



Universidad de Ciencias de La Cultura Física y del Deporte

Manuel Fajardo

Facultad de Villa Clara

Trabajo de Diploma

Título: Acciones físico recreativas dirigidas a estudiantes de La ESBU
Rubén Martínez Villena del municipio de Camajuaní.

Autor: Jerdy Carvajal Borroto

Tutores: Lic. Nelly Hernández Caballero

Mrs. Jorge Luís Velásquez Pedroso

2009-2010

PENSAMIENTO.

“Al venir a la tierra, todo hombre tiene derecho a que se le eduque, y después, en pago, el deber de contribuir a la educación de los demás”

José Martí

DEDICATORIA.

✚ A mis padres y a mi familia por apoyarme tanto durante estos cinco años y en toda mi vida y en especial a mi mamá por confiar en mí, para ella todo mi amor y mi esfuerzo.

✚ A todos mis amigos que me ayudaron tanto.

✚ A mis tíos y mis primas que siempre estuvieron muy preocupados por mí.

AGRADECIMIENTO.

- ✚ A mis padres y mi familia por ayudarme tanto a realizar este sueño.
- ✚ A mis tíos y mis primas que siempre me han apoyado en toda mi vida.
- ✚ A la revolución por haberme dado la oportunidad de hacerme un profesional de la cultura física.
- ✚ A mis tutores y todo aquel consultante que de una forma u otra hicieron posible este trabajo de diploma.
- ✚ A todos los profesores que me han ayudado en lo largo de mi carrera
- ✚ A todas mis amistades y amigos que han estado en todos los momentos conmigo.

Resumen.

*Actividades físico recreativas dirigidas a estudiantes de La ESBU Rubén Martínez Villena del municipio de Camajuaní, por Carvajal Borroto Jerdy ISCFMF. Facultad de Villa Clara, Trabajo Diploma, 2010.33 Pág.

Este trabajo está en camino a desarrollar diferentes actividades recreativas para los estudiantes de La ESBU Rubén Martínez Villena del municipio de Camajuaní. Aborda una interesante problemática de gran interés social para el desarrollo de las actividades físicas recreativas la cual está relacionada con la poca participación de los estudiantes en la escuela. En esta investigación para conocer criterios y opiniones de los alumnos del centro, se han utilizado diferentes métodos investigativos, los siguientes métodos que se utilizaron son la observación, la encuesta, la entrevista, matriz DAFO, analítico-sintético, inductivo-deductivo, revisión de documento. Todo esto llevando a cabo la realización de un plan de actividades. Para la aplicación de los métodos se utilizó los tres grados de la escuela séptimo octavo y noveno. También se dan resultados parciales de la aplicación de la encuesta la cual dieron elementos a tener cuenta para la elaboración del plan de acciones ya que fue utilizada en la escuela con el objetivo de dar solución a la participación de los estudiantes en las actividades físicas recreativas.

Índice

I	Introducción.	1
II	Desarrollo.	4
2.1	.Fundamentación teórica	4
2.1.1	.Adolescencia y la actividad física	4
2.1.2	La recreación física y la edad	6
2.1.3	La recreación física para los niños	7
2.1.4	Recreación física escolar	8
2.1.5	El tiempo libre ¿Qué es el tiempo libre?	10
2.1.6	La recreación física	11
2.1.7	Concepto de actividad física de tiempo libre y recreación física	14
2.1.8	Característica de la recreación física	15
2.1.9	Conceptos de recreación	18
2.1.10	Concepto de deporte	18
2.1.11	Funciones de la recreación	18
2.1.12	Objetivos de la recreación física	20
2.2	Metodología Empleada	21
2.2.1	Población y Muestra	21
2.2.2	Métodos y/o técnicas	22
2.2.3	Análisis de los resultados	24
2.2.4	Propuesta de acciones físico recreativas dirigidos a los estudiantes de la ESBU Rubén Martínez Villena del municipio de Camajuaní.	27
III	Conclusiones.	29
IV	Recomendaciones.	30
V	Bibliografía.	
VI	Anexos.	

I-Introducción.

El término recreación proviene del latín recreativo, que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma. La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior. Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras. También la palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir 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 los 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 juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños. Siguiendo a Johan Huizinga y otros autores, podríamos establecer que el

vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego, .recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación se encuentre teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aun más difícil de definir. La recreación física dentro del sistema de cultura física, reviste gran importancia para el hombre, ya que la misma forma parte de la necesidad social de producción y reproducción cultural, e espiritual y física del ser humano; además constituye una línea de trabajo importante para el organismo deportivo, el cual ha adolecido de un programa que le permita cumplir los propósitos que le han sido definido, encaminado a satisfacer las necesidades de inversión del tiempo libre en actividades sanas y educativa, partiendo de sus gustos y preferencias dentro de este movimiento impulsado por el INDER, se inscribe e llevar a nuestros trabajadores, estudiantes, jubilados y el pueblo en general a la práctica sistemática de las actividades recreativas hasta convertirla en un hábito individual donde la persona se sienta dispuesta y entusiasta desde el punto de vista psíquico. Sin embargo a pesar del esfuerzo realizado por nuestro gobierno en aras de masificar la recreación física aun es insuficiente su aplicación en algunas escuelas y en especial donde realicé esta investigación.

La ESBU Rubén Martínez Villena ubicada en la calle Coronel Castillo número 16 en el consejo popular de Vueltas, municipio de Camajuaní provincia Villa Clara, cuenta con una matrícula general de 605 estudiantes repartidos en seis grupos de séptimo grado con 232 alumnos, seis grupos de octavo grado con una matrícula de 185 alumnos y seis grupos de noveno grado con una matrícula de 188 estudiantes. También cuenta con un total de 80 trabajadores de ellos 72 son docentes, todos con experiencia en la docencia que enmarca a la escuela con buenos resultados en el aprendizaje. Además tiene excelentes áreas deportivas y alumnos con capacidades suficientes para la participación de las actividades físicas recreativas ya que de este surge la siguiente:

Situación Problemática:

Poca participación en las actividades físicas recreativas de los estudiantes de La ESBU Rubén Martínez Villena del municipio de Camajuaní.

Para resolver la situación problemática se plantea el siguiente:

Problema Científico:

¿Como mejorar la participación en las actividades físicas recreativas de los estudiantes de La ESBU Rubén Martínez Villena del municipio de Camajuaní?

Objetivo General

Diseñar acciones físico-recreativas para mejorar la participación de los estudiantes de la ESBU Rubén Martínez Villena del municipio de Camajuaní.

Objetivos Específicos:

- -Diagnosticar necesidades, intereses, gustos y preferencias físicas-recreativas para mejorar la participación en los estudiantes de la ESBU Rubén Martínez Villena del municipio de Camajuaní.
- -Elaborar acciones físicas-recreativas para mejorar la participación en los alumnos de la ESBU Rubén Martínez Villena del municipio de Camajuaní.

II. Desarrollo

2.1-Fundamentación Teórica.

2.1.1-La adolescencia y la actividad física

El adolescente al igual que el escolar se encuentra inmerso en la actividad docente. No obstante en esta etapa el carácter de la actividad de estudio cambia esencialmente, tanto por su contenido como por su forma, tal como expresa Domínguez L.2000.

Esta autora, además señala que en la escuela media se produce una diferenciación de asignatura, cuyos contenidos tienen un carácter científico, por lo que para lograr su adecuada asimilación el adolescente debe desarrollar nuevos métodos de estudio. Este carácter de la enseñanza, unido a la ampliación de la experiencia del adolescente, favorece el surgimiento del pensamiento teórico así como de un nivel superior de actitud cognoscitiva hacia la realidad. En este sentido los intereses cognoscitivos se transforman en intereses teóricos, que sirven de base a la aparición de intereses profesionales. También el adolescente realiza un conjunto de actividades extradocentes culturales, deportivas, etc. que contribuyen a ampliar sus intereses y al desarrollo de sus capacidades.

Muchos investigadores coinciden en que el adolescente coexiste rasgos de la niñez y la adultez, comienza el sentido de la independencia que hace que, cuando no existe una adecuada comprensión del adulto hacia estos cambios, puedan existir contradicciones en la comunicación entre ambos. Para que esto no ocurra, es importante que se tenga en cuenta lo siguiente:

- Controlar la relación y conducta de los alumnos, evitando los enfrentamientos.
- Convencerlos de que las exigencias que se presentan son justas, necesarias y convenientes.
- Dirigir sistemáticamente el proceso de auto educación de los adolescentes. Ayudarlos a darse cuenta de los defectos en su personalidad y cómo corregirlos.
- Orientar tareas con determinado grado de dificultad y que exijan responsabilidad.
- Coordinar entre todos, profesores y entrenadores, las exigencias que se les plantean.

- Estimular su iniciativa e independencia.
- Evitar la desconfianza y la prohibición.
- Tener constancia, paciencia y tacto en el trato con los adolescentes.
- Lograr la comprensión de los movimientos, pues es lo esencial para su correcta asimilación.
- Formar una representación precisa de los movimientos: descripción verbal y exacta del ejercicio.
- Potenciar el desarrollo de cualidades volitivas a través de la clase de educación física o deporte.

Orientaciones para garantizar la asimilación de las acciones en el proceso de enseñanza de la educación física y deporte.

Para garantizar resultados positivos en esta importante tarea del adolescente se hace necesario atender las siguientes orientaciones.

La condición más importante para la correcta asimilación de los ejercicios es la comprensión, por parte de los alumnos, de los movimientos que deben realizar.

Para elaborar con precisión las acciones, se hace imprescindible una representación clara de las mismas para evitar errores en la formación de hábitos, por eso deben tomarse en consideración los siguientes aspectos planteados por Rudik 1990.

- La descripción verbal y exacta del ejercicio sobre todo cuando éste es ejecutado con errores graves.
- La repetición del ejercicio por uno de los alumnos: en la medida que lo demuestra se hacen recordar todos los elementos fundamentales y se dan explicaciones.
- El análisis verbal del ejercicio acabado de ejecutar.
- La evaluación de la ejecución del ejercicio por otros alumnos.

Los adolescentes son propensos a la sobrevaloración de sus posibilidades físicas, por lo que el profesor o entrenador debe vigilar atentamente que en las clases no excedan la carga física propuesta.

La práctica sistemática de ejercicios físicos en la adolescencia ejerce una influencia favorable sobre el desarrollo de cualidades volitivas de la personalidad. La etapa de la

adolescencia es un periodo difícil y crítico por los cambios anatomofisiológico que ocurren en el niño.

2.1.2-La Recreación física y la edad:

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de recreación física. Los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el programa. Considerando lo antes expuesto enfatizamos que el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo biosicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa recreativo-físico educativo y eficiente. A partir de estas consideraciones profundizaremos en cada grupo de edad, los cuales de manera general se presentan de la siguiente forma:

- a.- Niños (0 hasta 14 años)
- b.- jóvenes (15 años hasta 30 años)
- c.- Adultos (31 hasta 60 años)
- d.- Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

Es algo aventurado establecer límites estrictamente demarcados en cuanto a la tendencia de los niños y jóvenes según su edad hacia las diferentes formas de actividad física-recreativas. La experiencia muestra cómo la edad cronológica sólo se determina a muy grandes rasgos los tipos de expectativas inherentes a niños, jóvenes y adultos.

2.1.3-La Recreación Física Para los Niños:

En la Cultura Física tiene una gran importancia el trabajo fuera de la escuela realizado por la Recreación Física, tanto por el sistema de las instituciones y organizaciones socioeducativas, como las recreativas propiamente. En el trabajo fuera de la escuela desarrollada por los alumnos en base a su libre elección 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 de desarrollo multilateral físico y psíquico, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea. Considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas varían con celeridad en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular.

Se plantean tres direcciones en el trabajo con los estudiantes:

- Higiénico de salud.
- Preparación deportiva
- Preparación recreativa.

Dentro de estas la última y en parte la primera constituyen el objeto de nuestro interés en la Recreación Física.

En la escuela el profesor de Educación Física debe compartir sus funciones con las socioculturales, con las cuales obviamente incluye el medio de la escuela, donde la recreación física juega un papel crucial en la continuidad del trabajo con los alumnos como forma de utilización de su tiempo libre.

Entre los centros que se ocupan del trabajo extraescolar tenemos palacios de pioneros, casas de cultura, organización de pioneros exploradores, etc., atendiendo estas organizaciones todas las edades escolares. 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 recreativas físicas 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. Eso crea una buena situación para la influencia educativa, la cual es absorbida mejor por los alumnos en base al voluntarismo. En algunos momentos hay dudas acerca de las actividades dirigidas al tiempo libre y su motivación, planteándose que esta dirección puede matar la espontaneidad de los participantes. Sin embargo las actividades dirigidas posibilitan el juego para todos los niños en partes iguales. La participación de las actividades recreativas crea en los niños un importante hábito de trabajo individual y presidente 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. Para concluir este acápite quisiéramos señalar al respecto lo planteado por M. WROCZYNSKI: "La educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa"

2.1.4- Recreación Física escolar:

Otro 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, 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: 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, 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. En el mundo se presenta una tendencia a la concentración de la población en áreas urbanas y las ciudades de hoy constituyen precisamente un campo inepto para que los niños tengan la necesaria libertad para la espontánea realización de sus actividades recreativas. Es más; los elementos de "entretenimiento" comercial que han invadido la vida hogareña, hacen que exista una notoria desviación de aquellas apetencias naturales tan necesarias. Es por eso que quienes tenemos en nuestras manos la formación integral de nuestros niños no podemos eludir el conocimiento profundo de sus necesidades vitales. Nuestros programas de Recreación Física Escolar deben incluir las diversas formas de actividad, predeportiva, deportiva, de juego, campamental, etc. que permitan aquel tipo de satisfacciones. Cada día es mayor la necesidad de motivaciones positivas en este sentido. Programas de Educación Física en conjunto con programas de Recreación Física que incluyan juegos, campamentos, excursiones, clubes escolares, etc. Son elementos fundamentales como base organizativa para lograr con este principio tan importante en la formación de los niños.

2.1.5-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, intentaremos efectuar una aproximación conceptual, la cual les 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 auto condicionadas, 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 Dumesnil 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 son las siguientes:

- 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.

.2.1.6- 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 físicas-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 diferentes formas sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir 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 salud, la recreación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativos entre otros.

Para el destacado sociólogo francés Jffe 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, diversión y desarrollo.

El objetivo de la recreación física está relacionado indudablemente con 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 mejoramiento de la calidad de vida estimulando el protagonismo del sujeto.

En general, la recreación física no es más que, 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 sus intereses. Además la actividad físico-recreativa se ha identificado constantemente como una de las intervenciones de salud más significativas de las personas de edad avanzada. 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 ganancias 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. La recreación es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez. Antes de analizar como la recreación influye en la tercera edad, es necesario definir la comunidad, debido a que constituye el ambiente en que se desarrollan los ancianos socialmente, al desvincularse de otros ámbitos como el laboral.

"La comunidad constituye una agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elemento, objetivo o funciones comunes con conciencia de pertenencia, situados en un área geográfica común y en la cual la comunidad de personas que interactúan lo hacen mas intensamente que en otros contextos"

En el Centro de Estudios Comunitarios de la Universidad Central de Las Villas (UCLV), en Santa Clara (Cuba), se ha trabajado una concepción de comunidad que toma parte de los

elementos esenciales antes señalados e incorpora otros ligados a la subjetividad comunitaria. Así, establecen que “la comunidad es un grupo social que comparte espacio donde la participación y cooperación de sus miembros posibilitan la elección consciente de proyectos de transformación dirigidos a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potenciadoras de su auto desarrollo”. En esta definición se pueden observar un conjunto de variables claves como la participación, la cooperación y la elección consciente de proyecto que resultan útiles para nuestro trabajo. Otra idea importante contenida es el fundamento del principio del auto desarrollo comunitario, considerado como: “...el proceso de gestación de lo comunitario expresado en un crecimiento en salud donde la participación y la cooperación son cada vez más concientes”

Es decir, que el auto desarrollo comunitario, implica la asunción de la conciencia crítica y la disposición al cambio; la modificación de la realidad comunitaria según las potencialidades internas de los sujetos individuales y colectivos; la autogestión y la sostenibilidad mediante el aprovechamiento y potenciación de los recursos disponibles tanto materiales como espirituales. Es por ello que actualmente, el trabajo comunitario es esencial para gobierno cubano, así como para todos los organismos involucrados en la comunidad, Educación, Salud, Cultura, Deporte etc., en la cual cada uno de ellos están preparados para desarrollar un trabajo comunitario de transformaciones reales, especialmente para las personas de la tercera edad.

La comunidad es un espacio social, donde su población posee un sentido de pertenencia e identidad cultural, que cuenta con fuerzas internas y con recursos humanos comunitarios cuya función principal es determinar sus problemas y resolverlos, conocer sus necesidades y transformarlas en sus objetivos, individuales y colectivos, donde su transformación como movimiento ascendente, es un proceso educativo donde participaran todos los miembros. Entonces, la recreación física en la comunidad permite afianzar la motivación de sus habitantes para establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida.

2.1.7-Conceptos de actividad física de tiempo libre y Recreación Física:

-BOUET afirma la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones al deporte así como por las motivaciones de los deportistas.

-DUMAZEDIER diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores...- trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones.

2.1.8-Características de la recreación Física:

CAGIGAL expone siete características esenciales del o que según él coinciden con las del deporte, las seis primeras son las descritas por DUMAZEDIER, añadiendo él una séptima.

1.-Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzará un nivel de intensidad determinado. Nos encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente a un estímulo de entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión. Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.

2. Descanso: Debemos entenderlo más como descanso psíquico que físico. La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es fundamentalmente nervioso. El ejercicio físico recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito., de los estereotipos.

3. Diversión, recreo: Es de todos conocida la importancia que la diversión, esparcimiento, recreo, distracción tienen para la vida del hombre, y como son constitutivos esenciales de la forma de vida (juego) de los niños.

Como dice CAGIGAL:

“Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional. El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarra derro como salida de todo tipo de trabajos, o ocupación mental se dentariamente desarrolla da. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”.

4. Formación (Información): El deporte recreativo desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad, pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos jugando, superamos límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.

5. Participación social: El tipo de trabajo colectivo que se va imponiendo en la sociedad actual da lugar al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre como un elemento más de este entretejido va ganando su propia identidad.

6. Desarrollo de la capacidad creadora: En la actividad física - recreativa el hombre ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de acciones no automatizadas, solucionar los problemas ...; en cada jugada existen posibilidades creativas. El hombre necesita esta sensación de iniciativa, sentirse protagonista.

7. Recuperación: Esta característica es incluida por Cagigal, y supone la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor, así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad.

A continuación presentamos varias definiciones y enfoques conceptuales de recreación por distintos autores.

-El profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

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

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

Hemos presentado algunas definiciones importantes sobre Recreación ya que casi todas las respuestas son muy variadas por la amplitud que encierra el concepto de recreación. No obstante consideramos importante expresar nuestros criterios conceptuales partiendo del hecho que si queremos revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto de recreación el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

2.1.9-Conceptos de recreación:

-De acuerdo con la tesis de maestría de Jorge Luís Velásquez Pedroso.

Es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

-La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

2.1.10-Concepto de deporte:

El deporte en general, es la específica conducta humana, caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales cívicos y sociales.

2.1.11 -FUNCIONES DE LA RECREACIÓN FÍSICA:

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

-Regeneración 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, rica 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 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 vinculación entre los objetivos biológicos y sociales es una característica típica de la Recreación Física, la cual tiene grandes consecuencias para su estructura, y para el contenido y la organización finalmente de todos sus procesos básicos. Las funciones sociales y biológicas se condicionan y tienen una interdependencia a la hora de su realización. La recreación física, con un marcado interés por promover el contacto social alegre, se encuentra también, en el rango de una escala social de valores relevantes, al igual que las formas dirigidas al aumento de los rendimientos. En aras de alcanzar un efecto útil social e individual, los esfuerzos deben orientarse a garantizar una relación equilibrada dentro de ambos complejos de funciones (sociales y biológicas). El grado de integralidad individual y social de los efectos de la Recreación Física que se pretende alcanzar está ligado al complejo efecto de los componentes naturales y sociales. Una premisa decisiva para la realización de las funciones objetivas Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta, recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel, de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

2.1.12-Objetivos de la recreación Física

- Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
- Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general.
- Contribuir a la incorporación de valores socialmente aceptables como son: reglas establecidas en las actividades, el autocontrol, la disciplina, y el sentido de la responsabilidad.
- Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio-político e ideológico.
- Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.
- Tener conocimiento acerca de actividades que forman parte del programa Recreación Física: Juegos tradicionales, construcción de medios, cancha deportiva, a jugar, pesca deportiva y planes de la calle.

2.2-Metodología Empleada:

2.2.1-Población y Muestra:

En nuestra investigación contamos con una población de 605 estudiantes, se escogió una muestra de 91 alumnos que representa el 15% de la misma de forma aleatoria, cuyo criterio de selección es de 1 cada 7 estudiantes e stratificada por año, sexo y grado de forma intencional como se muestra en la siguiente tabla:

La siguiente tabla muestra los distintos datos de la muestra.

Grado	Población	Muestra	Sexo femenino	Sexo masculino
7mo	232	35	19	16
8vo	185	28	14	14
9no	188	28	14	14
Totales	605	91	47	44

Se utilizó una segunda muestra integrada por 12 sujetos:

- El director
- El subdirector

10 profesores (5 de educación física) y (5 de otras asignaturas), a la cual se le aplicó el método de la entrevista para obtener la información necesaria.

2.2.2-Métodos y/o técnicas

Métodos Utilizados:

Durante el proceso de investigación se utilizaron los métodos del nivel teórico y del nivel empírico el cual hay estrecha relación entre ellos.

- **Métodos del nivel teórico**

-Analítico-Sintético: Se empleó en lo que se conoce de los alumnos para contextualizar y determinar sus particularidades generales y se analizó de lo general a lo particular un grupo de información determinando los elementos fundamentales.

-Inductivo-Deductivo: Permite 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.

-Revisión de documento: Se empleó con el objetivo de conocer las exigencias y las orientaciones metodológicas de los documentos oficiales que norman el trabajo con los estudiantes de La ESBU Rubén Martínez Villena en las actividades físicas recreativas.

-Los documentos revisados fueron:

- Plan de recreación de la comunidad
- Plan de recreación de la escuela

- **Métodos del Nivel Empírico:**

-La observación: Se utilizó para caracterizar todo lo que se observó en la escuela respecto a las acciones físico-recreativas que desarrollaron los estudiantes, medios y recursos con que cuenta. También muy fundamental el horario y tiempo libre que tengan los estudiantes. El tipo de observación (estructurada y participantes)

La encuesta: Se les aplicó a los estudiantes de la ESBU con el objetivo de precisar información sobre sus necesidades, intereses, gustos y preferencias, para precisar y definir las actividades físicas y recreativas de nuestra propuesta.

La entrevista: Se les aplicó al director, subdirector y profesores de la escuela con el objetivo de valorar el conocimiento sobre las actividades físicas recreativas de manera que se pudieran emplearse con fines para el diseño del modelo de la propuesta.

Matriz DAFO: Se utilizó para conocer las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades que existen en la escuela en relación con la investigación.

Para el procesamiento de la información en nuestra investigación se utilizó la distribución empírica de frecuencia.

2.2.3-Análisis de los resultados:

-Análisis de los resultados de la observación:

-Se observó que existen las condiciones adecuada para la propuesta del plan de acciones de las actividades físicas recreativas en la escuela ya que por su ubicación posee buenas características por ejemplo (terrenos deportivos)

-Existen implementos adecuado para la realización de las actividades

-En cuanto a la existencia de profesores es suficiente para la participación de los estudiantes en las actividades físicas recreativas que se plantean en la propuesta.

-Análisis de los resultados de la encuesta:

La encuesta se le realizó a la muestra de 91 alumnos. Se contó con la información de profesores bien preparados. El objeto principal de obtener información sobre las actividades físicas recreativas desde el interés de los alumnos de la escuela, para indagar acerca de estos problemas relacionados con la poca participación de las actividades físicas recreativas y la posible solución a este problema.

-En la pregunta 1 un 100% expresan la realización de actividades físicas recreativas considerando el tema de mucha importancia.

-Con relación a los gustos de algunas actividades físicas recreativas de los alumnos de la ESBU propusieron los juegos de más preferencia a:

Quiquimbol Baloncesto

-En la pregunta 3 las actividades que más se destacan por los encuestados son:

- Juego de quiquimbol
- Tracción de la soga
- Festival de papalote

-Con relación a los juegos de mesa en la pregunta 7 de los más frecuentados con prioridad fueron:

Ajedrez

Dominó

Cartas

-En la pregunta 8 plantearon los juegos recreativos más practicados y se inclinaron su orden y prioridad de la siguiente forma:

- Juego de quiquimbol
- Tracción de la soga
- Festival de papalote

-Con realización por parte de la escuela de realizar con sistematicidad

Festivales deportivos recreativos la mayoría de los alumnos señalaron que no.

-Otras actividades que proponen los alumnos de la ESBU para realizar como parte de la recreación de la escuela en la pregunta 9 los encuestados responden:

-Festivales deportivos recreativos

-Excursiones al río

-Excursiones a lugares interesantes fuera de la escuela

-Incrementar juegos de mesa

-Pesca deportiva

-Realizar bailes y ruedas de casino

-Análisis de los resultados de la entrevista

Se le aplicó al director, al subdirector a los profesores de educación física y a cinco profesores de las demás asignaturas con el objetivo de conocer intereses, gustos y preferencias de los estudiantes respecto a las actividades físicas recreativas así como todo lo relacionado con la recreación en el centro.

-Los entrevistados presentan gran interés en la aplicación de los festivales deportivos recreativos, juegos de quiquimbol, baloncesto y festivales de papalotes como actividad tradicional de la zona.

-También plantearon que la poca práctica de las actividades físico recreativas se debe a la escasa propaganda que existe en el centro así como la planificación de actividades novedosas a desarrollar en los programas que se desarrollan.

-Además cuentan con poco tiempo, puesto que las actividades se realizan en horario extraescolar por lo que se hace necesario realizarlas los fines de semanas en la escuela, el parque y otros lugares propicios para llevarlas a cabo.

-Dieron la opinión que se cuentan con los implementos necesarios para realizar las actividades.

-Análisis de la matriz DAFO

Debilidad:

- Poca motivación por parte de los alumnos para la realización de las actividades recreativas.
- Carencias de actividades físicas recreativas

Amenazas:

- Limitado tiempo para la práctica de las actividades recreativas de la escuela.
- Poca divulgación por parte de los medios de comunicación

Fortaleza:

- Cuenta con los medios adecuado para la realización de las actividades
- Cuentan con las áreas adecuadas y en buen estado para la realización de las actividades.

Oportunidades:

- Estrecha relación de trabajo con los organismos y organizaciones políticas y de masa.
- Ofrecer un plan de acción físicos recreativo para la escuela.

Análisis de los resultados de la revisión de documento:

Al realizar la revisión de documentos oficiales se pudo constatar que existe poca participación de las actividades física recreativa en la ESBU Rubén Martínez Villena y no cuentan con las suficientes actividades para que se sientan motivados a la realización de estas.

**Propuesta de acciones físicos recreativas dirigidas
a los estudiantes de La ESBU Rubén Martínez
Villena del municipio de Camajuaní.**

1	Acciones	Participantes	frecuencia	Responsable	Medios o recursos	Observación
2	festivales deportivos recreativos	estudiantes	Una vez por mes	profesores	Todos los medios necesarios	Motivación Participación Aceptación
3	Realizar un para bailar	estudiantes	Cada 15 días y una vez al mes	profesores	Pista de baile , equipo de audio y sonido	Observaciones Directa
4	Excursiones a lugares de interés históricos, económicos, geográficos cerca de la comunidad	estudiantes	una vez al mes los fines de semana	profesores	Medios de los alumnos	Cumplimiento de las actividades
5	Competencias deportivas – recreativas ejemplo (baloncesto y béisbol)	estudiantes	Una vez por semana	profesores	Balones, pelotas , guantes y bates	Motivación Aceptación Participación

6	Torneo de juegos recreativos de mesa (dominó y ajedrez)	estudiantes	Cada 15 días	profesores	Local para su realización tableros , mesa	Motivación Participación Aceptación
7	Pesca deportiva	estudiantes	Una vez al mes	profesores	Carnada , anzuelos, sedal o vara	Participación Motivación
8	Excursiones al río charco hondo o (incluye baños)	estudiantes	Una vez al mes	profesores	Llevar un adecuado vestuario ya sea para la excursión y el baño	Observaciones Directa Participación Motivación
9	Competencias de juegos tradicionales ejemplo (quiquimbol)	estudiantes	Una vez por semana	estudiantes	Balones, pelotas	Motivación Participación

3-Conclusiones

1-El diagnostico desarrollado nos permitió conocer las necesidades gustos y preferencias de los estudiantes mediante los cuales elaboramos el conjunto de acciones físicas recreativas que aparecen en la investigación con el objetivo de aumentar la participación de la misma.

2-Con la elaboración de las acciones físicas recreativas se incrementa considerablemente la participación de los estudiantes de La ESBU Rubén Martínez Villena en las actividades físico recreativas.

4-Recomendaciones

1-Recomendamos que la presente investigación sea analizada por los organismos responsables de estos niveles de educación con el objetivo de ser aplicada similares centros educativos del territorio.

2-Continuar estos tipos de investigaciones en otros centros estudiantiles de la comunidad para extender los planes de acciones que de ellas se derivan.

Bibliografía

1. Baxter Pérez, Esther. Y col. (2003) El proceso de investigación de la metodología cualitativa: El enfoque participativo y la investigación Acción—Metodológica de la investigación educativa: Desafíos y polémica actuales. La Habana, Editorial Félix Varela. 290 p
2. Cañizares Hernández, Marta. (2008) La Psicología en La Actividad Física. La Habana, Editorial Deportes. 241p.
3. Cervantes. J.L. (1992) Programación de actividades recreativas. México, Editorial Mungía y Hnos. 189 p.
4. Dumazedier, J. (1964) Hacia una civilización del Ocio. Barcelona, Editorial Estela. 278 p.
5. 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.
6. Estrada Betancourt, J. (2007). Recreación Sana. *Juventud Rebelde* (La Habana). 21 de Enero. 5
7. Fullea Bandera, Pedro. y Antonio Hernández Mendo. (2000) Recreación Comunitaria, Ocio, Tiempo Libre, Animación Socio cultural. La Habana, Recreación del INDER. 152p.
8. García Montes, M. E. (1996) Planificación de actividades para el recreo y el Ocio (Apunte de la asignatura). Granada, (s.e.). 97 p.
9. Marrero Alonso Eduardo (2008). Característica del proceso de identificación y detención de talentos en la escuela Comunitaria de Vueltas. Trabajo de Diploma, Villa Clara. Universidad de ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo
10. Pedroso, Velásquez, Jorge Luís. (2008). Propuesta Metodológica para el mejoramiento del modelo de recreación en el sector urbano Los Sirios de la ciudad de Santa Clara .Tesis en opción el título académico de master en actividad física comunitaria. Villa Clara .Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte Manuel Fajardo.

11. Pérez Sánchez, Aldo. (2003) Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México, D.F., Talleres Gráficos de la Dirección de Publicaciones y Materiales Educativos. 180p.
12. Pérez Sánchez, Aldo. (1997) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. México D.F. Talleres Gráficos de la Dirección de Publicaciones y Materiales Educativos. 318 p
13. Rodríguez Marrero William. (2008). Acciones Físicas recreativas para la participación en las actividades de la recreación física en la comunidad de montaña. Trabajo de Diploma. Villa Clara. Universidad de Ciencias de La Cultura Física y el deporte Manuel Fajardo.
14. Rodríguez, E. y col. (1989) Tiempo libre y personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. 67 p.
15. Sánchez Acosta, María Elisa. y Matilde González García. (2005) Psicología General y del Desarrollo. La Habana, Editorial Deportes. 177p.

ANEXO 1:

Guía de observación:

Objeto de la observación Condiciones que existen en la escuela para la elaboración del plan de acciones físicos recreativos

Objetivo de La Observación: Caracterizar las condiciones existentes en la escuela para la elaboración del plan de acciones físicos recreativos. .

Aspectos a Observar:

-Observar las condiciones del terreno donde se puedan realizar la propuesta de actividades físicas recreativas.

-Observar la existencia de implementos para la ejecución de las actividades físicas recreativas

-Observar los medios de propaganda y divulgación de las diferentes actividades físicas recreativas

-Observar si asisten suficientes profesores para la recreación de la escuela

Tipo de Observación: Estructurada.

ANEXO 2:

Guía de encuesta:

Encuesta a estudiantes:

En esta investigación titulada acciones físicas recreativas para los estudiantes de La ESBU Rubén Martínez Villena del municipio de Camajuaní para ello hemos decidido aplicar el siguiente instrumento lo que permite una valiosa colaboración lo que permite desarrollar nuestro trabajo.

-Cuestionario:

1- ¿Te gustaría realizar actividades físicas recreativas?

SI ____ NO ____

2- ¿Qué actividades físicas recreativas te gustaría realizar?

____ Jugar quiquimbol

____ Juego de baloncesto

____ Jugar baloncesto

____ Juego de fútbol

____ Jugar voleibol recreativo

3-¿Qué juegos populares o tradicionales te gustaría realizar en las actividades físicas recreativas?

4-Marque con una x los problemas que considera usted que influyan a la escasa participación de actividades físicas recreativas en la escuela.

- ☐ Falta de medios deportivos
- ☐ Poca motivación
- ☐ El horario en el cual se presentan las actividades.
- ☐ Falta de preparación

5- ¿Realiza la escuela festivales deportivos recreativos sistemáticamente?

SI ☐ NO ☐ Algunas Veces ☐

6- De las siguientes propuestas que ofrecemos marque con una x las que considere usted que pueden favorecer el aumento de las actividades físicas recreativas y su participación.

- ☐ Realizar un amplio programa de divulgación
- ☐ Incorporar juegos populares tradicionales y propuestos por ustedes
- ☐ buscar un horario adecuado para realizar las actividades recreativas

7-¿De los siguientes juegos de mesa recreativos seleccione los que más se frecuenten o le gusten con prioridad en las actividades físicas recreativas?

- ☐ Ajedrez
- ☐ Dominó
- ☐ Dama
- ☐ Parché
- ☐ Cartas
- ☐ Béisbolito

8- De los siguientes juegos recreativos que ofrecemos a continuación dirigidos a los estudiantes de la ESBU seleccione cual le gustaría realizar:

- ___ Carrera en saco
- ___ Carrera de velocidad
- ___ Tracción de la soga
- ___ juego de quiquimbol
- ___ Festival de empinar papalote

9¿Que otr os juegos o actividades físicas re creativas propones que t e gu staría realizar como parte de la recreación de la escuela?

ANEXO 3:

Entrevista

1-¿Qué actividades físicas recreativas cree usted que pudieran ser de interés para aumentar la participación de los estudiantes de la escuela al desarrollar recreación en su tiempo libre?

2-¿Cree usted que la escuela cuenta con un gran programa de propaganda y divulgación acerca de cómo pueden participar en actividades físicas recreativas los estudiantes de la misma?

3-¿Cree usted que los alumnos cuentan con el tiempo suficiente para participar en las actividades físicas recreativas que se programan en el centro?

4-¿Existen en la escuela los implementos suficientes para la realización de las actividades físicas recreativas?

5-¿Entiende usted que los educandos del centro tienen interés en participar de estas actividades físicas recreativas planificadas?