

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA
“MANUEL FAJARDO”**

FACULTAD DE VILLA CLARA



**Trabajo de Diploma para optar por el
Título de Licenciado en Cultura Física.**

Título: “Juegos físico –recreativos en el medio acuático para la participación de niñas y niños de 9-12 años en la Comunidad de Sierra Morena”.

Autor: Jorge L. Rodríguez Revilla.

Tutores: Lic. Nelly Hernández Caballero.
MSc. Gilda Hernández García.

Consultante: MSc. Jorge Luis Hernández Rodríguez
MSc. Vilma Hernández Rey.

2009-2010

PENSAMIENTO.

“Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho, y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura”.

José Martí.

AGRADECIMIENTOS.

Mi más sincero agradecimiento a:

-La Revolución por haber permitido y contribuido a mi preparación como profesional.

-Mis Tutoras: MSc. Gilda Hernández García.

Lic. Nelly Hernández Caballero.

-Mi familia y amistades.

-Profesores y compañeros de la escuela.

-Todas aquellas personas que de una forma u otra hicieron posible la realización de este trabajo.

A Todos:

MUCHAS GRACIAS

DEDICATORIA.

El presente trabajo está dedicado a mis dos madres, a mi papá, mi hermana, mi novia y demás familiares, por ser las personas que me han servido de soporte y guía en cada paso de mi vida.

RESUMEN.

Esta investigación se realiza con niñas y niños de 9-12 años, de la circunscripción No 50, en la Comunidad de Sierra Morena, en Villa Clara; con el propósito de hacer uso del tiempo libre y de aprovechar los recursos naturales con que cuenta esta zona, como son: las playas y ríos que hacen posible la satisfacción de sus gustos y preferencias, al crear una propuesta de juegos físico-recreativos en el medio acuático. La población objeto de estudio está compuesta por 30 niñas y niños de dicha Comunidad. Los métodos y técnicas utilizados son el inductivo-deductivo, el analítico-sintético, la revisión de documentos oficiales, la observación, la encuesta, la entrevista, técnicas estadísticas y la matriz DAFO.

INDICE**Pág.**

I	Introducción	1
II	Desarrollo	5
2.1	Fundamentación Teórica	5
2.1.1	La Edad Escolar y la Actividad Física	5
2.1.2	Características del Desarrollo Motor en la etapa de 9-12 años	7
2.1.3	El tiempo libre	7
2.1.4	La Recreación Física	9
2.1.5	Recreación Física para un Grupo Urbano o Comunitario	11
2.1.6	Recreación Física Escolar	13
2.1.7	Los Juegos Recreativos en el Medio Acuático	14
2.1.8	La recreación física en el medio acuático para los niños y niñas	16
2.1.9	Responsabilidad del profesor en los juegos recreativos en el agua	16
2.1.10	Precauciones que se deben tener con los alumnos en el agua	17
2.2	Fundamentos Metodológicos	18
2.2.1	Población y Muestra	18
2.2.2	Métodos y Técnicas	18
2.2.3	Resultados de los Métodos y Técnicas	20
2.3	Propuesta	22
2.3.1	Concepciones teóricas acerca de las niñas y niños los edad escolar y las concepciones teóricas sobre la recreación en el agua	22
2.3.2	Proceso de selección y estructuración de juegos físico recreativos en el medio acuático	26
2.3.3	Propuesta de juegos físico- recreativos en el medio acuático para niñas y niños de 9-12 años	27
III	Conclusiones	35
IV	Recomendaciones	36
V	Bibliografía	
VI	Anexos	

Introducción:

La palabra Recreación posee una amplia variedad de definiciones lo que trae consigo, que en el mundo moderno cada cual la modifique de acuerdo a sus fines.

En diferentes esferas, la recreación se circunscribe solamente a los juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de su aplicación, la recreación para los niños es equivalente al juego. Siguiendo a Johan Huisinga y a otros autores, podríamos apreciar que la participación de una persona en una actividad recreativa, de cualquier naturaleza, se enmarcará dentro de las formas de juego.

La recreación física dentro del sistema de cultura física, tiene gran importancia para el hombre, ya que la misma forma parte de la necesidad social del mismo; además de constituir una línea de trabajo importante para el organismo deportivo, el cual ha carecido de un programa que le permita cumplir los propósitos trazados, y así de esta manera, satisfacer las necesidades del uso del tiempo libre en actividades sanas y educativas, que partan de sus gustos y preferencias. Hacia ese destino se logrará una participación masiva y se elevará el número de opciones recreativas, que transformen las concepciones actuales existentes para el trabajo con los niños.

El trabajo de la Recreación Física se encamina a objetivos superiores a partir de la voluntad política de la Dirección de la Revolución para brindar adecuadas alternativas a la ocupación 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, como parte de la Batalla de Ideas.

Las actividades físicas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos que posibilita calidad de vida,

la creación de un estilo de vida en la población, que benefician al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano, factores esenciales en el Desarrollo local.

La misión del Grupo de Gestión de la Recreación Física en el municipio (GERFIM) es contribuir a la formación integral de la población en el desarrollo local y satisfacer las necesidades, respecto a la práctica de las actividades físicas de tiempo libre como elementos integradores y facilitadores de prevención en salud, drogadicción, violencia, desarrollo comunitario y educativo; creando una cultura de vida a través de la práctica del deporte, la educación física y la recreación, mediante sistemas de información y conocimientos, planificación, organización, divulgación, fomento, coordinación, desarrollo y control de los programas a nivel local.

Es por ello que nuestro país, tal vez sea el único que asuma la actividad física, en el tiempo libre, como un derecho de todos, y lo traslade a todos los niveles: nacionales, provinciales, municipales; así como, a los consejos populares, circunscripciones y demarcaciones, en las distintas direcciones de la cultura física, desde la niñez, hasta la tercera edad; igualmente en otros organismos y organizaciones desde distintos niveles, hasta la base. Se puede citar, por ejemplo, cómo las sesiones sindicales poseen en sus direcciones, la responsabilidad en la esfera del deporte y la recreación.

La niñez es la etapa de la vida en la que el niño se siente en la necesidad de realizar ejercicios físicos, mediante juegos, para lograr el desarrollo de sus habilidades motrices, y así continuar el perfeccionamiento de las capacidades que se corresponden con las normativas de eficiencia física de acuerdo con el género (niña y niño) y la edad.

En la edad escolar aparecen buenos resultados en las habilidades de correr, saltar, lanzar, alcanzar y trepar por lo que se logra fluidez en la combinación lanzar-alcanzar.

La Comunidad de Sierra Morena en la provincia de Villa Clara corresponde a las playas del litoral norte, donde existe una vasta área rica en playas y ríos, por lo que la gran mayoría de estos niños saben nadar. Por otra parte se ha podido apreciar que en las diferentes bases de campismo se realizan actividades físico-recreativas en el medio terrestre con las diferentes edades y sexos en el hombre.

De esta forma se pudo analizar de la posibilidad de trasladar muchas de estas actividades físico-recreativas del medio terrestre al medio acuático que pudieran ser realizadas en

forma de juego, y específicamente, con niñas y niños, ya que en estas edades interactúan y aprenden mediante los juegos.

Por todo lo antes expuesto se propone la siguiente:

Situación Problemática:

Carencia de juegos físico-recreativos en el medio acuático para la participación de niñas y niños de 9-12 años en la Comunidad de Sierra Morena.

Problema Científico:

¿Cómo lograr una mayor participación de las niñas y los niños de 9-12 años en los juegos físico-recreativos en el medio acuático de la circunscripción No. 50 en la Comunidad de Sierra Morena?

Objetivo General:

Diseñar juegos físico-recreativos en el medio acuático para la participación de niñas y niños de 9-12 años de la circunscripción No. 50 en la Comunidad de Sierra Morena.

Objetivos Específicos:

- 1- Caracterizar los gustos y preferencias de los niños de 9-12 años de la circunscripción No. 50 en la Comunidad de Sierra Morena.
- 2- Elaborar juegos físico-recreativos en el medio acuático dirigidos a las niñas y los niños de 9-12 años de la circunscripción No. 50 en la Comunidad de Sierra Morena.

La justificación del trabajo, está dada en el rescate no sólo de la subjetividad social, sino de lo social comunitario. Sin esta apreciación, el trabajo comunitario no alcanzaría su profundidad, ni produciría ningún cambio social.

Para dar solución a los objetivos trazados, se utilizaron diferentes métodos y/o técnicas, ellos son:

La revisión documental, la observación, la entrevista, la encuesta, el método inductivo-deductivo, el analítico-sintético y diferentes técnicas participativas.

La contribución de nuestro trabajo se aprecia en el orden práctico, el cual se centra en ofrecer una propuesta de juegos físico-recreativos en el medio acuático para las niñas y los niños de 9-12 años, basado en sus gustos, intereses y necesidades específicas, que estimulen su participación activa. Estas son presentadas mediante la siguiente estructura: título del juego, tipo, material, objetivo, organización, desarrollo, duración, frecuencia y responsable.

DESARROLLO.

2.1 Fundamentación teórica.

2.1.1 La Edad Escolar y la Actividad Física.

La etapa de la vida, desde los seis hasta los once o doce años, se conoce como etapa o edad escolar, puesto que la actividad docente ocupa el centro de la vida del niño.

En estas edades se producen cambios anatómicos y fisiológicos, en el que el niño irá transformando su cuerpo, para una mejor adaptabilidad al medio social.

En los primeros grados del escolar primario el rasgo característico es la “gran movilidad” con suficiente desarrollo de la fuerza y el grado de coordinación. El niño se verá limitado a realizar durante largo tiempo movimientos uniformes y se advertirán imprecisiones en los movimientos. Le resultará difícil detectar diferencias entre ejercicios similares. Deseará ejecutar lo más rápido posible los ejercicios que se les demuestra, incluso no los podrá hacer de forma correcta. Tampoco habrá rapidez y precisión al mismo tiempo. Por eso, se debe aumentar la velocidad de ejecución cuando se ha alcanzado la precisión.

En estos grados, los alumnos se orientan fácilmente en la dirección del movimiento con relación a su propio cuerpo. Aparecen buenos resultados en las habilidades de correr, saltar, lanzar, alcanzar y trepar. Se logra fluidez en la combinación lanzar-alcanzar.

En esta edad es necesario realizar ejercicios físicos mediante juegos, donde se demuestre el desarrollo alcanzado en las habilidades motrices, se debe continuar el perfeccionamiento de las capacidades que se corresponden con las normativas de eficiencia física de acuerdo con el género (niña y niño) y la edad.

En el tercero y cuarto grados aparece una parquedad de movimientos que expresa una evolución paulatina hacia una ejecución más ajustada a los fines, desapareciendo los movimientos innecesarios; ellos son más precisos, aumentando la comprensión de las tareas motrices durante la ejecución de los ejercicios vinculados al mantenimiento del

equilibrio, los saltos de longitud y altura, las carreras y los ejercicios de coordinación compleja que exigen una concentración especial de la atención. Se deben evitar los ejercicios tales como: los saltos en el lugar y con palmadas, pues provocan excitación acompañada de distracción y disminución de la estabilidad de la atención.

Es importante practicar ejercicios, juegos y actividades deportivas acorde a la edad, continuar con el desarrollo de las capacidades físicas y de las habilidades motrices básicas y deportivas, mientras que se trabaja, para que el niño tome conciencia de la necesidad de su perfeccionamiento.

En el quinto y sexto grados se plantea por muchos autores que es la etapa culminante del desarrollo motor. Hay un control consciente del movimiento expresado en el dominio, la seguridad, la precisión y la rapidez mayor, existiendo marcada economía y funcionabilidad. Por tanto, aumenta el ritmo motor, aunque no alcanza el nivel óptimo, y se amplía la sensibilidad a los ritmos musicales. Está bien desarrollada la capacidad de anticipación a los movimientos propios y ajenos. Se manifiesta la rapidez en el aprendizaje de nuevas acciones, así como la adaptación cinética a diversas condiciones. Aumentan considerablemente las capacidades de fuerza, rapidez, movilidad y coordinación. Debe manifestarse un desarrollo acorde a la edad, de las habilidades motrices básicas y deportivas, en las actividades físicas, deportivas y recreativas que realizan los escolares, así como estar conscientes de la necesidad de ejercitarse para mantener su organismo en un buen estado de salud física y mental.

Factores determinantes que ejercen influencia sobre la atención cuando se realizan ejercicios físicos:

- Participación activa de los alumnos en la clase.
- El tiempo y volumen de trabajo que realizan.
- La precisión y claridad de las órdenes del maestro.
- La actividad de los procesos mentales de los alumnos y la gradual complicación de los ejercicios al repetir su ejecución.

Para organizar mejor las clases de Educación Física, Deportes y actividades recreativas en estas edades se recomienda:

- Intensificar la atención de los alumnos.
- Utilizar ejercicios de juego.

- Introducir elementos de competencia.
- Exigir un estricto cumplimiento de todas las órdenes y tareas.
- Estructurar la clase de manera que los ejercicios ejecutados por los niños se realicen con acompañamiento musical como opción.

2.1.2 Características del Desarrollo Motor en la etapa de 9-12 años:

Esta etapa está considerada como la mejor época del aprendizaje de la infancia, lo que en etapas anteriores se consideraba como tendencia de desarrollo, alcanza en estos años su maduración más completa.

Como resultado se observa una mayor agilidad y habilidad de los niños, así como mayor rapidez y fuerza en los movimientos. Los movimientos son equilibrados y armónicos, la estructura dinámica se da con mayor claridad y relieve que antes. Van adquiriendo poco a poco la facultad de estructurar rítmicamente sus movimientos y captar con rapidez un ritmo motor, se produce bastante bien la transmisión de movimientos y la anticipación de los mismos.

La característica especial es la rapidez de captación y aprendizaje de nuevos movimientos, así como la capacidad de acción, reacción y adaptación. En esta etapa se promueve la competición y se van a establecer algunas diferencias entre hembras y varones, motivados por la preferencia que sienten hacia movimientos distintos.

En la etapa de 9-12 años, los aspectos tendientes al desarrollo, alcanzan su maduración más completa, considerándose como la mayor época del aprendizaje en la infancia.

2.1.3 El tiempo libre.

¿Qué es el tiempo libre?

La problemática del tiempo libre ha sido abordada por muchos autores cuyas concepciones varían en función de una situación y formación histórica determinada y respondiendo a una

realidad socio-política muy definida. Resultaría difícil, por lo tanto, adoptar una definición válida universalmente. Sin embargo, se intenta efectuar una aproximación conceptual, la cual permita, a partir de lo presentado, sacar sus propias conclusiones.

Para llegar a la esencia del tiempo libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

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 autocondicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumesdiel la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio- afectivas que permitan su mejor desarrollo. Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal, que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan:

- Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.
- Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le roba a muchos la sociedad de consumo.

2.1.4 La recreación física.

La necesidad de recreación surgió con el transcurso y desarrollo de la sociedad. En las sociedades socialistas está ligada a la satisfacción de necesidades de carácter espiritual y desarrollo pleno del hombre.

Es por ello que cada día es más urgente la utilización del tiempo libre en actividades físico-recreativas para conservar la capacidad universal del movimiento del hombre y llevar las capacidades intelectuales del individuo como respuesta a las exigencias del desarrollo actual. La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su desarrollo ha permitido que cada quien la identifique de variadas maneras y sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno, puede constituir diferentes formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación para otros no lo es; por ejemplo: el cuidado de animales o jardines; para algunos, resulta una actividad recreativa y para otros, constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juego; sin embargo, la primera, es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de su fundamento la recreación para los adultos es equivalente a los juegos de los niños.

Existen diferentes criterios de recreación como: “La recreación es un conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad y satisfacción inmediata de la personalidad”¹

El Dr. Sosa Loy plantea que la recreación física es un conjunto de actividades físicas definida por los motivos físicos - receptivos que constituyen un subsistema de la recreación y forman parte de la cultura física de la población, con énfasis hacia el desarrollo activo, la

¹ Libro de Recreación. Fundamentos teórico- metodológicos.)

salud, la recreación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativos entre otros.

Para el destacado sociólogo francés Jeffe Fufret Dumesediel dedicado al estudio del tiempo libre la recreación es el conjunto de ocupaciones a los que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, es una definición descriptiva aunque popularmente conocido como la de las tres “D” el descanso, la diversión y el desarrollo.

El objeto de la Recreación Física son, indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales, 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, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

Según el Programa Nacional de Recreación Física de Cuba, “la recreación física constituye un campo de la recreación, donde se combinan acciones que transitan por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física, para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre”².

En correspondencia con los elementos anteriormente abordados, se asume el criterio de Sosa Loy al definir la recreación como un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresados en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de las necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de la energía física y espiritual, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio ambiente, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el

² Fullera Bandera, Pedro: Recreación Física: el modelo cubano. Dirección Nacional de Recreación, 2004, INDER, Cuba, VIII Congreso Nacional de Recreación Vicepresidencia de la República Coldeportes, FUNLIBRE, Colombia.

mejoramiento de la calidad de vida estimulando el protagonismo del sujeto(Vicente Lago. Pág.19)

En general, la recreación física constituye, los componentes de contenido físico, deportivo o turístico, a los cuales la persona se dedica, por libre voluntad, en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión, el desarrollo individual; partiendo de sus necesidades, ya sea de carácter social o espiritual.

El estado cubano durante todo el proceso de edificación de la sociedad socialista, tiene que cumplir con la importante tarea de propiciar la participación, cada vez más amplia, de toda la sociedad en las actividades físico-recreativas. En la actualidad la cultura física tiene un carácter popular y sus beneficios están dirigidos al pueblo, se interesan por el desarrollo del hombre en todos sus aspectos y de ahí emana que la actividad física tenga como fin el desarrollo multifacético en respuesta a sus intereses. Dentro de sus beneficios inmediatos en el aspecto físico se pueden citar: mayores niveles de auto - eficacia, control interno, mejoría en los patrones de sueño, relajación muscular, entre otros. La necesidad de asegurar una participación masiva y elevar el número de opciones recreativas, requiere transformar las concepciones que actualmente existen en torno a la recreación y definir nuevas formas de trabajo en función de la comunidad. Sin embargo, en una sociedad en la que el deporte es un derecho de todas las personas de cualquier edad, este no es usado para explotar a otros ni para sacar ganancia alguna. Tal como dijera el Comandante en Jefe Fidel Castro, el 23 de febrero de 2001: "... Hablar de ejercicios y hablar de deportes no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de bienestar diario y constante, es hablar de plenitud de salud..."³.

2.1.5 Recreación Física para un grupo urbano o comunitario.

Se entiende por grupo urbano o comunidad un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial.

³, 2005, p.174.

En correspondencia con el desarrollo de las construcciones urbanas y de asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la Recreación Física en su seno, como vía eficaz para la dinamización del uso del tiempo libre de esas poblaciones, mediante la concepción de que no es necesario trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa.

La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones de la realización de las actividades, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de la vida de estos.

Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades físico-recreativas lo más cerca posible de las viviendas, donde se utilicen los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas, con la colaboración de todos.

Debe aprovecharse en la programación, básicamente, el tiempo libre entre semana, el cual no es amplio y de otra manera se podría perder en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado.

La recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada con un nivel de consideración económica, que la ubica en situación parecida a la salud y a la educación, no debiendo existir programa de construcción de viviendas, sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa de dichas actividades. Incluso la vieja idea del parque de recreo infantil, donde los niños jueguen espontáneamente sin organización ni control, ha variado notablemente hasta la idea de que ese sitio debe ser aspecto de multilaterales modulaciones educativas.

La participación de los vecinos en las actividades físico-recreativas crea y desarrolla:

- Ø Buenas relaciones sociales.
- Ø Sentido de pertenencia zonal (regionalismo).
- Ø Atmósfera de sugerencia social por la zona (identificación).
- Ø Preservación de la propiedad social.

Ø Conciencia de participación por la comunidad.

2.1.6 Recreación Física Escolar.

Uno de los lugares, donde la Recreación Física toma un carácter verdaderamente importante, es en las escuelas. Todos sabemos que hasta en los países desarrollados, donde las frecuencias de clases son mayores, aún no son lo suficientes si las comparamos con las necesidades de movimiento del hombre en la actividad. Por eso el profesor de educación física tiene una gran responsabilidad en la organización y dirección de las actividades del tiempo libre de los estudiantes, sobre bases que coadyuvan al desarrollo multifacético de sus estudiantes y a la creación de los patrones de un estado de vida higiénico y sano.

Son múltiples las actividades que pueden y deben realizar los profesores de Educación Física para que sus alumnos utilicen el tiempo libre, que es alto en relación con otros grupos. Algunas de las actividades que se pueden realizar son:

La práctica del deporte.

Entrenamiento de cualidades físicas.

Organización de festivales.

Práctica de excursionismo.

Todo niño necesita tomar parte en juegos y actividades que favorezcan su desarrollo, y que han causado placer a través de las edades históricas como son: trepar, correr, rodar, andar, nadar, bailar, patinar, jugar, con pelotas, cantar, ejecutar instrumentos musicales, hacer cosas con sus propias manos, jugar y trabajar con palos, piedras, arena y agua, construir, modelar, tener animales domésticos, la jardinería y la naturaleza, participar en juegos por equipos, realizar actividades en grupos, tener aventuras y expresar su espíritu de camaradería, siendo compañero de empresas con otros, este principio postulado por la "Asociación Internacional de Recreación" ya hace algunos años mantiene su plena vigencia en la actualidad.

2.1.7 Los Juegos Recreativos en el Medio Acuático:

Los juegos recreativos en el medio acuático son juegos en los que el medio de desarrollo es el agua. Se pueden realizar en ríos, piscinas o en el mar (con precauciones). El agua, según muchos autores, es un elemento que trae consigo muchas ventajas y tiene influencias y objetivos adicionales por la diversión que produce.

Vale resaltar que en nuestro medio y en nuestras condiciones geográficas se pone de manifiesto la preferencia por las actividades recreativas en el agua; en particular, en los juegos de actividades que aportan múltiples valores, porque por supuesto:

- Ofrecen mayor diversión por hora o peso invertido que en cualquier actividad recreativa.
- Proporcionan seguridad a sí mismo.
- Oportunidad para ayudar a otros en peligro.
- Desarrollan confianza y seguridad.
- Contribuyen al logro y conservación de una buena salud por medio del ejercicio, la provisión de relajamiento, y el aprovechamiento de aire puro y de sol.
- Proporcionan conocimientos de cooperación y competición.
- Proporcionan habilidades para una actividad física en la que puede participarse durante toda la vida.

Los juegos recreativos en el agua pueden caracterizarse en tres grandes grupos:

Juegos en aguas poco profundas. (el agua hasta rodillas, caderas o pectorales).

-Juegos de carreras: - Carreras - Relevos – Atrape.

- Juegos de balón.
- Juegos de fuerza y agilidad.
- Juegos de buceo.

Juegos en aguas profundas. (El agua cubre a los participantes):

- Juegos de atrape y relevo.
- Juegos de balón.
- Juego de fuerza y agilidad.
- Juegos de buceo.

Juegos con implementos. (Básicamente inflables):

- Juegos de carreras: - Carreras - Relevo – Atrape.
- Juego de fuerza, agilidad y precisión.

Los juegos recreativos en el agua pueden practicarse en piscinas, pero también en arroyos, ríos, lagos o presas; la atracción que ejercen sobre las personas de diferentes edades es grande, lo que permitirá realizar diversas y variadas actividades. La práctica de estas actividades en corrientes de ríos o lagos causa mayor placer que la actividad realizada en piscinas.

Con el empleo de elementos auxiliares tales como: colchones inflables y botes de goma, podemos amenizar aún más el aspecto vivencial. El cauce de algunos ríos permitirá realizar regatas o verdaderas excursiones sobre los colchones inflados.

Pero las actividades en aguas libres, no se limitan a los juegos dirigidos o creados; los juegos espontáneos, como hacer saltar piedras planas, sobre la superficie de las aguas, sobre arroyos no muy profundos, construir andariveles, que se cruzan suspendidos de las manos, luchando contra la corriente, lo cual puede dificultarse, agregando transporte de carga. Todos ellos, constituyen simples ejemplos de las actividades que se pueden realizar, siempre y cuando se tengan presentes, las medidas de seguridad pertinentes.

2.1.8 La recreación física en el medio acuático para las niñas y los niños.

Existe cierta variedad de los denominados ganchos recreativos, o condiciones que convocan espontáneamente la participación de la población en acciones de la Recreación Física, sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizativos, por responder precisamente a gustos y preferencias generalizados para nuestro pueblo, y dentro de estas se encuentran, las actividades recreativas acuáticas.

Las actividades en el medio acuático, permiten el movimiento sistemático del cuerpo con distintas técnicas, las que favorecen el desarrollo físico en las personas, y a su vez constituyen un potencial recreativo; puesto que producen placer, fomentan la autosuperación, la confianza en sí mismo y el bienestar biopsicosocial.

Dentro de las actividades físico-recreativas que se pueden realizar en el medio acuático para favorecer y alegrar la vida de las niñas y los niños se encuentran, la natación, los juegos acuáticos y ejercicios de forma tal que el niño se sienta motivado e interesado para lograr una mayor participación de los mismos.

La natación para los niños es favorable ya que en ella participan prácticamente todos los grupos musculares del cuerpo, por lo que resulta esencial para potenciar el desarrollo psíquico y motor de los mismos.

Los juegos en el medio acuático constituyen un papel decisivo durante los primeros impactos de los niños en el agua, quienes actúan con cuidado y desconfianza; permiten divertirse con algunas actividades sencillas y perder el miedo de insertarse en ese medio. No es necesario buscar o recurrir a juegos complicados, sino que lo más importante es saber motivar a los participantes.

2.1.9 Responsabilidad del profesor en los juegos recreativos en el agua.

Hay que detenerse en la extraordinaria responsabilidad y el gran papel dirigente del profesor o promotor en este tipo de juegos donde la vida de los participantes puede estar expuesta a graves peligros si no se toman las medidas necesarias, como pueden ser:

- Atender a las características de los participantes.
- Permitir o no, el acceso al agua, inmediatamente después de las comidas.
- Prohibir la entrada o salida del agua sin la debida autorización.
- No dejar mucho tiempo en el agua, cuando son niños o adultos, con los labios mojados o con la piel de gallina porque son síntomas de prolongación excesiva en ese medio.
- El profesor no debe participar en los juegos, sino que deberá estar situado en un lugar adecuado para velar u observar el desarrollo del mismo.
- Participar solo la cantidad de personas que puedan ser controladas por el profesor o promotor, sin que se produzcan riesgos innecesarios.
- Respetar toda acción de los bañistas que se encuentren en el lugar.

2.1.10 Precauciones que se deben tener con los alumnos en el agua:

- Vigilar los posibles riesgos que pueda presentar el lugar, donde se realizarán las actividades (profundidad del agua, que el fondo esté limpio, las aguas sean claras, etc.)
- No generar dependencia. Si el alumno necesita ayuda permanente del profesor, un compañero o un elemento de flotación, será difícil que progrese cuando desaparezca ese apoyo.
- Si el alumno no experimenta por sí mismo, no podrá llegar al objetivo de aprender a nadar y terminará frustrado, abandonando la actividad.
- Trasmitir seguridad hacia los que ayudan a sus compañeros.
- El monitor no debe reprender, porque condicionará negativamente y limitará al alumno. El estímulo ha de ser siempre positivo.
- Evitar los movimientos bruscos de la columna vertebral y las tensiones cervicales y lumbares.
- Generar un clima donde todos se sientan bien, desde quien practica la natación con mucho esfuerzo hasta quien lo hace sin apenas ninguno.
- Respetar los tiempos del alumno.
- No descuidar al alumno, ni al grupo.

Tener todas estas medidas permitirá que el juego ocurra de forma sana y tranquila. Los técnicos junto al médico de la salud están disponibles para brindar una atención de acuerdo a las necesidades y preferencias de las mismas.

2.2 Fundamentos Metodológicos:

2.2.1 Población y Muestra:

La investigación se realizó con una Población de 30 niñas y niños de 9-12 años en la circunscripción No. 50 de la Comunidad de Sierra Morena, de la cual se trabajó con el 100% de la población.

Población	Edad	Sexo	
		H	V
30	9 años	2	2
	10 años	4	5
	11 años	3	4
	12 años	4	6
Total		13	17

Participaron, además, en la investigación, una muestra de 4 profesores de recreación, quienes contribuyeron en la concepción de la propuesta, para el trabajo con las niñas y los niños en los juegos en el medio acuático.

Para el cumplimiento de los objetivos de la investigación, en función de las etapas, se emplearon diferentes métodos y/o técnicas.

2.2.2 Métodos y Técnicas:

Del nivel teórico:

-Inductivo-deductivo: Permitió la combinación del movimiento de lo particular a lo general (inductivo), lo que posibilitó el establecimiento de generalizaciones con el movimiento de lo general a lo particular (deducción). Así, desde la concepción teórica general se determinaron los fundamentos teóricos y metodológicos que caracterizan la contextualización de la propuesta.

-Analítico-sintético: Se empleó con el objetivo de determinar las particularidades de los diferentes elementos de la investigación para descubrir relaciones y sus características generales.

Del nivel empírico:

-Revisión de documentos oficiales: Se empleó con el objetivo de conocer las exigencias y las orientaciones metodológicas de los documentos oficiales que norman el trabajo con las niñas y los niños de 9-12 años en los juegos físico-recreativos.

Los documentos revisados fueron:

- Plan Nacional de Recreación.
- Plan Anual de Recreación en el Municipio.

-Observación: Se aplicó con el objetivo de conocer si existen condiciones idóneas en la Comunidad para así poder elaborar la propuesta.

-Entrevista: Se aplicó a los profesores con el objetivo de valorar los conocimientos sobre los juegos físico-recreativos en el medio acuático, de las niñas y los niños de 9-12 años; de manera que pudieran emplearse como pautas para el diseño del modelo de la propuesta.

-Encuestas: Se les aplicó a las niñas y los niños con el objetivo de precisar la información acerca de los gustos y preferencias, y que pudieran emplearse para definir los juegos físico-recreativos para la propuesta.

-Técnica Estadística: Permitió el procesamiento de la información obtenida de otros métodos, donde se utilizó la distribución empírica de frecuencia y sus correspondientes distribuciones porcentuales y el valor modal (moda).

-Matriz DAFO: Se utilizó para conocer cuáles son las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades que existen en la Comunidad, en relación con la investigación.

Procesamiento de la información.

Los resultados de la aplicación de los diferentes métodos y/o técnicas de investigación empleados se procesaron tras la combinación de procedimientos cuantitativos y cualitativos, teniendo en cuenta los que son de índole textual y cuántica. En dependencia de estas características se empleó la distribución empírica de frecuencia.

2.2.3 Resultados de los Métodos y Técnicas:

Resultado del análisis de los Documentos Oficiales:

Al realizarse la revisión de los Documentos Oficiales, se pudo constatar que en el Plan Anual de Recreación de la Comunidad no existe la planificación de juegos físico-recreativos en el medio acuático; sin embargo, en el Plan Nacional de Recreación aunque se menciona la Recreación Física en el medio acuático, no existen juegos para la realización de los mismos.

Análisis de los resultados de la Observación.

Se observó que existen en la Comunidad las condiciones idóneas para la elaboración de la propuesta de los juegos físico-recreativos en el medio acuático; puesto que los medios acuáticos (playas y ríos) poseen buenas características naturales como son: la poca profundidad de sus aguas que a su vez son cristalinas y tranquilas.

Existen implementos adecuados para la utilización de los mismos en estos juegos.

En cuanto a la divulgación se pudo observar que se divulgan los juegos a través de diferentes medios.

En cuanto a la existencia de profesores de Recreación en la Comunidad se pudo observar de la insuficiente cantidad de ellos.

Resultado de la Entrevista a los Profesores.

Para facilitar el resultado de la Entrevista, los entrevistados destacaron que se han emitido orientaciones, además existe un programa recreativo donde se trazan algunas actividades complementarias y dentro de estas se encuentran las actividades acuáticas.

Los profesores plantearon que sí sabían que se pueden realizar juegos físico-recreativos en el medio acuático para todas las edades, solo que no se llevan a cabo, por no contar con un conjunto de juegos para la realización de los mismos.

Los profesores respondieron, que los juegos físicos- recreativos que los niños realizan fuera del agua, sí se pueden aplicar en este medio, solo que hay que ver cuáles de ellos tienen las características propicias para poder adaptarse al agua.

Dichos profesores respondieron, que sí les gustaría realizar juegos físico-recreativos en el medio acuático, solo que no existe documentación sobre ellos.

Resultados de la Encuesta a las niñas y los niños de 9-12 años:

Dada la primera pregunta realizada que si les gusta jugar con sus compañeros nos muestra que los 30, niñas y niños respondieron que sí, representando el 100% de la población.

Al indagar por la segunda pregunta, nos dice con qué frecuencia realizan sus juegos, por lo que 8 niñas y niños respondieron que todos los días, representando el 26,6% de la población; 18, varias veces por semana, representando el 60% y 4, que un día a la semana, representando 13,3%.

La tercera pregunta nos muestra si saben nadar o no, por lo que 24 niñas y niños respondieron que sí saben nadar, representando el 80% de la población y 6, que no saben nadar, representando el 20%.

El objetivo de la cuarta pregunta es conocer si les gustaría jugar dentro del agua, por lo que los 30 respondieron que sí les gustaría jugar dentro del agua, representando el 100% de la población.

Por último, la quinta pregunta nos dice cuáles juegos les gustaría realizar dentro del agua, donde 16 niñas y niños respondieron que el Voleibol, representando el 53,3% de la población; 12, que el Balonmano, siendo el 40%; 2, el juego "Pega y Corre", representando el 6,6%; 18, el juego "Atrápame", representando el 60% y 4, "La vuelta al tronco", representando el 13,3%.

Resultados de la Matriz DAFO:

Debilidades.

- Falta de conocimiento técnico-metodológico de los profesores sobre los juegos físico-recreativos en el medio acuático.
- Insuficiente cantidad de profesores de recreación en la comunidad.

Amenazas:

- Limitado el tiempo para la práctica de los juegos físico-recreativos en el medio acuático por la extensión del horario docente.

Fortalezas:

- Contar con playas y ríos para la realización de los juegos físico-recreativos en este medio.
- Contar con los implementos suficientes para realizar los juegos.

Oportunidad:

- Estrecha relación de trabajo con los organismos y organizaciones políticas y de masa.
- Funcionamiento de la Comisión de Recreación a nivel de Gobierno.

2.3 Propuesta.

2.3.1 Concepciones teóricas acerca de las niñas y los niños de edad escolar y las concepciones teóricas sobre la recreación en el agua.

La edad escolar se inicia con el ingreso del niño en la escuela, importante momento en el proceso de desarrollo de la personalidad, al iniciarse en él, un cambio trascendental, en relación a la manera con que transcurría su vida en el período de la edad preescolar. En esta nueva etapa surge, por primera vez, una actividad formal o institucionalizada: la actividad de estudio, como actividad escolar seria, socialmente importante y obligatoria; para promover la asimilación; por parte del niño; de un sistema de conocimientos, hábitos y habilidades, así como de la formación de cualidades psicológico-morales.

En estas edades tienen lugar cambios anatómicos y fisiológicos; entre ellos, se observan modificaciones sustanciales en todos los órganos y tejidos del cuerpo; específicamente, en la formación de las curvaturas vertebrales: cervical, pectoral y de la cintura. Por lo que, al no terminar la osificación del esqueleto, trae consigo, gran flexibilidad y movilidad del cuerpo, que necesita estar en constante movimiento, como necesidad de ese crecimiento acelerado. De esta manera, se produce un fortalecimiento considerable del sistema óseo-muscular y se fortalecen intensamente los músculos y ligamentos, aumentando su

volumen y acrecentándose, la fuerza muscular general. Es por ello, que las clases de Educación Física están encaminadas a contribuir al desarrollo físico y a la realización de actividades de juego.

Por otra parte, continúa el proceso de maduración del sistema nervioso, lo que influye en toda la actividad que el niño realiza, en el control de sus movimientos, en sus coordinaciones, en la fijación y concentración de la atención como desarrollo de sus procesos cognoscitivos. Toda esta etapa de la vida trae implícita además, el tránsito de procesos involuntarios, de la edad preescolar, a procesos voluntarios.

Esta investigación se centra en niños comprendidos de la edad de 9 a 12 años; por tanto, comprende en el caso de los de 9 años, al último año de edad, de los que están ubicados en el Primer Ciclo de los Programas y Orientaciones Metodológicas de la Educación Física en la Enseñanza Primaria y los de la edad comprendida de 10 a 12 años, en los comprendidos en el Segundo Ciclo, de esa etapa de vida del niño.

En los niños de cuarto grado aumenta la comprensión de las tareas motrices: la ejecución de los ejercicios vinculados al mantenimiento del equilibrio, los saltos de longitud y altura, las carreras y los ejercicios de coordinación compleja que exigen una concentración especial de la atención.

En el quinto y sexto grados se plantea por muchos autores que es la etapa culminante del desarrollo motor. Hay gobierno consciente del movimiento expresado en el dominio, la seguridad, precisión y rapidez mayor, existiendo marcada economía y funcionabilidad. Aumenta el ritmo motor, aunque no alcanza el nivel óptimo, se amplía así mismo la sensibilidad a los ritmos musicales.

Está bien desarrollada la capacidad de anticipación a los movimientos propios y ajenos. Se manifiesta la rapidez en el aprendizaje de nuevas acciones, así como la adaptación cinética a diversas condiciones. Aumentan considerablemente las capacidades de fuerza, rapidez, movilidad y coordinación.

Debe manifestarse un desarrollo acorde a la edad, de las habilidades motrices básicas y deportivas, en las actividades físicas, deportivas y recreativas que realizan los escolares, así como estar conscientes de la necesidad de autoejercitarse, para mantener su organismo en un buen estado de salud física y mental.

El grupo escolar y la posición que el niño ocupa dentro de éste, se convierte en motivo fundamental de su conducta a partir del cuarto grado y juega un importante papel en el desarrollo de la personalidad. Este grupo escolar en cuanto a su estructura (distribución de roles y status) en los primeros grados, lo determina el maestro y posteriormente depende de la posición social en el grupo.

En el caso de los niños de quinto y sexto grado tienen características psicológicas y sociales y otras muy cercanas que evidencian conductas y formas de enfrentar la enseñanza y el mundo en general de manera muy similar, por lo que se puede delinear una caracterización conjunta de estas edades. Su campo de acción social se ha ampliado y tanto en el hogar como en las tareas pioneriles son más responsables e independientes y comienzan a participar en tareas de grupos más organizadas. No obstante, muestran respeto a los del ciclo anterior, un aumento en las posibilidades de autocontrol, autorregulación de la conducta, lo que se manifiesta en situaciones como el juego, en encomiendas familiares y otras.

Desde el área psicológica predominan en los niños de 9 a 12 años los procesos de excitación sobre los de inhibición, por lo que en estas edades les gustan más los juegos y las actividades físico-recreativas en el medio terrestre

Los motivos por el juego ocupan un lugar importante. Hay un surgimiento de motivos muy vinculados a la actividad escolar.

Hay mayor estabilidad de la esfera motivacional, que con el surgimiento de cualidades morales como son la responsabilidad, la laboriosidad y la solidaridad, le permiten a este escolar un mayor control sobre su conducta

El grupo y la valoración social que recibe el niño como integrante del mismo, se convierte en vía de formación de sentimientos y cualidades morales en la medida en que el niño se somete a un conjunto de reglas y exigencias con las que se siente comprometido, por tanto asimila y hace suyas.

Este proceso de interacción contribuye al desarrollo de la autovaloración y de los ideales, formaciones que lograrán una mayor estabilidad en la siguiente etapa. En ésta, el escolar comienza a participar en actividades extradocentes como son: culturales, deportivas, recreativas, familiares, etc., lo cual contribuye al desarrollo de intereses variados.

La actividad de juego se amplía y complejiza, el juego de roles continúa desarrollándose, cambia en cuanto a duración, temas y contenidos, y aparece el juego de reglas, el cual es practicado con sistematicidad, subordinándose a determinadas normas y regulaciones. Las reglas en esta edad son sagradas e intangibles, de origen adulto, y toda modificación constituye una trasgresión. Este respeto unilateral va disminuyendo hacia finales de esta etapa del desarrollo.

En cuanto a las reglas, surge la necesidad de comprensión y control mutuo, no siempre se dominan en detalles y por esto tienden a variar, tratando de copiar en el juego al más informado.

Las normas que regulan las relaciones sociales entre sus miembros, primeramente tienen un carácter externo (las establece el maestro, el colectivo pedagógico y la organización pioneril), y posteriormente se interiorizan operando en ello la opinión social de los escolares.

Por lo que esta investigación ha seleccionado la comunidad de Sierra Morena, por ser una zona rica en recursos naturales y poseer una vasta área, que dispone de muchas playas; pero que a pesar de vivir en este lugar, nunca han realizado juegos físico-recreativos en el medio acuático, donde la mayoría de los bañistas, en esas playas, son niños, que saben nadar; puesto que, esta actividad, está dentro de sus gustos y preferencias, porque forma parte de sus diversiones, en el uso del tiempo libre. De esta forma se hizo la selección de una muestra de esas edades.

Se ha tenido en cuenta, además, que las aguas de estas playas son poco profundas, de mareas tranquilas, donde se puede ver el fondo marino, por la transparencia de las mismas, para la realización de juegos recreativos, que tengan como uno de sus fines, la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Una cultura ambiental favorable en este medio ambiente tiene amplias ventajas y posibilidades formativas sobre la calidad de vida y la personalidad de los niños de estas edades, teniendo como eje de rotación, el apoyo mancomunado de las diferentes instituciones y agrupaciones sociales de la comunidad. De esta forma, el niño amará más el mar, con un fin de conservarlo, por todos los recursos naturales que aporta a la sociedad; y de esta manera, se produzca, un cambio social positivo, en esta comunidad. Para que así, la organización de las actividades del ocio se conviertan en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo pueda adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio-afectivas que permitan su mejor desarrollo.

2.3.2 Proceso de selección y estructuración de juegos físico-recreativos en el medio acuático.

Para el proceso de selección y estructuración de la propuesta se tuvieron en cuenta una serie de particularidades que garantizaron su génesis y perfeccionamiento, de manera que se lograra una solución al problema del fortalecimiento de los juegos físico-recreativos en el medio acuático para niñas y niños de 9-12 años.

Este proceso de selección se apoyó en la realización de una sesión de trabajo en la que los análisis, las síntesis, las inducciones y las generalizaciones, partiendo de posiciones interactivas, con la participación de cuatro profesores de recreación en el trabajo con las niñas y los niños, permitieron abordar el tema y brindar ideas positivas.

De aquí se deduce, que a través de los gustos y preferencias de las niñas y los niños y de las ideas obtenidas por los profesores guiados por los investigadores, actuando como facilitadores, lograron concebir los principales juegos físico-recreativos en el medio acuático.

En la concepción de los juegos se llegó al consenso de que estos fueran presentados teniendo en cuenta los siguientes aspectos: título de los juegos, objetivo, tipo, materiales, desarrollo, reglas, duración, frecuencia y responsable.

2.3.3 Propuesta de juegos físico- recreativos en el medio acuático para niñas y niños de 9-12 años.

Juego No 1:

Título: “El Túnel”

Objetivo: Favorecer la actividad del sistema respiratorio muscular.

Tipo: Competencia colectiva, de relevo.

Materiales: Ninguno.

Organización: Se colocan los jugadores con el agua hasta la cintura, en dos líneas diferentes tomándose de las manos con los brazos extendidos y elevados hacia arriba, formando así un túnel con ellos. De esta forma quedará organizado un bando; el otro se formará de la misma manera, situándose a 2m de distancia aproximadamente.

Desarrollo: A la señal los dos últimos jugadores de cada bando, soltándose de las manos, entrarán en el túnel con la cara dentro del agua y por debajo de los brazos, uno tras el otro hasta salir por el otro extremo. Allí, o sea, en el principio del túnel, se colocan en la misma posición que tenían antes, cuando estaban al final.

Tan pronto se han colocado, no antes, sale la pareja que quedó última, haciendo exactamente lo mismo que la anterior, y así sucesivamente se continúa el juego, hasta que la pareja que al comenzar el juego estaba al frente, haya quedado en último lugar y vuelto a ocupar su posición inicial.

Reglas: -Ninguna pareja podrá salir hasta que la anterior se haya colocado correctamente.

-Los jugadores no deben avanzar por debajo del túnel con la cabeza fuera del agua.

-Mantener los brazos extendido.

Duración: 2 ó 3 repeticiones.

Frecuencia: Cada 15 días o una vez al mes.

Responsable: Técnico de recreación o salvavidas.

Juego No 2:

Título: “La vuelta al Tronco”

Objetivo: Mejorar las habilidades de correr o nadar.

Tipo: Competencia colectiva.

Materiales: Pañuelos de colores.

Organización: Los jugadores con el agua hasta la cintura, formarán dos bandos, en una hilera cada uno, separados a 2 m. de distancia y frente a cada equipo, a unos 3m aproximadamente se sitúa una marca (bandera, bolla, etc.)

Desarrollo: A la señal, el jugador No. 1 de cada bando, corre o nada (según desee) hacia la marca que hace de tronco. Al llegar debe darle dos vueltas al tronco y regresar a entregarle el pañuelo al compañero que le sigue. Una vez entregado sigue al final, mientras que el que posee el pañuelo realiza la misma operación anterior. Así, sucesivamente todos lo realizarán, hasta que el primero que jugó vuelva a tener el pañuelo levantándolo con sus manos. Gana el primer bando que ocupe la posición inicial.

Reglas: -Es necesario esperar el pañuelo en su lugar.

-No se debe tocar el tronco cuando le den las vueltas.

Duración: 2 ó 3 repeticiones.

Frecuencia: Cada 15 días o una vez al mes.

Responsable: Técnico de recreación o salvavidas.

Juego No 3:

Título: “Las Frutas”

Objetivo: Mejorar las habilidades rapidez de reacción y atrape.

Tipo: Pre-deportivo de béisbol.

Materiales: Pelota de goma.

Organización: Se formarán los niños en un círculo sencillo con el agua a la cintura, situándose uno en el centro con una pelota en la mano.

Desarrollo: Cada niño tendrá el nombre de una fruta cubana, incluyendo el que se haya en el centro.

Hecho esto, el niño que se encuentra en el centro, lanza la pelota al aire y al mismo tiempo dice el nombre de una fruta de las que él sabe que se han señalado a los niños del círculo.

Ejemplo: cuando dice “Mango” el niño que tiene ese nombre se lanza al centro y trata de atrapar la pelota antes de que caiga al agua, si lo logra vuelve a su puesto y el que estaba en el centro repite el juego como antes, pero si pierde, pasa a ocupar el lugar del que está en el centro y éste va al círculo.

Reglas: No se puede ir al centro a atrapar la pelota hasta que no sea mencionado el nombre de la fruta que le corresponde.

Duración: 8-10 mints.

Frecuencia: Cada 15 días o una vez al mes.

Responsable: Técnico de recreación o salvavidas.

Juego No 4:

Título: “Tirar y Correr”

Objetivo: Mejorar las habilidades de tirar y correr.

Tipo: Pre-deportivo de béisbol, relevo.

Materiales: Pelota de goma.

Organización: Se dividen los niños en dos bandos con el agua hasta la cintura, formando una hilera cada bando uno al lado del otro a un metro de distancia. Frente a cada uno a unos 3 m. aproximadamente se colocará una marca (bolla), donde estará el capitán.

Desarrollo: A la señal, el capitán de cada equipo lanzará la pelota al primer jugador de su equipo, este recibirá e irá con ella a ocupar el lugar del capitán, donde lanzará la pelota al jugador que estaba detrás de él y así sucesivamente.

El capitán tan pronto lance la pelota, corre a situarse al final de su equipo, igual lo hará el resto de los jugadores. Gana el equipo que más rápidamente quede en la posición inicial.

Reglas: -Hay que lanzar la pelota desde la marca.

-No se debe saltar los lugares en la hilera.

Duración: 2 ó 3 repeticiones.

Frecuencia: Cada 15 días o una vez al mes.

Responsable: Técnico de recreación o salvavidas.

Juego No 5:

Título: “Pega y Corre”

Objetivo: Mejorar la rapidez de reacción.

Tipo: Persecución.

Materiales: Ninguno.

Organización: Se formará un círculo sencillo con las manos tomadas con el agua hasta la cintura, quedando un niño situado fuera del círculo.

Desarrollo: A la señal, el niño que se encuentra fuera del círculo le pega ligeramente a un compañero, el cual saldrá corriendo o nadando en sentido contrario al jugador que le pegó, tratando cada uno de llegar primero al lugar que se quedó desocupado. Por tanto el espacio del niño que fue tocado debe quedar abierto, es decir, los que están allí no se tomarán las manos para cerrar el círculo. Gana el primero que llegue y tome las manos de

los jugadores que están próximos, el otro tendrá que continuar por fuera repitiendo el juego como antes.

Reglas: -Los jugadores correrán o nadarán en sentido contrario.

-Se tocará a un solo jugador por cada vez.

Duración: 10 minutos.

Frecuencia: Cada 15 días o una vez al mes.

Responsable: Técnico de recreación o salvavidas.

Juego No 6:

Título: “Atrápame”

Objetivo: Mejorar la rapidez de reacción.

Tipo: Persecución.

Materiales: Ninguno.

Organización: Los niños se colocan con el agua a la cintura, en dos equipos uno frente al otro en una fila cada uno.

El profesor pondrá una marca a cada extremo de la fila en ambos equipos, que trazarán dos líneas paralelas imaginarias, a una distancia de 4-5m entre sí, en este espacio se realizará el juego.

Los jugadores, se sitúan cada uno detrás de las líneas imaginarias. Para decidir qué bando comienza a jugar primero, el profesor utilizará cualquier procedimiento adecuado.

Desarrollo: El bando que da comienzo al juego a la señal del profesor, designa un jugador para que avance hacia el bando contrario, los jugadores de este deben esperarlos con un brazo extendido hacia delante y la palma de la mano hacia arriba, con el cuerpo preparado para nadar hacia el frente.

El que viene, al llegar debe dar tres palmadas en la mano del jugador que desee. Al darle la tercera palmada debe huir rápidamente hacia su bando, porque el que la recibió lo va a perseguir tratando de alcanzar antes que pase la línea de su bando. Si el que persigue lo logra atrapar, el perseguido queda prisionero y deberá ir hacia un lugar que de antemano se ha señalado para los prisioneros (cada equipo tendrá un lugar para los que atrapen), el que persigue continúa el juego tocando las manos de los contrarios para convertirse en perseguido.

Cuando no se hace prisionero a un perseguido, queda prisionero el perseguidor, correspondiendo continuar el juego al alumno que esté en turno del bando del perseguido.

Reglas: -Es necesario golpear en la palma de la mano del contrario antes de huir.

-El jugador que es cogido sale del juego.

Duración: 10 minutos.

Frecuencia: Cada 15 días o una vez al mes.

Responsable: Técnico de recreación o salvavidas.

Juego No 7:

Título: "Tracción de la Soga"

Objetivo: Mejorar la fuerza.

Tipo: Competencia colectiva.

Materiales: Soga.

Organización: Se harán dos equipos uno frente al otro formando una hilera cada uno, con el agua por la cintura. Ambos equipos aguantarán una soga por cada extremo y el profesor con una mano extendida la sostendrá marcando su centro.

Desarrollo: Cuando el profesor suelte la soga, ambos equipos comenzarán a tirar de la misma. Gana el equipo que logre llevar a su oponente a donde se encuentra el profesor.

Reglas: No se debe halar la soga antes que el profesor la suelte.

Duración: 2 ó 3 repeticiones.

Frecuencia: Cada 15 días o una vez al mes.

Responsable: Técnico de recreación o salvavidas.

Juego No 8:

Título: "La pelotica intranquila"

Objetivo: Mejorar el equilibrio.

Tipo: Competencia colectiva, relevo.

Materiales: 2 cucharas y 2 peloticas plásticas.

Organización: Se colocan los niños con el agua hasta la cintura y se formarán 2 equipos uno al lado del otro a 1 m. entre ellos formando una hilera cada uno. Frente a cada equipo a una distancia de 3 m. se colocará una marca (bolla).

Los dos primeros integrantes de cada equipo tendrán en una mano la cuchara que llevará la pelotica.

Los equipos se situarán detrás de una marca, que delimita el punto de salida.

Desarrollo: A la señal, los dos primeros jugadores caminarán con cuidado tratando de que no se le caiga la pelotica hacia el agua, para darle una vuelta alrededor de la marca y regresar. Al regresar, le entregarán la cuchara y la pelotica al compañero que se

encontraba detrás de él y se coloca al final de la hilera. El que recibió realiza la misma operación, y así sucesivamente. Gana el equipo que primero haya ocupado la posición inicial.

Reglas: -Si en el transcurso, se cae la pelotica en el agua, no deben continuar hasta que no la coloquen encima de la cuchara.

-Los jugadores no deben sobrepasar el punto de salida, hasta que no hayan recibido los instrumentos del juego.

Duración: 2 ó 3 repeticiones.

Frecuencia: Cada 15 días o una vez al mes.

Responsable: Técnico de recreación o salvavidas.

Juego No 9:

Título: "Pase a través de aro"

Objetivo: Favorecer la actividad del sistema respiratorio muscular.

Tipo: Competencia colectiva.

Materiales: 2 aros.

Organización: Se harán dos equipos formando cada uno una hilera, uno al lado del otro a 1 ó 2 m entre sí, con el agua hasta la cintura.

Cada equipo tendrá frente a él a 2m de distancia uno de sus integrantes sujetando un aro.

Desarrollo: A la señal, salen los dos primeros niños de cada equipo corriendo o nadando hacia el aro, al llegar deben sumergirse y pasar por dentro del mismo, y después ocupar el lugar del que lo sujeta.

El que sujetaba el aro se dirige hacia la hilera, tocando la mano del siguiente jugador y situándose al final de la misma.

Todos los jugadores realizarán la misma operación, ganando el equipo que primero ocupe la posición inicial.

Reglas: -Los niños no deben salir hasta que su compañero no le choque en la mano.

Duración: 2 ó 3 repeticiones.

Frecuencia: Cada 15 días o una vez al mes.

Responsable: Técnico de recreación o salvavidas.

Juego No 10:

Título: "Voleo"

Objetivo: Mejorar la habilidad de voleo.

Tipo: Pre- deportivo.

Materiales: Pelota de Voleibol.

Organización: Los niños formarán un círculo sencillo, separados un poco entre sí, con el agua por la cintura. Uno de estos integrantes tendrá el balón en sus manos.

Desarrollo: A la señal del silbato, los niños realizarán voleo del balón, pasándoselo entre ellos.

Reglas: - Al que se le caiga saldrá del círculo.

Duración: 2 ó 3 repeticiones.

Frecuencia: Cada 15 días o una vez al mes.

Responsable: Técnico de recreación o salvavidas.

Juego No 11:

Título: “Bola por el Techo”.

Objetivo: Mejorar la rapidez.

Tipo: Relevé.

Materiales: 2 pelotas de baloncesto o voleibol.

Organización: Se colocan los niños en dos hileras separados entre sí por 1 ó 2 m. con el agua por la cintura, formando así un equipo cada una. El primer niño de cada hilera tendrá en sus manos una pelota.

Desarrollo: A la señal, los primeros niños de cada equipo alzarán las manos con la pelota para que el compañero siguiente la tome y la continúe pasando hacia el final de hilera. Cuando el último tome en sus manos la pelota, corre o nada con ella a situarse en el inicio de la hilera y repite la operación hecha por el jugador anterior, y así sucesivamente, se continúa el juego hasta que uno de los equipos termine de jugar, o sea, cuando el niño que inició el juego vuelva a ocupar su lugar original, primero en la hilera y con la pelota en sus manos.

Reglas: -La pelota debe ser pasada hacia atrás y de jugador en jugador.

Duración: 2 ó 3 repeticiones.

Frecuencia: Cada 15 días o una vez al mes.

Responsable: Técnico de recreación o salvavidas.

Juego No 12:

Título: “La vuelta al círculo”

Objetivo: Mejorar la habilidad del pase.

Tipo: Pre-deportivo de baloncesto.

Materiales: Pelotas de baloncesto y distintivos.

Organización: Se dividen los niños en dos círculos, con uno de ellos en el centro. Se realiza con el agua por la cintura. El niño que se sitúa en el interior del círculo tiene una pelota en sus manos. El círculo será amplio con una distancia entre jugadores tal, a la de dos brazos extendidos. Un jugador del círculo tendrá un distintivo.

Desarrollo: A la señal, los jugadores situados en el centro comenzarán a pasar la pelota al compañero que tiene el distintivo, el cual se la devuelve. Rápidamente el jugador del centro pasa la bola al compañero siguiente, que también se la devuelve, y así, sucesivamente. La bola debe ir avanzando en dirección de las manecillas del reloj.

Cuando la pelota le haya dado la vuelta al círculo y regresado al niño que tiene el distintivo, éste levantará en alto la pelota. El equipo que primero termine será el vencedor.

Reglas: La bola debe avanzar con el mismo tipo de pase que haga el jugador del centro.

Duración: 2 ó 3 repeticiones.

Frecuencia: Cada 15 días o una vez al mes.

Responsable: Técnico de recreación o salvavidas.

CONCLUSIONES.

1- Se pudo constatar, que la caracterización de los gustos y preferencias de las niñas y los niños de 9-12 años, de la circunscripción No. 50 en la Comunidad de Morena, arrojó datos de gran interés para así dar solución al problema de dicha investigación.

.

2- Los juegos físico-recreativos en el medio acuático dirigidos a la población en estudio, fueron elaborados por la información obtenida de la entrevista y la encuesta aplicadas.

3- La propuesta de juegos físico-recreativos, seleccionados y elaborados, posibilita que las niñas y los niños cuenten con una nueva forma de recreación física para satisfacer sus gustos y preferencias en su tiempo libre.

Recomendaciones:

Se propone el análisis y la aplicación de la propuesta de juegos físico-recreativos en el medio acuático para niñas y niños de 9-12 años como una vía para la utilización de los recursos naturales con que cuenta esa zona y del desarrollo físico-motor, intelectual y social de los niños.

Bibliografía:

- Cañizares Hernández, Marta (2008) La Psicología en la Actividad Física. La Habana, Editorial Deportes. 241p.
- Estévez Cullell, Migdalia, Margarita Arrollo Mendoza y Cecilia González Terry. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Deportes. 318p.
- Fullea Bandera, Pedro (S/F) Recreación Comunitaria, Dirección Nacional de Recreación del INDER. 152p.
- Fullera Bandera, Pedro: Recreación Física: el modelo cubano. Dirección Nacional de Recreación, 2004, INDER, Cuba, VIII Congreso Nacional de Recreación Vicepresidencia de la República Coldeportes, FUNLIBRE, Colombia.
- Hernández Mendo, Antonio (2000), Ocio, Tiempo Libre, Animación Sociocultural. 27p.
- Pérez Sánchez, Aldo (2003), Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos, México, Editorial Instituto Politécnico Nacional. 236p
- Plan Anual de Recreación en el Municipio. Corralillo. 2009.
- Plan Nacional de Recreación.
- Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física Primer Ciclo. La Habana, Editorial Deportes. 95 p.
- Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física Segundo Ciclo. La Habana. Editorial Deportes. 61p.
- Sánchez Acosta, María Elisa, Matilde González García. Psicología General y del Desarrollo. La Habana, Editorial Deportes. 2005.177p.
- Sánchez Rueda, Margarita, Lázaro Caballero Ramírez, Santos Guerrero Gutiérrez (S/F). Los 100 Juegos del Plan de la Calle, Editorial Orbe. 135p.

Sosa Loy, Desiderio Alberto. (2000): "Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la Recreación". Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto superior de Cultura Física. Manuel Fajardo. La Habana.

ANEXOS

Anexo 1:

Las siguientes preguntas son para conocer cuáles son sus gustos a la hora de realizar los juegos, para que así los podamos complacer y se puedan divertir más.

1- ¿Te gusta jugar con tus compañeros?

_____Sí _____No

2- ¿Con qué frecuencia realizas tus juegos?

_____Todos los días. _____Varias veces por semana.
_____Un día a la semana. _____Nunca.

3- ¿Sabes nadar?

_____Sí _____No

4- ¿Te gustaría realizar juegos dentro del agua?

_____Sí _____No

5- ¿Cuáles juegos te gustaría realizar dentro del agua? (Menciónelos).

Anexo 2:

Entrevista a profesores de Recreación.

- 1 ¿Existen orientaciones para el trabajo con los niños y niñas en el medio acuático?
- 2 ¿Conoce usted si se puedan realizar juegos físico-recreativos en el medio acuático con niñas y niños de 9-12años?
- 3 Podría sugerir, ¿cuáles juegos físico-recreativos que los niños realizan fuera del agua se puedan aplicar en este medio?
- 4 ¿Desearía usted aplicar estos juegos físicas-recreativos en el medio acuático?

Anexo 3:

Guía de Observación:

Objeto de la Observación: Condiciones existentes en la Comunidad para la elaboración de los juegos físico-recreativos en el medio acuático.

Objetivo de la Observación: Caracterizar las condiciones existentes en la Comunidad para la elaboración de los juegos físico-recreativos en el medio acuático.

Aspectos a Observar:

- Observar las condiciones del medio acuático (playas y ríos) donde se puedan realizar la propuesta.
- Observar la existencia de implementos para la ejecución de los juegos.
- Observar la divulgación de las diferentes actividades recreativas.
- Observar si existen suficientes profesores de recreación en la comunidad.

Tipo de Observación: Estructurada.

Anexo 4:

Resultados de la Encuesta.

¿Te gusta jugar con tus compañeros?	Cantidad	%
Sí	30	100%
No	0	0%

¿Con qué frecuencia realizas tus juegos?	Cantidad	%
Todos los días	8	26,6%
Varias veces por semana	18	60%
Un día a la semana	4	13,3%
Nunca	0	0%

¿Sabes nadar?	Cantidad	%
Sí	24	80%
NO	6	20%

¿Te gustaría realizar juegos dentro del agua?	Cantidad	%
Sí	30	100%
NO	0	0%

¿Cuáles juegos te gustaría realizar dentro del agua? (Menciónelos)	Cantidad	%
Voleibol	16	53,3%
Balonmano	12	40%
Pega y corre	2	6,6%
Atrápame	18	60%
La Vuelta al tronco	4	13,3%

Anexo 5:

Profesores participantes en la Investigación:

N	Nombre y Apellidos	Título			Cargo		
		Lic.	Mas.	Esp.	Met.	JD.	Tec.
1	Aliosha Robaina Díaz	X			X		
2	Mria T. Ofarri Díaz	X					X
3	Yunieski Carmenate Lorenzo	X					X
4	Carlos Sáez Gitán	X				X	

Simbología:

Met.--- Metodólogo.

JD.---- Jefe de Departamento

Tec. —Técnico.