dichas políticas.

Participación es un concepto complejo y dinámico, que remite más a un proceso que a un estado o a una meta. Más acertadamente debe hablarse de niveles y de formas de participación, refiriéndose a las diferentes modalidades y a la profundidad de apropiación de determinados objetivos (políticos personales o de un proyecto).

La participación es a la vez, un medio para mejorar y agilizar la eficiencia y la eficacia de un proyecto, y un fin en si mismo en cuanto a fortalece la autoestima de la población participante y lo otorga sentido a su vida, al proporcionarle control sobre los eventos del contexto en la cual desenvuelve.

Mucho se ha escrito, debatido y divulgado sobre participación, democracia participativa, poder popular, participacion real, intereses populares, aspiraciones del pueblo, representación popular entre los términos más comunes. En todos, de una u otra forma, está implícita la concepción de la población como sujeto de la transformación, como agente directo de cambio de su entorno.

No es posible hablar de trabajo ni de desarrollo comunitario sin tener presente la participación popular como uno de los pilares fundamentales en lo que se asienta el progreso de la comunidad, el otro: la descentralización.

Algunos aspectos conceptuales

Desde los años 60 la participación popular ha sido activada y difundida como recurso del desarrollo con énfasis en su carácter activo referido a la intervención de los miembros de la sociedad en el proceso de formas de decisiones.

La participación es el derecho de cada ciudadano a expresar sus ideas y decidir su futuro; a nivel personal significa decidir lo que concierne a la propia vida y a nivel colectivo es decidir sobre el proyecto histórico y el futuro deseado.

Según Roberto Dávalos la participación es:

- Un fenómeno social vinculado al desarrollo económico, cultural, político y científico – técnico alcanzado por una sociedad. Esta asociada al régimen político social establecido que va a condicionarla en sus características principales.
- Procesos vinculados a las necesidades y motivaciones de distintos grupos y sectores de la sociedad, así como a la dinámica de las relaciones establecidas entre ellos en diferentes momentos, condiciones y espacios, lo que va conformando todo un conjunto de redes que estimulan u obstaculizan el desarrollo de auténticos procesos participativos.
- Es una postura y acción dirigida a un fin, en la cual las necesidades juegan un papel importante. Es un acto volitivo que necesita de impulso o motivación, nace de necesidades.

Alonso Haroldo Dila ha expresa que :

Participar es intervenir, tomar parte, involucrarse en todo proceso de toma de decisiones públicas mediante una práctica sistemática y efectiva de democracia directa, así como también la elección y el control de la representación. La participación es una condición indispensable para que la población pueda ejercer el dominio sobre los elementos de su vida cotidiana, dar rumbo a sus proyectos de desarrollo, es un punto de partida para el involucramiento político, que trascienda el ámbito local y alcance la alta política, interpretando

lo político en su connotación genérica, referida a la interacción de los sujetos en torno al control de los mecanismos de asignación de recursos y valores para la producción y reproducción de la vida social.

De todo lo anterior se puede concluir que participación es dar criterios, opinar, evaluar, acciones que llevan implícito lo consciente y lo activo. Es la proyección hacia el futuro mediano e inmediato a partir de las aspiraciones, intereses, las problemáticas e iniciativas de colectivos e individuos que conforman una unidad, con el objetivo supremo de buscar soluciones propias a los problemas de su entorno.

La participación puede ser clasificada de diferentes formas a partir de la esfera concreta de la vida social en que tenga lugar y por ello se habla de participación política, cultural, económica, electoral, ciudadana, etc.

Es importante en nuestro trabajo definir el concepto de Participación Comunitaria como: proceso social en el que el grupo de personas constituido en unidad social con intereses y aspiraciones comunes, que habitan en una zona geográfica determinada, identifican sus problemas y necesidades y toman las decisiones conducentes a transformar su realidad de acuerdo a sus potencialidades, lo que implica decidir, ejecutar, controlar y evaluar cada solución proyectada.

Requerimiento de la Participación:

En tanto proceso social, la participación no es una actuación natural, espontánea de la población. Para su adecuada realización, sobre todo en la comunidad, esta posee algunas exigencias, entre las que se destacan:

- Organizarse adecuadamente para expresar lo que se piensa y tomar decisiones. Autoorganizarse.
- Concebir la comunidad como sujeto del desarrollo, priorizar el carácter protagónico de esta unidad social en su transformación.
- Desarrollar la creatividad. No pueden homogeneizarse las formas de participación; estas se adecuan a las particularidades de cada localidad.
- Partir de las necesidades e intereses de la comunidad, de sus reales posibilidades y problemas identificados por la propia población, de sus obstáculos y sus características.

- Brindar posibilidades de distinguir responsabilidades, aprendizaje, información adecuada y oportuna, en correspondencia con las necesidades y aspiraciones de cada colectividad.
- Comprender para resolver: la realidad debe conocerse a fondo para encontrar la solución más eficaz a cada problemática definida o necesidad manifiesta.
- Capacitar: la población debe aprender a participar; para ello existen diversa vías, entre ellas: desde la escuela como parte de los programas curriculares (cómo participar, cómo elaborar proyectos, cómo hacer gestión, cómo explotar racionalmente los recursos y potencialidades de la comunidad), hasta el ejercicio de cada ciudadano como miembro de las organizaciones sociales; así como la práctica cotidiana de toma de decisiones en los centros laborales, etc.
- Participar de forma continua e informada, lo que no es sinónimo de masividad permanente. No siempre puede ser efectivo un estilo de participación masivo porque pueden perjudicar la efectividad de la ejecución de un proyecto.

Necesidad de la participación:

El ejercicio de la participación popular constituye para el desarrollo comunitario y de toda la sociedad una necesidad. Sin participación no sería factible consolidar el proyecto social cubano.

La participación es una necesidad porque:

- Permite el desarrollo de un poder local, democrático y real.
- Promueve y materializa las potencialidades que tiene la comunidad para responder al desarrollo autosostenido y autogestionario.
- Favorece la ejecución de un nuevo modelo de desarrollo en el que la comunidad planifica espacio, en franco diálogo con las instancias del gobierno y sus representantes,
- Fomenta el sentido de pertenencia, el nivel de compromiso con la obra social que se realiza y con el desarrollo local y nacional.
- Facilita la búsqueda de soluciones a los problemas de cada localidad con los recursos propios del lugar, sobre todos los humanos y naturales.

Formas de participación.

La participación puede adoptar diversas formas que dependen del contenido en que se produce la motivación, preparación y organización de las características de la tarea a solucionar o acciones a desarrollar. Se realizó una propuesta que entra en estas formas las siguientes.

Formas de participación:

- Participación voluntaria.
- Participación formal.
- Participación informal.
- Participación directa.
- Participación indirecta.

Para la ejecución del plan de acción físico – recreativas propuesto se seleccionó la siguiente forma.

Participación voluntaria: Cuando se da a partir de motivaciones

Participación entendida en su sentido más integral, no solo como respuestas a movilización convocada desde un centro, sino intervención activa en todo el proceso social, desde la identificación de necesidades, la consecuente definición y formulación de políticas, hasta la ejecución, pasando por la implementación y control del desarrollo de la actividad en torno a dichas políticas.

La participación en Cuba, algunas consideraciones:

En Cuba la participación popular ha sido un elemento intrínseco al proceso revolucionario generado desde 1959. Sus características principales han sido la masividad y voluntariedad de la población a incorporarse de manera activa al proceso. Son múltiples los ejemplos que puedan señalarse respecto a la participación de la población cubana en las tareas constructivas de nuestra sociedad, sin embargo, el bloqueo y el período especial en tiempos de paz desde la década del 90, han variado las condiciones en que el país desarrolla su proyecto social, se han presentado nuevas circunstancias que de forma directa e indirecta influyen en la participación popular. Se han derivado por tanto numerosas decisiones por el Estado Cubano que han influido en cambios sustanciales en lo que a participación se refiere, potenciando el fortalecimiento de la participación popular desde la comunidad para producir cambios a diferentes niveles y en el barrio.

Sin lugar a dudas, se avanza en el proceso cubano de lograr una participación real de las masas en cada uno de los escenarios más complejos y comprometidos en la construcción de la sociedad socialista y como todo proceso social debe ser medible, por tanto se retoma la propuesta de indicadores del proceso de participación que varios autores cubanos han adaptado de investigadores foráneos.

Para evaluar el nivel de participación se hace la propuesta de indicadores de dicho proceso:

Valoración de necesidades: factor que permite medir cómo se establecieron los problemas que la comunidad consideró primarios y la definición de sus posibles soluciones.

Liderazgo: en qué medida los líderes (formales o no) hacen suyo el programa de transformación.

Organización de la comunidad; mide el grado de colaboración, cooperación y participación de las organizaciones e instituciones del barrio y la posible creación de organizaciones e instituciones del barrio y la posible creación de organizaciones que requiere el programa, de forma que todos los factores de la comunidad estén representados y reducir dependencia y promover la autogestión.

Dirección de los programas de trabajo: valora el grado de participación de la comunidad en la planificación, implementación y evaluación de los programas de trabajo.

Mientras mayor participación activa y consciente de la población se logre en el trabajo comunitario, no sólo en la ejecución de las tareas, sino desde el inicio del trabajo, desde que comienzan a analizarse las problemáticas y necesidades de la comunidad, hasta la búsqueda y puesta en práctica de las soluciones, mayor es el nivel de comprometimiento de cada ciudadano con lo que se hace y más complacido puede sentirse. De tal manera más siente como suya la comunidad y menos desea abandonarla, a la vez que es garantía de la solidez de lo que se hace porque: Una transformación revolucionaria es irreversible cuando el pueblo la protagoniza, la defiende y profundiza en ella cotidianamente.

Tiempo libre

La correcta utilización del tiempo libre, es una condición importante en la formación integral del individuo, por lo que se hace necesario motivarlo y orientarlo adecuadamente hacia actividades que le sirvan de recreación placentera pero a la vez creativa y formativa.

En Cuba, Zamora, desde la perspectiva marxista expresa: “todo el tiempo libre activo es lo que llamamos recreación y constituye la parte mas importante del individuo y la sociedad” y añade que en definición de trabajo el tiempo libre es aquel que resta después de descontar el tiempo empleado en realizar el conjunto de actividades propias de un día natural de trabajo o estudio, actividades biofisiológicas, tareas domésticas, compromiso social y transportación, criterio este que ha sido muy útil para la comprensión del fenómeno recreativo.(7)

Se establece la relación con el tiempo libre porque si bien todo el tiempo libre no constituye recreación, si toda recreación se da en el tiempo libre. Otros autores observan una categoría intermedia entre las actividades obligatorias y las no obligatorias. Dumazedier las llamó “semiocios” y entre las actividades de trabajo y ocios Anderson las llamo “choring”, término inglés tomado en sentido amplio para referirse al tiempo empleado en atender obligaciones familiares y sociales y reservar el de recreación para el tiempo dedicado al descanso, la diversión y el desenvolvimiento personal. Grushin también admite un grupo de actividades de trabajo pero no las considera libres, sino obligatorias.

Estos modelos recreativos generan dependencia de sus participantes y casi siempre desarrollan el consumismo y no el protagonismo.

Según Pérez (2005), "La educación del tiempo libre es una proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad. El fin del tiempo libre es la libertad. El objetivo de la educación del tiempo libre no consiste en realizar actividades formativas que ocupen nuestro tiempo, sino en potenciar lo que haya de educativo en el ocio para convertirlo en un proceso creativo y no en un elemento de consumo". (8).

Capitulo II: Proceso investigativo para la elaboración y validación de las acciones físico- recreativas.

Todo proceso investigativo debe partir de una concepción o enfoque metodológico sustentado en pilares científicos.

Es fundamental en toda investigación que los hechos y relaciones que se establecen, los resultados obtenidos o nuevos conocimientos tengan el grado máximo de exactitud y confiabilidad. Para ello, se planea una metodología o procedimiento ordenado que se sigue para establecer lo significativo de los hechos y fenómenos hacia los cuales está encaminado el interés de investigación. En plena correspondencia con esta concepción se contextualizó el proceso de investigación, describiendo los principales métodos, técnicas y procedimientos que permitieron la recolección, procesamiento y generalización de los datos.

Población:

La investigación está dirigida a los 50 niños que conforman la población infantil comprendida entre los 10- 12 años de la Zona 4 Circunscripción 109 del Consejo Centro del municipio de Santa Clara.

Muestra:

Muestreo probabilística. Se seleccionó el 50% de la población infantil comprendida entre los 10- 12 años que viven en la Zona 4 Circunscripción 109 del Consejo Popular Centro del municipio de Santa Clara quedando integrada por 25 (15 femeninos y 10 masculinos).

La investigación se estructuró como una intervención comunitaria compuesta por las siguientes fases bien definidas e interrelacionadas:

- **Diagnóstico:** Se determinaron los problemas y necesidades de la población infantil de 10-12 años de la zona 4, así como el potencial humano y material con que se cuenta. Es el punto de partida para la jerarquización de las necesidades derivadas de la evaluación inicial y dar un orden de prioridad a las acciones a desarrollar.

- Elaboración y ejecución del plan de acción: Se formuló cómo organizar y ordenar en el tiempo libre las acciones que se deben emprender en la Zona 4. Se conformó teniendo en cuenta la definición de los objetivos a partir de las necesidades detectadas en el diagnóstico y los recursos materiales y humanos con que cuenta la comunidad.
- Seguimiento y evaluación del proceso y del impacto del plan de acción: Para darle cumplimiento a esta fase se emplearon los métodos de la fase de diagnóstico con el objetivo de medir la efectividad del plan de acciones en la participación población infantil comprendida entre 10-12 años.

Variables que conforman el proceso de investigación:

Variable independiente: Plan de acción físico- recreativas.

Variable dependiente: Participación de la población infantil comprendida entre los 10– 12 años en las actividades físico- recreativas.

A partir de la determinación de la variable dependiente: Participación en las actividades físico- recreativas de la población infantil comprendida entre 10-12 años, se operacionalizó la misma en los siguientes indicadores:

Indicadores:

- Cantidad de participantes.
- Aprovechamiento.
- Opiniones.
- Empleo de los medios

2.1 Etapa I: Diagnóstico y determinación de necesidades.

En la etapa del diagnóstico de las necesidades, se llevó a cabo un estudio con la población infantil de 10- 12 años de la Zona 4 Circunscripción 109 del Consejo Centro del Municipio de Santa Clara, en lo relacionado, con la participación en las actividades físico-recreativas así como los gustos y preferencias, también se determinaron las características y el estado actual de la temática . Para ello fue necesario emplear diversos métodos y técnicas entre los cuales los que se encuentran:

Del nivel teórico:

Histórico - Lógico: Se realizó un análisis del comportamiento de las actividades físico –recreativas en la comunidad y a la vez se plantea la situación de esta problemática en la actualidad.

Análisis - Síntesis: Utilizado como vía esencial para descomponer toda la información que se fue acopiando durante el proceso de fundamentación del problema científico y la conformación de las acciones propuestas resultante de este proceso que demandó, además, resumir la misma para una mejor comprensión de toda la indagación realizada.

Inductivo - Deductivo: Permitió realizar inferencias de las concepciones analizadas y elaborar generalizaciones acerca del material acopiado en todas las etapas de la investigación.

Del nivel empírico:

- Análisis de Documentos:

Se realizó con el objetivo de consultar los principales documentos que rigen el tema de la investigación entre los que se encuentran Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación, resoluciones y programas de recreación.

- Observación no participativa: Por esta vía recogimos información acerca de las características cualitativas que presenta la Zona 4 en las actividades físicas recreativas.(Anexo1)
- Entrevista Estructurada: Está dirigida a profesores de Educación Física, técnicos de recreación, Delegado de la Circunscripción, Director de la escuela comunitaria, Metodólogos, para obtener información sobre el estado actual de las actividades físico- recreativas. .(Anexo2)(Anexo2.1)
- La encuesta: Se realizó para obtener la información complementaria sobre los gustos y preferencias de la población a estudiar. (Anexo 3).
- Sondeo de opinión: Se estructuró con diez preguntas de alternativas múltiples, para conocer la opinión acerca de la calidad y participación en las actividades.

Análisis de los resultados del diagnóstico inicial

El diagnóstico se obtuvo con el análisis inicial de los resultados de los métodos empleados y la aplicación de diferentes instrumentos, los que a continuación relacionamos:

Análisis de la entrevista inicial

El objetivo de la misma estaba enmarcado en indagar acerca del cumplimiento, logros y dificultades de las actividades físico – recreativas en la Zona 4 del Consejo Centro.

Director de la escuela comunitaria de la cultura física, el deporte y la recreación: Como resultado de esta se pudo constatar que han existido irregularidades en relación con la permanencia del los profesionales de la Cultura Física y la recreación en las comunidades, por lo que el cumplimiento de las directivas y resoluciones han tenido su afectación en la práctica.

Las entrevistas al metodólogo refieren que las principales directivas del INDER se han visto afectadas, principalmente porque la fuerza técnica no tiene la suficiente preparación técnico metodológica para enfrentar ese reto, por lo que se afecta el trabajo con la comunidad. Por otra parte, no se realizan sistemáticamente todas las actividades por falta de implementos deportivos y poca divulgación.

Las entrevistas al técnico de recreación se pudo apreciar que no existe sistematicidad y planificación en la práctica de las actividades en la zona, hay poca proyección de acciones encaminadas a la participación de la población infantil lo que no favorece el desarrollo del deporte comunitario y que además no se explotan lo suficiente las instalaciones deportivas – recreativas que posibiliten sistematizar el trabajo en la zona, lo que fue corroborado, mediante el sondeo de opiniones y en la observación efectuada por la autora de la investigación en la comunidad.

En las entrevista a los profesores de Educación Física que atienden la comunidad se comprobó que dichas actividades se realizan esporádicamente y no con la calidad requerida También se comprobó que no se tiene en cuenta el diagnóstico, los gustos y las características de la zona al elaborar el proyecto recreativo. Fueron entrevistados 6 profesores y todos coincidieron con la misma opinión para un 100%.

Delegado de la Circunscripción:

Las actividades físicas se realizan mensualmente con poca organización, la relación del representante conmigo es poca, las instalaciones que se encuentran en la Zona 4 al aire libre y no se encuentran en buen estado

Resumen de la entrevista realizada:

Todos consideran que las actividades que se realizan tienen poca divulgación.

- No se realizan con la frecuencia establecida.
- Poca participación de la población infantil.
- Escasez de los implementos deportivos lo que conduce a una baja calidad.
- Deficiente organización de las actividades.

Análisis de la encuesta inicial

Se le realizó a la población infantil de 10-12 años para conocer su opinión.

La encuesta se les realizó a 25 niños comprendido entre 10-12 años de la Zona 4.

- Con qué frecuencia se realizan las actividades físico – recreativas en la Zona. 4. (Tabla 1).

Los resultados de opinión de los niños son los siguientes:

Sistemáticamente 5 niños para un 20%, a veces 10 niños para un 40%, nunca 10 para un 40 %.. De ellos 20 afirman ser sistemático para un 80%.

Podemos apreciar que la mayoría de los encuestados coinciden en que la frecuencia con que se realizan las actividades físico – recreativas en la Zona 4 son A veces y nunca. Lo que significa que no ha existido una buena programación y divulgación de las actividades, para los niños comprendidos entre 10-12 años.

- Le interesaría a usted realizar actividades físico- recreativas que fueran de su agrado. (Tabla 2).

Dicen Si 20 niños para un 80%, No 5 niños par un 20%

Se observa que a la mayoría de los encuestados le interesa realizar actividades físico - recreativas, son muy pocos los que refieren que no desean.

- En qué horario del día prefiere realizar las actividades físico- recreativas deportivas (Tabla 3)

Por la mañana 10 niños para un 40%, por la tarde 1 niño para un 4%, por la tarde – noche 14 niños para un 56 %, por la noche ninguno 0%

Al analizar el horario de las actividades físico - recreativas, existen diferentes criterios como se puede observar en la tabla el mayor por ciento, desean que estas se realicen en el horario de la mañana y tarde noche principalmente.

- Seleccione de las actividades físico- recreativo que a continuación te relacionamos de acuerdo a los gustos y preferencias.

Al analizar las preferencias por las actividades físico recreativas se observa que en el caso del sexo masculino prefieren el Béisbol y en segunda instancia el Fútbol seguido del Ajedrez, Empinar papalote, el Voleibol el Baloncesto. En el caso del sexo femenino en primera instancia prefieren Saltar la Suiza, seguido Jugar Yaqui, voleibol, Excursión,

De forma general las necesidades son:

- Mejor organización de las actividades.
- Mayor divulgación de las actividades.
- Actividades que responden al interés y gusto de la población infantil de 10-12 años
- Planificación del horario.

Resultado de la Observación (inicial)(Tabla4)

De las 10 actividades Observadas. 6

Los resultados fueron los siguientes:

Cantidad de participante bien 0 para un 0%. Regular 1 que representa un 16%. Mal 5 que representa un 83%.

Aprovechamiento bien 0 para un 0%. Regular 2 que representa un 33%%. Mal 4 que representa un 66 %.

Opiniones bien 0 para un 0%. Regular 1 que representa un 16%%. Mal 5 que representa un 83 %.

Empleo de medios bien 0 para un 0%. Regular 2 que representa un 33%%. Mal 4 que representa un 66 %.

Los resultados de los instrumentos aplicados arrojaron que existen dificultades en cuanto a la participación y el aprovechamiento en las actividades físico-recreativas porque estas no son de su agrado y preferencias, además existe poca divulgación, no se emplean los medios necesario para motivar la actividad esto provoca una opinión negativa.

Etapas II Fundamentación y elaboración de la propuesta:

Las acciones deben apoyarse en las fortalezas para aprovechar las oportunidades, y reducir el poco aprovechamiento, que pudieran favorecer el efecto negativo de las amenazas.

En los objetivos de las acciones, lo más importante es el proceso que permita alcanzar las metas previstas, el que se materializa en un cronograma de

acciones a cumplimentar durante el tiempo que enmarca la ejecución y en el que se recogen las actividades principales para satisfacer sus diversas etapas, cronológicamente expuestas, cada una de las cuales genera un cierto número de tareas, que son la acción más concreta del proceso de planeación.

Planificación

Se construyó por parte del grupo de trabajo un Plan de acciones que incluyen los gustos y preferencias de la población infantil de 10-12 años, donde se tuvo en cuenta los resultados obtenidos en el diagnóstico a partir de las entrevistas, encuestas y las observaciones, en función de:

- La necesidad de ocupar el tiempo libre de la población infantil
- Los beneficios que le reporta a la salud la recreación.
- Contribuir al incremento de la participación de la población infantil en las actividades físico- recreativas.

La efectividad de las acciones se mide por su impacto, o resultados concretos, que se aportan al logro definitivo del objetivo estratégico planteado. Se evalúa tanto cuantitativa como cualitativamente, e incluso de ambos modos, pero en cualquier caso han de contribuir a la solución del problema. En el proyecto de recreación física de la comunidad el impacto más importante lo tiene la materialización de los beneficios de la recreación.

En la evaluación de las acciones, las actividades significan el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos, en tanto la eficiencia evalúa el nivel de recursos de todo tipo, empleados en relación con los resultados obtenidos.

Diseño y aplicación de la Propuesta

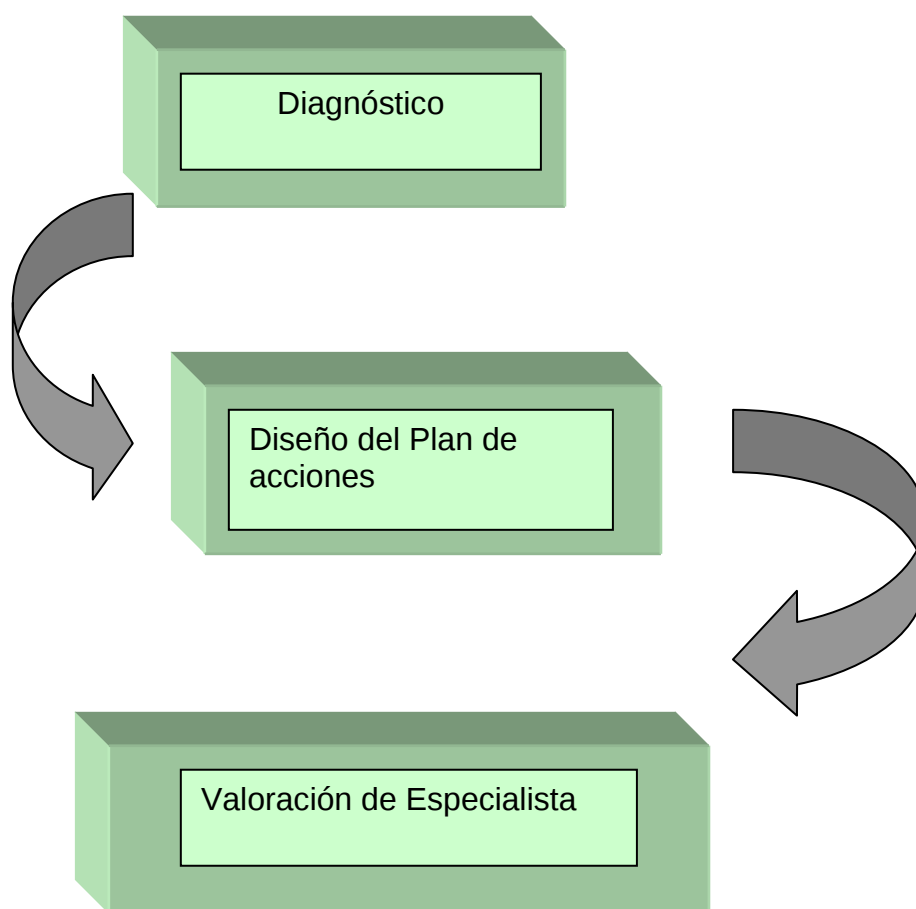
La aplicación de la propuesta, implicó cambios en la estructura social y educativa y de la utilización del tiempo libre. Se tuvo en cuenta para su diseño los datos aportados por el diagnóstico inicial en la Zona 4 y las características psicológicas y sociológicas de la comunidad a la cual pertenecen los participantes. Los factores que se tuvieron en cuenta en el momento del diseño fueron:

- .El aspecto psicológico
- .El aspecto social.
- .El medio Ambiente

La propuesta de solución está fundamentada en los resultados derivados de la aplicación de las técnicas e instrumentos durante la etapa de diagnóstico.

Estructura de la propuesta:

Para su mejor comprensión y aplicación en la práctica, la propuesta posee una estructura formal.



El estado le ofrece garantías a la sociedad para el desarrollo de las actividades físico- recreativas en la comunidad. El disfrute de este derecho esta garantizado por la inclusión de la enseñanza y la practica de la Educación Física y el Deporte en todos los planes de estudio del Sistema Nacional de Educación, y por la amplitud de la instrucción y los medios puestos a disposición del pueblo, que facilitan la práctica de actividades físico – recreativas.

Participar implica compartir el poder de toma de decisiones, sugerir, dirigir, ejecución de decisiones, ya que aumentan la implicación del individuo, ya que se toma en consideración sus opiniones.

Se logran las ventajas:

Aumento de la motivación. Aceptación de responsabilidades. Aumento de la creatividad. Crean compromisos. Se reducen conflictos. Adaptación a cambios. Mejor comunicación.

La participación real significa autonomía, descentralización, protagonismo, conciencia, crítica, que la persona se haga responsable de lo que quiere y decide.

Título: Simultánea de ajedrez.

Lugar: C.D.R.

Hora: 2 PM

.Fecha: 8-10-09

Responsable: Un técnico de recreación y un activista

Objetivo: Masificar la práctica de el ajedrez con un mayor número de participación en los niños.

Contenido: Simultanea de Ajedrez con 20 tableros

Desarrollo: Se realizo una simultánea de ajedrez con 40 participantes, la partida la inicio el simultanista de la comunidad, José Alejandro el cual tiene reconocimientos a nivel, Municipal y Provincial en el deporte., en saludo a la Jornada "Camilo y Che.

Medios: Mesas, tableros, fichas, lápiz, hojas.

Evaluación: La simultánea se desarrollo con la calidad requerida, fueron cumplidos los objetivos propuestos.

Título: " Festival deportivo recreativo."

Lugar: Terreno de Baloncestote la escuela" Ramón Pando".

Hora: 8 a.m. – 12 p.m.

Fecha: 19-11-09

Responsable: Técnicos de recreación y un activista.

Objetivo: Promover actividades físicos recreativos variados con un mayor alcance de acuerdo a los gustos y preferencia.

Contenido: Encuentro inter- barrio de tabla aerobia Programa" A Jugar."

Encuentro de Béisbol. Dibujo y pintura sobre el asfalto.

Desarrollo: Se realizo un Festival Deportivo Recreativo en saludo al 19 de noviembre día del Deporte y la Cultura Física.

Actividad: Juego: "Carrera en saco ".

Organización: 4 equipos mixtos.

Desarrollo: A la señal del silbato comenzarán los equipos con los primeros participantes de cada uno y se trasladaran a una distancia de 4 a 6 m.

Reglas:- Deben esperar la señal de partida

Si se caen deban regresar al punto de partida.

Medio: Saco y bandera y silbato.

Evaluación: la actividad cumplió con la intencionalidad prevista.

Actividad: Encuentro de Béisbol.

Nombre: "Pelota a la Bamba"

Lugar: Combinado "26 de Julio"

Hora: 8 a.m. – 12 p.m.

Fecha: 19/11

Responsable: Un técnico de recreación.

Organización: Dos equipos con 13 jugadores, se marcara el home y frente a este y a una distancia determinada, se dibuja la línea de lanzamientos, unos metros mas atrás de esta y en línea recta con el home se ubica una base. El equipo a la defensa sitúa un lanzador en la línea de lanzamiento y a otros en la base que les sigue. En home se ubicara el primer bateador. Los jugadores a la defensa se ubicaran en las posiciones indicadas.

Desarrollo: A la voz de ¡A jugar! el bateador trata de conectar la pelota enviada por el lanzador lo mas lejos posible dentro de los limites del terreno.

Regla: - Un strike es considerado un out incluyendo el foul.

Para que un equipo anote una carrera, el bateador corredor debe pisar la base y regresar al home antes que la pelota sea devuelta a la base.

Medios: Pelota, guantes, bate, terreno.

Evaluación: La actividad cumplió los objetivos propuestos.

Actividad: Encuentro Inter.-barrio de Tabla aerobia.

Nombre: "Tabla aerobia"

Organización: Equipos por barrio, de 16 participantes, con un tiempo de música y duración por cada uno de de 3 a 5 minutos.

Desarrollo: Los equipos serán enumerados, al comienzo de la actividad serán presentados todos los participantes, una vez comenzada la competencia solo podrán estar en la plataforma los competidores que por su orden les corresponde. Así hasta culminar con todos los equipos participantes.

Regla: - Se les quitara (1) punto por cada parada que realicen, o caída de cualquier participante.

Si culminan la ejecución de su coreografía antes de culminada la música perderán (2 Ptos).

Se les otorgara (5 Pts) adicionales por cada iniciativa.

Medios: Música, audio, plataforma.

Evaluación: La calidad de la competencia estuvo al nivel de los participantes.

Actividad: Dibujo

Nombre: " Pintura sobre el asfalto"

Organización: Dispersos por el terreno, los participantes a la señal del modelador comenzaran a dibujar relacionando la actividad con un tema alegórico al " Día de la cultura física y el deporte".

Desarrollo: Los participantes, manifestaran sus conocimientos y habilidades sobre la pintura y costumbres comunitarias hacia la actividad .

Regla: - Se calificara y destacara los dibujos que por su intención se acerquen a la fecha.

Medios: Tiza, crayola, tempera.

Evaluación: La calidad de la competencia estuvo muy buena, los dibujos fueron destacados por su intencionalidad.

Título : Excursión y exploración.

Lugar: Loma del Capiro.

Hora: 8am – 3 PM.

Fecha: 30-12-09

Responsable: Técnicos de recreación y profesores de Historia.

Objetivo: Contribuir al rescate de los valores patrióticos mediante la vinculación de los lugares históricos con las actividades físico recreativo.

Contenido: Realizar un recorrido por la loma del Capiro culminando la actividad, efectuando dentro del movimiento de pioneros exploradores nudos y amarres así como la confección de la mochila del explorador.

Desarrollo: Se comenzara la actividad dando una reseña histórica del lugar, así como la importancia que se le atribuye a la misma por ser el 30 de Diciembre de 1958, la lucha durante todo el día, a continuación los participantes pasaran a desarrollar sus habilidades como pioneros exploradores .Nudos simple, ballestrinque, nudo llano, vuelta de un cote , nudo de los zapatos , margarita , el pescador .Amarres : redondo , cuadrado diagonal., así como la mochila improvisada(es la que se hace con la camisa , la mas fácil de hacer y la de menos costo)

Medios: El bordón, cordón de los zapatos , botiquín , cantimplora etc.

Evaluación: La actividad cumplió los objetivos propuestos.

Título: Torneo de dominó.

Lugar: CDR

Hora: 4pm

Fecha: 23-8-09

Responsable: Un técnico de recreación y un activista

Objetivo: Estimular la práctica del dominó con un mayor número de participación en los niños.

Contenido: Se realizaron torneos de Domino con 5 mesas, los participantes representaban su barrio.

Desarrollo: Cuatro participantes por mesa, ubicados en parejas, de diferentes barrios, los cuales mediante el sistema de eliminación sencilla , fueron rotando y topando con cada parejas de participante hasta concluir con los ganadores.

Medios: Mesas, juegos de Domino, lápiz, papel.

Evaluación: El entusiasmo y participación, estuvieron acorde a la actividad.

Título: Tira encesta y ganaran.

Lugar: Calle Gloria

Hora: 4 p.m.

Fecha: 7-8-09

Responsable: Técnicos de Recreación y activista.

Objetivo: Estimular la participación de los niños en la comunidad.

Contenido: Dos equipos de 5 estudiantes cada uno, dispersos por el terreno, los que deberán tomar la pelota a la ofensiva y tiren al aro.

Desarrollo: El balón se sacara por el arbitro desde el centro del terreno tirándolo para arriba, donde los capitanes de equipo trataran de empujarlo hacia sus compañeros los cuales se desplazaran con el mismo tratando de hacer canasta.

Regla: El tiro se realizara desde el lugar indicado.

El equipo ganador será el que mas canastas anote.

Medios: Silbato, aros, terreno, pelota.

Evaluación: El juego cumplió con las expectativas previstas.

Título: Pisa y corre.

Lugar: Combinado Deportivo 26 de Julio

Hora: 5pm.

Fecha: 16-9-09

Responsable: Técnicos de Recreación y activistas

Objetivo: Propiciar un mejoramiento de la participación de los niños en la comunidad.

Contenido: Distribuidos por el área de trabajo se organizan los alumnos en tríos, uno de ellos será el corredor que estará previamente separadas entre si por cierta distancia, los otros dos jugadores se ubicarán en cada una de las bases.

Desarrollo: A la señal del arbitro los jugadores de las bases, comenzaran a lanzarse la pelota entre si con el objetivo de tocar el corredor con la misma este tratara de llegar a una de las bases. Si lo logra obtiene un punto.

Regla: El corredor solo es out cuando sea tocado con la pelota (no golpeado) .

.Medios: Terreno, pelota, silbato

Evaluación: Se cumplió con las expectativas del juego.

Título: Condúcela y déjala.

Lugar: Cancha del terreno de la escuela Ramón Pando.

Objetivo: Estimular la práctica de fútbol de los niños en la comunidad.

Hora: 9 a.m.- 11pm

Fecha: 5-7-09

Responsable: Técnicos de Recreación y activista.

Objetivo: Promover la participación de la comunidad en las actividades recreativas.

Contenido: Se trazan dos líneas paralelas separadas entre si , por 15m a 5m de cada una de ellas y en línea recta se marcan 2 círculos por cada equipo constituido que estarán divididos en dos hileras y formados frente a frente detrás de una línea de salida .

Desarrollo: A la señal salen los capitanes de cada equipo corriendo hasta llegar al circulo donde se encuentra una pelota, se apodera de ella y la conduce hasta dejarla e el, próximo circulo, continua con una carrera de frente, le da una palmada al alumno de su equipo y se incorpora al final.

Regla: El equipo que primero termine acumula 10ptos, el segundo 8ptos y el tercero 6ptos

Medios: Aros, banderitas, balones silbato.

Evaluación: La actividad se cumplió sin dificultad.

Título Festival de juegos tradicionales.

Lugar : C:D:R:

Hora : 9am – 12 m

Fecha: 14-6-09

Responsable: Técnico de recreación y promotor de cultura.

Objetivo: Contribuir al rescate de los juegos tradicionales en los niños no difundidos en la comunidad.

Contenido: Cada barrio llevara sus participantes por diferentes modalidades , se jugara a la suiza y yaquis.

Desarrollo: Las modalidades a participar son en tríos, parejas, individuales, en grupos.

Reglas: Deben rotarse los participantes los implementos

Medios: Suizas y yaquis.

Evaluación: La participación en la actividad cumplió con lo previsto.

Título: Juego de voleibol.

Lugar: terreno Ramón Pando.

Hora: 5pm

Fecha: 4 -4- 09

Responsable: Técnico de recreación y un activista.

Objetivo: Promover la práctica de voleibol dentro de la comunidad en los niños.

Contenido: Se forman varios equipos en círculo, un jugador se ubicara en el centro de cada equipo con un balón en las manos.

Desarrollo: A la señal del profesor el alumno del centro lanzara el balón a un compañero que realizara el boleo hacia otro y así sucesivamente.

Regla: Hay que tratar de evitar que el balón caiga en el piso.

Medio: Balones ..

Evaluación: Se reconocerá el equipo ganador por el máximo acumulador de punto.

Título: Juego de Damas.

Lugar: CDR

Hora: 9 a.m.

Fecha: 10-8.- 09

Responsable: Técnico de recreación y un activista.

Objetivo: Estimular la práctica, con un mayor número de participación de los niños en los juegos pasivos.

Contenido: 5 Tablero de damas, ubicado los participantes por barrios, el sistema que se aplicara será el de eliminación sencilla.

Desarrollo: A la señal, comenzaran a jugar los participantes, deben aplicar las reglas del juego, sin alterar el orden.

Medio: Mesas, Tableros, fichas etc..

Evaluación: El juego cumplió con los requerimientos y reglas establecidas.

El plan de acción se encuentra en el anexo 6

Entonces podemos plantear que las actividades físico – recreativas contenidas en el plan de acciones son del agrado de la población infantil que la disfruta y práctica.

Etapas III Validación de la propuesta.

Con el objetivo de evaluar las acciones propuestas así como su eficacia y la posibilidad de ser aplicada en la práctica para cumplir el objeto social por el cual fue creada, fue necesario emplear diversos métodos y técnicas entre los que se encuentran:

Del nivel teórico:

Histórico – Lógico: método importante y central en el encuadre del campo de acción de la investigación, y a la vez se plantea la situación de esta problemática en la actualidad sobre todo en cuanto a la importancia de incrementar la participación de la población infantil a las actividades físico-recreativas.

Análisis - Síntesis: se empleó con el objetivo de descomponer aquellos elementos más importantes que contribuyan al ordenamiento adecuado de las acciones de las actividades físico- recreativas propuestas y resumir la misma para una mejor comprensión de toda la indagación realizada que permita a los especialistas valorar su eficacia y posibilidad de ser aplicada.

Inductivo - Deductivo: permitió realizar inferencias de las concepciones analizadas y elaborar generalizaciones acerca del material acopiado .

La evaluación de la propuesta: Para darle cumplimiento a esta fase se emplearon los métodos empíricos de la fase de diagnóstico con el objetivo de medir la efectividad del plan de acciones en la población infantil comprendida

entre 10-12 años. Se emplean los siguientes métodos: encuesta, la observación.

Análisis de la encuesta final Anexo5

Al analizar la encuesta final pudimos conocer que:

La encuesta se les realizó a 25 niños comprendido entre 10-12 años de la Zona 4.

Con qué frecuencia se realizan las actividades físico – recreativas en la Zona. 4. Tabla 5

Los resultados de opinión de los niños son los siguientes:

Sistemáticamente 20 niños para un 80%, a veces 5 niños para un 20%, nunca ninguno 0%. De ellos 20 afirman ser sistemático para un 80%. Tabla4

Podemos apreciar que la mayoría de los encuestados coinciden en que la frecuencia con que se realizan las actividades físico – recreativas en la Zona 4 se han incrementado. Lo que significa que ha existido una buena programación y divulgación de las actividades.

Como es tú participación en esas actividades

Los resultados de opinión de los niños son los siguientes:

Siempre 22 niños para un 88%.A veces 2 niños que representa 8%. Nunca 1niño que representa un 4%. Tabla 6

Podemos apreciar que la mayoría de los encuestados coinciden en que siempre participan en todas las actividades.

Fue de tú agrado las actividades físico- recreativas realizadas.

Dicen Si 20 niños para un 80%, No 5 niños para un 20%. Tabla7

Se observa que a la mayoría de los encuestados le fue de su agrado las actividades físico - recreativas realizar.

Consideras que estuvieron presente los juegos de tú preferencias

Dicen Si 23 niños para un 92%, No 2 niños para un 8%. Tabla8

Se observa que a la mayoría de los encuestados consideran que estuvieron presentes los juegos que ellos preferían.

De forma general:

- Existe mejor organización de las actividades.
- Hay mayor divulgación de las actividades.
- Las actividades responden al gusto y preferencia de la población infantil de 10-12 años.

Sugieren las siguientes actividades: baño en la piscina y actividades de campismo.

Resultado de la Observación (final) (Tabla9)

De las 10 actividades Observadas. 6

Los resultados fueron los siguientes:

Cantidad de participante bien 6 para un 100%. Regular 0 que representa un 0%. Mal 0 que representa un 0%.

Aprovechamiento bien 5 para un 83,33%. Regular 1 que representa un 16%%. Mal 0 que representa un 0 %.

Opiniones bien 6 para un 100%. Regular 0 que representa un 0 %%. Mal 0 que representa un 0 %.

Empleo de medios bien 6 para un 100%. Regular 0 que representa un 0%. Mal 0 que representa un 0 %.

Después de haber aplicado el plan de acción se observó un aumento en la participación así como en el aprovechamiento en las actividades físico-recreativas, existe una mejor utilización de los medios en estas actividades propiciando además un nivel de opinión positivo.

1-En la revisión de documentos se comprobó la existencia de los lineamientos metodológicos que rigen la recreación en la Zona 4 Circunscripción 109 del Consejo Centro del Municipio de Santa Clara.

2-La constatación del estado actual refleja que existen dificultades en su aplicación lo que determina la pobre incorporación de la población infantil a las actividades físicas – recreativas.

3- El plan de acciones físico – recreativas se diseñó a partir de los gustos y preferencias de la población infantil entre los 10-12 años en la Zona 4 Circunscripción 109 del Consejo Centro del Municipio de Santa Clara.

4- El plan de acciones se consideró efectivo a partir del incremento en la participación de la población estudiada a las actividades físico – recreativas.

- 1-Continuar profundizando en el tema que se investiga.
- 2-Divulgar los resultados a las instituciones vinculadas a las actividades físico-recreativas del Consejo Centro.
- 3- Aplicar el Plan de Acciones físico-recreativas a las demás Zonas del Consejo Popular Centro.

Referencia Bibliográfica

1. Bolaño Mercado, Tomás E. "Recreación y valores". Colombia. Armenia, 1996.
2. Ander Egg, Ezequiel (s/a): "Conceptos de comunidad y desarrollo de la comunidad" en Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Curso de Formación de Trabajadores Sociales. Centro gráfico de Villa Clara. 1986.
3. Vigotski, L.S.: Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana. Ciencia y Técnica. 1987.
4. Bolaño Mercado, Tomás E. "Recreación y valores". Colombia. Armenia, 1996.
5. Sosa Loy, Desiderio, A. Estudio de Tiempo libre y la Recreación Física de los jóvenes, estudiantes y trabajadores de la región central del país. (Sancti Spíritus), Cienfuegos y Villa Clara), Tesis presentada en opción al grado científico de Dr. En Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior de Cultura Física. Facultad de Villa Clara 1993.
6. Fullea, P y Colectivo de autores: *Recreación Comunitaria* (2ª Parte). 2003
7. Zamora, Rolando. El tiempo libre de los jóvenes cubanos. La Habana. Ciencias Sociales. 1984.
8. Pérez. Ruiz. Miguel. Desarrollo Motor y Actividades físicas Editorial Gymnos. Madrid. 2005
9. MARTÍN VIVALDI, GONZALO. Curso de Redacción. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1975.
10. José Martí Pérez en su artículo Un juego nuevo y otros viejos.

11. Algar Barrón, J. Apuntes de clase de la Asignatura Tiempo libre y Ocio. INEF. Madrid. 1982
12. Ander Egg, Ezequiel (s/a): "Conceptos de comunidad y desarrollo de la comunidad" en Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Curso de Formación de Trabajadores Sociales. Centro gráfico de Villa Clara. 1986.
13. Arias Herrera, Héctor. La comunidad y su estudio. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1995
14. Bello Dávila, Zoe y Cásales Fernández Julio César: Psicología Social, Félix Varela, La Habana, 2003.
15. Bolaño Mercado, Tomás E. "Recreación y valores". Colombia. Armenia, 1996.
16. Blázquez, D. "La iniciación deportiva y el deporte escolar". INDER. Zaragoza. 1992.
17. Camerino, O. y Castañer, M. "1001 Ejercicios y juegos de recreación" Barcelona. Paidotribo. 1988.
18. Celia M. Riera Vázquez: *La problemática epistemológica de las investigaciones sobre comunidad*. Tesis de Maestría. UCLV. Santa Clara. 1997
19. Colectivo de Autores. Manual de intervención en la Salud Familiar. Capítulo 2. Evaluación Familiar pág. 1-3. Editorial de Ciencias Médicas. 2001.
20. Cuba, Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. Dirección de recreación. Documentos rectores de la recreación Física en Cuba. 2003.
21. Dirección Nacional de Recreación (2004). Manual de Recreación Física
22. Doménech, Yolanda: Introducción al Trabajo Social en Grupos, Manual de Apuntes, Editorial Félix Varela, La Habana, 2003.
23. Dumazedier, Joffre. La revolución cultural del tiempo libre. Sao Pablo Brasil. Livros Studio Novel Ltda. 1994.

24. Dumazedier, J. Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Estela. 1964
25. E. Knop, P: "Filosofía de la animación en deporte para todos". II Curso internacional de animadores de deporte para todos. Nivel A - FISPT. Málaga 30 de julio a 4 de agosto de 1990. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura. Dirección General de Deportes. UNISPORT.1990
26. E. V. Ilienkov: "Problemas actuales de la dialéctica" en *Ensayos sobre lo ideal*. (Traducción del ruso). Alberto Corazón Editores. (s/l). 1971.
27. Fullera, P y Colectivo de autores: *Recreación Comunitaria* (2ª Parte). 2003
28. Funlibre: Diseño y Construcción de un Proyecto. 2004
29. Funlibre: Planeación y gestión de un Proyecto Recreativo. 2004
30. García Montes, M. E.: Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito). 1986
31. González Molina, Antonio. Planificación de Actividades de Ocio, Tiempo Libre y Recreación. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.1995.
32. G. Rodríguez, J. Gil y E. García: *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Aljibe, Granada. 1996.
33. Hernández, Mirtha del Río: *La participación popular en el proceso de toma de decisiones públicas en el ámbito local comunitario. Su régimen jurídico*. Tesis Doctoral. UCLV. Santa Clara. 2002.
34. Hernández, Vázquez, M. y Gallardo L.: "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas" En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.1994.
35. INDER Modificaciones de la función del promotor de recreación sobre la base de la nueva política de trabajo de la dirección nacional de Recreación. La Habana. Dirección Nacional de recreación, 1992. 23 h.
36. Jacoby, E; Bull, F; Neiman, A.: *Cambios acelerados en el estilo de vida de la Región de las Américas*. 2003.
37. Lenin, Vladimir Ilich: "Una gran iniciativa". 1973.
38. Lenin, Vladimir Ilich: "Una gran iniciativa" *Obras Escogidas*. Tomo III. Progreso. Moscú. 1975.
39. Lima, Miguel: *Las contradicciones esenciales del desarrollo de la sociedad cubana contemporánea*. Informe final de investigación. Instituto de Filosofía. La Habana. 1990.

40. Martínez del Castillo, J.: Apuntes Oposiciones de B.U.P. y F.P. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".1985.
41. Martínez del Castillo, J.: "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.1986.
42. Marx, Carlos y Engels, Federico: Manifiesto Comunista. 1845.
43. Marx, Carlos y Engels, Federico: *La ideología alemana*. Editora Política, La Habana. 1975
44. Mesa Anoceto, Magda: Asesoría estadística de la Investigación Científica Aplicada a La Educación Física y el Deporte. Material Mimeografiado. Villa Clara. 2001
45. Munné Frederic. Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Trillas, 1984.
46. Pérez, A.: Fundamentos metodológicos de la Recreación. Instituto. CD Universalización. 2002.
47. Pérez. Ruiz. Miguel. Desarrollo Motor y Actividades físicas Editorial Gymnos. Madrid. 2002
48. Proyecto de programa de trabajo comunitario integrado" en *Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario*. Curso de Formación de Trabajadores Sociales. Centro gráfico de Villa Clara.
49. Sosa Loy, Desiderio, A. Estudio de Tiempo libre y la Recreación Física de los jóvenes, estudiantes y trabajadores de la región central del país. (Sancti Spíritus), Cienfuegos y Villa Clara), Tesis presentada en opción al grado científico de Dr. En Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior de Cultura Física. Facultad de Villa Clara 1993.
50. Urrutia Barroso, Lourdes: Sociología y Trabajo Social Aplicado, Selección de Lecturas, Editorial Deportes, La Habana. 2006.
51. Vestland Cor. II Congreso latinoamericano de juventud y tiempo libre. 1985.
52. Vigotski, L.S.: Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana. Ciencia y Técnica. 1987.
53. Villabella Armengol, Carlos: *El municipio cubano actual. Su modelo estatal*. Tesis doctoral, Universidad de Camagüey. 1998

54. Virosta, A.: Deportes Alternativos en el ámbito de la Educación Física. Madrid: Gymnos. 1995
55. Waichman, Pablo: Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico. Buenos Aires. Argentina. 1995.
56. Zamora, Fernández Rolando; García, Maritza. Sociología del tiempo libre. La habana Cuba. Ciencias Sociales, 1988.
57. Zamora, Rolando. El tiempo libre de los jóvenes cubanos. La Habana. Ciencias Sociales. 1984.

Anexo 1

Guía de observación de actividades físico –recreativas.

Fecha: -----

Lugar: -----

Hora: -----

Profesor-----

Numero de actividad: -----

Tipo de actividad: -----

Participantes: -----

Opiniones: -----

Utilización de los medios: -----

Cantidad de medios: -----

Anexo: 2

Entrevista:

Está dirigida a profesores de Educación Física, Técnicos de Recreación, Director de la Escuela Comunitaria, Metodològo, para obtener información sobre el estado actual de las actividades físico- recreativas en la Zona 4 del Consejo Centro.

1. ¿Con que frecuencia se realizan las actividades físico – recreativas en la Zona?
2. ¿Cómo es la participación de la población infantil de 10-12 años a las actividades físico – recreativas en la Zona 4 del Consejo Centro?
a) _____alta b) _____baja.
- 4.- ¿Cómo realizan la divulgación de las actividades?
a) _____Propaganda.
b) _____ Cartelera.
c) _____ de ninguna forma.
d) _____ citasiones.
e) _____ A través de las organizaciones de masa.
- 5.- ¿Con que calidad realizan las actividades
a) _____ Buenas.
b) _____ Regular
c) _____ Mala
- 6.- Cuentan con el proyecto recreativo para realizar las actividades físico – recreativas?
- 7.- Poseen la experiencia necesaria para realizar las diferentes actividades.

Muchas gracias.

Anexo 2.1

Entrevista al delegado de la circunscripciones.

1. Sexo : Masculino _____ Femenino _____
2. Tiempo que usted lleva como delegado.
____ Menor de 1 año ____ de 4 a 5 años
____ De 2 a 3 años ____ más de 5 años
- 4- ¿Cómo valora usted las actividades físico –recreativas que organizan en la Zona 4.
____ Suficiente ____ Aceptable ____ Insuficiente
- 5- Si contesta la pregunta # 4 marcando insuficiente exprese su opinión

- 6- Si se dan actividad en la Zona 4, conteste ¿Con qué frecuencia?
____ Semanal ____ quincenal ____ mensual ____ nunca
____ Espontánea Señale cuáles:

- 7-¿Existen relaciones de trabajo entre usted y el representante del Combinado deportivo.
____ si ____ no ____ a veces.
- 8-¿Como evalúa su trabajo?
____ positivo ____ negativo ____ no tiene elemento
- 9- ¿Posee en la zona 4 instalaciones deportivas?
____ Si ____ No
- 10- En caso de las instalaciones puede usted señalar
____ Rústica ____ bajo techo ____ aire libre
- 11- ¿Cómo evalúa el estado técnico de las instalaciones?
____ Bueno ____ regular ____ malo
- 13- Proponga alguna vía o alternativa para el desarrollo de su consideración

Gracias.

Anexo 3

Encuesta:

Esta encuesta tiene como objetivo identificar, los problemas, las necesidades y gustos de la población infantil de 10-12 años de la Zona 4 del Consejo Centro en relación con las actividades físico – recreativas y uso del tiempo libre. Es importante que sea lo más sincero y responsable en sus respuestas.

Esta información tiene carácter anónimo, no tiene que escribir su nombre en el cuestionario.

I. Generalidades

- 1.- Edad -----
- 2.- Sexo -----

II. Cuestionario (marque con una x)

- 1.- Con qué frecuencia se realizan las actividades físico – recreativas en la Zona 4

- a) Sistemática -----
- b) A Veces -----
- d) Nunca -----

- 2.- Son de tu agrado las actividades físico- recreativas.

- a) Si -----
- b) No -----

- a) En caso negativo te interesaría realizar actividades físico- recreativas. que fueran de su agrado.

- 3.- En qué horario del día prefiere realizar las actividades físico- recreativas deportivas.

- a) ----- por la mañana
- b) ----- por la tarde.
- c) ----- por la noche
- d) ----- tarde – noche

4.- De las actividades físico- recreativo que a continuación te relacionamos diga cuál prefiere. Marque en cada grupo una sola.

Actividades

Ludoteca

- 1-Domino
- 2-Parchi
- 3-Dama
- 4-Ajedrez
- 5- Otros

Deportivas

- 1-Fútbol
- 2-Baloncesto
- 3- Voleibol
- 4-Béisbol
- 5- Otros

Físico- recreativas.

- 1-Plan de la calle

2-Festival deportivo recreativo

- 3- programa a jugar
- 4-Excursión
- 5-Proyección de película
- 5- Otros

Juegos tradicionales

- 1-Jugar Bola
- 2- Empinar papalote
- 3- Saltar la Suiza
- 4- Jugar Yaqui.
- 5- El Tejo
- 6- Carrera en saco
- 5- Otros

Anexo 4

Sondeo de opinión

1. ¿Desde cuándo participas en estas actividades?

Primer semestre ----- Segundo semestre -----

2. En calidad del

Espectador ----- Protagonista físico recreativo -----

3-¿Cuáles de estas actividades que se llevan a cabo quisiera que se continuara realizándola?

Juegos deportivos adaptados -----

Festivales deportivos recreativos -----

Excursiones a la naturaleza -----

4-La cantidad de las actividades es

Excelente ----- Buena ----- Muy buena -----

Regular ----- Puede mejorar ---- Mala -----

5-Sobre los implementos que se utilizan para realizar el programa considero que :

Alcanzan ----- No alcanzan -----

6-Te comunican las actividades recreativas que se van realizar con más de dos día de anticipación.

Si ----- No -----

7-¿ Por qué vías?

Por los profesores de Educación Física -----

Por el técnico de recreación -----

Por el delegado -----

8-¿Quieres que sigan realizando las actividades?

Si ----- No -----

9-¿Qué actividades recreativas te gustaría que se realizaran en nuestra comunidad?

10- ¿En qué momento?

Mañana ----- Tarde ----- Noche -----

Anexo: 5

Encuesta final después de aplicado el plan de acción

Esta encuesta tiene como objetivo evaluar el impacto social de las actividades físico –recreativo realizados en la comunidad.

Esta información tiene carácter anónimo, no tiene que escribir su nombre en el cuestionario.

Generalidades

1.- Edad -----

2.- Sexo -----

Cuestionario (marque con una x)

3.- Con qué frecuencia se realizaron las actividades físico – recreativas en la Zona 4.

a) Sistemática -----

b) A Veces -----

d) Nunca -----

4-¿Como es tú participación en esas actividades?

Siempre-----

A veces-----

Nunca-----

5.- Fue de tú agrado las actividades físico- recreativas realizadas.

a) Si -----

b) No -----

6-¿Consideras que estuvieron presente los juegos de tú preferencias?

Si-----

No-----

¿Por qué?

Tabla 1

Resultados de la frecuencia con la que se realizan las actividades físico – recreativas en la Zona 4.

Muestra	Sistemática	%	A veces	%	Nunca	%
25	5	20%	10	40%	10	40%

Tabla 2

Resultados del interés por realizar actividades físico- recreativas que son de su agrado.

Muestra	Respuestas			
	Si	%	No	%
25	20	80%	5	20%

Tabla 3

Resultados del horario del día que prefieren realizar las actividades físico- recreativas.

Muestra	Por la mañana		Por la tarde		Tarde – noche		Por la noche	
25	10	40%	1	4%	14	56%	0	0%

Tabla 4

Resultados de la observación Inicial (Pretest)

La cantidad de actividades Observadas fue de 6

Aspectos	Categoría		
	B	R	M
Cantidad de participante	0	1	5
Aprovechamiento	0	2	4
Opiniones	0	1	4
Empleo de los medios	0	2	4

1-Cantidad de participante.

B: Cuando es una presencia de más del 50%

R: Cuando hay una presencia de un 30%

M Cuando hay una presencia por debajo del 20%

2-Aprovechamiento.

B. Si la actividad provoca en los alumnos una reacción positiva en cuanto a su participación manteniéndose activo durante la actividad.

R. Si la actividad produce reacción positiva parcial, cuando su participación se mantiene entre pasiva y activa.

M. Si se provoca un afecto negativo cuando la participación es pasiva,

3- Opiniones

B. Cuando el 50% de los encuestados manifiesta un criterio positivo de la actividad.

R Cuando el 30% de los encuestados manifiesta un criterio positivo de la actividad

M Cuando el 20% de los encuestados manifiesta un criterio positivo de la actividad

4-Empleo de los medios.

B-Si se utiliza todos los medios disponibles.

R –Si tienen recursos y utilizan parte de ellos

M-No utilizan ninguno.

Tabla 5

Resultados de la frecuencia con la que se realizan las actividades físico – recreativas en la Zona 4.

Muestra	Sistemática	%	A veces	%	Nunca	%
25	20	80%	5	20%	0	10%

Tabla 6

Como es tú participación en esas actividades

Muestra	Siempre	%	A veces	%	Nunca	%
25	22	88%	2	8%	1	4%

Tabla 7

Fue de tú agrado las actividades físico- recreativas realizadas

Muestra	Respuestas			
	Si	%	No	%
25	20	80%	5	20%

Tabla 8

Estuvieron presente los juegos de tú preferencias.

Muestra	Respuestas			
	Si	%	No	%
25	23	92%	2	8%

Tabla 9

Resultados de la observación final (Postest)

La cantidad de actividades Observadas fue de 6

Aspectos	Categoría		
	B	R	M
Cantidad de participante	6	0	0
Aprovechamiento	5	1	0
Opiniones	6	0	0
Empleo de los medios	6	0	0

Tabla 10

Resultados comparativos entre el diagnóstico inicial (Pretest) y diagnóstico Final (Postest)

Actividades observadas	Pretest						Postest					
	Categorías											
	B	%	R	%	M	%	B	%	R	%	M	%
6	0	0%	1	16%	5	83%	6	100%	0	0%	0	0%

B-Cuándo los cuatro aspectos ò al menos tres están evaluados de bien.

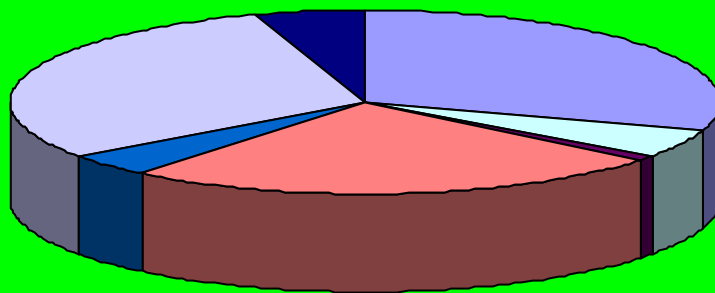
R- Cuándo dos aspectos están evaluados de bien.

M- Cuándo no hay ningún aspecto evaluado de bien

Grafico1

De los resultados comparativos entre el diagnóstico inicial (Pretest) y diagnóstico Final (Postest)

Resultados comparativos entre el Pretest y Postest



- Actividades observadas
- Pretest Categoría B
- Pretest Categoría %
- Pretest Categoría R
- Pretest Categoría %
- Pretest Categoría M
- Pretest Categoría %
- Postest B
- Postest %
- Postest R
- Postest %
- Postest M
- Postest %

Anexo 6
Plan de acciones.

Nro	Acciones	Lugar	Fecha	Hora	Responsable
1	Simultanea de ajedrez	CDR	8-10	2:00 pm	Un técnico de recreación y un activista.
2	Festival deportivo recreativo.	Cancha Ramón Pando.	19-11	8:00 am A 12:00 pm	Un técnico de recreación y un activista.
3	Excursión y exploración.	Loma del Capiro.	30-12	8:00 am A 3:00 pm	Un técnico de recreación y una profesora de historia.
4	Torneo de dominó.	CDR	23-8	4:00pm	Un técnico de recreación y un activista.
5	Juego de Baloncesto	Calle Gloria.	7-8	4:00pm	Un técnico de recreación y un activista.
6	Juego de béisbol.	C/D 26 de Julio.	16-9	5:00pm	Un técnico de recreación y un activista.
7	Juego de Fútbol.	Cancha Ramón Pando.	5-7	9:00 am A 11:00 am	Un técnico de recreación y un activista.
8	Festival de juegos tradicionales.	CDR.	14-06	8:00 am A 12:00 pm	Un técnico de recreación y un promotor de cultura.
9	Juego de voleibol.	Cancha Ramón Pando.	4-4	5:00 pm	Un técnico de recreación y un activista.
10	Juego de Damas	CDR	10-08	9:00 am A 11:00 am	Un técnico de recreación y un activista.

