



**Universidad de Cultura Física y los Deportes
MANUEL FAJARDO RIVERO
FACULTAD VILLA CLARA**

**SEDE UNIVERSITARIA MUNICIPAL
CIFUENTES**

**PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVO-RECREATIVAS
PARA AUMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LA
POBLACIÓN MAYOR DE OCHO AÑOS EN EL BARRIO
PRIORIZADO “EL PAPEL” DEL CONSEJO POPULAR
SAN DIEGO DEL VALLE.**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO
DE MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

**Autor: Lic. Carlos Manuel Mederos Hernández-Piloto.
Tutor: Dr.C. Antonio Lanza Bravo.**

AÑO 2009

Hay hombres que luchan un día y son buenos,

Hay otros que luchan un año y son mejores,

Hay quienes luchan toda la vida:

Esos son imprescindibles

Ché

A mi hija, por brindarme su apoyo para lograr la formación y educación que hoy poseo.

A mi querida esposa, por su dedicación y ayuda incondicional.

A todos los que de una forma u otra me apoyaron en la realización de este trabajo.

Agradecer es ofrecer gratitud a quienes se han ofrecido de manera desinteresada en darnos lo mejor de si por hacer de nosotros unos profesionales dignos de la sociedad que estamos construyendo, por tal motivo vaya mi más profundo agradecimiento a:

Dr.C. Antonio Lanza Bravo por ser mi tutor desde mi tesis en la Licenciatura en Cultura Física.

Al colectivo de profesores que me brindaron sus conocimientos a lo largo de la maestría.

A todos,

Muchas Gracias

RESUMEN

El objetivo de este trabajo consiste en la elaboración de un plan de actividades para aplicar en el barrio priorizado El Papel, el mismo se confeccionó basado en los datos que arrojaron las encuestas realizadas a un total de 126 habitantes de dicho barrio.

Mediante esta se pudo comprobar que entre los factores que atentaban contra la buena participación de los pobladores estaban la poca divulgación de las actividades, el incorrecto horario para realizarlas, las áreas con pésimas condiciones y en la casi totalidad de las mismas no se tenía en cuenta si eran de su agrado o no.

Los resultados finales fueron recogidos en la guía de observación la cual se aplicaba con una frecuencia semanal de 5 veces, abarcando la mayor cantidad de actividades. Como se esperaba, estos resultados fueron totalmente positivos pues hubo un incremento significativo en la participación de los pobladores en las actividades llevadas a cabo.

El estudio transcurrió en el periodo del primero al treinta y uno de Mayo del año 2009 y para ello nos apoyamos en los métodos teóricos (análisis-síntesis e inducción- deducción) los empíricos (revisión documental, encuesta y observación) y los matemáticos y/o estadísticos (matemático y estadística descriptiva).

De esta forma se demostró la importancia que tiene para la confección de un plan de actividades recreativas conocer los intereses, gustos y preferencias para los cuales será confeccionado, sin dejar a un lado que es importante también saber con que medios contamos para llevarlas a cabo.

Resumen

Índice

Introducción	1
Capítulo I	
1.1 Fundamentación teórica.....	14
Capítulo II	
2.1 Diseño metodológico.....	24
2.2 Diagnostico.....	26
2.3 Propuesta de solución.....	27
Capítulo III	
3.1 Análisis de los resultados	
Conclusiones.....	46
Recomendaciones.....	47
Bibliografía.....	48
Anexos.	

INTRODUCCIÓN

El Consejo Popular de San Diego del Valle está ubicado al sur del Municipio de Cifuentes al cual pertenece, limita al sur con el Consejo Popular de La Esperanza, al oeste con el asentamiento poblacional El Perico, perteneciente al Consejo Popular de Jicotea, al norte con Cifuentes su Municipio cabecera y al este con el Consejo Popular de Wilfredo Pajes. Cuenta con una extensión territorial de 84,9 km², la población total es de 4255 habitantes de los cuales 3014 residen en las zonas urbanas y 1241 en la zona rurales, tiene 7 asentamientos poblacionales, de ellos 2 urbanos, la economía fundamental del Consejo Popular es la agricultura azucarera y alimenticia, que en los tiempos actuales desempeñan un papel importante en la producción de alimentos para la población cada vez mayor y más exigente, destacándose en esta rama una Fabrica de Conservas de frutas como el mango, la guayaba y vegetales como el tomate, esta agricultura sostenible ha generado una gran cantidad de empleo contribuyendo a la disminución de los índices de desempleo en el Consejo Popular que en la actualidad se encuentra en un 2,0% situándose por debajo de la media provincial. En este Consejo Popular se encuentra situado el barrio priorizado “El Papel”, conformado principalmente por personas provenientes de las Provincias Orientales las cuales se han estado trasladando hacia esta zona desde el año 2001 y que presentan de forma general un bajo nivel cultural y de vida así como un alto nivel delictivo.

La palabra recreación es escuchada hoy en muchas partes y su amplia variedad de contenidos trae consigo que cada cual la identifique desde diversos ángulos, sobre la base de la multiplicidad de forma e intereses que en el mundo moderno pueda constituir de forma de recreación, pero algo en lo que coinciden la mayoría de los estudiosos del tema es en plantear que la misma no es solo una agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de esta tiempo libre de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, fundamentalmente su valor como

ser humano y como miembro de la sociedad ocupando su tiempo en actividades recreativas sanas que enriquezcan su cultura y mejoren a su vez la calidad de vida de quienes la realizan. El estado cubano, el cual al triunfo de la Revolución había heredado como resultado de las políticas llevadas a cabo por los gobiernos de turno que existieron en nuestro país una infraestructura recreativa débil, si es que se pudiera llamar así a las insuficientes y deterioradas instancias, como para no poder ofrecer en el mejor sentido de la palabra el disfrute a nuestro pueblo el cual era el que menos acceso tenía a las instalaciones o clubes privados de la época, sobre la base del papel que desempeñan las actividades que garantizan el disfrute del tiempo libre no hizo esperar la adopción de medidas encaminadas a ese propósito, sobre la base de la multiplicidad lo que para uno es recreación para otros no lo es, la palabra recreación en su contenido se confunde con los juegos, sin embargo para la primera es más amplia aunque desde el punto de vista de su fundamento la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias o turnos de clase, en el que se les daba la oportunidad a los alumnos de jugar o descansar, reponiéndose así del esfuerzo de concentración requerida para el estudio.

Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance.

El desarrollo motriz está basado en las actividades físico- recreativas que a lo largo de la vida realiza cada ser humano y decrece con la edad disminuyendo la motivación por estos tipos de actividades en la mayoría de estos, sin embargo este se presenta como un requisito de salud, calidad de vida y eficiencia social económica. Ello nos hace pensar en la necesidad de

inculcar desde edades tempranas de la vida el interés por el movimiento, lo que resulta lógico, si observamos que el mismo crece y se desarrolla en el proceso de socialización del individuo. Se trata en términos generales de crear desde la base, o sea, desde la infancia una cultura física y recreativa que prolongue la práctica de este tipo de actividad.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre como especie, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

Según el argentino “Manuel Vigo” las actividades que se consideran recreativas poseen las siguientes características:

- ❖ Es voluntaria: No es compulsada.
- ❖ Es una actitud: Participación gozosa, de felicidad.
- ❖ No ser utilitaria: En el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- ❖ Es generadora: Energía gastada en el trabajo o en el estudio, que produce distinción y descanso integral.
- ❖ Es compensadora: De las limitaciones o exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- ❖ Es saludable: Porque provoca el perfeccionamiento y salud la del hombre.
- ❖ Es un sistema de vida: Constituye una manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- ❖ Es un derecho del ser humano: Debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.

- ❖ Es algo que pueda ser espontáneo u organizativo, individual y colectivo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y que la misma plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volverse mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona ya que la realización de adecuadas actividades recreativas fortalece la salud y los prepara para el pleno disfrute de la vida, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre.

Aproximaciones al concepto de calidad de vida

La Unión Mundial de la Conservación (Programa de Medio Ambiente de las Naciones Unidas y del Fondo Mundial para la Conservación de la Naturaleza) indicaba en el 1991 que "el desarrollo sostenible implica mejorar la calidad de vida dentro de los límites de los ecosistemas".

"El desarrollo sostenible es aquel que ofrece servicios ambientales, sociales y económicos básicos a todos los miembros de una comunidad sin poner en peligro la viabilidad de los entornos naturales, construidos y sociales de los que depende el ofrecimiento de estos servicios".

¿Cuáles son los servicios ambientales, sociales y económicos básicos? ¿Se pueden ofrecer a todos los miembros de la comunidad servicios propuestos sin que ello redunde en contra de la sostenibilidad? El problema global estriba en que los patrones de vida y de comportamiento propios de las metrópolis del mundo “desarrollado” son tan exigentes en recursos y tan pródigos en residuos, que su generalización al resto de la población planetaria se revela hoy a todas luces insostenible. Por lo que, el objetivo de la sostenibilidad global se encuentra hoy más relacionado con la “equidad” que con el “desarrollo”.

El término “calidad de vida” empieza a utilizarse entrados los años setenta, pero principalmente a partir de los setenta como una reacción a los criterios economicistas y de cantidad que rigen en los llamados “informes sociales”, “contabilidad social”, o estudios de nivel de vida. De hecho la OCDE establece por primera vez en 1970, la necesidad de insistir en que el crecimiento económico no es una finalidad en sí mismo, sino un instrumento para crear mejores condiciones de vida, por lo que se han de enfatizar sus aspectos de calidad.

“Calidad de vida” – y los términos que le han precedido en su genealogía ideológica- remiten a una evaluación de la experiencia que de su propia vida tienen los sujetos. Tal “evaluación” no es un acto de razón, sino más bien un sentimiento. “Lo que mejor designa la calidad de vida es la calidad de la vivencia que de la vida tienen los sujetos.”

Analizar la “calidad de vida” de una sociedad significa analizar las experiencias subjetivas de los individuos que la integran y que tienen de su existencia en la mencionada sociedad. Exige, en consecuencia, conocer cómo viven los sujetos, sus condiciones subjetivas de existencia y qué expectativas de transformación de estas condiciones desean, de qué cantidad de tiempo libre dispone y evaluar el grado de satisfacción que se consigue.

Así la mayoría de los autores conciben la calidad de vida como “una construcción compleja y multifactorial sobre las que pueden desarrollarse algunas formas de medida objetivas a través de una serie de indicadores, pero donde tiene un importante peso específico la vivencia que el sujeto pueda tener de sí mismo”.

Levi y Anderson (1980) señalan que, un alto nivel de vida objetivo (ya sea por los recursos económicos, el hábitat, el nivel asistencial o el tiempo libre), puede ir acompañado de un alto índice de satisfacción individual, bienestar o calidad de vida. Pero esta concordancia no es biunívoca. Para ellos, “por encima de un nivel de vida mínimo, el determinante de la calidad de vida individual es el “ajuste” o la “coincidencia” entre las características de la situación (de existencia y oportunidades) y las expectativas, capacidades, satisfacciones y necesidades del individuo, tal como él mismo las percibe.

Llevando al extremo este razonamiento, podemos entender que la máxima expresión de la calidad de vida es la que se da en una situación de equilibrio ecológico perfecto, tanto en lo biótico y de entorno, como en lo social, cultural y esto nos situaría la calidad de vida en términos absolutos, como un mito inalcanzable. Pero no olvidemos el componente vivencial subjetivo de la realidad. En cualquier caso queda en el haber de nuestro desarrollo conceptual, a partir de esta primera reflexión exegética, el aspecto de equilibrio ecológico, o en otros términos de calidad ambiental, como un componente fundamental que aglutina un buen número de los posibles indicadores antes enunciados.

Pero además, en la valoración de este componente subjetivo esencial, entran una serie de elementos en principio relacionados con las necesidades del individuo, pero que van tomando, cada vez más, un matiz social y comunitario, como es la relación entre los individuos en su tiempo libre, y si es mediante actividades sanas y placenteras mucho mejor. Hablar

de calidad de vida como una referencia compleja al bienestar, nos acerca indefectiblemente a la misma definición de salud que la OMS ha propuesto:

“No solo la ausencia de enfermedad o padecimiento, sino también el estado de bienestar físico, mental y social “.

Todo ello nos lleva a poder conceptuar la noción de calidad de vida como una adaptación entre las características de la situación de la realidad y las expectativas, capacidades y necesidades del individuo tal como las percibe él mismo y el grupo social. La calidad de vida de la sociedad en el socialismo es un aspecto fundamental y determinante a la hora de evaluar los objetivos de dicho sistema. Para analizar la calidad de vida de una sociedad se debe considerar imprescindible el establecimiento de un Standard colectivo, que únicamente es válido para el momento y contexto específico de su establecimiento.

Queda no obstante un aspecto fundamental a considerar y es el proceso relacional dinámico entre los conceptos referidos y la realidad urbana y social, que afectará profundamente el nivel de satisfacción que de ella se tenga. Por eso, la noción de apropiación referida tanto al espacio (tiempo libre), los bienes, los recursos y los hechos sociales, se nos muestra clarificadora en cuanto que permite relacionar el objeto en sí, la imagen y la identificación en un profundo y dinámico proceso que afectará tanto lo cognitivo, lo afectivo, lo funcional como lo satisfactorio en un proceso de retroalimentación constante.

M.J. Shombart de Lauwe en 1978 da una definición clara de apropiación, que se relaciona con el espacio pero que es extensible a todas las facetas antes mencionadas. “Apropiarse de un lugar no es únicamente una utilización reconocida, es establecer con él una relación, integrarlo a las vivencias propias, enraizarse, dejar en él la huella propia y convertirse en actor de su propia transformación”.

Por último añadir que la calidad de vida como concepto que use parámetros subjetivos para constituirse es influenciable. El problema es que el individuo filtra los mensajes a través de los modos que constituyen sus propósitos conscientes y éstos se conforman necesariamente con aquellas pautas individuales y sociales preponderantes en la sociedad.

Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto, sobre todo si tenemos en cuenta que la comunidad, entendida, como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

El desarrollo local, como proceso que supone la movilización comunitaria en función de un aprovechamiento eficiente del tiempo libre y de los recursos endógenos de determinada región, constituye un esfuerzo por cambiar las actitudes y comportamientos de grupos e individuos. Cuestiones como la generación de empleos, el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad, el uso racional y efectivo del tiempo libre entre otras, son propósitos medulares de todo proceso de desarrollo local.

Muchos son los presupuestos a tener en cuenta en proyectos de esta naturaleza y frecuentes han sido sus fracasos. Buen liderazgo colectivo, autonomía, herramientas adecuadas, participación activa de la comunidad en la toma de decisiones que le afecten, son requisitos esenciales en todo proyecto comunitario. Pero, ¿cómo cumplir satisfactoriamente con ellos? Prejuicios, temores, desinterés o debilidad organizativa y desconocimiento, constituyen los más frecuentes obstáculos en los procesos de desarrollo local; sin embargo, ha sido y es la falta de participación social real, activa y comprometida, la más importante limitación para el éxito de estos procesos.

Influencia del ejercicio sobre el organismo.

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico, por lo tanto una vida sana y activa es larga. Fisiológicamente todos los síntomas del cuerpo se benefician con el ejercicio físico, dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentan de tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejoran los reflejos y la coordinación permitiendo esto una vida activa más larga y duradera. El ejercicio reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y sus secuelas, reduce la resistencia vascular periférica e incrementa la distensibilidad aórtica, disminuyendo así la presión arterial y mejorando el retorno venoso debido a que incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón.

Con la práctica del ejercicio el Sistema Cardiovascular aumenta su capacidad de transporte, las actividades deportivo recreativa queman el exceso de grasas en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias, reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del Sistema Respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (cantidad de aire inhalado en un periodo determinado), también se incrementa la eficacia del intercambio de gases.

Las actividades recreativas imprimen una influencia especial en la fisonomía moral y volitiva del carácter del individuo, requieren de los participantes dominio de sí mismo y capacidad para dirigir sus actos, iniciativas, independencia en las acciones motoras, prestación de ayuda a sus compañeros en la lucha común por obtener la victoria y capacidad para adaptarse al nuevo tipo de relaciones. Cuando se repiten de forma reiterada estas acciones en los juegos y actividades recreativas, se convierte en rasgos morales de los participantes.

Las actividades recreativas deben ser agradables, variadas y comunicativas, que potencie la participación de toda la población. Tal como se ha comentado anteriormente, hay que tener en cuenta que el objetivo de

las actividades recreativas, no es solamente utilizar eficazmente el tiempo libre, mantener la capacidad física en óptimas condiciones, o prevenir posibles deterioros físicos que pueden ser problemas articulares o psíquicos, sino pasarlo bien, comunicarse, no sentirse solo, integrarse y ser aceptado dentro de un grupo de características similares.

En los tiempos modernos el gran desarrollo tecnológico alcanzado a nivel mundial tiende a disminuir cada vez más la necesidad del hombre de llevar a cabo trabajos donde aparezca el gasto físico, por esto se requiere que las personas tengan una participación cada vez más activa en el desarrollo de las actividades físicas y por consiguiente también en las recreativas, para que logren un dominio que les permita la ejercitación independiente.

Esto nos lleva a la conclusión de que la utilización del tiempo libre en actividades recreativas sanas no solo nos favorece moral o espiritualmente sino que contribuye de forma directa en el mejoramiento de la calidad de vida y que con la práctica sistemática de las mismas logramos una eficiencia física en la vida laboral y social alargando de esta forma nuestra vida útil en la sociedad y preparándonos para enfrentar la inevitable llegada de la vejez con nuestro organismo fortalecido tanto en el aspecto espiritual como físico.

Todo territorio, en cualquier parte del planeta presenta características o costumbres que lo diferencian de los demás, esto puede estar dado por muchos factores como el clima, continente, religión, costumbres, idiosincrasia en el aspecto deportivo y cultural, modos de producción, sistema social, etc., todo esto trae consigo que el tiempo libre de cada territorio varíe en cuanto a horarios y días. No son pocos los países donde la mayoría de sus habitantes que deciden utilizar su tiempo libre en actividades sanas lo realizan de forma individual o no organizada por no contar el sistema social con un organismo o institución que rectoree dicha actividad o que al menos brinde oportunidades u opciones a cada uno de los grupos poblacionales.

Las necesidades físicas recreativas de la población de los Municipios y Consejos Populares en nuestro país forman parte del sistema de información y conocimiento para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difiere de un Consejo a otro, de un Municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra, todo esto se ve expresado en los llamados juegos tradicionales.

La población en su tiempo libre necesita satisfacer gustos y preferencias a través de variadas actividades y es una necesidad y obligación de la dirección de deportes y otras entidades ofrecer opciones recreativas para ocupar el tiempo libre en actividades sanas para todos los sectores de la población que posibiliten en gran medida elevar la calidad de vida de estos.

En el Combinado Deportivo de San Diego del Valle en cada actividad llevada a cabo en las áreas permanentes de recreación se observa una participación masiva de los pobladores a quienes va dirigida dicha actividad, asisten tanto a las actividades dirigidas como a las que espontáneamente deciden realizar, ya sea por una necesidad (bajar de peso, mantener su forma física, compartir con sus compañeros, etc.) o por motivos propios de algún acontecimiento importante (mundial de fútbol, olimpiadas, eventos deportivos llevados a cabo en su territorio, serie nacional de béisbol, etc.), sin embargo en el barrio priorizado "El Papel" perteneciente a dicho Consejo Popular y por tanto atendido por el Combinado Deportivo en las actividades recreativas que se realizan por parte del técnico de recreación y demás personal implicado en las mismas hay poca participación de la población mayor de ocho años en cualquier temporada que se lleve a cabo comprobándose un desinterés marcado por las mismas, por lo que es necesario a la hora de planificar y llevar dichas actividades a estos pobladores conocer cuales son las que más aceptación puedan tener así como donde y cuando realizarlas para que el trabajo realizado sea objetivo y

cumpla las funciones para el cual fue elaborado. Todo esto arroja como **situación problemática** la poca participación de los pobladores mayores de ocho años del barrio priorizado El Papel en las actividades deportivo-recreativas planificadas por el Combinado Deportivo San Diego del Valle para cada grupo poblacional en su demarcación lo cual nos hace caer en el **problema científico** siguiente:

¿Como contribuir al aumento de la participación de la población mayor de ocho años del barrio priorizado “El Papel” en las actividades deportivo-recreativas que se realizan allí por parte del Combinado Deportivo?

Constituyendo por demás en **objeto de estudio**: Las actividades deportivo-recreativas para los pobladores mayores de ocho años del barrio priorizado “El Papel” y el **campo de acción**: La motivación de los pobladores mayores de ocho años del barrio priorizado “El Papel” para participar en las actividades deportivo-recreativas que se les ofertan por parte del Combinado Deportivo San Diego del Valle.

El problema científico se soluciona a través de los objetivos que a continuación aparecen:

Objetivo General:

Diseñar un plan de actividades deportivo-recreativas para aumentar la participación de la población mayor de ocho años del barrio priorizado “El Papel” en las actividades recreativas que se realizan en su demarcación.

Objetivos Específicos:

1-Determinar cuales son las principales causas que provocan la baja participación de los pobladores mayores de 8 años en las actividades deportivo-recreativas que se les ofertan así como sus gustos, intereses y preferencias.

2-Confeccionar un plan de actividades deportivo-recreativas sobre la base de los resultados arrojados por la encuesta realizada.

3- Aplicar el plan de actividades deportivo-recreativas en el barrio priorizado "El Papel".

4- Comprobar el grado de aceptación del plan de actividades deportivo-recreativas por parte de los pobladores mayores de 8 años.

Basándonos en todo lo anteriormente expuesto nos planteamos las siguientes **tareas de investigación**:

- ❖ Diagnosticar las causas que están incidiendo en la baja participación de los pobladores mayores de 8 años en las actividades deportivo-recreativas que realiza el Combinado Deportivo en el barrio priorizado El Papel.
- ❖ Elaborar un plan de actividades basado en los resultados arrojados por la encuesta realizada a la muestra.
- ❖ Aplicar la propuesta de actividades para elevar el nivel de participación de los pobladores.
- ❖ Validar el plan de actividades.

Para saber con precisión si será efectivo en plan de actividades que se pondrá en práctica en el barrio priorizado "El Papel" y que estará basado en los resultados arrojados en la encuesta planteamos la **hipótesis** de que: Si se aplica un plan de actividades deportivo-recreativas basado en los intereses, gustos y preferencias así como en el horario idóneo de la población mayor de ocho años del barrio priorizado "El Papel", entonces aumentará la participación de dichos pobladores en las mismas.

La investigación responde a las necesidades de un plan de actividades deportivo-recreativas para aumentar la participación de la población mayor de ocho años en el barrio priorizado "El Papel".

La muestra seleccionada fue de ciento veintiséis personas compuesta por sesenta y tres personas de cada sexo con una distribución por grupos de edades determinados con anterioridad.

Se aplicaron los siguientes métodos.

Métodos teóricos:

- ❖ Análisis-síntesis:
- ❖ Inducción-deducción:

Métodos empíricos:

- ❖ Revisión documental:
- ❖ Observación:
- ❖ Encuesta:

Métodos matemático estadísticos:

- ❖ Calculo porcentual
- ❖ Estadística descriptiva

El aporte práctico fundamental consiste en el diseño de un plan de actividades deportivo-recreativas para elevar la participación de la población mayor de ocho años del barrio priorizado “El Papel” de forma tal que usen su tiempo libre en actividades sanas y placenteras, evitando de esta forma que lo dediquen a actividades ilícitas o delictivas.

Los aportes antes mencionados derivan como **novedad científica** de este trabajo la puesta en práctica de un plan de actividades deportivo-recreativas confeccionado sobre la base de una encuesta realizada a un grupo de pobladores mayores de ocho años del barrio priorizado “El Papel” lo cual permitirá aumentar la participación de esta en dichas actividades y ocupar a

su vez el tiempo libre en actividades sanas puesto que dicho barrio presenta un alto nivel delictivo entre jóvenes y adultos.

Dichas actividades enriquecen los programas complementarios que se diseñan para llevar a cabo la recreación física en la población de los Consejos Populares así como en los diferentes asentamientos poblacionales dada las características de cada territorio.

La tesis está estructurada en tres capítulos que a continuación se explican:

El primer capítulo trata los presupuestos teóricos que sustentan las actividades deportivo-recreativas, en la fundamentación teórica se expone el concepto de recreación, sus funciones así como los objetivos que esta tiene dentro de nuestra sociedad, cuales son los aspectos indispensables para llevar a cabo un plan de actividades, los beneficios que estas traen para el organismo y como algo indispensable la matriz DAFO con que se trabaja. Aparecen también aquí los conceptos con los que se trabajan con una definición precisa de cada uno de ellos.

En el capítulo dos que abarca el diseño metodológico aparece la población y muestra con que se trabaja, desglosándose por edad y sexo, el diagnóstico fruto de la aplicación de la guía de observación antes de comenzar a elaborarse el plan de actividades, es decir aplicado en las actividades desarrolladas por el técnico de recreación como parte de su convenio de trabajo mensual y a partir de esto es que se hace la propuesta de solución al problema objeto de estudio.

En el capítulo tres se expone claramente el análisis de los resultados comenzando por los datos arrojados en la encuesta, los cuales sirvieron para elaborar el plan de actividades a aplicar a la población escogida de ante mano, también aparecen los resultados a partir de la puesta en práctica de la guía de observación que tuvo una frecuencia de cinco veces a la semana, se explica con precisión cada una de las actividades llevadas a cabo en el

periodo de un mes (mayo) destacando los materiales, objetivos y reglas entre otros aspectos de interés. El informe escrito de la tesis finaliza con las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos.

CAPITULO I

1.1 Fundamentación Teórica

La recreación es considerada en la actualidad una necesidad de todos los seres humanos afectados por el sistema de vida moderno. Esta se ha convertido en una preocupación creciente por parte de la población que carece de instalaciones adecuadas para desarrollar las mismas así como de un tiempo libre adecuado, reconociendo la importancia que tiene para el mejoramiento de la salud, la calidad de vida, las relaciones sociales y la personalidad del hombre. La recreación es a su vez un medio de distinción emocional que influye positivamente en el estado de salud del ser humano que la practica.

A continuación exponemos los elementos necesarios que conforman el proceso recreativo mencionado por Aldo Pérez. (1997)

- ❖ Se realiza en el tiempo libre.
- ❖ Prima la voluntad de los participantes.
- ❖ Satisfacción inmediata.
- ❖ Restablecimiento.
- ❖ Diversión descanso.

- ❖ Desarrollo de la personalidad.
- ❖ Variedad de actividad por su contenido.
- ❖ Actividades de entretenimiento, expresión, aventura y socialización.
- ❖ Se realiza de forma individual y colectiva.

Por lo general entre las principales atracciones de la población para utilizar de forma sana el tiempo libre están los deportes, pero es necesario señalar que como un medio recreativo no necesariamente tienen que ser especialistas del deporte los que los pongan en práctica ya que en estos casos no se tienen que cumplir las reglas a cabalidad sino que por el contrario estas pueden obviarse o modificarse en interés de los que la realizan para lograr mayor motivación.

La recreación es considerada un fenómeno sociocultural, social por tener su existencia en la sociedad y cultural por estar representado por las diferentes formas culturales, esto se refiere a las actividades artísticas literarias, así como de la Cultura Física.

El fenómeno recreativo según Aldo Pérez (18,29). Está compuesto por cuatro elementos constituyentes que lo caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

- ❖ El tiempo de la recreación, tiempo libre.
- ❖ Las actividades en función recreativa.
- ❖ Necesidades recreativas.
- ❖ El espacio para la recreación.

La recreación debe ser vista como una actividad para el desarrollo multilateral del individuo que la practica, proporcionándole un estado óptimo de sus facultades.

Un aspecto que se ha mencionado con anterioridad es el tiempo libre, el cual juega un papel fundamental dentro de la recreación. El tiempo libre es el espacio en el cual se desarrolla el fenómeno recreativo, este tiempo, al igual

que el ocio, están entre los más analizados y debatidos y en ocasiones hasta mal definido.

La población en su tiempo libre necesita satisfacer gustos, necesidades y preferencias a través de variadas actividades y es una necesidad y una obligación ofrecer opciones recreativas para ocupar el tiempo en actividades sanas a todos los sectores de la población. Este estudio se realiza debido a la gran importancia que se le brinda al uso racional y efectivo del tiempo libre, el cual va a facilitar gestionar todos los recursos que sean de gran utilidad para satisfacer las necesidades recreativas y lograr una mejor calidad de vida de cada uno de los pobladores así como elevar el número de participantes en estas, en las cuales existe un óptimo bienestar entre las cinco dimensiones que constituye la salud e incluye la integración familiar, la participación comunitaria activa, lograr establecer estilos de vida adecuados como actividad física regular, buena alimentación y una mayor calidad de vida ambiental.

Nuestra población siempre se ha caracterizado por tener una gran afinidad por la utilización del tiempo libre en actividades recreativas sanas ya sea entre familia o con compañeros de trabajo o amigos. Nuestro organismo entre sus objetivos de trabajo se encuentra la recreación física sana realizada principalmente en el tiempo libre de los diferentes grupos poblacionales teniendo siempre en cuenta los gustos y preferencias para de esta manera poder lograr la mayor asistencia a las mismas y aceptación de cada una de las actividades planificadas.

El INDER destina cada año una gran cantidad de recursos para llevar a cabo los planes de verano donde se incluyen actividades para todos los grupos poblacionales, también realiza un gran esfuerzo para llevar dichas actividades a los lugares más alejados donde no es cotidiano la realización de actividades de este tipo o que no existe personal especializado para llevarlas a cabo, esto se realiza fundamentalmente a través de las caravanas que pueden ser a nivel de Consejo Popular, Municipales o Provinciales

donde asisten una serie de factores y organismos como deporte, cultura, gastronomía y comercio al mismo tiempo para en un corto tiempo (un día) ofrecer opciones variadas a todos los pobladores.

El tiempo libre es un espacio importante para la formación integral del individuo, es en este tiempo donde la persona decide que hacer, donde y con quien prefiere realizar dichas actividades. Es por ello la importancia de ocupar este espacio en actividades que tributen a formar hombres de bien.

Todo esto refiere carácter preventivo para muchos de los males que aquejan a la sociedad actual a nivel mundial (alcoholismo, drogadicción, robo, delincuencia, prostitución) entre las más graves y difíciles de combatir, nosotros como sociedad no estamos exentos de estos males y es por eso que a través de las comisiones de prevención a nivel de Consejo Popular se da prioridad al trabajo con los niños y jóvenes con problemas de conducta para mediante actividades conjuntas guiarlos por caminos que conduzcan a la formación de hombres de bien, en este trabajo juega un papel fundamental las actividades sanas en el tiempo libre.

Una preocupación constante es mantener vivas las tradiciones de cada barrio, territorio o provincia que a pasado de generación en generación enriqueciéndose o transformándose, pero manteniendo siempre algo del pasado. Existen infinidad de ejemplos como los Festivales de Tradiciones Campesinas, Los Rodeos, Planes de la Calle, Programas A Jugar, Festivales Acuáticos y Campeonatos Inter-Barríos e insertando a su vez actividades o juegos nuevos (bola criolla, deporte canino, GO, Críquet, etc.) los cuales por lo general van encendiendo en la población principalmente joven los deseos de ampliar sus habilidades y demostrar hasta donde pueden llegar las posibilidades humanas.

1.1.1 Objetivos sociales de la recreación física.

1. Contribuir al desarrollo multilateral del hombre.

2. Proporcionar a través de la práctica sistemática, un nivel de preparación física general óptimo.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como el respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, la responsabilidad, el autocontrol, la honestidad, el patriotismo, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, la creatividad, etc.
4. Facilitar con el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y su entorno, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.
5. Conocer las actividades que forman parte del programa de Recreación Física como son Planes de la Calle , los Festivales Deportivos Recreativos, Círculos de Recreación Turística, Deportes de Orientación, Animación Recreativa, Objetos Volantes, A Jugar, Turismo Deportivo, Pesca Deportiva, Caza Deportiva, Deporte Canino, Deporte Subacuático, Ludotecas, Billar Recreativo, Campamento Recreativo, Bolas Criollas, Dama Internacional, Juegos Tradicionales, Construcción de Medios, etc.
6. Cuidar el medio ambiente inculcando en los participantes hábitos que le permitan interactuar con este sin dañar o perjudicar el mismo.

Existen aspectos importantes que tenemos que tener en cuenta antes de llevar a cabo la confección del plan de actividades, estos son:

- Con que fuerza técnica contamos (cuantitativa y cualitativamente)
- Con que implementos contamos
- Que implementos pueden aportar los participantes
- Con cuantas instalaciones contamos
- Que iniciativas pueden aportar los participantes

Con la realización de este trabajo se pretende obtener un diagnóstico de las necesidades, demandas, gustos y preferencias de las actividades físico-recreativas de la población mayor de ocho años del barrio priorizado “El Papel”, el cual nos servirá para hacer un mejor diseño del Plan de Actividades de la recreación incentivando el desarrollo local, preparando

mejor a nuestro personal para satisfacer las necesidades de nuestra población para la vida social y comunitaria y elevar así la participación directa en cada una de las ofertas que se les brinde.

1.1.2 Beneficios de la práctica de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre:

1-Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (Ramos A, León O 2002). (9,76)

2-Varios estudios científicos recientes demuestran que mantener nuestro cuerpo en forma puede contribuir a una vida más larga y sana. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer del colon y depresiones. (Ramos A, León O 2002). (9,78)

3-La actividad física en el tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales de los individuos. Se ha demostrado que la realización sistemática de la actividad física tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la auto-estima y el desarrollo de algunas capacidades cognoscitivas en los individuos.

4-Se fomentan y consolidan las relaciones sociales.

5-Se amplían los niveles de comunicación y el campo del contacto social.

6-Contacto social alegre mediante las experiencias colectivas.

7-Se regula en gran medida la conducta de las personas.

1.1.3 Objetivo general de la recreación física en la comunidad:

El objetivo principal de la recreación física en la sociedad es satisfacer las necesidades de movimiento físico del hombre logrando como resultado de esta influencia, salud, calidad de vida, alegría, desarrollo de la personalidad, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico-motoras,

capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

1.1.4 Principios de la actividad recreativa:

Para llevar a cabo las actividades recreativas no podemos obviar los siguientes principios:

- 1- Debe realizarse en el tiempo libre.
- 2-Lo recreativo de una actividad no esta en la actividad misma, sino en la actitud con que es enfrentada por los individuos que la realizan. (Opcional, placentera, voluntaria).
- 3-Proporciona auto desarrollo y aporta características positivas a la personalidad.
- 4-Tiene una función educativa y auto educadora.
- 5-Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, color, sexo, talento o capacidad individual.
- 6-El producto final de cada actividad no deben ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

1.1.5 Funciones de la Recreación Física en la comunidad.

La recreación física como actividad social cumple las funciones siguientes dentro de la comunidad:

- 1-Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- 2-Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- 3-Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- 4-Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- 5-Fomento de las relaciones sociales.
- 6-Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.

7-Contacto social alegre en las experiencias colectivas.

8-Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.

9-Regulación y orientación de la conducta.

Un aspecto indispensable y que no puede dejarse pasar por alto a la hora de confeccionar el plan de actividades es la **Matriz DAFO**, esta en nuestro trabajo nos permitió conocer:

Las debilidades:

- ❖ Bajo nivel cultural de forma general de los habitantes mayores de 8 años.
- ❖ Escasez de instalaciones idóneas para la realización de las actividades deportivo-recreativas.
- ❖ Poca comunicación entre los habitantes del barrio.
- ❖ Escasez de materiales para realizar las actividades con la calidad requerida.

Las amenazas:

- ❖ Poco interés por asistir a las actividades.
- ❖ Poco apoyo por parte de los factores implicados en dichas actividades.
- ❖ Escaso tiempo libre en algunos sectores poblacionales.
- ❖ Desmotivación en cada actividad que se realice.
- ❖ Alto índice de delincuencia en los jóvenes y adultos.

Las fortalezas:

- ❖ Contamos con un personal altamente calificado para llevar a cabo cada actividad.
- ❖ Apoyo total de la radio base para propagandizar las actividades a realizar.
- ❖ Disposición incondicional de cada trabajador para llevar a cabo dicho plan.

- ❖ Experiencia en organizar y desarrollar actividades masivas con diferentes grupos etareos.

Las oportunidades:

- ❖ Dar a conocer las ofertas recreativas que brinda el Combinado Deportivo.
- ❖ Demostrar de forma práctica los beneficios de una recreación sana y placentera.
- ❖ Captar activistas del barrio para mantener la sistematicidad de las actividades.
- ❖ Elevar los niveles de relaciones humanas entre los habitantes del barrio.
- ❖ Construir instalaciones rústicas las cuales puedan seguir siendo utilizadas por los habitantes del barrio.

El no tener en cuenta estos aspectos para la elaboración y puesta en práctica del plan de actividades podría ser una de las causas fundamentales para que no tuviera éxito nuestro trabajo y por lo tanto el nivel de veracidad seria muy bajo ya que a la hora de confeccionar un plan de actividades de cualquier tipo hay que tener siempre presentes una serie de parámetros indispensables que son los encargados de encaminarnos directamente al logro de los objetivos y que estos objetivos pueden lograrse a corto o largo plazo, en dependencia de los intereses del investigador.

1.2 Definición de conceptos:

RECREACIÓN: Es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volverse mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

EJERCICIO FÍSICO: Acto motor, sistemático mental repetido, que constituye el medio principal para realizar las tareas de la educación física y el deporte y permite el desarrollo de habilidades, capacidades y hábitos que se materializa en la gimnasia, el juego y los deportes.

PLAN DE ACTIVIDADES: Conjunto de acciones organizadas cronológicamente, encaminadas a dar cumplimiento a un objetivo específico o varios y que su cumplimiento puede ser a corto o largo plazo.

TIEMPO LIBRE: Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad, y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas. Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es por definición un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

DIAGNOSTICO: Recoger y analizar datos para evaluar problemas de diversa naturaleza. Se establecen las necesidades y demandas específicas. Criterio valorativo del entorno social donde se desea desarrollar un proyecto.

PROGRAMACIÓN: Es la aplicación de un conjunto de actividades que le permitan al participante la satisfacción de distintos gustos, como ejercitarse físicamente de sus capacidades físicas mentales, realizar deporte, habilidades a través de actividades recreativas; conocer y profundizar sus conocimientos en el campo de la cultura física.

ANIMACIÓN RECREATIVA: Programación de competencia que pone a prueba las habilidades de los profesionales de la recreación física para conducir y animar las actividades recreativas contribuyendo al desarrollo de las iniciativas y su generalización metodológica.

ENCUESTA: Conjunto de preguntas tipificadas dirigidas a una muestra representativa, para averiguar estados de opinión o diversas cuestiones de hecho. Identificar las necesidades y expectativas de las personas en relación con la oferta de programa recreativos y uso del tiempo libre.

BARRIO CATEGORIZADO: Grupo poblacional delimitado geográficamente al cual debe brindársele atención diferenciada en su tiempo libre en el plano de la recreación por presentar bajas condiciones de vida en cuanto a vivienda, sanidad y nivel cultural.

BARRIO PRIORIZADO: Grupo de casas que forman parte de un poblado donde habitan personas que por su nivel de vida, condiciones de vida, condiciones higiénico-sanitarias y características del lugar necesitan de una atención priorizada por parte de la comisión de prevención del Consejo Popular a que pertenece.

CAPÍTULO II

2.1 Diseño Metodológico

La **muestra** seleccionada fue a partir de la **población** general mayor de ocho años de dicho barrio que suma un total de 421 habitantes, de esta se tomó un total de 126 personas con igual cantidad de cada sexo, la misma quedo compuesta por doce personas del sexo masculino y diez del sexo femenino en la edad comprendida entre ocho y diez años, ocho varones y once hembras entre once y quince años, diez varones y nueve hembras entre los dieciséis y los veinte años, ocho varones y trece hembras entre los veintiuno y los veintinueve años, once varones y siete hembras comprendidos entre los treinta y los treinta y nueve años, siete varones y seis hembras entre los cuarenta y los cuarenta y nueve años y siete

hombres y siete mujeres mayores de cincuenta años de edad, la cantidad estuvo determinada por la cantidad de habitantes de ambos sexos que estaban comprendidos en esos rangos de edades.

EIDADES	SEXO	
	M	F
8-10 años	12	10
11-15 años	8	11
16-20 años	10	9
21-29 años	8	13
30-39 años	11	7
40-49 años	7	6
+ 50 años	7	7
TOTAL	63	63

Se aplicaron los siguientes métodos y técnicas de investigación:

2.1.1 Métodos

Métodos teóricos:

- ❖ **Análisis-síntesis:** Estuvo presente en todas las consultas, estudio de documentos, elaboración del plan de actividades. Se realizó con el propósito de debatir las cuestiones teóricas más importantes relacionadas con el problema de investigación que están tratadas en diferentes fuentes bibliográficas especializadas y en resultados de otras investigaciones.
- ❖ **Inducción-deducción:** Estará presente en todos los momentos del trabajo desde su concepción hasta el momento de los análisis de los posibles resultados.

Métodos empíricos:

- ❖ **Revisión documental:** Se utilizó para acceder a documentos oficiales como Planes, Programas y Orientaciones Metodológicas de la recreación para la planificación del plan de actividades que se pondrán en práctica así como para la concepción filosófica, pedagógica y metodológica del trabajo.
- ❖ **Observación:** Se realizó la observación de las actividades deportivo-recreativas antes de diseñar el plan de actividades para constatar el nivel de participación de los pobladores así como durante la puesta en práctica del mismo. Permite obtener información inmediata durante la aplicación del plan de actividades. (Anexo # 1)
- ❖ **Encuesta:** Se aplicó una encuesta a la muestra seleccionada antes de diseñar la propuesta para informarnos sobre cuales son las actividades de sus gustos y preferencias en el aspecto deportivo recreativo así como los lugares y horarios que prefieren. (Anexo # 2)

Métodos matemáticos y/o estadísticos:

- ❖ **Matemático:** Se calcularon los promedios mediante el método porcentual.
- ❖ **Estadística descriptiva:** Se realizó una tabla de frecuencia donde se exponen las actividades de más preferencia elegidas por los pobladores mayores de ocho años, así como la moda y realizamos una tabla de contingencia, donde se muestra la cantidad de encuestados y sus preferencias.

El accionar para conducirnos hacia la solución de este problema se organizó en cuatro pasos que conforman el algoritmo metodológico siguiente.

- 1- Determinación de las causas de la baja participación de los pobladores mayores de ocho años en las actividades deportivo-recreativas.

- 2- Elaboración del plan de actividades basándose en los resultados arrojados en la encuesta.
- 3- Aplicación del plan de actividades en los pobladores mayores de ocho años del barrio priorizado “El Papel”.
- 4- Valorar el grado de aceptación del plan de actividades por parte de los pobladores a quienes fue aplicado.

2.2 Diagnostico.

Después de realizada la observación en aquellas actividades que ejecutaba el técnico de recreación en dicho barrio como parte de su radio de acción en cuanto a convenio de trabajo mensual antes de confeccionar el plan de actividades se pudo comprobar que en la totalidad de las actividades llevadas a cabo por parte este en el barrio priorizado “El Papel” existió una baja participación masiva de la población mayor de 8 años, los que asistieron no demostraron una satisfacción plena en lo que estaban realizando e incluso abandonaban las actividades antes de estas culminar, otra parte llegaban a las mismas a mediado o casi al final sintiendo en muchos casos curiosidad por lo que allí estaba desarrollándose.

Como dato importante debemos señalar que todas las actividades que fueron utilizadas para llevar a cabo la guía de observación se realizaron en el mismo lugar o área lo cual imposibilitaba en gran medida que las mismas se conocieran o que pudieran asistir a ellas pobladores de otros rincones del barrio por no ser este lugar una zona céntrica de paso para la mayoría de los pobladores.

Uno de los aspectos que atenta contra el buen desarrollo de cualquier actividad es la motivación que desarrolla el técnico que la está impartiendo, dado en gran medida por las habilidades que tenga, por su profesionalidad ante la tarea, por el amor hacia lo que realiza y por el nivel de satisfacción que alcanza él mismo durante su desarrollo, expresándose todo esto a través de la conducción y animación de la actividad.

2.3 Propuesta de solución

Para dar solución a la baja participación en las actividades deportivo-recreativas de los pobladores mayores de ocho años del barrio priorizado “El Papel” perteneciente al Consejo Popular de San Diego del Valle se confeccionó un plan de actividades las cuales estuvieron basadas y planificadas en su totalidad sobre la base de los datos recogidos en la encuesta realizada a las 126 personas tomadas como muestra. Entre los aspectos más significativos tenidos en cuenta se encontraban los siguientes:

- 1-Las actividades que más gustaban a cada grupo poblacional.
- 2-El lugar que ellos entendían como más idóneo para llevarlas a cabo.
- 3-La hora en que podía asistir mayor número de personas.
- 4-Utilización del personal adecuado para llevar a cabo cada actividad.
- 5-Sistematicidad de las actividades.
- 6-Medios con que contamos para llevar a cabo las actividades.

A todo esto estuvo insertado una adecuada divulgación y propaganda de cada una de las actividades desarrolladas, apoyándonos en la radio base del Consejo Popular, en los presidentes de los CDR, en el delegado de la circunscripción, en los matutinos en las escuelas primaria y secundaria, en el Presidente del Consejo Popular así como en los líderes positivos del barrio entre otros.

CAPÍTULO III

3.1 Análisis de los resultados:

Es importante, para comenzar un trabajo, investigar las motivaciones que nos permitan conocer las características principales de una población determinada para aplicar concientemente los métodos y vías idóneas de la recreación, logrando en ello la motivación adecuada, que permite a su vez una mayor satisfacción en la realización de las actividades deportivo-recreativas que se oferten. El promotor que sea capaz de planificar las actividades de forma alegre, dinámica, objetiva y coherente podrá alcanzar índices de participación elevados, si guía la participación de los pobladores de forma sistemática, si realiza las coordinaciones o tareas necesarias, seguro que influirá positivamente en ellos para que se convierta la práctica

de la recreación un objetivo a lograr por la mayoría de los participantes tanto de forma directa como indirecta (espectadores).

Dada las características de los pobladores se desarrollan en ellos al unísono una serie de cualidades muy importantes de la personalidad en las cuales juega un papel relevante la práctica de la recreación que como todos sabemos contribuye al desarrollo de cualidades volitivas como firmeza, perseverancia y autodominio. La coordinación de los factores objetivos y subjetivos solo son posibles en la Sociedad Socialista por lo que estamos seguros que podemos brindarle a dichos pobladores las condiciones necesarias para que se conviertan en practicantes sistemáticos de la recreación.

Como primer punto, en la creación de un plan de actividades deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes de cada grupo poblacional con el cual se va a trabajar.

3.1.1 Resultados de la guía de observación (antes confeccionar el plan de actividades)

En el Anexo 1 se expone la guía de observación que fue utilizada durante el transcurso del trabajo, en el inicio del trabajo sirvió para conocer como se comportaba la participación de los pobladores en las actividades que ofertaba el técnico de recreación del Combinado Deportivo en el barrio priorizado y la aceptación que tenían estas actividades dentro de dichos pobladores, la misma arrojó como resultado que las actividades ofertadas no eran del agrado de los pobladores y que por lo tanto la participación en la mayoría de las actividades era bajo e incluso se suspendieron algunas por no asistir nadie.

En las quince actividades observadas participaron un total de 405 personas, lo cual arrojó un promedio de 27 participantes por actividades, de ellos 14 activos y 13 pasivos lo que por si solo habla de la poca participación o motivación existente, pero es mucho más significativo la poca asistencia de publico la cual es inferior a la de los participantes directos.

3.1.2 Resultados de la encuesta

En el Anexo 2 referido a la encuesta donde trabajamos con un grupo de pobladores comprendidos a partir de los 8 años de edad y que sumaban un total de 126 divididos en igual cantidad del sexo masculino que el femenino pudimos conocer los principales gustos, preferencias y motivaciones que incentivaban ha dicho barrio.

En la primera pregunta quedó plasmado que la muestra seleccionada respondió que su tiempo libre lo utilizaban para hacer trabajos en la casa (68%) los jóvenes y adultos, en tareas de última hora los adultos mayores (62%) y para estar en el barrio sin realizar actividad importante alguna (90%) los niños.

En la segunda pregunta se comprobó de forma general en todos los grupos de edades que las opciones de recreación que se ofrecían cada año a los mismos eran pocas (94%) y la tercera pregunta arrojó como resultado que las que se ofrecían no eran en su totalidad del agrado de los pobladores (86%), estos aspectos expresados en las dos primeras preguntas juegan un papel definitorio en el bajo grado de participación de los diferentes grupos poblacionales en las actividades deportivo-recreativas ofertadas con anterioridad por parte del técnico de recreación del Combinado Deportivo.

En la cuarta interrogante en cuanto a las preferencias expuestas estaban como opción principal los deportes (52%) de Fútbol, Béisbol y Voleibol en niños y jóvenes, sin descartar el Ajedrez, uniéndosele a estas los Festivales Deportivos Recreativos y Tradicionales (23%) así como el dominó (de 28

fichas) y la dama (8%) principalmente en los adultos y programas A Jugar (7%) específico de los niños.

De la muestra seleccionada para nuestra investigación inicial en la pregunta cinco el 89% respondió que las ofertas que recibían con anterioridad carecían de divulgación o propaganda demostrando así que la mayoría de estas se realizaban sin el conocimiento de aquellas personas a las cuales estaban dirigidas las mismas, y un 76% plantearon en la interrogante número seis que la sistematicidad no era algo característico a la hora de realizar las mismas, demostrándose que recibían actividades deportivas recreativas de forma esporádica.

En la pregunta número siete quedo demostrado que los lugares donde estas se llevaban a cabo no era el idóneo (89%) dada sus características, sin embargo el 96% respondió en la pregunta número ocho que el personal que realizaba las actividades si era el correcto, aspecto este que a pesar de los resultados es indispensable tener en cuenta a la hora de seleccionarlo ya que es posible que estos pobladores en un gran % no asistía a dichas actividades.

Con las respuestas recogidas en las preguntas número nueve y diez llegamos a la conclusión que los horarios utilizados en ocasiones no eran los adecuados (78%) y que esto jugaba un papel importante en el resultado final del trabajo.

Con todos estos datos recopilados pudimos confeccionar nuestro plan de actividades (Anexo 3) determinando así el horario y la frecuencia de cada actividad teniendo presente a que grupo poblacional sería brindada sin descuidar que se realizara con el personal idóneo y en el área adecuada , las cuales fueron acondicionadas con ayuda de los pobladores y con el personal de trabajadores del Combinado Deportivo el cual estuvo de

acuerdo en realizar trabajos voluntarios en dicho barrio para poner su granito de arena en la solución del problema.

3.1.3 Actividades deportivo-recreativas plasmadas en el plan

Las actividades deportivo-recreativas se elaboraron en correspondencia con los resultados arrojados en la encuesta realizada a la muestra escogida, esto demostró la necesidad de encaminar este plan de actividades a campeonatos, festivales deportivos recreativos y tradicionales, caminatas y excursiones entre otras.

Las variantes de las actividades deportivo-recreativas aparecen a continuación:

Actividades deportivo-recreativas

1. Nombre: Palo encebado

Es un juego tradicional del Consejo Popular con gran arraigo entre los jóvenes y los adultos. Este juego se ejecuta en áreas abiertas donde puedan estar muchas personas como ejecutores y a su vez pueda ser disfrutado por gran número de personas a la vez.

Objetivo

Desarrollar la perseverancia, demostrar las habilidades individuales o de pareja y el deseo del triunfo.

Materiales

- Orcón de madera lisa.
- Cebo o miel de purga.

Organización

Los participantes se concentraran en un lugar donde no tengan contacto con el público, de acuerdo al listado serán llamados para que compitan en el tiempo que se acuerde con antelación.

Desarrollo

Se llamará uno a uno a los competidores hasta el final, si nadie logra alcanzar el objetivo se efectuará una segunda ronda con escalera humana, sino se puede se unirán tres compañeros hasta alcanzar el objetivo, los jueces determinaran los ganadores.

Reglamento

1. No se permiten guantes, ni embarrarse de polvo.
2. no se permite ayuda en la primera ronda.
3. No se permite tomar ningún tipo de bebida alcohólica.

Variante

En el caso que nadie logre subir se permitirá el acceso con ropas y guantes hasta lograr que algún participante gane.

2. Nombre: Domino oriental.

Este juego por sus características es un juego de mesa, es una actividad sana de tipo pasiva, con mucha actividad mental, es realizada entre 4 participantes, ganado siempre por una pareja.

Objetivo

Desarrollar el trabajo en parejas y demostrar los conocimientos y habilidades sobre dicho juego.

Materiales

- Sillas.
- Mesas.
- Juego de dominó.
- Lápiz y papel.

Organización

Es un área con techo (casa de un jugador), ambiente agradable y acogedor, luego de culminada la primera ronda se enfrentan las primeras parejas vencedoras del certamen hasta culminar con la pareja ganadora.

Desarrollo

Este evento o juego se realiza de forma simultánea el objetivo fundamental es enfrentar a todas las parejas ganadoras eliminando en un todos contra todos o sacando parejas ganadoras cada día que compiten.

Reglamento

1. No se permiten bebidas alcohólicas.
2. No se permite ayuda de otro compañero.
3. Este juego debe hacerse con muchos observadores, siempre y cuando no obstruyan el mismo y deben mantenerse en silencio.
- 4-En caso de empate se realizará un partido entre las ganadoras.

3. Nombre: Boxeo a ciegas

Este juego por sus características es una actividad sana, con actividades físicas, se realiza en parejas de igual edad y peso, ganando siempre uno o decretando un empate en reconocimiento al esfuerzo de ambos contendientes.

Objetivo

Desarrollar la perseverancia, demostrar habilidades y el afán del triunfo.

Materiales

- Pañuelos.
- Guantes.
- Cuerdas.
- Protectores.

Organización

Es un área libre preferentemente a la sombra, con ambiente agradable, se enfrentan niños o jóvenes con similar peso y edad, un combate para cada participante a tres asaltos de un minuto.

Desarrollo

Este juego se realiza con el objetivo de enfrentar a los participantes, se premiará el esfuerzo de ambos contendientes, el enfrentamiento se realizará con los ojos vendados, el que obtenga tres puntos ganará.

Reglamento

1. No se puede participar borracho.
2. No se puede permitir ayuda de otro compañero.
3. Se descalifica al que haga trampa.

4. Nombre: La argolla

Es este un jugo tradicional que a permanecido vivo dentro de la idiosincrasia del cubano.

Objetivo

Los participantes demuestren las habilidades que tienen en monta de caballo y ensarte de la argolla.

Materiales

- Caballo.
- Cuerda.
- Argolla.
- Punteros.

Organización

Es un área donde se pueda correr sin problemas a caballo; con un ambiente agradable y acogedor, los participantes son voluntarios. Para conocer quien comenzará el juego se realizará un sorteo y será el que resulte ganador.

Desarrollo

Por sus características es una actividad sana, con actividad física, se realiza individualmente. Se realiza a una distancia de 20 metros y se pasará por debajo de la cuerda al galope.

Reglamento

- 1-Se realiza de uno en uno.
- 2-Se realizan 5 intentos por competidor.
- 3-No se puede participar en estado de embriaguez.
- 4-Gana el que más argollas ensarte.

5. Nombre: Excursión

Es una actividad que se ha impregnado en la juventud de estos tiempos.

Objetivo

Brindar actividades sanas en pleno contacto con la naturaleza desarrollando el amor a la patria, el conocimiento de nuestra historia así como fomentar el colectivismo y la admiración por nuestra flora y fauna.

- Competencias de caballería.
- Competencias de Tracción de soga.
- Competencias de fogata.
- Descenso en Yagua.
- Caldosa.
- Juegos pre-deportivos.
- Desarrollo del colectivismo entre los participantes.

Materiales

- Sogas.
- Cabuyas.
- Leña.
- Viandas.

Organización

Se realizará mediante una caminata a un lugar determinado el cual reúna las condiciones idóneas para realizar un grupo de actividades de carácter

individual y colectivo donde cada participante podrá demostrar sus habilidades cuidando de no dañar el entorno.

Desarrollo

Es una actividad donde participan todas las personas involucradas en la misma y que tiene un orden lógico de desarrollo teniendo en cuenta las características de cada evento.

Reglamento

Se cumplirán de acuerdo a cada evento que se realice y serán de estricto cumplimiento.

6. Nombre: Animación recreativa

Es una actividad que forma parte del convenio de los promotores de recreación y que puede desarrollarse con personas voluntarias en estos casos.

Objetivo

Desarrollar en las personas participantes habilidades de conducción de actividades recreativas, demostrando cada uno las facilidades de expresión adquiridas de forma autodidacta y despertar además el interés por superarse en cuanto a dicción y expresividad.

Materiales

- Audio.
- Micrófono.
- Implementos según los juegos.

Organización

Se desarrollará en un área donde se puedan reunir los participantes y observadores a la vez, desarrollándose un juego de participación por parte del profesor el cual será animado de forma individual cada participante por un orden lógico.

Desarrollo

Cada competidor tendrá la tarea de animar la actividad teniendo en cuenta las características de los competidores, utilizando un vocabulario correcto y dando riendas sueltas a la originalidad. Se premiará al que mejor conduzca la actividad.

Reglas

- 1-Competirán de forma individual.
- 2-No se permiten palabras obscenas.
- 3-Se permite dar riendas sueltas a la originalidad e imaginación.
- 4-El ganador será determinado por un jurado elegido de antemano.

7. Nombre: Juegos físicos recreativos terrestres

Muchos de estos son muy utilizados en las clases de educación física en las escuelas primarias.

Objetivo

Desarrollar el trabajo en equipo y fortalecer el colectivismo.

Materiales

- Sillas.
- Batones.
- Sacos.
- Bicicleta.
- Pelotas.

Organización

Se realizará en un área plana y extensa, se confeccionaran dos o más equipos lo mas uniformes posibles en cuanto a características físicas y sexo, en algunos casos se competirá de forma individual.

Desarrollo

Satisfaciendo las necesidades motrices de los jóvenes se llevarán a cabo varias actividades.

1. Juego de la silla.
2. Carrera de relevo con diferentes distancias y formas.
3. Competencias en saco.
4. Carrera a velocidad ininterrumpida.
5. Competencia de bicicleta (más lento).
6. El túnel.

Reglamento

Las establecidas para cada evento competitivo.

8. Nombre: Festival Deportivo Recreativo

Estos poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, exhibiciones artísticas, juegos recreativos, juegos pre-deportivos, etc. En la realización de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad.

Objetivos

- Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes.
- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, responsabilidad.
- Desarrollar habilidades de liderazgo.
- Favorecer la integración.
- Favorecer la comprensión y reconocimiento.

- Desarrollar la agilidad mental.
- Estimular la capacidad para la solución de problemas.
- Favorecer la creatividad, imaginación y curiosidad infantil.
- Dar a conocer el folklore.
- Desarrollar destrezas físicas.
- Intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo.

Planificados atendiendo a:

1. Cantidad de medios y materiales.
2. Áreas disponibles.
3. Total de participantes.
4. Actividades a realizar.

Para seleccionar las actividades se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Juegos organizados.
2. Juegos recreativos tradicionales.
3. Juegos pre-deportivos.
4. Competencias de atletismo.
5. Juego de recorrido con obstáculos.

Encuentros Deportivos.

- Béisbol recreativo.
- Voleibol recreativo.
- Mini-Fútbol recreativo.

Juegos de Mesa

- Dama.
- Ajedrez.

9. Nombre: Simultanea de ajedrez

Actividad importante en la batalla de ideas que lleva a cabo nuestro Gobierno.

Objetivo

Despertar en los participantes el interés por este deporte motivo de clase en las escuelas y que desarrolla el pensamiento lógico y la toma de decisiones, aspectos estos indispensables para el buen desenvolvimiento de las personas dentro de la sociedad.

Materiales

- Mesas.
- Sillas.
- Tableros.
- Juegos de ajedrez.

Organización

Se utilizará un local a la sombra, ventilado y se organizará de acuerdo a la cantidad de participantes, con la ayuda de los profesores de ajedrez de las escuelas en cuanto a tableros así como su participación como simultanistas.

Desarrollo

Cada simultanista enfrentará como máximo a seis trebejistas y tendrá una duración máxima de dos horas.

Reglamento

1-Competirá uno o varios jugadores experimentados contra seis tableros como máximo a la vez.

2-Cualquier participante puede proponer tablas a su oponente.

3-Tendrá como máxima duración dos horas de forma general.

10. Nombre: Campeonato de mini-fútbol

Objetivo

Desarrollar el colectivismo entre los participantes, teniendo siempre en cuenta que se realice con niños de edades similares o categorías, de ser posible.

Materiales

- Porterías.
- Balón.
- Silbato

Organización

Se formaran los equipos de forma tal que estén equilibrados en cuanto a nivel de los jugadores para lograr una motivación durante todo el campeonato.

Desarrollo

Se realiza en un terreno acondicionado para el evento evitando que exista peligro para la salud de los participantes, mediante un esquedulo de acuerdo a la cantidad de equipos (6 integrantes) teniendo en cuenta los días que se realizará. Las reglas serán puestas de mutuo acuerdo entre los participantes.

Reglamento

Se establecerán las reglas de acuerdo a las características del terreno donde se desarrollará el evento, respetando las fundamentales para el deporte.

11. Nombre: Campeonato de béisbol

Objetivo

Desarrollar el colectivismo entre los participantes, teniendo siempre en cuenta que exista paridad en los equipos para desarrollar las ansias de ganar entre todos los integrantes.

Materiales

- Bates,
- Guantes de béisbol.
- Pelotas de béisbol.

- Bases (pueden ser rústicas).

Organización

Se llevará a cabo en un terreno acondicionado con anterioridad. Los equipos estarán dirigidos por una persona mayor que puede ser un activista o familiar de los niños el cual se encargará de la disciplina, organización y participación de estos como equipo.

Desarrollo

Se realiza mediante un esquadro de acuerdo a la cantidad de equipos (integrantes) teniendo en cuenta los días que se realizará.

Reglamento

- 1-Se discutirán las reglas en cada juego.
- 2-No se puede jugar descalzo ni sin guante.
- 3-No se permiten palabras obscenas.
- 4-Cada director es el responsable de la disciplina de su equipo.

12. Nombre: A Jugar

Este forma parte de los Proyectos de la educación física en las escuelas primarias y secundarias.

Objetivo

Desarrollar el colectivismo, la competencia amistosa, el autocontrol y preparar al niño para enfrentarse a las situaciones cambiantes de la vida social.

Materiales

- Batones.
- Sacos.

- Banderitas.
- Zancos.
- Pelotas.

Organización

Se realizará en un área plana con ambiente agradable, se conformarán dos equipos con igual cantidad de hembras y varones en cada uno tratando de equilibrar en las medidas de las posibilidades la edad de los participantes.

Juegos

- 1-Carrera de relevo con batón o testigo.
- 2-Competencias en saco.
- 3-Competencias en zanco.
- 4-Cálculos matemáticos.
- 5-Carrera entre obstáculos.
- 6-Juego del túnel con balón.

Desarrollo

Se realizarán cinco juegos competitivos con un intervalo de descanso entre cada uno de ellos, se permitirá que los espectadores animen a los equipos respetando siempre a estos.

Reglamento

- 1-Se regirán por las reglas establecidas para cada juego.
- 2-Se dan cinco puntos al ganador del juego y tres al perdedor.
- 3-El equipo que incumpla las reglas será penalizado.
- 4-En caso de empate se realiza el sexto juego.

13. Nombre: Papalote, Juego de bolas, pon.

Son los llamados juegos por temporadas que espontáneamente comienzan a realizar los niños en determinadas épocas del año.

Objetivo

Los niños y niñas sean capaces de demostrar las habilidades motrices que han alcanzado en estos juegos tradicionales que se desarrollan en los barrios.

Materiales

- Papalotes.
- Bolas.
- Chapas.
- Tizas.

Organización

Se desarrollarán en los lugares idóneos, de forma individual, con ambiente agradable y en horario de la mañana.

Desarrollo

Se competirá de forma individual con todos los participantes a la vez en el orden establecido.

Reglas

Las establecidas por los participantes en cada juego.

14. Nombre: Tracción de bueyes

Es una competencia amistosa que forma parte de las tradiciones de los campesinos del Consejo Popular y se ha transmitido de generación en generación a través de los años.

Objetivo

Demostrar la fuerza y el dominio de peso que tienen cada una de las yuntas que participan.

Materiales

- Bueyes.

- Cadenas.
- Rieles de ferrocarril.

Organización

Se desarrollará en ambiente acogedor, el área con no menos de cincuenta metros de largo, sin relieve abrupto.

Desarrollo

Cada pareja (bueyero-yunta) tendrá dos intentos para recorrer la mayor distancia posible arrastrando el peso establecido en el tiempo acordado.

Reglas

- 1-No se permiten objetos para incentivar a los animales.
- 2-No se puede competir borracho.
- 3-Cada repetición tendrá una duración de cinco minutos.
- 4-Ganará el que recorra mayor distancia en el tiempo establecido.

15. Nombre: Caminata por el medio ambiente

Dada la importancia actual que reviste el cuidado y preservación del medio ambiente se decidió insertar la caminata con fines educativos como parte del trabajo que se lleva a cabo con los niños y jóvenes en la preservación del mundo en que vivimos.

Objetivo

Familiarizar a los participantes con el entorno e insertarlos como el responsable fundamental del cuidado del medio ambiente, consientizándolos de la importancia que para la humanidad tiene vivir en un mundo limpio y saludable.

Materiales

- ❖ Sacos.

- ❖ Semillas.
- ❖ Posturas de árboles.

Organización

Se realizará en conjunto donde todos somos el centro fundamental de la actividad manteniendo una armonía y un intercambio de criterios e ideas sobre el tema del medio ambiente.

Desarrollo

Durante la caminata se realizaron actividades de limpieza en las áreas por las que transitamos, se sembraron semillas y árboles en dependencia del lugar en que nos encontremos.

Reglas

Cuidar el entorno.

Son estas las actividades que se plasmaron en el plan y que es preciso que se conozcan de antemano para su buen desarrollo.

De forma general se realizaron un total de 36 actividades en el periodo de un mes (Mayo) sumando las frecuencias de las mismas, todo esto arrojó una media de 1.6 actividades diarias.

3.1.4 Resultado de la guía de observación durante el desarrollo del plan de actividades.

Al aplicarse la guía de observación en el transcurso de la puesta en práctica del plan de actividades con una frecuencia de cinco (5) veces por semana se pudo observar un aumento considerable en cuanto a participación y aceptación de las ofertas deportivo-recreativas dentro de la población, la cual fue aumentando paulatinamente con el transcurso de los días, gracias en gran medida, al interés que despertaron estas dentro de los pobladores.

Luego de aplicar dicho plan de actividades se comprobó a través de la guía de observación un incremento considerable de participantes en el 100% de las actividades realizadas, observándose por su modo de actuar y participar una aceptación y motivación superior a lo recogido en la observación inicial, de manera que se logró un aumento incluso de los espectadores que fueron fuente inspiradora a la hora de motivar cada actividad.

Es digno destacar que durante el mes de Mayo del 2009 que fue el periodo en que se puso práctica dicho plan hubo una disminución considerable del índice de delitos en el Consejo Popular de San Diego del Valle y en los pocos casos detectados no hubo implicado ningún habitante del barrio “El Papel” lo que demuestra la importancia que reviste para la sociedad la utilización del tiempo libre de la población en actividades sanas y placenteras.

3.1.5 Plan de actividades llevado a cabo durante el trabajo.

El Anexo No 3 nos muestra como fueron distribuidas las actividades a lo largo del mes de puesta en práctica el plan así como la fecha, hora, lugar, responsables y participantes, comprobándose un equilibrio en cuanto a días y horario de forma tal que se lograra la mayor asistencia de personas a cada una de ellas, para su ejecución nos apoyamos en el personal idóneo para cada una así como el lugar.

1.1.6 Análisis de las tablas.

La tabla No 1 muestra como se comportaron los resultados de la encuesta realizada, donde se destacan las respuestas que predominaron en cada pregunta, esto está expresado en cantidad numérica por lo que no aparece la respuesta a la pregunta número uno ya que esta era expresada con

palabras, a pesar de ello esta respuesta fue factor clave para la planificación del plan de actividades.

La tabla No 2 nos muestra la distribución de frecuencia en las respuestas ofrecidas por los encuestados en la pregunta cuatro, aquí se puede apreciar que la mayor opción solicitada es el fútbol con 26 votos, seguido del béisbol con 21 votos, teniendo porcentajes de 20,6 y 16,7 respectivamente, aquí no aparece reflejado el Plan de la Calle puesto que no fue expresado como una opción en ninguno de los grupos de edades encuestados.

En la tabla No 3 se expresan los resultados arrojados con la aplicación del paquete estadístico SPSS en su versión 11.0 donde aparece la cantidad de encuestados y como se comportaron sus preferencias en la pregunta número cuatro que es por su contenido la de mayor incidencia a la hora de confeccionar el plan de actividades pues de esta forma sabemos cuales actividades tendrán mayor aceptación dentro de cada grupo poblacional.

La tabla No 4 nos muestra el total de participantes en las actividades en los dos momentos (antes y durante) en que fue aplicada la guía de observación, así como su desglose en activos y pasivos. Podemos observar que en el primer momento participaron un total de 405 personas, de ellos 210 activos y 195 pasivos, en tanto en la aplicación de la guía durante el plan la participación general fue de 2916 personas, divididos en 998 activos y 1918 pasivos siendo estas las dos formas de medir los participantes según el programa de recreación, constatándose un aumento significativo de una a otra.

La tabla No 5 nos muestra el promedio de participación por habitantes en las actividades realizadas donde fue de 6.9, este resultado se considera positivo pues está dentro de la media existente a nivel de Combinado Deportivo, lo cual demuestra por si solo la aceptación que tuvieron de forma general las actividades realizadas con dichos pobladores tanto para aquellos

que decidieron participar de forma directa como aquellos que las apoyaron con su asistencia como espectadores.

Por ultimo en la tabla No 6 podemos comparar las cifras de participantes promedio de forma general antes (27) y después (81) donde se observa un aumento significativo, lo que ocurre de igual forma al comparar los participantes activos (antes 14 – después 28) y pasivos (antes 13 – después 153). Esta tabla es un reflejo de la gran aceptación que tuvieron las actividades ofertadas al duplicarse la cifra de participantes activos y aumentar once veces la de los espectadores, siendo estos últimos la clave para lograr el éxito de los objetivos trazados en nuestro trabajo.

CONCLUSIONES

1-La baja participación de la población mayor de 8 años en las actividades recreativas esta dado en mayor medida por la escasa divulgación, la poca motivación y por la insuficiente sistematicidad de las mismas.

2-La planificación de las actividades basado en los gustos y preferencias de la población garantizó el éxito de cada una de las mismas.

3-El nivel de participación de la población aumentó significativamente durante la ejecución del plan de actividades.

4-Se comprobó un elevado nivel de satisfacción en los participantes durante la ejecución de cada actividad.

5-La aplicación del plan de actividades jugo un papel importante en la disminución del índice de delito por parte de los jóvenes y adultos.

RECOMENDACIONES

1- Para la confección de un plan de actividades deportivo-recreativas es indispensable tener en cuenta los gustos, intereses y preferencias de las personas a que van dirigidas estas así como el horario y los materiales con que contamos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alfaro, R (2003). Juegos cubanos. La Habana. Editorial. Abril.
2. Álvarez de Zayas, Carlos y Sierra Lombardía Virginia. (1998). Metodología de la Investigación. La Habana. MES.
3. Castro Ruz, Fidel (2001). Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Periódico Granma (La Habana) 23 de Febrero:1.
4. Estévez. M y col (2004). La investigación científica en la actividad física.. Su metodología. La Habana Cuba. Editorial deportes.
5. Figueroa, Y (1980).El tiempo libre de los jóvenes cubanos. Cuba, Editorial José A. Huelga.31p.
6. Figueroa, Y. (1980) “El tiempo libre y la participación en la cultura física de la Población cubana”. Cuba, Editorial José A. Huelga.86p.
7. Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos (2002). La Habana. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.
8. Hernández Mendo, A. (2000) Acerca del ocio, del tiempo libre y la animación sociocultural. Revista digital de deportes. (Chile)
9. Hernández Mendo, A. (1999).La psicología del deporte en el ámbito del deporte en el ámbito de los programas de actividad física municipal. Revista digital de educación física y deportes (Argentina) 4:1-10, Agosto.

10. Hernández Mendo, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y la animación Sociocultural. Revista digital educación física y deportes. (Argentina) 7:8-12, Junio.
11. Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. (1996). Manual del profesor de Educación Física I. La Habana. Departamento de Educación Física.
12. Laloup, J. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.162p.
13. López Rodríguez, A (2001). Manual de la Pasividad. La Habana.
14. Martín Nicolás, J (2000). Juegos Tradicionales y de Deportes Autóctonos de Castilla y León. León, Universidad.
15. Munne, F. (1980). Psico-Sociología del tiempo libre, México, Editorial México.211p.
16. Pérez, A. (1997). Recreación. Fundamentos teóricos-metodológicos. México, Talleres Gráficos de la Dirección de Publicaciones y Materiales Educativos Instituto Politécnico Nacional.314p.
17. Petrosky, V. A 1988.Psicología pedagógica y de las edades. Moscú. Editorial pueblo y educación.
18. Ramos, A; León O.2002.La gestión de as actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un sistema de información geográfica. México. Revista digital Tiempo libre y recreación.
19. Rodríguez, E. (1989). Tiempos y personalidades. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.285p.

20. Rosa Sánchez, J y E, del Río Matos (2000). Glosario de Juegos Tradicionales. León, Universidad.
21. Sánchez, M y col (1977). Los 100 juegos del plan de la calle. Algunas teorías sobre los juegos. La Habana Cuba. Ediciones Deportivas.
22. Tabares, J. F. (2001).El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. Colombia, FUNLIBRE.132p.
23. Vera, C (2000). Educación Física y recreación en el siglo XX. Chile, revista digital. Educación física y deportes.97p.
24. Zamora, R y M, García. (1988).Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana Editorial Ciencias sociales. 56p.
25. Varona, A y col (2000). Manual de SPSS. Material impreso. Villa Clara ISCF Manuel Fajardo.

Anexo No 1. Guía de observación.

Objeto de la observación: La participación masiva de los pobladores mayores de ocho años a las actividades que se realizan.

Objetivos de la observación: Determinar el nivel de aceptación de las actividades dado por la motivación de los participantes.

Cantidad de observadores: 1

Tiempo total y frecuencia de las observaciones: 1 mes con 5 frecuencias semanales.

Tipo de observación: De campo, estructurada no participativa.

Aspectos a observar en la unidad de investigación:

- Participación de la población (cualitativa y cuantitativa).
- Motivación de los participantes.
- Aceptación de las actividades.

Anexo No 2. Encuesta.

Saludos. Tiene en sus manos una encuesta que nos facilitará la información necesaria para poder confeccionar nuestro Plan de Actividades para satisfacer las necesidades recreativas de su tiempo libre, necesitamos de usted la más sincera respuesta en cada una de las preguntas. Su cooperación nos será de gran ayuda. Muchas gracias.

EDAD: ____ SEXO: _____

1- ¿En que utiliza su tiempo libre?

2- ¿Considera usted que existen opciones recreativas para aprovechar su tiempo libre?

si ____ no ____ pocas ____

3- ¿Son de su aceptación las opciones brindadas?

si ____ no ____ algunas ____

4- ¿Cuales usted considera que deben ser las ofertas deportivas recreativas que se brinden?

____ FDR

____ Plan de la Calle

____ Juegos tradicionales

cuales _____

____ A Jugar

____ Domino

____ Béisbol

- ___ Fútbol
- ___ Voleibol
- ___ Kickingball
- ___ Balonmano
- ___ Baloncesto
- ___ Juegos de Mesa
- ___ Ajedrez
- ___ Otros _____

5- ¿Existe buena divulgación de las actividades que se ofertan?

Si ___ no ___ a veces ___

6- ¿Existe sistematicidad en las actividades que se ofertan?

Si ___ no ___

7- ¿Existen las condiciones idóneas para las actividades en cuanto al lugar?

Si ___ no ___

8- ¿Son adecuados los técnicos que llevan a cabo las actividades?

Si ___ no ___ a veces ___

9- ¿Es adecuado el horario en que se realizan las actividades?

Si ___ no ___ a veces ___

10- ¿Cual horario considera el idóneo?

Anexo No 3. Plan de actividades.

Mes: Mayo

#	ACTIVIDADES	Fecha	Hora	Lugar	Respons.	Participantes
1	Festival Deportivo Recreativo *Carrera de velocidad *Juego de la silla *Boxeo a ciegas *Carrera en saco *El túnel *Carrera en bicicletas (más lento) *Voleibol *Fútbol *Competencia de zancos *Juego de las matemáticas	2-16	9:00 a.m.	Área rústica	Técnico de Recreación	Niños del barrio (8 a 12 años)
2	Campeonato de mini fútbol	3-10-17-24-31	9:00 a.m.	Terreno rústico	Técnico de Fútbol	Niños del barrio (8-10 años)
3	Campeonato de Domino	5-7-12-14-19-21-26-28	8:30 p.m.	Casa de habitantes implicados	Activista del Barrio	Jóvenes y adultos
4	Simultanea de Ajedrez	9	11:00 a.m.	Casa de Rosa	Técnico de Ajedrez	Interesados de ambos sexos(libre)
5	Evento de Animación Recreativa	9	9:00 a.m.	Área rústica	Técnico de Recreación	Población
6	Competencia de damas	11	7:00pm	Casa de Rosa	Técnico de Recreación	Jóvenes
7	Programa A Jugar	15	4:30 p.m.	Camino principal	Técnico de C. Física	Niños del barrio (8-10 años)

8	Encuentro de Voleibol Femenino	Sábados	4:00 p.m.	Terreno rústico	Técnico de Recreación	Niñas hasta 12 años
9	Caminata por el medio ambiente	30	8:30 a.m.	Loma del miradero	Técnico de Recreación	Niños y jóvenes
	Campeonato de Béisbol(escolar)	Miércoles Viernes	4:00 p.m.	Terreno rústico	Técnico de Recreación	Niños hasta 10 años
10	Excursión la loma del Miradero	17	Todo el día	Loma del Miradero	Técnico de Recreación y C. Física	Niños jóvenes y adultos
11	Festival de Juegos Tradicionales *Papalote *Juego de bolas *La argolla (a caballo) *Tracción con bueyes *Palo encebado *Juego de pon *Voleibol	31	10:00 a.m.	Potrero adaptado	Técnico de Recreación	Niños, jóvenes y adultos

Tabla 1. Resultados de la encuesta realizada

P \ E		8-10	11-15	16-20	21-29	30-39	40-49	+50
2	s_	1	1	0	0	0	0	0
	n_	1	2	1	1	1	0	0
	p_	20	16	18	20	17	13	14
3	s_	1	1	1	0	0	1	0
	n_	18	14	16	18	15	10	12
	a_	3	4	2	3	2	2	2
4	1_	5	6	2	0	0	0	0
	2_	0	0	0	0	0	0	0
	3_	0	0	0	5	0	0	7
	4_	3	0	0	0	4	0	0
	5_	0	0	0	0	0	0	4
	6_	4	3	6	6	2	0	0
	7_	4	4	8	6	4	0	0
	8_	3	3	3	4	3	0	0
	9_	0	0	0	0	4	0	2
	10_	0	0	0	0	0	1	0
	11_	0	0	0	0	0	2	0
	12_	2	2	0	0	0	2	0
	13_	1	1	0	0	0	2	0
	14_	0	0	0	0	1	6	1
5	s_	0	1	1	0	0	0	0
	n_	19	16	17	19	17	12	12
	av_	3	2	1	2	1	1	2
6	s_	7	3	5	6	4	2	3
	n_	15	16	14	15	14	11	11
7	s_	2	2	2	2	3	3	1
	n_	20	18	17	19	15	10	13
8	s_	21	18	17	21	17	12	14
	n_	1	0	0	0	1	1	0
	av_	0	1	2	0	0	0	0
9	s_	1	2	1	2	0	1	0
	n_	15	15	16	14	18	10	11
	av_	6	2	2	5	0	2	3
10	m_	18	9	4	4	6	3	2
	t_	4	10	10	14	7	6	4
	n_	0	0	5	3	5	4	8

Simbología

P- Preguntas **E-** Edades s-Si n-No p-Pocas av-A veces m-mañana t-tarde **n-** noche

- 1- FDR
- 2- Plan de la Calle
- 3- Juegos Tradicionales
- 4- A Jugar
- 5- Domino
- 6- Béisbol
- 7- Fútbol
- 8- Voleibol
- 9- Kickingball
- 10- Balonmano
- 11- Baloncesto
- 12- Juegos de Mesa
- 13- Ajedrez
- 14- Otros

Tabla 2. Tabla de distribución de frecuencias de la pregunta cuatro de la encuesta.

OFERTAS RECREATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAGE
Festival Deportivo Recreativo	13	10,3
Juegos tradicionales	12	9,5
A jugar	7	5,6
Domino	4	3,2
Beisbol	21	16,7
Fútbol	26	20,6
Voleibol	16	12,7
Kinkingball	6	4,8
Balonmano	1	0,8
Baloncesto	2	1,6
Juego de mesa	6	4,8
Ajedrez	4	3,2
Otros	8	6,3
Total	126	100,0

Tabla 3. Tabla de contingencia por grupo de edades, pregunta número cuatro de la encuesta.

Preferencia por las actividades														
Grupo De edades	FDR	JT	A J	Dm	Bb	Fb	Vb	Kk	Bm	Bc	J M	Aj	Otros	TOTAL
8-10	5		3		4	4	3				2	1		22
11-15	6				3	4	3				2	1		19
16-20	2				6	8	3							19
21-29		5			6	6	4							21
30-39			4		2	4	3	4					1	18
40-49									1	2	2	2	6	13
+50		7		4				2					1	14
TOTAL	13	12	7	4	21	26	16	6	1	2	6	4	8	126

Simbología

FDR- Festival Deportivo Recreativo

JT-Juegos tradicionales

A J- A jugar

Dm- Dominó

Bb- Béisbol

Fb- Fútbol

Vb- Voleibol

Kk- Kinkingball

Bm- Balonmano

Bc- Baloncesto

J M- Juegos de mesa

Aj- Ajedrez

Tabla 4. Total de participantes en las actividades antes y después de aplicado el plan.

	ACTIVOS	PASIVOS	TOTAL DE PARTICIPANTES
ANTES	210	195	405
DESPUÉS	998	1918	2916

Tabla 5. Promedio de participación en las actividades por habitantes antes y después de aplicado el plan.

	POBLACIÓN MAYOR DE 8 AÑOS	TOTAL DE PARTICIPANTES	PARTICIPACIÓN PROMEDIO POR HABITANTE
ANTES	421	405	0,96
DESPUÉS	421	2916	6,9

Tabla 6. Promedio de participantes activos, pasivos y general antes y después de aplicado el plan de actividades.

	PARTICIPACIÓN GENERAL	PROMEDIO DE ACTIVOS	PROMEDIO DE PASIVOS	PROMEDIO GENERAL
ANTES	405	14	13	27
DESPUÉS	2916	28	53	81