

UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA Y EL DEPORTE.
“Manuel Fajardo”
Facultad de Villa Clara



Título: Plan de actividades físicas recreativas para los niños de 9 a 12 años en el Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara.

Tesis para optar por el Grado Académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad.

Autora: Lic: Josefina Dora Berta Guirola

Tutores: Dra. Carmen Zita Firvida Noy
MsC.Daniela Hernández Pérez

Cotutora: MsC. Rosa Virginia Canalda Benítez

Consultante: MsC. Antonio Varonas Rojas

Santa Clara, noviembre del 2009.

Pensamiento

“Por eso es el deporte una tan maravillosa actividad, que no solo ayuda a la salud física sin duda, no solo ayuda a formar el carácter, no solo ayuda a forjar hombres de espíritu y de cuerpo fuerte, sino también alienta al pueblo, entretiene al pueblo y hace feliz al pueblo .”

Fidel



DEDICATORIA

Dedico este trabajo a nuestra Revolución Socialista la que, nos ha permitido formarnos en una sociedad cualitativamente nueva y ser útiles a ella; a los mártires y combatientes que han hecho posible que hoy tengamos un país libre, donde todo ciudadano tiene los mismos derechos, con una educación gratuita y que cada cual pueda llegar a ser lo que se propone, en consecuencia de ser mas útiles a la sociedad.

A nuestros Comandantes de la Revolución Fidel Castro Ruz y Raúl Castro Ruz.

A mis hijos Alianay y Alian que me han estimulado a que concluya mis estudios de maestría de una forma satisfactoria.

A mis padres, que han influido con su ejemplo en nuestra formación integral y en especial; al ser que me ha ayudado mucho en mi vida en todos los momentos necesitados , el tesoro más valioso de mi vida, verdadera inspiración de mis éxitos, la que me hizo dar valor a las cosas, no por lo que valen, si no por lo que significan:

 Mi mamá.

AGRADECIMIENTOS

Cada obra que termina es el fruto del amor y el sacrificio de muchas personas, por este motivo quiero agradecer.

A la Dra. Carmen Zita Firvida Noy por sus acertados consejos, asesoramientos y dedicación que me ha brindado como tutora de dicho trabajo.

A la Máster Daniela Hernández Pérez por la dedicación que me ha brindado como tutora en dicha investigación.

A la Máster en Educación Rosa Canalda por su apoyo y dedicación en todo momento de mi tesis.

A la Máster Ana Hernández que con ella comencé mi investigación.

A mis sobrinos Livan y Adianéz que me apoyaron en mi carrera de maestría.

A mi mamá Zenaida que me ha apoyado en todos los momentos de mi tesis y a mis hijos Alianay y alian .

A mi familia por su cooperación y ayuda. .

A la Máster en Educación Maria Luisa por su apoyo y ayuda en dicha tesis.

A la Licenciada en Computación Daymí por todo su apoyo y ayuda en mis trabajos de maestría.

A los profesores del Combinado Deportivo Osvaldo Socarrás, a la delegada de la circunscripción y demás organizaciones de masas existentes por su apoyo en dicha investigación.

Y a todos mis compañeros que de una forma u otra me apoyaron.

Resumen

La circunscripción 124 de la zona 158, es atendida por el Combinado Deportivo “Osvaldo Socarrás”, éste tiene la responsabilidad de planificar y dirigir la recreación del Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara, presentándose dificultades por la insuficiente cantidad de técnicos que posee para atender una población de 250 niños. La autora con la presente investigación se propuso mejorar la participación de esta población infantil con actividades recreativas sanas que permitan una modificación en la utilización del tiempo libre, con acciones de recreación para el mejor uso del tiempo libre. Es importante la adecuada utilización del mismo en la etapa de la infancia para canalizar intereses y dar respuesta a necesidades sociales positivas. A partir las anteriores condiciones y teniendo en cuenta las posibilidades que le corresponde a la comunidad, se consideró el problema científico: ¿cómo elaborar un plan de actividades recreativas físicas para que los niños de 9 a 12 años utilicen adecuadamente su tiempo libre?; como objetivo se planteó, el diseño de un plan de actividades físicas recreativas para lograr la utilización adecuada del tiempo libre de estos sujetos. En la recopilación de información se aplicaron diferentes métodos como la entrevista, encuestas, observación, que aportaron información de sus intereses, gustos y preferencias, permitiendo trazar un plan donde se introducen actividades del Programa y Orientaciones Metodológicas de la enseñanza primaria. El **aporte práctico** estriba en la implementación de un plan de actividades para el mejor uso del tiempo libre de los niños, con una recreación sana. La experiencia puede ser utilizada por los técnicos de recreación en otros escenarios comunitarios necesitados.

INDICE:	Páginas
Introducción.....	1
Capitulo 1: Fundamentación teórica.....	9
1-1 La recreación como fenómeno sociocultural.....	9
1-2 La recreación y el tiempo libre.....	12
1.3 El tiempo libre. Su importancia social. Relación con la recreación.....	13
1.4 La recreación física.....	20
1.5 La recreación física en Cuba.....	23
1-6 La comunidad y la recreación física.....	28
1-7 Las actividades físicas recreativas en las comunidades.....	33
1-8 Características del grupo etario.....	35
Capitulo II: Determinación de necesidades y propuesta de solución.....	38
2-1 Determinación de necesidades que se presentan relacionadas con la Recreación Física en el Consejo Popular.....	38
2-1-1 Análisis de los resultados	41
2-2 Fundamentación del plan de actividades físicas recreativas para lograr la utilización adecuada del tiempo libre de los niños de 9 a 12 años del Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara.....	46
2-3 Plan de actividades.....	48
2-4 Análisis de los instrumentos aplicados para valorar la efectividad del plan de actividades físicas recreativas en la circunscripción 124 del Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara.	54
Conclusiones.....	57
Recomendaciones.....	58
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

Los movimientos comunitarios en el mundo están asociados a la autogestión y el autodesarrollo de la comunidad. La mayor parte de estos movimientos han surgido de las necesidades de la comunidad de sobrevivir. En lo que corresponde a la realidad cubana, estos aspectos requieren de precisiones y matices particulares, porque el Estado cubano desde el Primero de Enero de 1959, ha tenido como preocupación y ocupación esencial el desarrollo de la comunidad y la atención de todos los sectores de la población, sobre todo los más vulnerables.

Con el triunfo de la Revolución en 1959, se produjeron en Cuba cambios sustanciales, que unidos a la necesidad de información sociodemográfica y científica para la dirección del país, crearon premisas objetivas del desarrollo de los estudios sociales en general y en específico de los referidos al empleo del tiempo libre de la población.

A partir de este momento se crearon nuevos centros de recreación, planes recreativos, los que llevan implícito como objetivo fundamental, lograr el esparcimiento y recreación del pueblo, puntualizando, que una de las leyes fundamentales de la construcción socialista es satisfacer de forma racional las crecientes necesidades materiales y espirituales de la población.

Por lo que la elevación de la eficiencia de la producción y el consecuente crecimiento de la riqueza nacional, conforman los medios necesarios para la consecución de este objetivo.

Así en la “Constitución de la República de Cuba” en su artículo 39 se establece que: ...”El estado orienta, fomenta y promueve la educación, la Cultura Física y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de los ciudadanos”, expresa además que...”La familia, la escuela, los organismos estatales y las organizaciones sociales y de masas, tienen el deber

de prestar especial atención a la formación integral de la niñez y la juventud.”
(Constitución de la República de Cuba, 1992:20)

Para lograr lo anterior, deberá prestarse especial atención al empleo del tiempo libre de los niños, los que se caracterizan por ser muy activos y a su vez disponen de una gran cantidad de tiempo, lo que constituye una de las condiciones más importantes para la participación de estos en actividades de la Cultura Física, el deporte y la recreación en aras de su desarrollo multifacético.

Por todo lo anterior planteado, se hace necesario desarrollar actividades físicas recreativas en las comunidades para así poder distribuir su tiempo libre de forma más sana, con vistas a lograr una adecuada satisfacción de las necesidades siempre crecientes de esta masa infantil.

Estudios realizados sobre este tema, resultan de singular importancia sobre todo en el caso de los niños, debido a la función que desempeña el tiempo libre, junto a las demás actividades, como el estudio, en la formación integral de su personalidad.

Esto quedó de manifiesto en el II Congreso del PCC, en su resolución sobre la niñez y la juventud cuando se expresó.”Dada la importancia que tiene la adecuada utilización del tiempo libre de nuestros niños, para canalizar intereses y dar respuesta a necesidades sociales positivas”. Este Congreso recomendó a los órganos del Poder Popular, con el apoyo de las organizaciones centrales del estado, las políticas, sociales y de masas, trabajar sistemáticamente por ofrecer más amplias y mejores posibilidades en este sentido. (II Congreso del PCC, 1980:67)

El grupo de la niñez va a tener un significado particular en este campo de análisis, ya que sus integrantes se encuentran en un momento del ciclo de vida de formación intensa de su personalidad. Convirtiéndose en una etapa de búsqueda de nuevas vivencias y actividades de carácter individual y colectivo, con ellas se consolida paulatinamente una concepción del mundo que ha venido desarrollándose desde los

primeros años de vida. De ahí la decisiva relevancia del tiempo libre, ya que contribuye a la formación ideológica y la integración de los niños al modo socialista de vida y a la elevación de la calidad de la misma.

Para que la recreación posibilite el disfrute pleno de las capacidades humanas, con el consiguiente mejoramiento de la calidad de vida, es preciso, ir hacia modelos que estimulen los motivos físicos recreativos, a la diversificación de las actividades recreativas y trascender del consumismo para alcanzar el protagonismo real de la población que se crea, es decir transitar gradualmente del heterocondicionamiento de las actividades recreativas al auto condicionamiento.

Todos los que han estudiado los proyectos recreativos en la actualidad coinciden en señalar las características de modelos recreativos pasivos y plantear la presencia de una profunda crisis, pues los modelos recreativos actuales, como plantea el Dr. Sosa Loy, (2000), se caracterizan por escasas actividades y de poca motricidad donde apenas se observa la presencia de los motivos físicos recreativos, lo que incide, evidentemente, en la calidad de vida de la población.

Las causas de tales tendencias se encuentran en la supercivilización, en la aparición de los juegos electrónicos, en el predominio del video, en fin, en numerosos adelantos tecnológicos que han ido condicionando, cada vez más, que la recreación se conciba en espacios cerrados y climatizados.

La cultura física como actividad social y en especial la recreación física no escapan de los cambios dados en la sociedad y en la pretensión de desarrollar su carácter participativo en la comunidad y de satisfacer de forma racional las crecientes necesidades materiales y espirituales de la población. De ahí que el adecuado uso del tiempo libre se convierta en una necesidad social, a la vez que resulta una importante tarea de cada individuo pues, en cierta medida, de eso depende el papel que ellos puedan jugar en la producción y en los otros campos de la vida social y espiritual.

Estas son las razones que hacen que el estado y las organizaciones políticas y de masas se preocupen constantemente por establecer, orientar y consolidar el uso adecuado del tiempo libre.

En la sociedad socialista, el descanso, la cultura, el deporte y la recreación deben cumplir el objetivo de liberar al hombre de las naturales tensiones producidas por su actividad multifacética y coadyuvar a la revisión de sus energías físicas y mentales mediante la organización y creación de facilidades según los recursos disponibles para ello.

Aunque Cuba no es un país altamente desarrollado, tampoco escapa a la regularidad apuntada, hoy nadie duda de la importancia de la actividad física y de la recreación, por tanto se acepta la incorporación de motivos físicos recreativos al discurso teórico de la recreación, sin embargo este reconocimiento se produce esencialmente en este nivel discursivo, pues en la práctica la recreación en general discurre cada vez más hacia estilos pasivos, lo cual es confirmado por diversos investigadores como Zamora y A. Pérez, sobre todo en los estudios efectuados del 80 al 94 en la región central del país donde se pudo establecer un conjunto de resultados en el campo de la recreación.

Entre los que se puede citar problemas organizativos para enfrentar los eventos físicos recreativos, bajos niveles de participación en la recreación física, deficientes recursos y escasas instalaciones recreativas en centros educacionales y otras entidades estatales, falta de tiempo libre y espacio suficiente para la recreación los fines de semana e insuficiente número de promotores recreativos.

Desde esta concepción y en sus fundamentos se aprecia que en muchos modelos recreativos actúan estructuras y contenidos de tiempo libre de carácter estereotipado, se enseñan juegos y técnicas expresivas, se despliegan diversas actividades con un carácter hedonístico, en sentido solo de placer, que olvida un sentido más esencial de formación de las personas para el empleo de su tiempo libre. De modo que puede

afirmarse que no existe una adecuada educación de los individuos para el empleo del tiempo libre.

No siempre la escuela, la familia o las instituciones, se ocupan de este problema como debieran, lo cual indudablemente tiene relación con los modelos recreativos actuantes, que en muchas ocasiones no se comportan a niveles adecuados por tener contenidos eminentemente pasivos y por no portar actividades verdaderamente enriquecedoras para el hombre.

Las insuficiencias planteadas anteriormente subsisten también en el Consejo Popular Condado Sur y específicamente en la circunscripción 124, donde además las actividades que se planifican no se corresponden con los gustos y preferencias de los menores provocando que su participación en las mismas sea muy pobre, lo que incita a que en su tiempo libre se realicen otras actividades donde demuestran conductas de índole “antisocial”.

Este barrio Condado surge a partir del año 1885, en la parte sur-sureste de la ciudad de Santa Clara, como ampliación fuera del límite de los ríos. Un conde español compra las tierras pobres, nunca viene a Cuba y solo deja como huella su título nobiliario. El trazo urbano se va extendiendo desde la calle Central y Marta Abreu hacia el Sur teniendo como límite el río Bélico en el oriente. Sobre la calle Estrada Palma llega a establecerse el límite sur del barrio, hoy determinado como Condado Norte.

En el año 1950 aumenta la población de la ciudad debido al éxodo rural en la provincia. Hasta los años 80 surgen asentamientos espontáneos con casas de madera y de otros materiales ligeros, más al sur de la calle Estrada Palma.

El asentamiento llamado Condado Sur, por ser un barrio marginal, no avanza después de la Revolución y se mantiene con una composición social difícil, compuesta de analfabetos, delincuentes, desempleados y familias disfuncionales. El

estado constructivo de las casas era deficiente, por falta de recursos en la zona, donde la mayoría de los habitantes recibía bajos ingresos o estaba desempleada.

A finales de los años 1980 empieza a formarse una iniciativa de varias personas y organismos con el fin de mejorar el barrio Condado Sur, situado en el “triángulo” entre la calle Estrada Palma, el río Bélico y la circunvalación (anexo 1). Basándose en las experiencias de los talleres de transformación integral de la capital del país se elabora “El Proyecto Social Condado”.

El plan consistió en la rehabilitación del Condado Sur, llevado a cabo por una microbrigada social y un nuevo desarrollo, “El nuevo Condado” al sur de la zona.

La Circunscripción 124 de la zona 158 forma parte de este Consejo Popular Condado Sur, enclavada desde las calles Estrada Palma hasta Caridad y desde Toscano hasta Rodolfo Valderas, abarcando nueve Comités de Defensa de la Revolución (CDR). En ella solo encontramos un centro docente perteneciente al Combinado Deportivo Osvaldo Socarrás, contando además con la siguiente fuerza preparada, 2 profesores de Educación Física, 2 de deportes, 2 de Cultura Física y un técnico de recreación, para influir en una población de 250 niños, de ellos 100 comprendidos entre las edades de 9 a 12 años.

Lo planteado anteriormente fue lo que motivó a realizar este trabajo, ya que en el Consejo Popular, en observaciones realizadas, existen insuficiencias en las actividades que se ofertan y estas no satisfacen las necesidades e intereses de los niños. Presentándose como **situación problemática** de esta investigación, la deficiente planificación que se realiza con el tiempo libre de los niños, en correspondencia con sus edades; provocando una preocupante asistencia en actividades consideradas antisociales.

Se **justifica** este trabajo por la necesidad de mejorar la participación con actividades recreativas que permitan también una modificación en la utilización del tiempo libre con una recreación sana.

De todo lo anterior se desprende como **problema científico**:

¿Cómo elaborar un plan de actividades recreativas físicas para que los niños de 9 a 12 años utilicen adecuadamente su tiempo libre?

Teniendo como **objeto de estudio**: Proceso de utilización del tiempo libre en actividades recreativas físicas en los niños de 9 a 12 años.

En el **campo de acción**: Las actividades de la recreación física en los niños de 9 a 12 años del Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara.

Planteándose como **objetivo general**:

Diseñar un plan de actividades físicas recreativas para lograr la utilización adecuada del tiempo libre de los niños de 9 a 12 años del Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara.

Y como objetivos específicos:

- 1- Diagnosticar las necesidades e intereses físicos recreativos de los niños de 9 a 12 años del Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara.
- 2- Estructurar el plan de actividades físicas recreativas para los niños del Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara.
- 3- Aplicar el plan de actividades.
- 4- Evaluar el plan de actividades físicas recreativas por los sujetos implicados.

A partir de los anteriores objetivos se plantearon las siguientes **interrogantes científicas**:

¿Cuáles son las necesidades y las demandas recreativas de los niños de 9 a 12 años del Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara?

¿Qué actividades podrían sustentar el plan para lograr la utilización adecuada del tiempo libre en los niños?

¿Qué criterios se han de tener en cuenta del plan elaborado según los sujetos implicados?

El trabajo se realizó utilizando métodos y/o técnicas de investigación científica tales como:

Del nivel teórico: Analítico Sintético, Inductivo-deductivo y del empírico: Revisión de documentos, encuestas, entrevistas y la observación.

El **aporte práctico** estriba en la implementación de un plan de actividades para el mejor uso del tiempo libre con una recreación sana, incorporando acciones del Programa y Orientaciones Metodológicas de la enseñanza primaria, pudiendo ser utilizada esta experiencia por los técnicos de recreación en otros escenarios comunitarios.

La investigación se realizó en un período comprendido entre el 2005 hasta finales del 2009. El informe de investigación se concibió a partir de la siguiente organización:

Una introducción en la que se conceptualiza el tema seleccionado por la autora y el diseño teórico - metodológico de la investigación.

Está estructurada en dos capítulos, el Capítulo I donde se abordan los elementos teóricos de la investigación, en 8 epígrafes, estos son: La recreación como fenómeno sociocultural. La recreación y el tiempo libre. El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación .La recreación física. La recreación física en Cuba. La comunidad y la recreación física. Las actividades físicas recreativas en las comunidades. Las características del grupo etario.

El segundo capítulo aborda los métodos y/ o técnicas de investigación científicas, el análisis de los resultados de las entrevistas, encuestas y observación de las actividades antes y después de aplicadas las de la propuesta.

Termina el trabajo con las conclusiones, recomendaciones, bibliografías y anexos.

CAPITULO I: Fundamentación Teórica.

1.1: La recreación como fenómeno sociocultural.

La recreación es un fenómeno social que, como tal se ubica en la superestructura; depende en última instancia del grado de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción y estas no son estables e inmutables a lo largo de la humanidad, es decir, que la recreación ha cambiado y cambia en la historia.

Para ubicar en un plano concreto esta afirmación, es necesario hacer un esbozo de la recreación en las distintas formas de producción, o sea, cómo ha dependido la recreación a través del tiempo de las distintas bases económicas y el nivel correspondiente de las fuerzas productivas, al mismo tiempo la función superestructural. Lo que se ha definido como historicidad de la recreación.

En la comunidad primitiva donde las relaciones de producción estaban basadas en la propiedad común sobre los medios de producción con escaso grado de desarrollo de las fuerzas productivas, existían actividades de reproducción cultural, en el sentido de actividades intelectuales, pero estas estaban intencionalmente ligadas a la actividad productiva, al trabajo, por ejemplo: las pinturas rupestres que su fin era asegurar la eficiencia de la caza, u otra actividad económica.

En el esclavismo ya existe un desarrollo de las fuerzas productivas, aparece un producto excedente y con ello se divide la sociedad en clases antagónicas: esclavos y esclavistas. Comenzó a surgir y desarrollarse la especificidad de las actividades culturales y un tiempo disponible no relacionado directamente con la producción, de aquí que se pueda hablar del fenómeno recreativo pero con un carácter puramente clasista.

En el feudalismo aunque hay un mayor desarrollo de las fuerzas productivas se mantienen estas condiciones por ser sociedad que igualmente está dividida en

clases, por lo que será única y exclusivamente el señor feudal y su familia los que pueden gozar de recreación. Aquí surgen manifestaciones culturales nuevas y la religión acrecienta su papel de la sumisión ideológica del siervo.

En las condiciones del capitalismo, para el proletariado, el problema de la recreación y el tiempo libre es cada vez más un elemento de la lucha de clases, especialmente en lo ideológico. La burguesía al ser la dueña de los medios de producción posee todo el tiempo que desee. Sus intereses comerciales están unidos a los conceptos del tiempo libre y la recreación.

En el caso de los países que recién inician el camino del subdesarrollo, engendradas en la etapa de dependencia del imperialismo, la recreación y el tiempo libre devienen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puede tener su participación en la elevación del nivel cultural y la formación de la conciencia económica, así como por sus connotaciones políticas ideológicas. En la medida que la recreación se presenta, como una actividad de consumo de bienes culturales que, por su nivel superestructural, tiene un carácter de clases y porta una carga ideológica.

La recreación adquiere su verdadera esencia, su función de autodesarrollo, en el socialismo, será creación, opción, llegando a constituirse en una escuela formadora de conciencia y un adecuado y eficaz instrumento de la elevación del nivel cultural del pueblo, por lo tanto, recreación es acción y efecto de recrear o recrearse, diversión o entrenamiento para alivio del trabajo.

La recreación es un derecho del hombre, todas las personas tienen derecho a la práctica del deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. La Educación Física, el deporte y la recreación cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y la adolescencia. Las actividades físicas deportivas al ocupar un lugar sustancial en la vida del hombre puede ser un poderoso vehículo para conducir la educación y la autoeducación de los participantes y al mismo tiempo, por sus propias características, los pone en contacto

con disímiles y complejos problemas educativos. Es por lo que el trabajo de la recreación está encaminado a satisfacer las necesidades de la comunidad.

Se asume los criterios de Barahona R (1977), el cual plantea que la recreación... como fenómeno recreativo y social, sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres en sociedad. Además, se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico. Constituye un fenómeno cultural, al indicar que su contenido está representado por formas culturales.

Entre los diversos conceptos de recreación es particularmente importante recordar el de Butler George (1976), opina que: ... “la recreación es cualquier forma de experiencias o actividades a que se dedica un ser social para el goce personal y la satisfacción que la produce directamente. Por relacionarlo con que, es una actividad no dirigida conscientemente a una recompensa, sino que ofrece al hombre una salida para sus posibilidades físicas, mentales y creadoras a la que el individuo se dedica por un deseo interior y no por compulsión externa”.

Sosa Loy Desiderio Alberto (2000) sostiene que:...” es un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresadas en la diversidad de intereses y motivaciones para la satisfacción de necesidades, que contribuyan al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural hacia el logro de un estado pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida a partir del protagonismo del sujeto”.

Para Nietzsche B. (1996), en cambio, el concepto de recreación se asocia directamente al de actividad, lo cual resulta de interés para el trabajo que se dirige a enfatizar los motivos físicos recreativos y en una dimensión activa del concepto. Para

ese autor la recreación es una experiencia o vivencia necesaria en la que el individuo tiende a preferir de manera libre y voluntaria realizar actividades que no poseen connotación laboral, ni económica.

Pero tales actividades no pueden ser solo espontáneas, tienen que ser correctamente previstas, fijados sus objetivos, su contenido, vías y medios de ejecutarlas.

1.2: La recreación y el tiempo libre.

La recreación en la sociedad actual se ha convertido en una necesidad de gran importancia, ya que en los últimos años los investigadores en el campo sociocultural le han dado el lugar que le corresponde. Estas teorías nacen de la importancia que le han dado al tiempo libre como factor de bienestar social, coincidiendo con la Carta de los derechos humanos al tiempo libre (1967)... *“aquel período que está a la completa disposición del individuo después de haber terminado su labor y cumplido sus otras obligaciones.”*

Ello permite afirmar la necesidad de una búsqueda de adecuadas alternativas para la ocupación, más provechosa del tiempo libre de la población; contribuyendo a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral, favoreciendo el desarrollo de valores que según Ramos F . (1997) se pueden clasificar en: valores biogenéticos, sociales, físicos, ambientales, espirituales, educativos, económicos y psicológicos.

Entre las principales características socio psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- 4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente, como expresión de una necesidad que se satisface.

Los beneficios de la recreación son aquellos resultados que la práctica de actividades recreativas contribuye a alcanzar y consolidar entre las personas, niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de socialización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales, mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

1.3- El tiempo libre. Su importancia social. Relación con la recreación.

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se

facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifican los gustos a partir de unos medios de comunicación todopoderosos, produciéndose un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre, que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

Paralelamente a los cambios en el orden social, surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre. Entre ellas la liberalista, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo). Por lo tanto, se ocupa de la significación de tiempo, “libre de”, sin contemplar la de, “libre para”. Por esto, no resulta apropiado concebir un tiempo libre opuesto al trabajo, sino diferenciarlo del trabajo, pero sin dejar de formar parte de este, dando lugar a la auto expresión del hombre.

En la sociedad contemporánea un gran porcentaje de la población laboral ejerce actividades productivas dentro de patrones rutinarios. Esta actitud se repite también en el tiempo extralaboral, de no producción. El tiempo libre no debe perder su sentido totalizador y creativo por estas circunstancias; que el hombre lo posea, debe implicar en sí la responsabilidad de disfrutarlo. Aunque pueda existir una tendencia distorsionadora: a tantas horas de trabajo, se le oponen tantas horas de entretenimientos, pasatiempos, actividades con horarios rígidos, que en una gran mayoría han ido perdiendo su finalidad cultural y social, ahogando todo ímpetu vital, siendo este fenómeno conocido como un proceso de heterocondicionamiento.

En las sociedades no desarrolladas y sin los avances técnicos y de racionalización doméstica a que se debe aspirar, existe objetivamente un tiempo libre, que la población puede emplear de muy diversas maneras. La forma en que lo emplea tiene mucha relación con importantes problemas de formación y educación, para su disfrute y aprovechamiento de manera consciente, tal como hemos señalado anteriormente.

La medición del tiempo libre de forma total, constituye sin dudas un indicador de desarrollo económico.

Es de hacer notar que los niños y jóvenes cuentan con grandes espacios de tiempo libre, pues por lo general no tienen otras obligaciones que atender distintas a la persecución de sus estudios.

En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante, se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento.

Grushin B. (1973), afirma: “Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domesticas fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.”

Según Ramos E. Alejandro (2001) y otros plantean que el tiempo libre es: “Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas. El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opcionabilidad, de libre elección de las actividades del tiempo libre.”

Por último la definición teórica de los sociólogos Zamora Rolando y Garcías Maritza (1988.) señalan: “Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y

espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.

El concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad, no contradice lo que en todo momento se hace al enfatizar la importancia de las actividades físicas recreativas como una necesidad en la práctica social de la comunidad; en ese caso se refiere a la necesidad desde otro punto de vista, al tener presente, que la opción por una u otra actividad se expresan individualmente.

En Cuba Zamora Rolando (1988), desde la perspectiva marxista expresa: “Todo el tiempo libre activo es lo que llamamos recreación y constituye la parte más importante del individuo y la sociedad” y añade que,…” en definición de trabajo, el tiempo libre es aquel que resta después de descontar el tiempo empleado en realizar el conjunto de un día natural de trabajo o estudio, actividades biofisiológicas, tareas domésticas, compromiso social y transportación”, criterio este que ha sido muy útil para la comprensión del fenómeno recreativo.

La autora de la presente investigación considera que tiempo libre es el espacio que posee el ser humano para realizar sus actividades físicas según sus gustos y preferencias, después de realizar sus actividades cotidianas y que la preparación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre que se realiza con gran eficiencia la formación cultural, física, ideológica y colectivista; se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables, como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En la actualidad, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o reformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como, transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta sus ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades Individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio. Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Existe una estrecha relación entre el tiempo libre y la recreación. Este es uno de los elementos constituyentes de la última (espacio, actividad y necesidad). Su importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen las más diversas tendencias e ideologías.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo sociocultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aún, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

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 por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva y conveniente la instrucción de tres concepciones de trabajo: cultura del tiempo libre, formación y educación para el tiempo libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y un estado que se base, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular del socialismo, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura socialista del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

Educar en el tiempo libre es aprovechar el mismo como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre, sin embargo, educar para el tiempo libre es donde este y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará. Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más ricas posibilidades de recreación.

El insigne profesor argentino Waichman Pablo (1995), en su excelente libro "Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico", presenta una certera definición de la relación entre recreación y educación en el contexto social actual, dice Pablo: "Desde la visión pedagógica (no didáctica) y desde el sistema educativo (no desde el punto de vista individual o personal) podemos definir la recreación como educación en y del (o para) el tiempo libre". Desde esta óptica, la recreación será un subsistema de la educación no formal. Como tal, supone una organización, una estructura, métodos específicos, objetivos precisos y docentes especializados. Es necesario acordar que, en la actualidad, muchos modelos de acción poseen algunas de estas características.

Tal situación enfatiza la idea de continuidad desde lo más consumista a lo más protagonista.

En conclusión, el individuo se prepara para vivir el tiempo libre fundamentalmente por medio del tiempo libre mismo. Educar mediante el tiempo libre (que incluye simultáneamente el en y el para) sería, pues, la fórmula que definiría la pedagogía del tiempo libre.

La aplicación de esta propuesta, implica cambios en toda la estructura social y educativa y que las posibilidades educativas para el tiempo libre deben seleccionarse a partir de una actitud de servicio, de atención, cuidado, y decisión individual.

La pedagogía del tiempo libre debe ofrecer ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del mismo, tratando de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo.

1.4: La recreación física

- A. Pérez (1997), plantea que recreación física: “Es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Siendo entonces la recreación física, todas las actividades de contenido físico deportivo a los cuales el hombre se dedica.

Ideas básicas:

La recreación física es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexos o condiciones físicas, por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.

La recreación física se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciales positivas, enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.

La recreación física tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad material, el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.

La recreación física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puesto de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras

acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población infantil, adolescente y juvenil.

El trabajo fuera de la escuela, realizado en la recreación física, tanto por el sistema de las instituciones y organizaciones socioeducativas, como las recreativas propiamente tiene una gran importancia, en este se incluyen como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo carácter especial.

Por otra parte no cabe duda que esto ayuda a la escuela a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral, físico y psíquico, así como a la mejor preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea.

Entre el trabajo de la Educación Física en la escuela y el trabajo extraescolar existen grandes diferencias, en la formación de los grupos. En la escuela los grupos se basan en el colectivo de un aula, mientras que en las actividades físicas recreativas entra además otro criterio, que es el interés de los participantes por determinadas formas de la recreación física. Las actividades en el tiempo libre se realizan como la expresión del interés de los niños hacia las distintas formas de actividad del movimiento, en base a la libre voluntad.

La participación en las actividades recreativas crea en los niños un importante hábito del trabajo individual y precedente en la fijación de sus intereses. La introducción para las actividades voluntarias regulares, crea en los niños la necesidad de pasar el tiempo libre creativamente.

Todo niño necesita tomar parte en juegos y actividades que favorezcan su desarrollo (físico, social, afectivo), que causen placer a través de la evolución de las edades: trepar, correr, rodar, andar, bailar, patinar, jugar con pelotas, jugar y desplazarse en el medio natural, cantar, ejecutar instrumentos musicales, hacer cosas con sus propias manos, teatralizar, jugar y trabajar con palos, piedras, arena y agua,

construir, modelar, participar en juegos de equipos, actividades en grupo, tener aventuras y expresar su espíritu de camaradería. Las ciudades de hoy constituyen precisamente un campo inepto para que los niños tengan la necesaria libertad para la espontánea realización de actividades recreativas físicas. Los elementos de entretenimientos tecnológicos que han invadido la vida hogareña, hacen que exista una notoria desviación de aquellas preferencias naturales tan necesarias, es por eso, que quienes tienen en sus manos la formación integral de nuestros niños no pueden eludir el conocimiento e información de sus necesidades vitales.

1.5: La recreación física en Cuba.

La recreación física y el deporte son una parte inseparable de la vida del hombre, pronostican y planifican el desarrollo del movimiento de la recreación física, esto es posible solamente, considerando todo el conjunto de condiciones socioeconómicas del desarrollo de la recreación física y el deporte creado por el socialismo.

La propiedad social sobre los medios de distribución del producto social según el trabajo, la igualdad política de los trabajadores, la unidad de objetivos de los participantes socialistas, son características fundamentales del sistema socialista creándose condiciones generales que garantizan el desarrollo exitoso del movimiento de la recreación física en los países socialistas.

En Cuba, con la creación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) el 23 de febrero de 1961 surge la Dirección Nacional de Recreación que desde entonces ha venido ofreciendo a la población su servicio.

La recreación física cumple funciones objetivas, biológicas y sociales. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.

Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.

Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.

Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.

Estabilización o recuperación de la salud. Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente.

Se pueden mencionar como funciones objetivas y sociales las siguientes:

Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.

Fomento de las relaciones sociales.

Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.

Contacto social alegre en las experiencias colectivas.

Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.

Regulación y orientación de la conducta.

La recreación física persigue en la sociedad como objetivo más general:

La satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud y alegría.

Atendiendo a este objetivo la recreación física se encauza por los siguientes principios:

Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.

Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.

Debe cumplir una función educativa y autoeducadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.

Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

Cuba es un país de poca tradición masiva en la recreación física, por lo tanto, la propaganda y la enseñanza sobre este aspecto cobra mayor importancia, observando el sistema de la misma que se lleva a cabo en el país y que no es más que la cultura física en el tiempo libre con sus cinco subsistemas, que deben tener estrecha relación, con lo que se está totalmente de acuerdo, para lo que se deben tener en cuenta los siguientes elementos:

- Grupos que se recrean: Grupos poblacionales.
- Personal técnico, constructores, auxiliares de las instalaciones, etc.
- Medios técnicos (Instalaciones, terrenos, centros para la práctica de la recreación física).
- Órganos de la dirección municipal, provincial y nacional de cultura física.
- Complejos territoriales (Características del lugar).

La falta de correspondencia entre estos elementos no permite el desarrollo de la recreación física, incluso la utilización adecuada de los medios que se poseen.

Este último aspecto recuerda la culturización del tiempo libre, enseñar al pueblo, si no lo sabe, cómo utilizar el tiempo libre de forma adecuada. En este caso muy particular en los condiciones de recreación física, interesa fundamentalmente la acción sobre la naturaleza, sobre el hombre, sobre la sociedad, la recreación física y los deportes.

Dentro de las condiciones naturales de la sociedad está el medio geográfico, este sin dudas sirve de base material para el desarrollo de la cultura física y brinda espacio para su realización. En la medida que el hombre asimila este espacio puede ampliarse, se debe recordar que “el desarrollo del objeto trae una nueva necesidad”, como dijera Marx.

Otros aspectos tratados por algunos autores que tienen una extraordinaria importancia para el desarrollo de la recreación física y para que cualquier estudio tenga vigencia, es sin dudas la situación demográfica. Si se analiza los estudios o investigaciones realizadas veremos que en los países socialistas e incluso en los capitalistas desarrollados ha aumentado la cantidad de personas que realizan ejercicios físicos en su tiempo libre de forma sistemática. Como aspecto significativo se aprecia además que el sexo, nivel ocupacional, el nivel escolar y el número de hijos influye en la práctica sistemática de ejercicio físico.

En estos mismos trabajos se plantea el sexo, como otro aspecto que invalida a grupos poblacionales; los niños participan más a las actividades que las niñas. Como se ha visto existen diferencias etarias y de sexo que influyen decisivamente en la atención y el tiempo a la práctica de la recreación física y los deportes. Los ejemplos planteados, anteriormente se pueden extender a otros autores de diferentes países, para ello en Cuba, la Dirección Nacional de Educación y Cultura Física han realizado una serie de programas para el desarrollo de las actividades físicas de la población, centros deportivos y estudiantiles.

El objeto de la recreación física es, indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

Existe cierta variedad de los denominados ganchos recreativos, o condiciones que convocan espontáneamente a la participación de la población en acciones de la recreación física sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizados, por responder precisamente a gustos y preferencias generalizados de la sociedad.

Establecer el preciso marco espacio temporal en el cual han de promoverse las actividades físicas recreativas, conlleva a la necesidad de multiplicar sus ofertas al alcance de la población. Salvo en los casos de ganchos recreativos capaces de movilizarlas a mayores distancias, las personas prefieren recibir esas ofertas en las cercanías de sus viviendas, y su participación estará en proporción inversa a la distancia que las separe de ellas.

Estas circunstancias determinan los siguientes objetivos:

La creación de un gran número de áreas recreativas permanentes, como ludotecas públicas, peñas de dominó y/o damas, "Indercitos" (espacios públicos donde practicar alguna acción predeportiva) y otras ubicadas en los barrios y que funcionen con horarios bien identificados en el tiempo libre de cada día y los fines de semana.

El empleo de la escuela como marco para un área recreativa permanente en la comunidad donde existe, con Planes de la calle los fines de semana (como expresión del servicio móvil de Ludoteca pública), así como con el funcionamiento diario de la Ludoteca escolar.

La planificación semanal de actividades centrales, en cada Consejo Popular, mediante Festivales recreativos que se combinen con presentaciones artísticas culturales, ofertas de la gastronomía local, etc.

La realización de planes asistenciales y especiales destinados a llevar las opciones físicas recreativas a aquellos sitios de la comunidad donde no sea posible el funcionamiento estable de áreas permanentes (sobre todo por la ausencia de fuerza técnica calificada), lo que se realizará mediante programación coordinada por las Comisiones de recreación en los territorios y la participación de los Consejos Voluntarios Deportivos (CVD).

La multiplicación de promotores de recreación física, entre los que figuran los técnicos de los restantes subsistemas del INDER en los combinados deportivos, profesores de Educación Física, atletas en activo o retirados, y demás activistas.

1.6: La comunidad y la recreación física.

Los movimientos comunitarios en el mundo están asociados a la autogestión y el autodesarrollo de la comunidad. La mayor parte de estos movimientos han surgido de las necesidades de la comunidad de sobrevivir. En lo que corresponde a la realidad cubana, estos aspectos requieren de precisiones y matices particulares, porque el Estado cubano desde el Primero de Enero de 1959, ha tenido como preocupación y ocupación esencial el desarrollo de la comunidad y la atención de todos los sectores de la población, sobre todo los más vulnerables.

¿Qué es comunidad?

Según el grupo ministerial para el trabajo comunitario (1995). La comunidad se conforma objetivamente y partiendo de ello puede ser definida como:

...”El espacio físico ambiental geográficamente delimitado donde tienen una serie de interacciones sociopolíticas y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de las necesidades.”

El conocimiento cada vez más profundo de cómo se organiza y dirige el proceso educativo en una comunidad, le permite alcanzar un dominio de los fundamentos científicos de cuya construcción es partícipe y logre que su actividad resulte más eficiente y creativa.

Según Rappaport (1980):” Comunidad es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes”.

. El Centro de Estudios Comunitarios de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas(UCLV), en Santa Clara, que ha venido trabajando una concepción de comunidad estableciendo que “La Comunidad es un grupo social que comparte

espacio donde la participación y cooperación de sus miembros posibilita la consiente de proyectos de transformación dirigidos a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potencializadoras de su autodesarrollo.(Alonso),2004).

Sánchez Alipio (1991); considera que:..." comunidad es donde los miembros comparten un espacio geográfico y esto tiene un significado para ellos".

Al estudiar algunos autores cubanos como María de la A. Tovar, N. Díaz, M. Fuentes, Señora M, R. Arteaga, González R., se observa que en todos ellos existe un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que está sujeta a cambios como toda institución social. Se está de acuerdo y se asume el criterio de que comunidad es un área territorial donde se asienta un grupo de personas con una herencia cultural e histórica común y donde se comparten además intereses comunes.

El Estado cubano, durante todo el proceso de calificación de la sociedad, tiene que cumplir con la importante tarea de proporcionar la participación cada vez más amplia del hombre y progresivamente de toda la sociedad, que le son imprescindibles. En el país la comunidad tiene un paso importante como escenario de la participación ciudadana en todo el proceso revolucionario, ha sido un elemento importante durante todo el desarrollo histórico de la nación cubana.

Los antecedentes del triunfo revolucionario, guiados por un propósito de justicia social y como política de estado para hacer desaparecer los numerosos barrios marginales existentes, sobre todo en las periferias de las ciudades.

Por todo esto se establece en Cuba un programa de desarrollo comunitario, labor que centralizó el Ministerio de Seguridad Social apremiado por las exigencias del momento, sobre la marcha se formaron equipos de trabajo, para el desarrollo del trabajo comunitario.

La recreación comunitaria busca propiciar las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia al barrio, facilitar el acceso a las dotaciones, equipamientos y centros de trabajo y la reducción de las necesidades de desplazamientos, valorizar el espacio público como espacio con funciones de estancia de socialización, de intercambio y de juego.

Mediante la recreación comunitaria se adquieren valores que benefician el desarrollo comunitario, pues los objetivos están en primera instancia en el colectivo, una comunidad amplia formada por mujeres, niños, niñas y adolescentes, repercutiendo positivamente en la calidad de vida de la ciudadanía y por ende, en el desarrollo del país que queremos.

La recreación comunitaria plantea una serie de actividades secuenciales que con una visión de largo plazo se organiza voluntariamente con la intención de mejorar su calidad de vida para así, lograr de manera integral el bienestar humano y el de su entorno.

Los líderes comunitarios desarrollan esta visión por medio de un plan de desarrollo barrial, en recreación, que incluye diversos proyectos que se complementan entre sí de manera integral en las dimensiones física, ambiental, económica, social y espiritual. Así como en la naturaleza, los seres vivos, los océanos y las superficies terrestres se necesitan y se relacionan íntimamente unos a otros, igualmente, para hacer nuestros barrios lugares más habitables se necesita trabajar de manera conjunta, pues estos aspectos de nuestras vidas se complementan y refuerzan entre sí.

La recreación comunitaria se caracteriza por:

Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario.

Conformar una junta de acción comunal que se convierta en eje dinamizador del barrio, a través de la activa participación de la comunidad y un plan de desarrollo en recreación a largo plazo que sea luego ejecutado en la comunidad.

Adelantar intencionalmente acciones que involucran y benefician a todos los grupos sociales del barrio.

Ejecutar todos los proyectos recreativos pensando en el impacto positivo que puede tener sobre la realidad social.

Esto hace que se realicen proyectos y actividades que son: económicamente viables, es decir que se pueden hacer con los recursos que tenemos; que satisfacen nuestras necesidades; que son sostenibles a largo plazo, es decir que continuarán desarrollándose en el tiempo sin agotar los recursos ni la calidad de los mismos; que alimentan y fortalecen la dimensión espiritual de las personas, es decir que le ofrecen a las personas motivos para vivir alegremente.

Lo anterior se corresponde con la esencia y contenido del trabajo comunitario, según definiciones González Rodríguez (1998) al estimar que el trabajo comunitario..." No es solo trabajo para la comunidad, es un proceso de transformar la comunidad, planificado, ejecutado y evaluado por la propia comunidad". El trabajo comunitario tiene como objetivo potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr un desarrollo orientado a una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas.

La cultura física como actividad social dirigida a los grupos humanos permite el desarrollo del trabajo comunitario en gran medida.

Sobre la situación de la cultura física en la comunidad los estudios han permitido conocer algunas de las limitaciones que se presentan en el desarrollo del trabajo comunitario, entre ellos se encuentran:

Carencia de recursos materiales para el trabajo comunitario de la cultura física.

Gestión económica de la escuela comunitaria limitada, ya que esta no maneja el presupuesto financiero anual.

Escaso dominio de trabajo de la dimensión ambiental en relación con las actividades de la cultura física.

No se investiga suficientemente la problemática del trabajo comunitario en la cultura física.

Es necesario aclarar que al no conocer los gustos y preferencias de la población, motivado porque siempre no se realiza un diagnóstico profundo, impide trabajar con las demandas comunitarias y limita la utilización de las potencialidades para el desarrollo del trabajo comunitario de la cultura física; teniendo en cuenta que el país se rige por los principios de la dirección participativa, del deporte derecho del pueblo, de la masividad y de la formación de valores, para contribuir a la formación integral y la elevación de la calidad de vida de la población.

¿Qué es el trabajo comunitario?

Para dar respuesta a esta interrogante, resulta esencial la definición de trabajo comunitario que realiza González Rodríguez (1998) al estimar que el trabajo comunitario es: "No es solo trabajo para la comunidad, es un proceso de transformar desde la comunidad, señalado, planificado, ejecutado y evaluado por la propia comunidad".

Tiene como objetivo potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr un desarrollo orientado a una mejor calidad de vida de su población y conquistar nuevas metas, de ahí su necesaria participación.

La participación no es una casualidad, ni un hecho espontáneo, para que esta se produzca es necesario un conjunto de condiciones que tienen que ver en la comunidad, con las personas, con el grupo, con el contexto social e histórico, con los valores que dominan en la sociedad, los medios, los recursos disponibles; aspectos que orientan la motivación de los ciudadanos en el proceso de

participación, pero a su vez debe garantizarse la formación de estas, para que sepan participar y organizar a los sujetos y la comunidad.

En Cuba, al igual que la familia y la escuela, la comunidad desempeña un importante papel en la formación de las personas. ¿Qué efectividad puede tener el trabajo educativo que se realice en la escuela con un niño de problemas de conducta, si al retornar al barrio y a su seno familiar las condiciones son agravantes? De ahí la importancia de que la realidad comunitaria deba ser estudiada y lograr la participación de todas las instituciones en buscar nuevas alternativas y soluciones para la ocupación del tiempo libre de todos y cada uno de sus miembros.

Los comportamientos y actitudes de los miembros de la comunidad con los niños y niñas que conviven en ella, pueden estimular un desarrollo adecuado o inadecuado. Una mala utilización de su tiempo libre, puede provocar que se dediquen a otras actividades que no se correspondan con los valores que estamos llamados a formar en nuestra sociedad.

Todo esto coloca a la comunidad en condiciones de organizar actividades con un marcado carácter educativo que busque potenciar lo más posible el desarrollo de los niños, que estimule todas sus áreas de desarrollo, realizándolas de forma consciente, planificada y sistemática, tomando en consideración sus características psicológicas y sus gustos y necesidades.

1.7: Las actividades físicas recreativas en las comunidades.

Entre las actividades de recreación que deben llevarse a cabo en las comunidades dentro de los diferentes proyectos de reanimación tenemos las actividades recreativas físicas, las que deben regirse por los principios siguientes:

Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (opcional, voluntaria, sin compulsión externa.)

El autodesarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.

Función educativa y auto educadora.

Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

Reportando como beneficios, contribuir a una vida más larga y sana, en mayor medida, que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999), la fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas. Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Foro mundial, Québec, 1995), puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales, está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas, regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa, compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida, optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico, perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico motoras, fomento de las relaciones sociales y contacto social alegre en las experiencias.

En los sistemas de planeación estratégica hay que identificar los siguientes momentos, o etapas: plan, programa, proyectos, actividades, tareas. Nuestro programa tiene como propósito la concepción, coordinación, aseguramiento y control de las actividades físicas recreativas en el marco de la comunidad y en otros

objetivos del entorno, mediante proyectos integradores o puntuales basados, tanto en la misión, como en la visión de la institución.

Entendiendo como actividades físicas recreativas según Martínez del Castillo Jesús (1986)... “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias deportivas, competitivas) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

El Combinado Deportivo como principal gestor de las actividades recreativas de la comunidad realiza una planificación anual con diferentes actividades mensuales ya sea para los días entre semana o fines de semana, con la participación de los técnicos y el apoyo de los profesores de Educación Física. Cumpliéndose con dicho programa, se realizan actividades en el Consejo Popular de conjunto con la delegada, FMC, CDR y demás organizaciones e instituciones de la comunidad; pero se ha observado poca participación de los niños y niñas en dichas actividades porque las mismas no responden a sus gustos e intereses, lo que nos dio pie para realizar esta investigación y la propuesta que se deriva de ella.

1.8: Características del grupo etario.

En las edades de 9 a 12 años, la comunicación con los adultos, padres y profesores, es fundamental, el niño comienza a orientarse hacia los valores de la sociedad. La educación moral del niño debe ir dirigida a propiciar que las normas morales de la sociedad lleguen a regular sus relaciones con los que lo rodean. Los niños de estas edades se unen para jugar a partir de la simpatía que sienten por otros. Conversando con ellos expresan sus valoraciones, aprueban y desaprueban lo que otros hacen.

En el grupo de niños de estas edades los **cambios bioquímicos** que se observan son: El ejercicio es un factor que aumenta el metabolismo donde se liberan las calorías, existe una liberación de glicógeno, desde el punto de vista bioquímico se

liberan energías al realizar ejercicios físicos, existiendo un aumento de trifosfato de adenosina que es la fuente fundamental de la energía, aumenta la cantidad de sangre en el sistema circulatorio, aumentando también el volumen/ minuto.

Dentro de **los cambios biológicos** se puede mencionar que los movimientos se desarrollan en un mayor ritmo y rapidez, existe un crecimiento y desarrollo óptimo articular y neuromuscular, aumento de la frecuencia cardíaca, mayor consumo de oxígeno, aumento de la talla y el peso, incremento del sistema circulatorio y cardiovascular, desarrollo de las articulaciones, ensanchamiento de la cavidad respiratoria y se hace más notable la diferencia entre los sexos.

Desde el punto de **vista psicológico**, en estas edades se experimenta un notable cambio en lo intelectual, en particular, en lo que al pensamiento se refiere, un aumento notable en las funciones y procesos psíquicos, lo que sirve de base para que se hagan altas experiencias en su intelecto, se les deben proporcionar actividades de abstracción lo que constituye una premisa importante para el desarrollo de su pensamiento, su actitud mental cambia hacia nuevas formas de pensamiento, adquisición, conocimiento por la experiencia, por la acción del mundo sobre él. Los intereses de estas edades son cambiantes. Los niños aprecian con más detenimiento los detalles de las cosas y se identifican profundamente con el medio que los rodea y con los fenómenos que surgen de este, por lo cual la variabilidad de las actividades físicas recreativas desempeña un importante papel en su formación integral.

Desde el punto de **vista sociológico**, todo grupo tiene un objetivo planteado en distintas formas: juegos, actividades, trabajo, actividades políticas, tiempo libre, etc. Tiene una estructura social. Existe comunicación con todos los miembros del grupo, existe además, unión entre ellos y un clima social.

Los juegos que se utilizan en estas edades de 9 a 12 años son los siguientes:

Juegos predeportivos de conducción (baloncesto y fútbol) pase y recepción (baloncesto y fútbol), juegos de tiros (fútbol y baloncesto), de voleibol (saques y voleos) y béisbol (bateo, fildeo y lanzamientos) y juegos complejos.

CAPÍTULO II: DETERMINACIÓN DE NECESIDADES Y PROPUESTA DE SOLUCIÓN.

2.1- Determinación de necesidades que se presentan relacionadas con la recreación física en el Consejo Popular.

Lograr la elevación de la calidad de vida de los niños y niñas del Consejo Popular es una de las prioridades en la comunidad, al igual que la incorporación masiva de los mismos a todas las actividades recreativas que se desarrollen, para lograr ocupar su tiempo libre en actividades que contribuyan al desarrollo de su personalidad y no se incorporen a otras que atenten contra las buenas actitudes dentro de nuestra sociedad, con contenidos delictivos.

Para la realización de esta investigación, de la población integrada por 80 niños, de ellos 36 hembras que equivale a un 45% y 44 varones para un 55% , de la circunscripción 124, Zona 158, constituida por 9 CDR del Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara, perteneciente al Combinado Deportivo Osvaldo Socarrás, ubicada en una zona periférica, donde las condiciones sociales no son las más adecuadas. Se utilizó el muestreo estratificado para la selección de la **muestra**, conformada por 80 niños que equivale a un 100% de ambos sexos.

Se trabajó además con un segundo grupo de 7 sujetos que laboran en la comunidad conformado por funcionarios y técnicos integrales del Combinado Deportivo de Cultura Física y Recreación, dirigentes de las organizaciones de masas, representantes de organismos y otros gestores del trabajo comunitario. Los sujetos seleccionados son personas que dominan el trabajo del deporte, en particular lo relacionado con temas de recreación.

La determinación de necesidades es una de las condiciones más importantes para el diseño de un plan de actividades, el cual pone a la luz las contradicciones entre la realidad y lo deseado. Establece las carencias y potencialidades sobre las que se debe actuar para solucionar el problema planteado. Por ello fueron utilizados varios

métodos para diagnosticar la situación del problema. Estos métodos utilizados fueron seleccionados a partir de los presupuestos científicos generales y en especial sobre la base de los propios de la dialéctica marxista leninista.

Del nivel teórico:

Analítico sintético: Fue aplicado durante todo el desarrollo del proceso investigativo y permitió analizar la situación actual del problema en la muestra, para seleccionar los aspectos que debían integrar la investigación, así como los resultados obtenidos en la fase de aplicación.

Inductivo-deductivo: Se aplicó para realizar generalizaciones entre los elementos investigativos, además, para realizar un estado objetivo de las acciones y su efectividad en la preparación del profesional de la Cultura Física y otros gestores para consolidar los conocimientos, a partir del uso de los medios de enseñanza de que dispone, además en la fundamentación metodológica del campo de acción y el objeto de investigación.

Lo anterior corroboró que el problema planteado era real, fundamentalmente, en la planificación de un plan de actividades que se correspondiese con los gustos e intereses de los niños y niñas y como es de esperar su repercusión en las normas de conductas de los mismos.

Del nivel empírico tenemos:

Análisis de documentos: Se utilizó para obtener información de artículos y materiales metodológicos editados por el INDER, sobre aspectos relacionados con la recreación física, al estar en correspondencia con el tema de investigación, así como el proyecto recreativo del Combinado Deportivo ,(programas de recreación y plan de actividades recreativa) y programas de Educación Física.

La encuesta: Teniendo en cuenta los objetivos del presente trabajo, se aplicó este método para la obtención de información acerca del nivel de desarrollo de la recreación física en los niños; a fin de conocer sus opiniones acerca de su participación y preferencia en la realización de las actividades físicas recreativas de la comunidad.

La entrevista: Se aplicó a los técnicos de recreación con el objetivo de conocer el dominio que poseen de la misma, sobre su preparación y cómo elaboran el plan de actividades para la recreación sana de los niños.

La observación no estructurada: se asume el criterio de Ibarra F. (2001) que se basa en un conjunto de aspectos generales que serán observados en el escenario, en este caso las actividades recreativas. Este método se aplicó durante toda la investigación con la finalidad de valorar la calidad real de las actividades que se ofrecen, el nivel de participación de los niños y la correspondencia de dichas actividades con las necesidades y preferencias de los mismos.

Métodos Estadísticos y/o procesamientos matemáticos:

De este método se utilizó el análisis porcentual con el objetivo de hacer las valoraciones cuantitativas y cualitativas de los resultados de los instrumentos implicados por los sujetos en investigación.

Procesamiento:

Los datos se anotan en cuaderno o libreta y planillas como notas de campo, para registrarse las frecuencias absolutas de la información que se obtienen en observaciones y entrevistas, hallándose también las frecuencias relativas.

La autora realiza un análisis del contenido, codificándose los datos y categorizándose según los indicadores.

La interpretación de los resultados se garantiza a través de tablas y gráficos que se anexan a la tesis.

La confiabilidad de los resultados se garantiza mediante la técnica de triangulación, significa comparar los datos desde distintos ángulos, en este caso es metodológica. Los resultados de los distintos métodos se relacionan para llegar a definiciones, después de ser comparados.

2.1.1 Análisis de los resultados obtenidos.

Resultados de la aplicación de la encuesta. (Anexo 2)

Esta encuesta fue aplicada a 80 niños comprendidos en la muestra y objeto de estudio en el presente trabajo, con el objetivo de conocer los gustos y preferencias de las actividades físicas recreativas, al realizar su análisis podemos decir que entre las actividades que más prefieren prevalecen el Festival deportivo recreativo, Plan de la calle, A jugar, excursiones, caminatas, quiquimbol, mini fútbol, béisbol, maratones. De 44 varones coinciden todos, y en el femenino de 36 igual, para un 100%; en el voleibol recreativo masculino 44, para un 100% y femenino 36, para un 100%.

En la modalidad de juegos tradicionales masculino 34 (77,2), femenino 32 (88,8%).

En festival de objetos volantes masculino 32, para un (77,2%) y femenino 3 para un 8,3%.

Dentro de los juegos deportivos baloncesto a la piña masculino, 35 (79,5) y femenino, 23 (63,8%)

En los juegos de mesa masculino, 27(61,3%) y femenino 27 (77%).

En las competencias de exploradores masculino, 41(93,1%) y femenino 31(86,1%).

En cuanto a la gimnasia musical aeróbica tenemos masculino, 39 para un (88,6) y femenino, 36 (100%).

2-En la pregunta de qué otras actividades les gustaría, plantean que festival de baile; en los varones opinan que les gusta 42 para un 95,4 % y en el femenino 36, para un 100% y además les gustaría realizar los juegos que se utilizan en las clases de Educación Física, en el masculino 44(100%) y femenino 36(100%).

3-Al responder la pregunta número tres si son de tu gusto las actividades físicas recreativas opinan: masculino que SI 2(4,5%) y femenino 3 (8,3%).en NO nadie y en a veces masculino 42 (95,4%) y femenino 31(86,1).

4-El horario del día que le gustaría realizar las actividades, en la mañana, masculino 35 (79,5%) y femenino 36 para un 100%, en la tarde, masculino 9(20,4%).

5-La frecuencia que le gustaría realizarlas, todos los días, masculino 3 (6,8) y en el femenino 2 (5,5%), fin de semana, masculino 39 (88,6%) y femenino 25 (69,4%) y 2 veces a la semana masculino 2 (4,5%) y femenino 9 que equivale a un (25%).

6-En si existe divulgación de las actividades en SI, masculino 44 (100%) y femenino 36 (100%).

7-Si las actividades responden a los gustos y preferencias de los niños, en masculino y femenino nadie para un 0%, en NO masculino 41(93,1%) en femenino 33(91,6%), y a veces en masculino 3 (6,8%) y femenino 3(8,3%).

Pudiéndose observar que las actividades con mayores preferencias entre los niños son: los Festivales deportivos recreativos, Planes de la calle, A jugar, excursiones, caminatas, quiquimbol, mini fútbol, béisbol, maratones , el festival de baile y juegos que se utilizan en las clases de Educación Física, entre las que menos prefieren están, para el masculino los juegos de mesa y la gimnasia musical aerobia y entre el femenino las que menos prefieren son el Festival de objetos volantes y los juegos deportivos de baloncesto a la piña. Opinan además que son de su agrado las actividades físicas recreativas realizándolas por la mañana o los fines de semana.

Resultados de la aplicación de la entrevista a los técnicos de recreación. (Anexo 3).

La entrevista se le aplicó a 4 técnicos de recreación del Consejo Popular pertenecientes al Combinado Deportivo Osvaldo Socarrás, comprendidos en las edades de 25 a 45 años, 3 del sexo masculino y 1 del sexo femenino, con una experiencia de 2,17,13 y 14 años.

Acerca de la planificación, los técnicos opinan que existen dificultades, ya que hay que tener en cuenta los recursos, que son escasos. No cuentan con el apoyo de organizaciones comunitarias, además, deben abarcar todo el Consejo Popular.

En cuanto al mejoramiento, sugieren posibles actividades más variadas, que despierten el interés y satisfacción de los niños; esto haría posible una mayor asistencia y participación.

Entre los elementos que se destacan para la planificación de las actividades coinciden los técnicos en las siguientes:

1. Considerar los gustos y preferencias.
2. Analizar la posibilidad de aquellas actividades no contempladas en el plan que resulten atractivas.
3. Formas de superación para los técnicos de recreación.

Realizando un análisis de los resultados de la entrevista a los técnicos de recreación del Consejo Popular se infiere que es deficiente la planificación, ya que no se le da prioridad en ella a los gustos y preferencias de los sujetos a los que va dirigida. A ello hay que añadir que carece de creatividad con actividades innovadoras en el plan; dificultades en los medios. Todo ello se une al insuficiente apoyo de los agentes comunitarios.

Resultado de la aplicación de la observación realizada a las actividades que se realizan en el Consejo Popular. (Anexo 4).

Se observaron 11 actividades al técnico de recreación que atiende la circunscripción 124. Entre ellas: planes de la calle, festivales deportivos recreativos, quiquimbol, juegos deportivos de voleibol, béisbol, baloncesto y fútbol, juegos pasivos, de mesa, maratones atléticos y juegos tradicionales.

Se consideraron indicadores que tienen incidencia en la participación a las actividades; días de la semana, fin de semana y entre semana.

De las actividades observadas se pudo constatar que, el nivel de comunicación entre el técnico y los alumnos fue evaluada de B para un 100%, al considerarse las relaciones entre los niños y el técnico adecuado, las orientaciones y las órdenes se dan de formas precisas, respeto entre ambas partes, utilizándose un lenguaje con palabras apropiadas.

En la participación de los niños, 8 se evaluaron de R lo que representa un 72,7,% y 3 de M para un 27,2.%. Se consideró la atención que prestaban los niños, la alegría hacia a las actividades que se desarrollaban, el tiempo que ellos se mantenían en las mismas y el protagonismo.

En la creatividad del técnico para hacer más activa y atractiva la actividad a partir de lo novedoso, nuevas actividades y variación en ellas: 9 evaluadas de R para un 81,8% y de M, 2 lo que representa un 18,1%.

En cuanto a la utilización de medios adecuados; 9 evaluadas de R para un 81,8% y 2 de M para un 18,1 %. Aros, suizas, pelotas, batones, son generalmente los empleados, no tienen la calidad requerida, ni son suficientes.

En cuanto a la asistencia de los participantes; 3 evaluadas de R para un 27,2% y 8 de M para un 72,7%, atendiendo a la cantidad de niños que debían asistir.

En cuanto a la calidad de la instalación: 4 evaluadas de R para un 36,3 % y 7 de M que representa un 63,6%. En cuanto a este aspecto de todos es conocido que las actividades se realizan en las calles, sometidas a interrupciones como tráfico de carros, personas y ruidos.

Realizando un análisis de los resultados de la encuesta y las observaciones a las actividades, es posible afirmar que existen dificultades en cuanto a su planificación y por lo tanto en la participación; se ven afectados los espacios recreativos, por la poca atención que se presta a los gustos y preferencias; están presentes otros factores relacionados con la calidad: actividades con pocos elementos innovadores por parte del técnico, carencias de medios adecuados, así como de instalaciones.

Entonces, la propuesta de actividades podrá contribuir a la solución de estas irregularidades.

Después de analizar todos estos instrumentos se han considerado estas regularidades:

- Es de gran importancia, además necesarias, el desarrollo de actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre de los niños y niñas.
- No todas las actividades que se planifican son del agrado, gustos y preferencias de los niños lo que provoca una baja asistencia y participación.
- Los técnicos de recreación del Combinado Deportivo no reciben preparación alguna para el mejor desempeño de sus funciones.
- Es innegable la falta de creatividad para su planificación, se expresa en las mismas actividades establecidas sin la incorporación de otras atractivas.
- Las instalaciones deportivas carecen de la calidad requerida para el desarrollo exitoso de las actividades. Esta misma situación caracteriza a los medios e implementos.

Atendiendo a estas regularidades y las necesidades que tiene el Consejo Popular de una planificación adecuada de las actividades para ocupar el tiempo libre de los niños y niñas, se elaboró un Plan de actividades, que puede ser utilizado por los técnicos

de recreación de cada una de las comunidades y se presenta en el siguiente epígrafe.

2.2 Fundamentación del Plan de actividades físicas recreativas para lograr la utilización adecuada del tiempo libre de los niños de 9 a 12 años del Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara.

Los fundamentos teóricos que sirven de base a la propuesta, integran aspectos que aporta la psicología con el enfoque histórico cultural de Vigotsky, presente en la base de las teorías actuales de la educación, que consideran el juego como actividad que promueve la socialización y el crecimiento de los participantes, aspecto asociado a la realización de las actividades de la recreación física. El proceso de enseñanza aprendizaje que se realice desde esta dirección estimula las zonas de desarrollo próximo de los niños y niñas, el aprendizaje en la comunicación y la interrelación con los otros, dinamizados por estas actividades.

Vigotsky señala que el niño progresa, esencialmente a través de la actividad lúdica y afirma que puede considerarse el juego como una actividad capital que determina su desarrollo.

El diseño de las actividades se fundamentó de acuerdo con los siguientes elementos:

El interés del Estado cubano por el desarrollo del trabajo comunitario con la fortaleza e integración de las organizaciones políticas y de masas; y la puesta en práctica de múltiples proyectos, siendo uno de los objetivos fundamentales la elevación de la cultura general e integral de la población. Se agrega la constante búsqueda de vías y alternativas en el mejoramiento de las ofertas deportivas y recreativas dirigidas a los niños.

Las actividades propuestas no requieren de utilización de medios complejos; pueden ser aplicadas con la voluntad y el deseo de quienes estén responsabilizados. Conciben la cooperación de la población en la creación de medios y otras alternativas; desempeñando un importante papel la divulgación, para garantizar la participación en las actividades.

Un plan, según García Rodríguez F. (2000), es una intervención o proyecto de hacer algo o acciones que el individuo pretende hacer, formas y concepciones para llevarlas a cabo. Acerca de la actividad, la ubica como un conjunto de acciones o tareas de una institución, entidad, ciencias, grupos o personas, pudiendo realizarse a nivel macrosocial. Es en fin de cuentas una capacidad de hacer o actuar sobre algo.

Por lo que inferimos que un Plan de actividades es un proyecto de acciones o tareas que pretende uno hacer y formas en que piensa llevarlas a cabo.

El Plan de actividades posee importancia de aplicación, profundiza en aspectos necesarios de los proyectos comunitarios. Aborda de manera conjunta las experiencias físicas, recreativas y deportivas; logrando de esta manera integrar a todos los movimientos posibles de la comunidad en función del desarrollo general integral. Es original y cubre las necesidades físicas recreativas de la comunidad, no contempladas y/o corregidas en el proyecto vigente con la introducción de nuevas acciones, aportando nuevas tomadas del Programa de Educación Física de la enseñanza primaria.

Explicación necesaria del plan de actividades.

El plan de actividades está dirigido a propiciar mayor diversificación de actividades de la recreación física que permiten mejorar los modos de actuación de los niños y niñas .

Facilita a los profesionales de la Cultura física, el deporte y la recreación y otros gestores del trabajo comunitario, tener como punto de partida las actividades que se proponen, puesto que estas parten de los gustos y preferencias recreativas planteadas por los niños y niñas de la comunidad, sus intereses, y opiniones del técnico integral de la Cultura Física; constituye un elemento significativo en la elaboración de futuras estrategias dirigidas al mejoramiento de las ofertas recreativas de infantes.

Objetivos del plan de actividades.

Contribuir al mejoramiento de la participación y del tiempo libre de los niños y niñas en las actividades físicas recreativas de la comunidad del Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara.

Coadyuvar con un plan de actividades físicas recreativas que sirva de referencias a los técnicos integrales de la Cultura Física y otros gestores de trabajo comunitario para integrarlo al proyecto recreativo del Combinado Deportivo.

2.3 Plan de actividades.

Actividades contempladas en el Plan.

1-Acción: Realizar excursión al zoológico, caminatas a montañas y visita a museos.

Objetivos: Propiciar las actividades recreativas vinculadas con la naturaleza y lugares históricos que contribuyan y desarrollen el interés por los valores propios y la cultura general.

Fecha: Cada 2 meses, los fines de semana

Participantes: Niñas y niños

Responsables: Técnicos de recreación.

Actividades artísticas

2-Acción: Competencia de baile entre barrios.

Objetivo: Estimular con actividades artísticas, así como el conocimiento y rescate de los bailes tradicionales.

Fecha: Cada 2 meses, fin de semana

Participantes: Niñas y niños

Responsables: Técnicos de recreación, organizaciones del Consejo Popular.

Juegos deportivos.

3-Acción: Organizar campeonatos deportivos entre barrios de la comunidad, como: baloncesto, voleibol, fútbol, béisbol, etc.

Objetivo: Desarrollar las habilidades deportivas a través de diferentes campeonatos.

Fecha: Días entre semana y fines de semanas

Participantes: Niñas y niños

Responsables: Técnicos de recreación y cultura física, activistas voluntarios del deporte.

Juegos Tradicionales:

4-Acción: Realizar festivales de juegos tradicionales entre barrios.

Objetivos: Propiciar el rescate de los juegos tradicionales a través del tiempo libre, que posibilite el fortalecimiento de la identidad cultural.

Fecha: Días entre semana y fines de semana.

Participantes: Niñas y niños

Responsables: Técnicos de recreación.

Tipos de juegos:

Prendas: La sortija, Las viandas, De La Habana vino un barco.

Variados: Tieso, tieso, Carretel de hilo de hilo, Lata latero, Una niña se ha ido y Las frutas.

Correr: La gallinita ciega, Los escondidos, El gato y el ratón, La casita de Martí, Buscar parejas, A romper el guiro, El burrito.

La peregrina: Los días de la semana, El caracol, El avión.

Rondas y cantos: Pito, pito, La carbonerita, Diez perritos, Lunes antes de almorzar, La señorita.

5-Acción: Realización de maratones atléticos en la comunidad en saludo al 4 de abril, 19 de noviembre, día de la Cultura Física, maratón Terry Fox, por el día del desafío etc., según el programa del INDER.

Objetivo: Propiciar maratones atléticos con el propósito de saludar diferentes efemérides.

Fecha: Mensual, fin de semana

Responsables: Comisión de recreación del Consejo Popular, Técnicos de recreación, activistas de deporte y recreación en la comunidad, autoridades de la PNR.

6-Acción: Promover encuentros deportivos con otras comunidades.

Objetivo: Estimular encuentros deportivos entre comunidades para lograr una motivación en los niños y niñas hacia estas actividades.

Fecha: Trimestral, fines de semana.

Responsables: Comisión de recreación.

7- Acción: Objetivo: Organizar festivales deportivos recreativos con la inclusión de una variedad en el programa a jugar.

Fecha: Fines de semana, días entre semanas y mensual.

Participantes: Niñas y niños.

Responsables: Técnicos integrales del Combinado Deportivo.

8-Acción: Realizar festivales y torneos de juegos de mesa (dominó, ajedrez, parchís, dama española y china) entre barrios.

Objetivo: Estimular a los niños para su participación en los juegos de mesa.

Fecha: Responsable: Técnico de recreación.

9--Acción: Realizar competencias de Quiquimbol entre barrios.

Objetivo: Contribuir mediante el juego de Quiquimbol al desarrollo del colectivismo.

.Fecha: Mensual

Participantes: Niñas y niños

Responsable: Técnico de Recreación

10-Acción: Crear un grupo de gimnasia musical aerobia en los barrios, realizando festivales entre ellos.

Objetivo: Estimular en los niños el deseo y amor por la gimnasia musical aeróbica.

Fecha: Cada 2 meses

Participantes: Niñas y niños

Responsables: Técnicos de cultura física y recreación

Juegos del Programa de Educación Física que se incluyen en el plan.

Acción: Realizar competencias en la comunidad de las diferentes habilidades deportivas.

Objetivo: Desarrollar las habilidades deportivas de correr, saltar, lanzar, conducir, pasar, volear y tirar a través de los juegos.

Fecha: Mensual

Participantes: niñas y niños

Responsables: Técnicos de recreación

Tipos de juegos:

Correr: Cambia de lugar, Ida y vuelta, Llegando primero, Ocupa tu lugar, Carrera bordeando obstáculos, Cambio de cubos, Cubito de colores, Corre más que la pelota, Busca tu número, El rescate, Liebre deja que te coja, El rescate y Asalto al enemigo.

Saltar : Relevo de salto, Saltando obstáculos, Salta y corre, Salto con objetos, El Canguro saltador, Salta y llega en un pie, El gato y la liebre, Relevo de cuerda, Círculo saltador, Relevo en saco.

Lanzar: Derribar el bolo, A batir al enemigo, Lanzamiento de campeones, A buscar el 10, Las frutas, Pelota rodada, Pelota por el túnel, Vamos a llenar el cesto, Pelota al aire, Balón saltarín, Caída en las zonas, A pasarla por el aro.

Predeportivos de conducción: Conducéla y déjala, Pelota inquieta, Recorrido de pelotas, Conduce y cambia de dirección, Dos perros para un hueso.

Predeportivos de pase y recepción: Pelota al centro, Pasa y corre, El triángulo, Pase de precisión, El pase, Tenis de fútbol, Pases cruzados.

Complejos: Juega y anota, Balón hacia las esquinas, Fútbol sentado, Balón rebote, Tira, enceastas y ganarás.

Predeportivos de tiro: Campeón de tiros.

Predeportivos de béisbol: Batea y anota, Tres rodando y una de aire, Pisa y corre, Pelota a la mano.

Predeportivos de voleibol: Balón sobre la cuerda, Golpea y corre, Siempre por el aire, Jugar voleando.

Después de elaborado el Plan de actividades se sometió al **criterio de profesores con experiencias** obteniéndose los siguientes resultados: **(anexo 5)**

Con este propósito se seleccionó un equipo multidisciplinario compuesto por especialistas de diferentes perfiles con reconocido prestigio profesional.

La aplicación de este instrumento arrojó los siguientes resultados:

Los especialistas (todos) consideran que el Plan de actividades está en correspondencia con las exigencias planteadas por el INDER en cuanto a las actividades físicas recreativas. Es aplicable. Existió unidad de criterios en la correspondencia entre los objetivos y el sistema de actividades elaborado a partir de la determinación de necesidades, gustos y preferencias de los niños.

Además plantearon que estas actividades posibilitan que los niños y niñas satisfagan sus necesidades y capacidades, que los mismos se sientan más motivados por la realización de las mismas, ya que son de su agrado, incrementándolas más para su mejor disfrute y mayor participación tanto los días entre semanas, como fines de semanas y no dándole tiempo a pensar en actividades antisociales o de otra índole. Además de considerarlo importante porque le dará cumplimiento a la problemática planteada y estar concebido bajo los principios psicológicos y pedagógicos de la práctica escolar. El 100% de los especialistas

consultados valoran de novedoso, útil y oportuno el plan elaborado por lo que se procedió a su aplicación.

2.4 Análisis de los instrumentos aplicados para evaluar la efectividad del Plan de actividades físicas recreativas en la utilización adecuada del tiempo libre de los niños de 9 a 12 años del Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara.

La evaluación del Plan de actividades se realizó a partir de la aplicación de los mismos instrumentos aplicados al inicio de la investigación, una encuesta a los niños y niñas, una entrevista aplicada a los técnicos de recreación del Combinado Deportivo a profesores de Educación Física, Director de Combinado Deportivo Directora de la Escuela Leoncio Vidal y Delegada de la circunscripción.

Obteniéndose los siguientes resultados:

Observación a las actividades.

Se observaron 11 actividades, de ellas: planes de la calle, festivales deportivos recreativos, Quiquimbol, juegos deportivos de voleibol, béisbol, baloncesto y fútbol y otras del Programa de Educación Física, no contempladas anteriormente.

El objetivo fundamental fue determinar la calidad de las actividades del Plan aplicado.

Resultados obtenidos.

Comunicación: se mantiene evaluado de B (100%) en todas las actividades, existiendo relaciones de respeto, simpatías e intercambios entre el técnico y los niños.

Participación, entendida como protagonismo, implicación en las actividades por parte de los niños, 9 fueron evaluadas de B (82 %), llama la atención las sugerencias

de los niños, asumen responsabilidades en los medios, divulgación y apoyo al desarrollo. El resto (18%) fueron evaluadas R.

La **creatividad** se manifestó B en (85%) de las observaciones realizadas. Los Festivales recreativos, Planes de la calle, juegos tradicionales y las actividades del Programa de Educación Física, contaron con elementos novedosos, despertando el interés.

La **asistencia** fue evaluada de B en el (75%).

Los **recursos y medios** han sido mejorados con la participación de los niños, padres y otros agentes comunitarios.

Encuesta a los niños.

Un 80% de los niños encuestados coinciden en estar a gusto con las actividades realizadas, 15% aún se sienten insatisfechos y un 5% a veces.

No realizaron señalamientos relacionados con horarios.

La frecuencia de realización se consideró por los sujetos de un 70% los fines de semanas, y un 30% dos veces a la semana. Es de señalar que durante la aplicación del plan se utilizaron ambas indistintamente, con el objetivo de comprobar la más factible, según interés de los niños y niñas.

Las ofertas llaman la atención, según respuestas de los encuestados; un 85% sí, el 6% no; un 5% a veces y 4 % no respondió.

Algunas actividades contempladas en el Plan, y por lo tanto, ocupando un lugar en los gustos y preferencias, fueron señaladas por niños, destacándose por los sujetos la necesidad de su realización con una mayor frecuencia. Al respecto éstas fueron: Festival de objetos volantes y visitas a museos, 42, (70%), Competencia de exploradores 48, (80%), excursiones y caminatas 51, (85%).

En las anteriores actividades se manifestaron irregularidades por problemas organizativos de agentes comunitarios, incidiendo en el cumplimiento de la planificación.

Entrevista a los técnicos, profesores de Educación Física y Director del Combinado Deportivo, la Escuela Nacional Urbana y Delegada de la circunscripción.

El Plan responde a los gustos y preferencias de los niños, teniendo consecuencias positivas en su incorporación y participación. Demostró que con pocos recursos se pueden realizar actividades recreativas. Cuando se planifican y se organizan adecuadamente las acciones de recreación la comunidad se siente más responsabilizada en los proyectos que le atañen.

Después de analizados estos instrumentos, las actividades propuestas posibilitaron elevar la participación de los niños y niñas en las mismas. Se planificaron actividades que ocuparon su tiempo libre y fueron de su gusto y preferencia. Esto coadyuvó a una mayor efectividad en el Plan de recreación física del Consejo Popular.

CONCLUSIONES.

Se constataron insuficiencias en la planificación de las actividades recreativas de los niños, con una falta de correspondencia en las demandas de acuerdo a las edades, teniendo incidencias en el tiempo libre, y por supuesto, en las formas de recreación sana.

El Plan de actividades se elaboró teniendo en cuenta las necesidades, gustos y preferencias de los niños y niñas en forma de circuito con el propósito de lograr su protagonismo y libertad, para discernir y elegir libremente las acciones propuestas.

El Plan de actividades elaborado además de los elementos anteriores se caracterizó por la innovación, demostrándose su efectividad; elevando la participación de los niños y niñas en las actividades de la recreación física.

RECOMENDACIONES.

- 1)- Divulgar los resultados de este trabajo a partir de las diferentes formas de trabajo metodológico como material de estudio, si lo consideran necesario.
- 2)- Tener en cuenta al elaborar los planes de actividades de la recreación física de los Combinados Deportivos los gustos y preferencias de los niños y niñas.
- 3)- Continuar enriqueciendo esta línea de investigación.

BIBLIOGRAFÍA.

- 1-Alfaro Torres, R. (2003) Juegos cubanos. Ciudad de La Habana, Ediciones Abril.
- 2-Arias Herrera, Héctor. (1994) La comunidad y su estudio. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 3-Bolaño Marcado, Tomás (1996). Recreación y valores. Colombia, Ediciones Bogotá.
- 4-Butler, G. (1976). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Buenos Aires Ediciones Gráficos Omega.
- 5-Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Buenos Aires, Ediciones. Kapeluz.
- 6- Castro Rodríguez, Noemí. (2003). Acciones sociales para la atención a los niños en las comunidades. Informe de Investigación. Ciudad de La Habana, UH.
- 7- Coyula Mario. (2004). La transformación del barrio. Ciudad de La Habana, UH.
- 8-Dirección Nacional de Educación Física. (2001). Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Enseñanza Primaria (segundo ciclo), Ciudad de La Habana.
- 9-Dumasedier, Joffre. (2004). La Revolución cultural en el tiempo libre. Sao Pablo, Brasil, Editorial Libros .Estudies Nova Ltda.
- 10-Estrada Betancourt, J. L. Juventud Rebelde (La Habana) 21 de enero del 2007.
- 11-García, Isaac. (2004). Una aproximación al trabajo comunitario. España, Universidad de Madrid.
- 12-Garcías Ríos, Julieta. Tiempo libre 1, Proponer no es imponer. Juventud Rebelde. (La Habana), 16 de junio del 2007.
- 13-Gómez, Fernando (2005). Paradigma de la comunidad en Cuba. Informe de Investigación UH.
- 14- González Rguez, N. (2004) Memoria del segundo encuentro de Experiencias Comunitarias en Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario, Ciudad de la Habana. Asociación de Pedagogos de Cuba.

- 15- González Rodríguez, Nidia (1999). Memorias del primer encuentro de . La Habana, Asociación de Pedagogos de Cuba.
- 16 Hernández, Armando (2006). Acción comunitaria y el deporte Popular. Barcelona, España.
- 17-Hénller, Agustín A. (2000).La atención a los niños en proyectos comunitarios. Ediciones Fontomara.
- 18-Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. (2001). Manual Metodológico del programa Nacional de Recreación Física. Ciudad de la Habana. Dirección Nacional del INDER.
- 19-Lara Medina, Carlos (2005). Actividades atractivas en la comunidad. Barcelona, España, Editorial Grijalbo.
- 20-Linares, Jorge. (2006). Los niños y jóvenes, proyectos comunitarios. Barcelona,
- 21- Liublinskaia, A. A. (1961). Psicología infantil. La Habana, Ministerio de Educación.
- 22-Margolles, Carmen y Damaris Pérez. Juegos tradicionales de siempre. Signos Villa Clara, Villa Clara, 2 diciembre de 1996.
- 23-Mañalich Suárez, Rosario (1999). Taller de la palabra. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 24-Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades políticas. Barcelona, España.
- 25-Moreira, Ramón. (1977). La Recreación fenómeno socio cultural. La Habana, Ediciones de la Dirección del INDER.
- 26-Medón, Francisco. (2007). Las relaciones sociales en la comunidad. Madrid, España.
- 27- Ministerio de Justicia.(2004) Constitución de La República de Cuba. Ciudad de La Habana. Editora Política.
- 28-Nietzsche Bolaño, J. (1998). La Recreación ética. En selección de lecturas sobre el trabajo comunitario. México, Editorial IDECAC.
- 29-Nietzsche Bolaño, J. (1996) Recreación y valores. Colombia, Editorial Armenia.
- 30-Partido Comunista de Cuba, Congreso II. Resolución sobre la niñez y la juventud. La Habana., Edición Ciencias sociales, 1981.

- 31-Partido Comunista de Cuba, Congreso II. Resolución sobre la cultura física, el deporte y la recreación, La Habana. Edición Ciencias sociales, 1981.
- 32-Pérez Álvarez, Mayda. (2006). El diseño participativo. Manual Metodológico. La Habana, OGDC.
- 33-Pérez Sánchez, Aldo (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos Ciudad de México, México.
- 34- Pérez, Loida (.2006). Contribución a los estudios comunitarios humanistas. Argentina, Buenos Aires.
- 35-Pérez Ugarte. (2006). Los niños y jóvenes, proyectos comunitarios. Barcelona, España. Editorial Grijalbo.
- 36-Pomo Acosta, Estevan y A. Vega Cruz (2008). Acciones para la diversidad de actividades físicas recreativas promoviendo el rescate de los niños y niñas . Trabajo de Diploma, VC, ISCF "Manuel Fajardo".
- 37-Rivas Rodríguez, Jorge (2005). La recreación no constituye un fin, un medio para promover procesos de desarrollo y mejoramiento de la calidad de vida. Periódico Trabajadores. (La Habana), 26 de diciembre del 2005, La comunidad, Venezuela, C.A.
- 38-Soñora, M. (2004).Validación cualitativa de proyectos alternativos comunitarios. Ciudad de La Habana, Ministerio de justicia.
- 39-Sosa Loy, Desiderio. (2000). Hacia el necesario tránsito de la Recreación Ciudad de Habana, ISCF. Manuel Fajardo.
- 40-Yáñez, Cecilia (2005). Participación y comunidad. Ciudad de la Habana, UH.
- 41-Vigotsky, A. S. (1989).Obras Completas. (1989).Tomo V. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 42-Waichman, Pablo. (1995). Tiempo libre y Recreación. Un desafío pedagógico. Argentina, Editorial Buenos Aires.
- 43-Díaz R.El trabajo Comunitario en la comunidad montañosa de Jibacoa.Tesis de Maestría en Actividad Física Comunitaria. Santa Clara. (2008)Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Facultad de Villa Clara 81 páginas.

Anexo 1

Mapa del Consejo Popular Condado Sur.



Anexo 2

Encuesta para los alumnos:

Objetivo: Constatar el nivel de participación de los niños en las actividades de recreación física que se realizan en la comunidad, así como los gustos y preferencias hacia las mismas.

Datos Generales:

Edad _____

Sexo _____

1-Señale las actividades recreativas que más prefieren. Marque con una cruz.

- a)-Festivales deportivos recreativos
- b) Plan de la calle
- c) Programa a jugar
- d) Festival de juegos tradicionales
- e) Festival de objetos volantes
- f) Baloncesto a la piña
- g)-Mini Fútbol
- h) Béisbol a la mano
- i) Voleibol recreativo
- j)-Juegos Pasivos (Dominó, dama, ajedrez, parchís)
- k)-Excursión
- l)-Caminatas
- m)- Competencias de exploradores
- ñ- Gimnasia Musical Aeróbica

2-¿Qué otras actividades o juegos te gustaría realizar?

3-¿Son de tu gusto las actividades que realizas en la comunidad?

Si___ No___ A veces___

4-¿En qué horario del día te gustaría que se realizaran?

Mañana___

Tarde___

5-¿Con qué frecuencias te gustaría que se realizaran las actividades?

2 veces

Todos los días

a la semana

Fin de semana

6-¿Existe divulgación en la comunidad de las actividades que le brindan los técnicos?

Si ___

No ___

7-¿Las actividades responden a los gustos y a lo que deseas?.

Si ___

No ___

A veces-----

Anexo 3

Entrevista a los técnicos:

Objetivo: Determinar el estado de la planificación del plan de actividades según los técnicos de recreación.

Nombre: _____

Edad: _____

Años de experiencia: _____

1-¿Considera Ud. que la planificación de las actividades recreativas es adecuada?

2-¿Pudiera ofrecer algunas sugerencias que contribuyan a un mejoramiento de la participación de los niños en las actividades recreativas?

3.- ¿Qué elementos tiene en cuenta en la planificación de las actividades de recreación física?

Anexo 4

Guía de observación.

Objetivo: Constatar la calidad de las actividades deportivas recreativas y la participación de los alumnos.

Actividad observada _____ Fecha _____

Día de la semana _____

Promotor que atiende la actividad _____

1-Nivel de comunicación entre el técnico y los alumnos.

2-Participación de los niños.

3--Creatividad del técnico para hacer más activa la actividad.

4-Utilización de medios adecuados para una mayor calidad de la actividad.

5-Asistencia de los participantes.

6-Calidad de la instalación.

Anexo 5

Entrevista a los profesores con experiencias sobre el plan elaborado.

Objetivo: Valorar el Plan de actividades confeccionado.

Estimados especialistas:

Nos dirigimos a ustedes solicitando su criterio en relación con el Plan de actividades elaborado para la circunscripción 124 Zona 158 del Consejo Popular Condado Sur de Santa Clara.

Datos Generales:

Nombre y Apellidos:

Título:

Años de experiencias:

Función actual:

1- ¿Considera que la propuesta se corresponde con las exigencias del INDER?

Sí _____ No _____

2- Marque con una x:

El Plan de actividades es:

_____ Útil, _____ novedoso, _____ oportuno, _____ desacertado.

3- ¿Considera qué es posible aplicar el Plan de actividades? ¿Por qué?

4- Exprese sugerencias, recomendaciones o desaciertos.

Gracias por su colaboración.

Anexo 6

Diagnóstico

Actividades por preferencia

Actividades	Sexo	Total	Mayor Pref. %
Festival deportivo recreativo	M	44	44
	F	36	36
Plan de la calle	M	44	44
	F	36	36
A jugar	M	44	44
	F	36	36
Festival de juegos tradicionales	M	44	34
	F	36	32
Festival de objetos volantes	M	44	32
	F	36	3
Juegos Deportivos Baloncesto a la piña	M	44	35
	F	36	23
Mini Fútbol	M	44	44
	F	36	36
Béisbol	M	44	44
	F	36	36
Voleibol recreativo	M	44	42
	F	36	34

Juegos de Mesa: dama ,dominó, parchís ,ajedrez	M	44	27	61,3
	F	36	27	75
Excursión	M	44	44	100
	F	36	36	100
Caminatas	M	44	44	100
	F	36	36	100
Competencias de exploradores	M	44	41	93,1
	F	36	31	86,1
Gimnasia Musical Aerobia	M	44	39	88,6
	F	36	36	100
Maratones	M	44	44	100
	F	36	31	100
Quiquimbol	M	44	44	100
	F	36	36	100

(3)

Sexo	Total	Si	%	No	%	A veces	%
M	44	2	45	-	-	42	95,4
F	36	3	8,3	-	-	31	86,1

(4)

sexo	Total		%	Tarde	%
M	44	35	79,5	9	20,4
F	36	36	100	-	-

(5)

Sexo	Total	Todos los Días	%	Fin de semana	%	2 Veces a la Semana	%
M	44	3	6,8	39	88,6	2	4,5
F	36	2	5,5	25	69,4	9	25

(6)

Sexo	Total	Si	%	No	%	A veces	%
M	44	2	45	-	-	42	95,4
F	36	3	8,3	-	-	31	86,1

(7)

Sexo	Total	Si	%	No	%	A veces	%
M	44	-	-	41	93,1	3	6,8
F	36	-	-	33	91,6	3	8,3

Anexo 7

Actividades de mayor preferencia del Plan

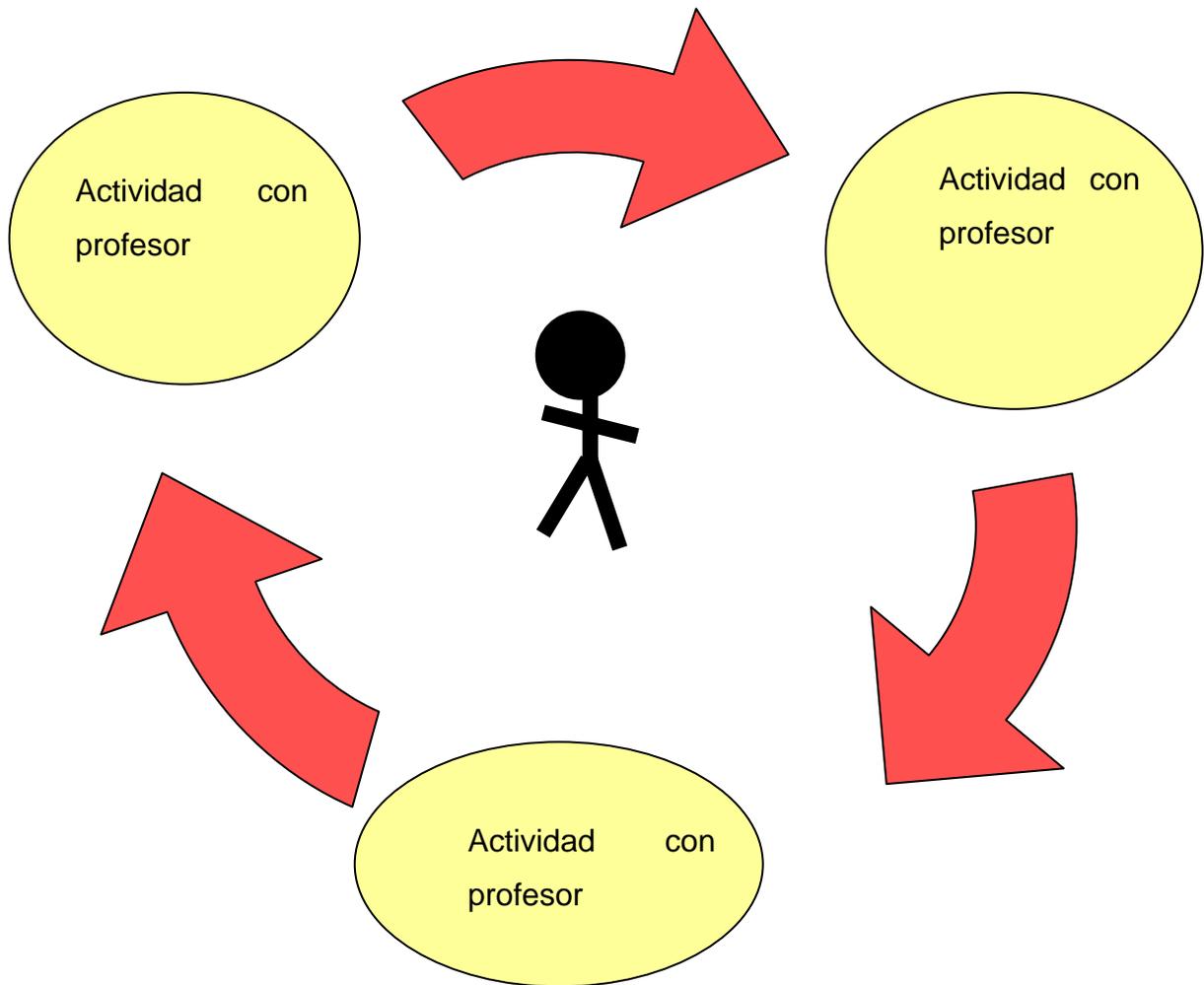
Actividades	%
1- Festival Deportivo Recreativo	100
2- Plan de la calle	100
3- A jugar	100
4- Mini Fútbol	100
5- Béisbol	100
6- Excursión	100
7- Caminatas	100
8- Gimnasia Musical Aerobia	100
9- Maratones	100
10- Quiquimbol	100
11- Voleibol Recreativo	100

Anexo 8

Actividades menos preferidas del Plan

Actividades	Sexo	%
1- Festival de juegos tradicionales	M	77,2
	F	88,8
2- Festival de objetos volantes	M	72,7
	F	8,3
3- Juegos Deportivos: Baloncesto a la piña.	M	79,5
	F	63,8
4- Juegos de Mesa: Dama ,dominó, parchís, ajedrez	M	61,3
	F	75
5- Competencias de exploradores	M	93,1
	F	83,1

Anexo 9
Organización de las actividades del Plan



Anexo 10

Observación de las actividades al técnico de recreación.

Observación de la Actividad	Total de Actividades	B	%	R	%	M	%
1-Entre el técnico y los Alumnos.	11	11	100%				
2-Participación de los niños.	11			8	72,7	3	27,2
3-Creatividad del técnico para hacer más activa la actividad.	11			9	81,8	2	18,1
4-Utilización de medios adecuados para una mejor calidad de la actividad.	11			9	81,3	2	18,1
5-Asistencia de los participantes	11			3	27,2	8	72,7
6-Calidad de la instalación	11			4	36,3	7	63,6

Anexo 11

Datos de los Profesores con Experiencias.

Nombre y Apellidos	Título	Años de Experiencia	Función Actual
Olga Regla Arencibia Pérez	Lic. Cultura Física	17 Años	Prof.Cultura Física
Danay Triana Chaviano	Lic. Cultura Física	2 Años	Prof.Cultura Física
Maykel González Campos	Lic. Cultura Física	2 Años	Prof.Cultura Física
Osdania Álvarez Rodríguez	Lic. Educación Física	24 Años	Prof.Cultura Física
Andrés Muñoz Pujol	Lic. Educación Física	7 Años	Prof. Recreación
Luis Velásquez Rguez	Lic. Cultura Física	17 Años	Director de CD
Roberto Monagas Glez	Lic. Cultura Física	13 Años	Prof. Recreación
Luis A.César Rodríguez	Lic. Cultura Física	14 Años	Prof. Recreación

