

*Instituto Superior de Cultura Física
"Manuel Fajardo"*



*Programa de actividades físico - recreativas para los
pobladores de la comunidad de "Dos Amigos" del
Municipio de Encrucijada.*

*Tesis en Opción del Título Académico de Máster en la actividad
física en la comunidad.*

Autor: Lic. Daily Mérida Duque

Tutor: Ibrahim Véliz Núñez

Consultante: MSc Jorge Luís León Vanegas

2009

Pensamiento

La patria está hecha del mérito de sus hijos, y es riqueza de ella cuanto bueno haga un hijo suyo, sobre todo si trabaja en lo que ya han trillado otros, y lo de él resulta más útil y completo que los de sus predecesores”.

José Martí

Dedicatoria

- ❖ A nuestra Revolución, por darme la oportunidad de obtener un grado científico.
- ❖ A mi madre, por ser tan especial, por su apoyo su ejemplo y sus enseñanzas.
- ❖ A la memoria de mi padre, quien en vida siempre me apoyó y alentó para seguir adelante con mis proyectos de estudios
- ❖ Al regalo más hermoso que me ha dado la vida, mis hijos y mi nieto por ser la gran inspiración de mi vida
- ❖ A mi esposo, por la seguridad de saber que puedo contar con él y por permanecer a mi lado.
- ❖ A mi hermana, porque creyó siempre en mí y me apoyó en todo momento y mi hermano por ser tan maravilloso.
- ❖ A mi tutor Msc. Ibrahim Vèliz Núñez por su sabiduría y colaboración. por su compañía, confianza y la valentía mostrada al enfrentar este tema.
- ❖ A la Msc Carmen Cita Firvida por su ayuda incondicional.
- ❖ A todos gracias.

Agradecimiento

- ❖ Al Msc. Jorge Luís Venegas León por su contribución y aliento en esta tarea.
- ❖ A cada uno de los profesores de la maestría por brindarme sus conocimientos.
- ❖ A todos los que de una forma u otra han ayudado y alentado en la realización del trabajo.
- ❖ A todos

Muchas Gracias.

Resumen

Las actividades físico - recreativas, en su multiplicidad de alternativas, contribuyen a la ocupación del tiempo libre, la elevación sustancial de la calidad de vida de la población, el mantenimiento de un buen estado de salud física y mental, así como la prevención del vicio y las conductas que comprometen la estabilidad de la sociedad cubana. La presente investigación está encaminada a elaborar un Programa de actividades físico - recreativas para los pobladores de la comunidad de “Dos Amigos” del Municipio de Encrucijada, la cual surge a partir de la situación existente en dicha comunidad, con la insatisfacción recreativa, de ahí que se planteara como un problema científico: ¿Cómo contribuir a la satisfacción de las necesidades físico recreativas de los pobladores de la comunidad de “Dos Amigos” del Municipio de Encrucijada? definiéndose como objetivo general: Elaborar un programa de actividades que contribuya a satisfacer las necesidades físico - recreativas de los pobladores de la comunidad de “Dos Amigos” del Municipio de Encrucijada. Para esto fueron empleados los procedimientos derivados del método general dialéctico materialista marxista-leninista: del nivel teórico: Inductivo-deductivo, Analítico-Sintético. Tránsito de lo abstracto a lo concreto e Histórico lógico y los del nivel empírico, como la revisión de documentos, la observación, la encuesta y la entrevista, también fueron empleados como métodos matemáticos el análisis porcentual y la estadística descriptiva. La evaluación fue realizada a través de los métodos de la encuesta y observación, en una segunda etapa. La planificación, coordinación y desarrollo de las diferentes etapas de la investigación estuvo a cargo del grupo de trabajo creado para tales efectos, El Programa de actividades físico - recreativas fue concebido y aplicado durante el año 2008, en la Comunidad de “Dos Amigos” del Municipio de Encrucijada. La aplicación del mismo resultó un éxito, comprobándose con el aumento de los niveles de participación de los pobladores a las actividades. Destacamos también que la concepción recreativa que se defiende es generalizable a todas las comunidades del país, y a la vez favorece el trabajo comunitario de los profesores de recreación.

Índice

Introducción	1
Desarrollo	

CAPITULO I. Marco Teórico Referencial

1.1. La Recreación como fenómeno sociocultural	9
1.2. El Tiempo Libre	16
1.3. Beneficios de las actividades Físico - Recreativas	21
1.4. Objetivos de la Recreación Física	24
1.5. Trabajo Comunitario	24
1.6. Actividades Físico - Recreativas	29
1.7. La Planificación de la Recreación	33

CAPITULO II: Marco Metodológico de la Investigación.

2.1. Población y Muestra	39
2.2. Métodos y técnicas empleadas en la investigación	40
2.3. Análisis e interpretación de los resultados	44

CAPITULO III: Diseño y aplicación del Programa de Actividades Físico Recreativas.

3.1. Fundamentación	58
3.2. Aplicación del programa de actividades físico - recreativas	62
3.3. Resultado de la Valoración del programa de actividades	62
Conclusiones	65
Recomendaciones	66
Bibliografía	67
Anexos	-

Introducción

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

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción. Los acelerados cambios que en el orden socioeconómico se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuado progreso científico-tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico de estas manifestaciones.

Las actividades físico - recreativas, una necesidad en el hombre que esta estrechamente ligada a estas leyes generales de desarrollo de la producción y también al carácter de las relaciones de producción, además de ser un fenómeno dialéctico y solamente humano, constituye un complejo fenómeno en el que tienen que ser considerados diversos factores interactuantes tales como: estructura, contenido del tiempo libre, sistema de valores declarados por la población, presupuesto de tiempo libre, así como posibilidad real de satisfacción de esa necesidad.

Una de las problemáticas que lidera el siglo XXI y que constituye una de las categorías fundamentales en la recreación es el tiempo libre, su concepción y por lo tanto, el uso que las sociedades hacen de él.

Se puede definir por la bibliografía consultada, descriptivamente, el tiempo libre como aquel modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades autocondicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse, y en último término afirmarse la persona individual y socialmente.

Munné (1998) afirma: ... el tiempo libre ya no será tiempo desocupado, ni liberado de obligaciones sino un tiempo de libertad, para la libertad como transformación del hombre, no de las cosas, ya que esto corresponde estrictamente al trabajo...pues el hombre que goza plenamente del ocio como tiempo libre se transforma a sí mismo...

Es por eso, que la Recreación Física constituye un desafío, puesto que tiende a transformar, entre otros aspectos, las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, requiriéndose profesionales preparados y entrenados para contribuir a su solución e insertarse en una sociedad cambiante y, a la vez, capacitada para ejercer de acuerdo a las nuevas necesidades imperantes.

En la medida en que se avanza en una acción comunitaria, se van descubriendo aspectos, temas y problemas que pueden iniciar transformaciones y de hecho inciden en las actitudes de la comunidad o su manera de situarse frente a determinados aspectos y determinados problemas. Es importante que la acción comunitaria profundice el nivel científico, en estas actitudes, en estos problemas. Esta profundización permitirá el mejoramiento de la acción comunitaria y, sobre todo, permitirá tener en cuenta variables importantes de las que dependan resultados positivos o el fracaso de una iniciativa.

Las acciones que se pongan en práctica para fomentar la Recreación Física parten de las características individuales de cada comunidad y grupo al que va

dirigido, es decir, variables personales y sociales, además, de las variables ambientales de la interacción individuo-comunidad.

A partir de estas consideraciones, se analiza la realidad cubana, donde cada día se realizan inmensos esfuerzos y se utilizan recursos por parte del Gobierno, el Partido y las organizaciones de masas en pos del mejoramiento del trabajo social en la comunidad.

Las actividades físico - recreativas en sus multiplicidades de alternativas contribuyen a la elevación sustancial de la calidad de vida de la población con el mantenimiento de un buen estado de salud física y mental, previniendo el vicio y las conductas que comprometen la estabilidad de la sociedad, además constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también el 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.

Es por ello, que el profesional de la recreación, debe corresponder a los intereses y demandas del entorno socioeconómico y sobre todo atemperado a las posibilidades reales en este campo, además crear alternativas para llevar a cabo proyectos de naturaleza social, incrementar las opciones y los servicios educativos de la recreación en cada uno de los territorios, con actividades físicas recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre y la formación de la cultura recreativa de toda la población, en ello va la preparación de un especialista que tiene ante sí el enorme desafío que supone enfrentar la compleja dinámica social actual.

Aunque "Dos Amigos" no es una comunidad altamente desarrollada no escapa de las regularidades apuntadas por diversos estudiosos de la recreación, cuando plantean que la recreación en la sociedad postmoderna se encuentra en una profunda crisis, producto de la tendencia general hacia la existencia de modelos recreativos cada vez más pasivos, con menores actividades motrices, en que poco o nada intervienen los motivos físicos recreativos, Esta situación

daña la calidad de vida, pues también se reconoce en teoría lo imprescindible que resulta para el hombre buscar un equilibrio entre lo físico y lo espiritual.

Las causas de estas tendencias se encuentran en la súper civilización, en el consumo de bebidas alcohólicas, cigarros y otras sustancias nocivas que dañan la salud de la población, en el predominio de los medios técnicos como videos, video juegos, en fin numerosos adelantos tecnológicos, que hacen que la recreación en general discurra hacia esos modelos pasivos.

El Estado Cubano tiene hoy el reto de satisfacer las necesidades sociales e individuales de práctica de actividad física y deporte de toda la población contribuyendo a la formación integral, la elevación de la calidad de vida, la salud, la recreación, la “... exaltación de los más altos valores humanos” y “...el progreso y la defensa de la patria.

En visitas realizadas por el equipo metodológico municipal y la Dirección del Combinado Deportivo de Calabazar de Sagua a la comunidad de “Dos Amigos”, se pudo observar que el nivel de participación a las actividades físico – recreativas era muy bajo, por lo que se realizaron encuestas y preguntas a la población para conocer los motivos a lo que responden que existen insatisfacciones y desmotivación con la realización de las mismas, además de ser insuficientes para ocupar el tiempo libre, constituyendo esta la **Situación Problemática** de dicha comunidad.

De modo que puede afirmarse que no existe una adecuada educación de los individuos para el empleo del tiempo libre. No siempre la escuela, la familia o las instituciones se ocupan de este problema como debieran, lo cual indudablemente tiene relación con los modelos recreativos actantes que en muchas ocasiones no se comportan a niveles adecuados por tener contenidos eminentemente pasivos y por no portar actividades verdaderamente enriquecedoras para el hombre.

Justificación:

Atendiendo a la importancia que se le concede a la recreación física, que permite alcanzar y consolidar entre las personas, niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, hábitos y estilos de vida saludables, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores es que nos proponemos realizar el presente trabajo.

Problema científico:

¿Cómo contribuir a la satisfacción de las necesidades físico - recreativas de los pobladores de la comunidad de "Dos Amigos" del Municipio de Encrucijada?

Objeto de estudio:

Proceso de desarrollo de las actividades de la Recreación Física comunitaria.

Campo de acción:

Actividades físico - recreativas para la comunidad de "Dos Amigos" del Municipio de Encrucijada.

Objetivo general:

- Elaborar un programa de actividades que contribuya a satisfacer las necesidades físico – recreativas de los pobladores de la comunidad de "Dos Amigos" del Municipio de Encrucijada.

Objetivos específicos:

1. Diagnosticar el estado actual de las actividades físico - recreativas en la comunidad de “Dos Amigos” del Municipio de Encrucijada.
2. Seleccionar las actividades físico - recreativas que satisfagan las necesidades de los pobladores de la comunidad de “Dos Amigos” del Municipio de Encrucijada.
3. Evaluar los resultados del Programa de actividades físico - recreativas aplicado en la comunidad de “Dos Amigos” del Municipio de Encrucijada.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son las necesidades e intereses recreativos que presentan los pobladores de la comunidad de “Dos Amigos” del Municipio de Encrucijada?
2. ¿Cómo elaborar un Programa de actividades que satisfaga las necesidades físico - recreativas de los pobladores de la comunidad de “Dos Amigos” del Municipio de Encrucijada?
3. ¿Cómo evaluar los resultados del programa de actividades físico – recreativas aplicado en la comunidad de “Dos Amigos del Municipio de Encrucijada.

Variables participantes:

Variables Relevantes

Independiente: Programa de actividades físico - recreativas.

Dependiente: satisfacción de las necesidades físico – recreativas

Variables ajenas:

- La disposición emocional y espiritual de las participantes
- Situación geográfica, comunicación y transporte de la comunidad.
- El déficit de implementos y medios e instalaciones deportivas para la ejecución de actividades deportivas y recreativas.

El trabajo con estas interrogantes científicas se desarrolló mediante la aplicación de los siguientes métodos y técnicas: Analítico -sintético, inductivo-deductivo, histórico- lógico y Transito de lo abstracto a lo concreto, Revisión de documentos, Encuestas, Entrevistas, Observación y los métodos matemáticos: estadístico porcentual y el Estadístico descriptivo, además se utilizó la técnica participativa de grupo de trabajo.

Aporte practico:

El aporte práctico del presente trabajo es que se implementa un programa de actividades físico - recreativas por primera vez para los pobladores de la comunidad de "Dos Amigos" del Municipio de Encrucijada, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, desarrollando el protagonismo de los habitantes en el propio programa desde su organización.

Novedad científica:

El trabajo descansa en el hecho de que no se conoce hasta el momento de una investigación referida en la comunidad de "Dos Amigos", porque, aunque si se realizan actividades recreativas, las mismas no se sustentan en un diagnostico real de la población, ni son el resultado de la aplicación del método científico. Por otro lado, en este caso es la propia población quien propone las actividades en las que desean participar, no solo como receptores de las mismas, sino como coautores, lo cual garantiza el sentido de pertenencia y el auto acondicionamiento. La puesta en práctica de estas actividades mantiene su vigencia y actualidad.

Como puede apreciarse de las explicaciones precedentes y por las delimitaciones del problema, el objeto y los objetivos se ha ido produciendo un desplazamiento del interés por poner en práctica acciones que contribuyan a satisfacer las necesidades físico - recreativas y ocupar el tiempo libre de los pobladores de la comunidad de “Dos Amigos” del municipio de Encrucijada, a partir de una estrategia de planificación, donde se vea reflejada la integración de todos los factores para lograrlo.

El informe de la investigación se estructuro en tres capítulos:

El Capítulo I refleja el Marco teórico conceptual, que comprendió los postulados teóricos que sustentan la presente investigación. En el se analizó: La Recreación como fenómeno sociocultural, Los Beneficios de las actividades Físico Recreativas, El tiempo Libre, Los Objetivos de la Recreación Física, El Trabajo Comunitario, las características de las Actividades Físicas Recreativas y La planificación de la recreación

En el Capítulo II se define el Diseño Metodológico empleado, y como parte de este se presenta una caracterización general de la muestra, se describen las técnicas e instrumentos para recoger las informaciones y se analizan los resultados, describiéndose los principales hallazgos obtenidos en la aplicación de los instrumentos.

En el Capítulo III se fundamenta el Programa de actividades físicas recreativas para la comunidad de “Dos Amigos” del municipio de Encrucijada y su valoración.

Finalmente se exponen las conclusiones, recomendaciones de la investigación y los anexos que ilustran la investigación resultando de gran importancia.

Capitulo I. Marco Teórico Conceptual

1.1. La Recreación como fenómeno sociocultural

Al amparo del triunfo de la Revolución Cubana la cultura Física, el Deporte y la recreación comenzaron a experimentar un desarrollo impetuoso en estrecha relación con los cambios que originan una revolución social y la consecuente sustitución de una formación económica por otra. La participación masiva en el Deporte la cultura Física y la recreación son derechos que en la creación del INDER quedaron para siempre al alcance de todos donde el Deporte es derecho del pueblo.

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

En este contexto la recreación ha jugado un papel muy importante que, rectorada por el INDER y auspiciada por todas las organizaciones políticas y de masas, encamina sus objetivos a contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos de genero y ocupacionales brindando opciones recreativas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad y en la actualidad forma parte de la batalla de ideas.

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

La alternativa está en la reivindicación del valor de uso de la recreación, definiendo al ciudadano como el sujeto del desarrollo social y, otorgando

prioridad a sus necesidades genuinas, su calidad de vida, las vivencias que genera y, en términos generales, al desarrollo humano.

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

El valor de uso que se procura, justamente, se refiere a la superación del actual consumo cultural, que se hace del tiempo libre. Ya que, aquellos que consiguen incluir la recreación constructiva, educativa y creativa en su vida, tienden a transformarse en personas, que gustan investigar, descubrir cosas nuevas o comprender mejor los hechos que los rodean, creando un ambiente externo más adecuado.

Por lo tanto, se hace evidente la necesidad no solo de políticas sociales, que atraigan a los ciudadanos, sino también políticas recreativas que integren a la comunidad. Por ello se plantea la articulación entre la participación comunitaria y la gestión estatal, ya que en la sociedad actual, constituye un requisito básico para el ciudadano capacitado: saber lo que piensa, decir lo que siente y generar conocimientos para mejorar el ambiente que lo rodea. Tales habilidades y aptitudes pueden desarrollarse en el tiempo libre, de forma placentera.

Reconocer en la comunidad, una entidad social, implica asumir la integración que, al proponerla como hábitat y como ámbito de la recreación integrada de quienes conviven en ella, permitirá atenuar impactos sociales negativos para crecer, con desarrollo social.

Por otra parte, y desde la perspectiva recreativa, la tendencia hacia lo local estimula, además, la competitividad entre comunidades, obligándolas a modificar sus estructuras, orientándolas más a la integración social.

La recreación como una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, debe ser utilizada como una herramienta pedagógica en el proceso de formación de formadores, toda vez que su desarrollo y aplicación en una educación de calidad esta dada, ya que rompe con los esquemas rígidos de la pedagogía tradicional, permitiendo explorar y desarrollar la potencialidad lúdica y creativa del hombre en un ambiente de goce, placer y satisfacción.

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

El reto que se impone a los encargados de atender la recreación de las personas es concebir actividades que se inscriban dentro de un ocio asumido como verdadero tiempo libre y no como tiempo de consumo, como un real acto de participación y no como entretenimiento para la evasión, con el que se pretenda "vender un producto recreativo" sin tener en cuenta las reales y fundamentales motivaciones personales de los participantes, esas que les harían involucrarse autónomamente -y por tanto con pleno ejercicio de su libertad de elección y de disfrute en las propuestas organizadas por y para ellos con el fin de enriquecer sus recuerdos positivos a través de gratas experiencias vivenciales.

La demanda de prácticas físico-recreativas, en proceso de crecimiento continuo, se caracteriza por la variedad de tipos de actividades, formas y espacios de realización, presentando dinámicas muy particulares y novedosas. La oferta debe tener en cuenta cada uno de estos aspectos para adecuarse a

los gustos de la mayoría y poder satisfacer las necesidades e interés de los diferentes sectores poblacionales.

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

Es por ello que en los programas físicos recreativos debemos tener en cuenta múltiples condicionantes, siendo observadores y respetuosos con los espacios públicos a utilizar, al tiempo que aprovechamos, las características que dichos espacios presentan con el fin de facilitar la apropiación afectiva y efectiva de los mismos por parte de los participantes.

Al asumir la Recreación Física como parte fundamental en nuestro ejercicio profesional del desarrollo comunitario, estamos fundamentando el lugar que esta ocupa en la construcción del conocimiento y en especial, en la comprensión de la realidad social y en la orientación de los cambios sociales en la Cuba de hoy.

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

Recreativo: diversión, descanso, cambio de acción, que incluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el termino recreación caracteriza no solo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre sino también el espacio en que estos funcionan, debe representar una fuerza activa

mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud.

La recreación es un concepto que evoluciona con el "ocio" (*tiempo no ocupado en actividades laborales*) y que necesita de un tiempo para desarrollarse- que preferentemente suele ser el tiempo libre y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por una actitud personal. Las actividades requieren de libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y que esta acción tenga finalidades colectivas.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el especificado de **Recreación Física** Martínez del Castillo (1985) define ésta" como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionados por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física, (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes. "En definitiva y en palabras de Miranda (1996) La función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, la expresión de sano desarrollo de sus horizontes personales.

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

Para Bolaños en cambio, el concepto de **recreación** se asocia directamente al de actividad, lo cual resulta de interés para el trabajo que se dirige a enfatizar los motivos físico recreativos y en una dimensión activa del

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

Las diferentes definiciones acentúan en uno u otro aspecto según las posiciones que cada autor adopte, pero en todas ellas van aflorando diferentes rasgos que identifican con carácter suficiente al fenómeno que se estudia. En este sentido conviene citar a Cor Vestland cuando expresa la ausencia de un sistema comprensivo de valores en el acto recreativo y la necesidad de que se entienda a la recreación como valor unificador, sobre todo para condicionar a las instituciones sociales para que asuman la posición de que: "El enfoque de desarrollo de los pueblos, centrado sobre la calidad de la vida es mas conveniente que el enfoque centrado en el nivel de vida(...) ser mas, tiene mas sentido humano que tener mas (...) crear es mas valioso que consumir

Para Joffre Dumazedier (Dumazedier; 1994:30) la recreación es el: "...espacio de un gran número de prácticas sociales cada vez mas estereotipadas y variadas, cada vez mas seductoras y ambiguas las que limitadas ejercen creciente influencia sobre el conjunto de la vida cotidiana", aquí se encuentra el origen de lo que ha denominado, la Revolución cultural del tiempo libre, siendo de esta manera los animadores socioculturales "guías de opinión", con actitudes activas e innovadoras.

También se define como **recreación física** "El campo de la recreación como también lo son la recreación artística literaria y la recreación turística (donde se combinan acciones de las demás) que transita por la práctica de actividades lúdico – recreativas, de deportes recreativas y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación física escolar y de adultos y el deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

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

Este protagonismo significa que las personas pasan de ser objeto de la recreación a sujetos de su propia recreación intensificando su papel en la toma de decisiones sobre como van a emplear su tiempo libre, en la libre elección de sus procesos recreativos es el tiempo en que el sujeto heterocondicionado se autocondiciona y las actividades constituyen un medio.

De ahí que al referirnos a la recreación nos ubiquemos en la esencia del tiempo libre, el neto, donde para recrearse el sujeto hace ejercicio de la elección, de su libertad en el tiempo, como educación no formal en que las actividades son un medio con un basamento esencialmente pedagógico, donde se propende al protagonismo y el hombre se heterocondiciona para autocondicionarse.

En los documentos rectores de la recreación física en Cuba "(Ciudad de la Habana, Cuba, año 1999) se define el concepto de recreación como "Un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que, en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir como desean recrearse. Por lo tanto nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección.

La **Libertad de elección** la podemos definir como la capacidad del ser humano para tomar decisiones a voluntad según sus necesidades e intereses, lo cual no significa la negación de la obligación social en todas sus formas. Cuando la obligación es impuesta al individuo desde fuera y en contradicción con sus necesidades e intereses, se anula la libertad de elección.

Teniendo en cuenta lo positivo de los diferentes criterios y los propósitos de nuestro trabajo consideramos a la recreación como:

“ Un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre, expresadas en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de la vida a partir del protagonismo del sujeto”.

1.2. El Tiempo Libre

"Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas" (art.24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, de 10 de diciembre de 1948)

No es posible incursionar en los conceptos de recreación sin acudir a los de ocio y tiempo libre, ya que no existirá la recreación si se carece de tiempo libre. Los conceptos de ocio y tiempo libre están cargados de matices ideológicos. Aproximarse sin embargo a lo temporal, al tiempo libre es interesante para la comprensión del fenómeno recreativo

Según Waichman, el **tiempo libre**, su práctica están comprometidos al heterocondicionamiento que solo será sentido y vivido libre, en la medida en que el hombre desarrolle actividades a partir de una libertad de

selección, lo cual implica la afectividad y un tránsito hacia el autocondicionamiento en la recreación y por ende en el empleo del tiempo libre. Además resulta importante que su contenido factual esté integrado por prácticas de recreación, de descanso y de creación, lo que al maximizarse entra en contradicción con la realidad, transformándola. Este autor también insiste en el hecho de que las actividades se dirijan a compensar la personalidad individual y social, a la vez que constituya un proceso de educación constante.

En Cuba, Zamora, (Zamora;1984:8) desde la perspectiva marxista expresa: "todo **el tiempo libre** activo es lo que llamamos recreación y constituye la parte mas importante del individuo y la sociedad" y añade que en definición de trabajo el tiempo libre es aquel que resta después de descontar el tiempo empleado en realizar el conjunto de actividades propias de un día natural de trabajo o estudio, actividades biofisiológicas, tareas domésticas, compromiso social y transportación, criterio este que ha sido muy útil para la comprensión del fenómeno recreativo.

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

En relación al hecho recreativo coincidimos con Waichman cuando expresa que: "...la mayor parte de las aproximaciones está centrada en el juego y la diversión que como se conoce casi siempre resulta una compensación a las actividades serias y rutinarias, su componente esencial es la alegría que en realidad concluye cuando acaba la actividad organizada".

Estos modelos recreativos generan dependencia de sus participantes y casi siempre desarrollan el consumismo y no el protagonismo. Desde el conocimiento común, la palabra recreación es sinónimo de entretenimiento, es decir actividades placenteras sin otro compromiso, ni participación creadora.

Desde esta concepción y en sus fundamentos, se aprecia que en muchos modelos recreativos actúan estructuras y contenido de tiempo libre, se enseñan juegos técnicas expresivas, se hacen campamentos y se enseñan sus técnicas entre otras actividades por un sentido hedonístico y no por un sentido de formación mas esencial en el empleo del tiempo libre. De modo que se puede afirmar que no existe una adecuada educación de los individuos para el empleo del tiempo libre, no siempre la escuela, la familia o las instituciones se ocupan de esto como debieran, lo cual tiene relación con los modelos recreativos actuantes que no se comportan adecuadamente por tener contenidos eminentemente pasivos o por no portar actividades verdaderamente enriquecedoras para el hombre.

Según Mendo (2000), *"si el tiempo libre es el tiempo de autoformación y el ocio la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo será el objetivo de la educación del tiempo libre"*.

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

En los diferentes enfoques sobre la recreación se acentúa en una u otra arista: en relación al tiempo libre, al principio de la voluntariedad, del carácter humanista, de manifestación de interés, de contribución para el participante, de ejecución de actividad física, de presencia de lo lúdico entre

otros, pero no todas recogen estas intenciones y no pocas carecen del enfoque educativo y del carácter idealmente autocondicionado que debe tener toda recreación. Acercarse a una definición que considere estas perspectivas tendría sentido, sobre todo para una mejor comprensión del fenómeno en su dimensión de disfrute pleno de las posibilidades del hombre.

Un aspecto conceptual muy importante resulta dejar esclarecido que **El tiempo libre** es el momento en que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica como el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrolla, participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director. A esta función superior que cumple la Recreación, a través del tiempo libre se le denomina Auto desarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

La práctica físico deportivo como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

Satisfacer las necesidades sociales e individuales de práctica de actividad física y deporte de toda la población contribuyendo a la formación integral, la

elevación de la calidad de vida, la recreación, la exaltación de los más altos valores humanos y el progreso y la defensa de la patria.

A. N. Montieu planteó: "La necesidad es vista como una carencia de organismos, pero que por si solo es imposible que provoque una actividad orientada. La función de este citado interno es sólo la activación de la conducta, pero en el primer momento, mientras desconozca su objetivo de satisfacción, se objetiviza, es capaz de orientar y regular la actividad."

Por tanto las necesidades se desarrollan con la aparición de nuevos objetivos al adquirir un nuevo contenido que los enriquece y desarrolla. El desarrollo de las necesidades transcurre a través del desarrollo de sus objetos.

No siempre el sujeto se encuentra totalmente preparado para ser el protagonista de la recreación. Lo importante es comenzar a considerar que el hombre es el mejor artífice de su propio bienestar físico y espiritual y que para ello necesita estar educado en una peculiar manera de enfrentamiento crítico a sus patrones de vida, así en la época actual, incorporar motivos físicos recreativos al contenido de la recreación es una necesidad.

Los modelos recreativos de la actualidad presentan tendencias a la pasividad y al consumismo dejando a un lado el papel que como actores sociales debe asumir el hombre en el empleo del tiempo libre para garantizar una recreación entendida como disfrute pleno de las capacidades humanas. El protagonismo y sobre todo el de carácter físico resulta cada vez más una apremiante necesidad de los seres humanos.

1.3. Beneficios de las actividades físico recreativas

Hablar de **beneficios de la Recreación** es referirse al desarrollo humano y calidad de vida. De modo que se impone, primeramente intentar una aproximación a ambos conceptos.

El **desarrollo humano** es un término absolutamente de moda y se le intenta explicar desde diversos puntos de vista. En sentido general, desarrollo significa el tránsito de una condición inferior a otra superior. En lo humano ello infiere superiores condiciones desde lo concreto en el campo educacional, cultural, habitacional, laboral, sanitario, poder adquisitivo y acceso a modernas tecnologías, así como otros aspectos que definen la peculiaridad del **bienestar** (bien-estar, o estar mejor).

Pero también es el perfeccionamiento de la condición humana desde lo espiritual, mediante la potenciación de valores como el sentido de pertenencia, la solidaridad, la honestidad, la aceptación de las diferencias, la sencillez, el amor y otros aspectos que definen la peculiaridad del **bienser** (bien-ser, o ser mejor)

En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones.

La **calidad de vida**, tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir, el disfrute de la existencia. Es un indicador del desarrollo humano, aunque no siempre este infiera estilos de vida de la mayor calidad.

El interés motriz se encuentra en la base de la recreación física, sin embargo se conoce que este decrece con la edad. Una vía eficaz para cultivar el interés motriz es la de las actividades físico recreativas durante el tiempo libre y ello se logrará culturizando a las personas desde temprana edad, de modo que se prolongue este tipo de actividad hasta edades avanzadas.

La culturización de las personas incluye un conocimiento previo de los beneficios de la actividad física para el organismo humano ya que permite reducir la tensión y aliviar la frustración y el stress. Ante situaciones tensas se recomienda la ejecución de ejercicios físicos intensos y las prácticas de

hobbies particulares. Se ha establecido también que la actividad física disminuye la esclerosis que aparece con la edad, fortalece el corazón desarrollando sus posibilidades de eyección a la vez que disminuye los riesgos de accidentes por la flexibilidad de que provee a la persona, sin contar además con que el ejercicio físico es un importante reductor de la hipertensión arterial.

Las investigaciones y estudios que demuestran la importancia de la actividad física son abundantes en todas las épocas pero el hombre actual no ha materializado en su modo de vida una actividad física coherente y sostenida. Una vía puede ser la de la recreación física desarrollando en los individuos motivos físico recreativos que enriquezcan sus actividades de empleo del tiempo libre y las desplacen de sus atributos esencialmente pasivos.

Una categorización internacionalmente en uso de los beneficios los divide en:

Individuales:

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

Comunitarios:

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

Ambientales:

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

Económicos:

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

La Recreación Física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

1.4. Objetivos de la recreación física:

1. Contribuir al desarrollo del individuo.
2. Proporcionar a través de la participación sistemática un nivel de preparación física general.

3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son: respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, autocontrol, colectivismo, sentido de responsabilidad.
4. Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio-político-ideológico.
5. 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.
6. Conocer las actividades que forman parte del programa de la recreación física. Ej. Plan de la Calle, Festival Deportivo Recreativo, Recreación Turística, Deportes de Orientación, Animación Recreativa, Deporte Canino, Deporte sub.-acuático, Ludoteca, Go, Billar Recreativo, Campamentos, Objetos Volantes, A Jugar, Turismo Deportivo, Pesca Deportiva, Caza Deportiva, Domino, Dama. etc.

1.5. Trabajo Comunitario

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

Cuando hablamos de **desarrollo comunitario** nos estamos refiriendo a la organización y acción en la comunidad para resolver sus propios problemas, utilizando sus propios recursos materiales y humano. Permite la participación social, las relaciones interpersonales, la comunicación y con ello la emergencia de intereses comunes y el desarrollo de un componente psicológico que sirve de apoyo a cada uno de sus miembros y cumplen funciones de integración y desarrollo dándole un sentido de pertenencia.

La comunidad se conforma objetivamente y a partir de ello puede ser definida como el espacio físico ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones socio-políticas y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones, historia e identidad propias que se expresan en identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes.

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

Entre las publicaciones de autores cubanos se encuentra *La comunidad y su estudio* de Héctor Arias. Para este autor en la definición del término se conjugan elementos "estructurales" y "funcionales" tales como: el hecho de ser un grupo social lo bastante amplio como para contener la totalidad de las principales instituciones y la totalidad de los estatus e intereses que componen una sociedad; el hecho de constituir un grupo de personas que habitan en una zona determinada, regida por una dirección política, económica y social que hacen vida común a través de sus relaciones; el hecho de constituir un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, comparten un gobierno y tienen una herencia cultural e histórica común.

En el ámbito de los estudios jurídicos la **comunidad** se asume de un modo particular. En ellos el "municipio" en su conjunto es lo que se toma como instancia comunitaria teniendo en cuenta que este constituye "la unidad mínima como agrupamiento humano, estructura territorial y entidad político administrativa con trascendencia para el mundo jurídico público" ya que a este criterio se acoge la mayoría de las legislaciones en el Derecho Comparado.

Entre estos resultados se encuentra uno de Celia M. Riera en el cual se formula un balance epistemológico de diversas investigaciones y estudios comunitarios realizados en Cuba y en otros países que le permiten a la autora establecer que: "el término **COMUNIDAD** es empleado como noción y no como concepto definido, lo cual es -agrega la autora- condición necesaria para iniciar cualquier explicación sobre este fenómeno social transformado en objeto de estudio".

Analizar la comunidad significa estudiar y conocer la comunidad real, la determinación de su existencia y estadio de desarrollo, en sus gradaciones de maduración y en su diversidad. Una comunidad es mucho más que un lugar que sirve de asentamiento y permite, desde lo estructural, considerarla un grupo social. Aceptar un enfoque de tal reduccionismo significaría para la ciencia asumir sin cuestionamiento el discurso instalado en la conciencia cotidiana de que todo asentamiento es comunidad y por tanto los problemas comunitarios son desviaciones de la supuesta normalidad del orden existente y deben ser enfrentados como refuncionalización social. La ciencia supone un abordaje más riguroso de la realidad y, desde nuestra cosmovisión, un compromiso social con la emancipación del hombre.

Por ello, 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 potenciadas de su auto desarrollo.

En Cuba, la comunidad, supuesta, amén de otros grupos sociales, es cualitativamente diferente a otras del orbe por haber sido producto -por vía de la creación o la modificación- de la revolución socialista, que implicó nuevas formas de organización económica y socio-política. Ella no es una forma derivada como alternativa paralela al poder estatuido, como ocurre en otras partes, a pesar de sus imperfecciones reales; por ella transita la ideología y, por consiguiente, es lugar de reproducción tanto de valores como de modos de

vida, proyectos, etc., coincidentes o no con el ideal, es el lugar donde se puede distorsionar, empobrecer o enriquecer el proyecto común.

El trabajo comunitario integrado constituye hoy la política oficial urgente encaminada a lograr el desarrollo sostenible a la comunidad, este no es solo para la comunidad, ni en la comunidad, *es un proceso de transformación desde la comunidad, soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad.*

El trabajo comunitario tiene como objetivo central fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que se expresa, consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista, mediante la cohesión de los esfuerzos de todos para lograr el mejor aprovechamiento de las potencialidades de la comunidad.

Principales objetivos del trabajo recreativo a desarrollar en las comunidades.

- Lograr el incremento cuantitativo y cualitativo en la prestación de servicios masivos de Recreación a todos los sectores de la población, vinculados a las escuelas, centros de trabajo comunitario.
- Lograr la renovación de los métodos de trabajo mediante la búsqueda de incentivos que estimulen la participación en los proyectos recreativos que se elaboran
- Mantener actualizados a los técnicos (promotores) y activistas, de la especialidad, desarrollando seminarios, talleres, cursos de capacitación en todas las instancias, elevando el nivel científico-técnico.
- Establecer alianzas de trabajo coordinadas con las Comisiones Deportivas con el fin de vincular los deportes a proyectos populares recreativos para la población.

- Incrementar las posibilidades de divulgación a través de los medios masivos de divulgación, incluyendo la posible creación de un programa de participación por televisión, como fueron hace algunos años "A Jugar" y "Maratón Recreativo".
- Efectuar las competencias recreativas de corta y larga duración con sistematicidad a nivel de circunscripción, consejos populares e Inter-barrios.
- Consolidar la cultura del uso múltiple de los recursos materiales creados de forma artesanal o por industrias locales, así como el rescate y desarrollo de los juegos tradicionales.
- Efectuar Festivales Deportivos Recreativos, Juegos Deportivos de Participación, Planes de la Calle, "Competencias A Jugar", Juegos Inter-Consejos, dando así cumplimiento a la Resolución # 92 que norma el trabajo de la Recreación en los territorios.
- Lograr la integridad y cohesión de la Comisión de Recreación en cada Consejo Popular, para un mejor desarrollo de las actividades recreativas.

El estado le ofrece garantías a la sociedad para el desarrollo de las actividades recreativas en la comunidad. Esta garantía se aprecia en el capítulo VIII "Derechos, deberes y garantías fundamentales", que en su artículo 52 "Todos tienen derecho", refleja: *"El disfrute de este derecho esta garantizado por la inclusión de la enseñanza y la practica de la Educación Física y el Deporte en todos los planes de estudio del Sistema Nacional de Educación, y por la amplitud de la instrucción y los medios puestos a disposición del pueblo, que facilitan la práctica masiva del deporte y la recreación"*.

Por ello es que la aspiración generalizada, de muchas de las sociedades es: incluir y no excluir, integrar y no fragmentar; por lo que, entonces, en el caso de

la recreación, la única prioridad no es procurar una actividad rentable o sustentable.

Justamente la recreación, como uno de los núcleos de la práctica social, es aquella actividad que integra no sólo a la persona sino también a la comunidad, en el uso y goce del tiempo libre.

1.6. Actividades Físico - recreativas.

Ante la perspectiva tradicional de ciertas prácticas deportivas y la idea de ocio como simple ocupación del tiempo libre, en la que el individuo debe adaptarse a normativas y situaciones rígidas y rigurosas, surge una perspectiva innovadora, en la que es la propia **actividad física**, sus formas, espacios, reglas, materiales, etc. los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo.

En esta línea Camerino y Castañer (1988: 14) definen como **actividades recreativas** a “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

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

- Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que producen
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc.

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 Programa de actividades si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

Blázquez (1992) comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sesión, bien sea de educación física que de dinamización en tiempo libre, que bastante frecuente estamos acostumbrados a utilizar juegos/actividades pero sin saber porque los estamos utilizando. A la hora de seleccionar un juego/actividad, debemos pensar que esté en consonancia con el nivel de desarrollo del individuo.

Normalmente, todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales de los grupos, la cuestión radica en la variabilidad o adaptabilidad de los diferentes elementos que las componen, y esa es una de las habilidades principales que debe dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, siendo conscientes de que deben de ser los participantes los que condicionen el juego/actividad y no al revés.

En consonancia con lo que acabamos de exponer, Virosta (1995: 10), haciendo referencia al tratamiento (adaptaciones) que hay que hacer a las actividades físico-recreativas y en concreto lo que él denomina "deportes alternativos" propone los siguientes criterios:

- Variar las reglas en función de las características de los participantes.
- Promover la participación del mayor número de personas.
- Promover la participación de todos los jugadores en juego.
- Establecer la participación de equipos mixtos evitando el sexismo de otros deportes.

- Evitar todo tipo de contacto corporal brusco
- Destacar la habilidad sobre los factores físicos
- Simplificar las reglas del juego para aprender más fácilmente a jugar. Animar a cambiar las reglas según consenso del grupo.
- Seleccionar la mejor área de juego dependiendo del número de jugadores implicados.
- Adaptarlo a cualquier lugar por impensable que sea. Preferencia por entornos naturales.
- Reducir los tiempos muertos al mínimo para que no cesen las acciones de juego.
- Determinar la duración del juego en consonancia con las características de los participantes.
- Usar materiales, situaciones y actividades atractivas con un carácter alto de motivación y reto.
- Metodológicamente: de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido."

Y finaliza proponiendo (Virosta, 1995:11) "flexibilidad: en las normas, dimensiones del terreno de juego, composición de los equipos, duración del juego, etc. Las actividades alternativas se practican sin reglas particulares, ni estandarizadas, fáciles de comprender y acordadas por los propios participantes; lo que realmente importa es su carácter lúdico".

1.7. La planificación de la recreación

La planificación, es un proceso conscientemente diseñado y sometido a un conjunto de autorregulaciones que tienen su base en los fines de la actividad; pero la especificidad está en que, por una parte, los fines se vinculan indisolublemente a las tareas de la dirección de la sociedad y, por otra, su dinámica interna se regula por un sistema de reglas de tipo especial y por una interrelación permanente entre la teoría y la práctica -- es decir el conocimiento acumulado -- y la práctica de producción de nuevos conocimientos.

La planificación de la recreación es un elemento indispensable en el proceso de la dirección científica de la sociedad socialista. Es y debe ser un punto de partida y base de una estrategia desarrollo de las actividades físico - recreativas.

Una óptima planificación debe tener en cuenta muchos factores que aún siendo de ámbitos convergentes, requieren de diferentes especialistas para ser tratados adecuadamente. El trabajo en equipo se hace imprescindible si realmente queremos obtener los mejores resultados.

Para realizar nuestra investigación tuvimos en cuenta una serie de planteamientos como fueron:

- ¿Qué se quiere hacer?:
- ¿Por qué se quiere hacer?:
- ¿Para qué se quiere hacer?:
- ¿Cuánto se quiere hacer?
- ¿Dónde se quiere hacer?
- ¿Cómo se va a hacer?
- ¿Cuándo se va a hacer?
- ¿Quiénes lo van a hacer?
- ¿Para quiénes se va a hacer?
- ¿Con qué se va a hacer?

Diversas Resoluciones del Presidente del INDER han regido la actividad laboral en la Recreación Física en varios años. Así el contenido de la anterior Resolución 17 pasó a integrarse como anexo en la actual Resolución 44, con las modificaciones que la práctica en su aplicación recomienda.

Para cumplir el encargo social que les asignan tanto la misión como la visión del Programa de Recreación Física, el personal docente tiene normada su actividad laboral, las cuales abarcan las principales áreas de intervención en que tienen que moverse, dichas áreas son: formación, investigación, gestión, y por último el área de vivencia, la cual comprende todos los procesos

relacionados con el desarrollo de proyectos de diversa índole, mediante actividades, tareas y prácticas que aseguren los impactos sociales e institucionales previstos como metas del Programa.

Una adecuada normativa laboral para el personal docente de la Recreación Física en nuestro país, vinculado a las Escuelas Comunitarias o directamente a las Direcciones Municipales de Deportes, debe asegurarles un buen desenvolvimiento en estas 4 áreas de intervención, plasmado en el fondo de tiempo que, con un máximo de 192 horas, que se desglosan en el Convenio de Trabajo Mensual, para darle la atención a dichas áreas el profesor tiene asignado entre 68 y 96 horas mensuales, es ahí donde juega un papel fundamental que antes de realizar cualquier planificación de actividades para la comunidad debe realizarse un cuidadoso levantamiento, como proceso de investigación sociológica encaminado a obtener la información necesaria para el conocimiento del entorno social y fundamentar el diagnóstico que sirva de argumento.

Al realizar un programa de actividades físico-recreativas, es necesario tener en cuenta los objetivos que nos proponemos alcanzar en los sectores poblacionales hacia los que vamos a dirigir nuestro servicio, toda vez, que a partir de los mismos, fijemos las tareas que nos permitan lograr nuestra finalidad de una forma efectiva, a través de diferentes métodos y procedimientos para desarrollar las actividades.

El término programa se ha venido utilizando con mucha frecuencia por parte de profesionales de diversos campos. Pero a partir de la década de los setenta es cuando numerosos trabajos ponen de manifiesto la necesidad de intervenir por programas.

Se impone la intervención por programas porque es el único modelo que asume los principios de prevención, desarrollo e intervención social e implica los diferentes agentes educativos y de la comunidad. (Álvarez González, 2001).

Autrey (1982) define un programa como un plan o sistema bajo el cual una acción esta dirigida hacia la consecución de una meta. Es más Peters y Autrey (1975) manifiestan que los programas de orientación son esfuerzos cuidadosamente planificados, comprensivos y sistemáticos para lograr objetivos claramente articulados.

Definiendo entonces la **Programación recreativa** como una intervención planificada, de una serie de actividades cohesionadas y relacionadas entre sí, con un propósito unificador, de carácter educativo, organizado y orientado metodológicamente que marcan la dirección a seguir dirigida por unos objetivos que tienen como fin satisfacer las necesidades detectadas en un contexto determinado. El cual tiene como componentes el diagnóstico (primera etapa), el diseño (segunda etapa), la aplicación (tercera etapa) y la evaluación (cuarta etapa).

Etapas de Diagnostico: El diagnostico, es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos, es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad. Este se realiza mediante técnicas de recopilación de información, como las encuestas, las entrevistas, la observación, entre otros.

El diagnóstico desemboca en conclusiones prácticas. El resultado del diagnóstico no es la mera suma de informaciones y reflexiones, también implica conclusiones para trazar la política a seguir y diseñar las acciones apropiadas para modificar la situación actual. De esta manera el diagnóstico crea la base para que se decidan colectivamente las soluciones.

El diagnóstico exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del programa, es una de las fases fundamentales para el

proceso de la planificación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del programa. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

- Interés de la población, gustos por el aire libre o por actividades bajo techo.
- Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad, etc.
- Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Determinación de objetivos y metas:

Los objetivos de un programa de actividades pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un periodo determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas. Estos deben estar claramente definidos, coherentemente estructurados entre sí, de cara al logro de determinados propósitos.

Realizar acciones y actividades sin objetivos, es andar a la deriva y para eso no hace falta la planificación.

Diseño y Aplicación

Al tener fijado el objetivo del Programa, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se afectan. El diseño del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se llevan a cabo las actividades).

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de planificación recreativa, es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el Programa de actividades físicas recreativas creado (oferta recreativa), en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita.

Un Programa de actividades debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Control y evaluación

Esta etapa no se desarrolla solo en la parte final del proceso, sino también a lo largo de todo este, comprobándose la efectividad de las actividades, igualmente se detectan las deficiencias y problemas que pueden presentar las mismas en su realización, así como el cumplimiento de los cronogramas de trabajo, entre los aspectos principales.

El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y programas. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se esta desarrollando el cumplimiento de las actividades planificadas.

La evaluación según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es "un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en

términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

Capítulo II: Marco metodológico de la investigación

2.1. Población y muestra

El presente trabajo se puso en práctica en la Comunidad de “Dos Amigos”, del municipio de Encrucijada, la que cuenta con una población de 426 habitantes a partir de los 6 años de edad (221 del sexo masculino y 205 del sexo femenino).

De estos se seleccionaron de forma aleatoria 1 de cada 3 representantes según el sexo y la edad con el objetivo de aplicar una encuesta. Los representantes de la muestra de cada grupo se determinaron empleando la tabla de números aleatorios (en la Tabla 1 aparece la descripción de la muestra).

Tabla 1

	Población general	Total de la muestra	% que representa
--	--------------------------	----------------------------	-------------------------

Rango de edades	M	F	T	M	F	T	M	F	T
6 – 15	54	61	115	18	20	38	33	33	33
16 – 30	78	55	133	26	18	44	33	33	33
31 -60	66	60	126	22	20	42	33	33	33
+ de 60	23	29	52	8	10	18	35	35	33
Total	221	205	426	74	68	142	33	33	33

Se trabajó además con una segunda muestra con el objetivo de realizar la entrevista. Para ella fueron seleccionados los 4 trabajadores del INDER que están implicados en las actividades de Educación Física, deporte, Cultura Física y recreación, tanto a nivel municipal como a nivel de Escuela Comunitaria y 3 representantes de la comunidad.

Esta muestra se realizó siguiendo el criterio intencional, puesto que el objetivo de aplicar este método tenía precisamente como indicador principal entrevistar al personal que por las funciones que realizan debían visitar y estar al frente de las actividades que se realizan en la comunidad.

Con el objetivo de aplicar el método de la observación se realizó una selección acorde al carácter de las actividades planificadas:

Primera etapa:

Durante el curso 2007 de las 42 actividades recreativas planificadas que reunían los requisitos para ser observadas fueron seleccionadas para la muestra solo 12 que representan el 28,5 %

Segunda etapa:

De las 38 actividades físicas recreativas planificadas en el Programa de actividades en el 2008 que reunían los requisitos para se observadas se seleccionaron 12 las que representan el 31,5 % para aplicar el método de la observación.

2.2- Métodos y técnicas empleadas en la investigación:

Métodos del nivel teórico: Nos ofrecieron la posibilidad de fundamentar teóricamente la Estrategia de preparación e interpretar desde el punto de vista conceptual los datos empíricos encontrados en las diferentes etapas de la investigación

- **Inductivo-deductivo:** Nos permitió inducir generalidades sobre el tema por medio de la cual se pasa de casos particulares a un conocimiento más general y viceversa reflejando que hay cambios de fenómenos individuales, por lo que a través de él conocimos criterios de orientación de la recreación.
- **Analítico-Sintético:** Para arribar a conclusiones desde el diagnóstico, definiendo y fundamentando el problema teórico, para tratar los contenidos de la Recreación Física y Trabajo Comunitario, así como la interpretación de las fuentes.
- **Histórico lógico:** Nos Permitió estudiar la población de la comunidad, sus antecedentes, basamentos, tratamientos, realizando razonamientos lógicos para contribuir al estudio de su aplicación mediante las acciones que se desarrollan en su escenario.
- **Tránsito de lo abstracto a lo concreto:** Al pasar de lo teórico pensado, el trabajo se encamina a lo concreto, a lo práctico, desde el fenómeno hasta el problema, permitiendo analizar la relación entre la teoría y la práctica y esto se ve en la aplicación del programa y los logros alcanzados.

Métodos del nivel empírico:

La encuesta: Esta fue realizada en dos etapas, la primera se realiza con el objetivo de obtener la información complementaria sobre los gustos y preferencias de la población estudiada y en la segunda etapa después de

aplicado el programa para conocer el nivel de satisfacción de la población y la factibilidad del Programa aplicado. La misma se llevó a efecto a través de los encuestadores según la edad y el sexo de la población objeto de estudio, en todo caso se procuró en primer término establecer una familiarización con el grupo de encuestados.

Posteriormente el encuestador le dio lectura a las preguntas orientando el objetivo y la forma de darle respuesta a cada una. (El Anexo 1 y 2 contienen el protocolo del instrumento).

La entrevista: Fue realizada al Director de la Escuela Comunitaria, al subdirector de Educación Física Cultura Física y Recreación, al Metodólogo de Recreación, al profesor de Recreación que labora en la comunidad, al Médico de la Familia, el Presidente de la circunscripción y la Maestra de la Escuela Emma Rosa Chuit. Dicha entrevista fue orientada a recibir información acerca de los objetivos y acciones de la recreación, los aspectos positivos o beneficios para la población, las deficiencias, así como las mayores incidencias en la participación de la población a las actividades recreativas que se realizan en la comunidad. (Anexo No.3)

La observación: Tuvo un carácter sistemático y estructurado, puesto que se realizó en forma de sistema, seleccionándose las actividades a observar según el cronograma de la planificación del Proyecto Recreativo del Consejo Popular, en cada uno de los grupos en que se estratifico la muestra.

Además los observadores participaron directamente en las actividades objeto de observación, tomándose como premisa fundamental desde el propio inicio de la aplicación del método, la familiarización entre los observadores y la población que participa en las actividades. Para la aplicación de este método se confeccionó una guía de observación. (Anexo 4).

Este protocolo nos permitió en una primera etapa, recoger la información necesaria para determinar fundamentalmente las características cuantitativas y cualitativas de las actividades físicas recreativas que se efectuaron durante el

2007 en dicha comunidad, y en una segunda etapa se desarrollo con las mismas características, estructura y organización con el objetivo de valorar y comprobar la calidad de ejecución de las actividades seleccionadas, así como la participación en las mismas, esta vez del Programa de actividades del año 2008.

Revisión de documentos: Se aplica la revisión bibliográfica para la búsqueda de fundamentos teóricos, como pauta rectora del trabajo y para valorar las orientaciones dirigidas a la preparación teórico metodológico que contribuya al dominio del contenido y a su tratamiento en la práctica educativa. (Ver anexo 5).

Constatar a través del Proyecto Recreativo del Consejo Popular, cómo se produce el proceso de planificación de las actividades físico-recreativas para la comunidad de "Dos Amigos".

Técnicas participativas:

Grupo de trabajo: En el proceso de la investigación se conformó el grupo de trabajo (Ver anexo 6) aplicándose un instrumento para su selección, condicionado a partir de diferentes indicadores relacionados con su labor en el trabajo de la recreación y la cultura en la comunidad, su objetivo fundamental lo constituyó el levantamiento, la planificación, coordinación y desarrollo de las diferentes etapas de la investigación.

El Grupo de trabajo está integrado por: El Director del Combinado Deportivo, profesor de Recreación, Promotor cultural, Líder natural, Activista de recreación más destacado, Presidente de la circunscripción, Presidente del Comité de Defensa de la Revolución, Secretaria de la Delegación de la Federación de Mujeres Cubanas, Administrador del Circulo Social, Maestra de la Escuela Primaria, unido a la investigadora que hacen un total de 11 miembros.

Los indicadores para seleccionar de forma homogénea los integrantes del grupo de trabajo fueron:

- ✓ Tener más de 2 años como experiencia en el trabajo en la comunidad.
- ✓ Estar vinculado en su labor profesional a la dirección de actividades de la Cultura Física el Deporte y la Recreación.
- ✓ Estar vinculado a la Comisión de Recreación del Consejo Popular.
- ✓ Ser representante de las diferentes organizaciones en la comunidad.

Métodos matemáticos:

Estadístico porcentual: Se realizó un análisis porcentual de una distribución empírica de frecuencia para valorar los resultados de las encuestas.

Estadístico descriptivo: Se utiliza para describir los resultados recopilados en las tablas de frecuencias.

2.3. Análisis e interpretación de los resultados:

Resultado de la Caracterización de la comunidad

La investigación fue iniciada en el mes de enero del 2007, en la comunidad de "Dos Amigos", La selección y confección de los instrumentos se realizó también en la misma fecha. La aplicación del Programa de Actividades se enmarca entre el martes 5 de enero del 2008, hasta el 30 de diciembre del propio año.

Caracterización socio-económica de la comunidad:

La comunidad de "Dos Amigos" se constituyó oficialmente en el año 1985, en estos momentos cuenta con 1 consultorios médicos Tipo I, 3 Comités de Defensa de la Revolución, 2 Delegaciones de la Federación de Mujeres Cubanas y un núcleo zonal del Partido Comunista de Cuba.

La zona está ubicada en la costa Norte de la Provincia de Villa Clara, en el municipio de Encrucijada, perteneciente al Consejo Popular de "Perucho Figueredo"; sus calles no están pavimentadas, existe 1 bodega. Un Joven Club y Un Circulo Social Obrero, el que se utiliza para la realización de actividades

Sólo existe un centro de trabajo en dicha comunidad y una Escuela primaria con alumnos hasta cuarto grado.

La situación económica general es considerada como regular, ya que los ingresos son bajos y la vinculación laboral se realiza fundamentalmente en tareas agrícolas o en la esfera de los servicios. Otros por su parte tienen que salir fuera de la comunidad a laborar. Las condiciones habitacionales son regulares. Como información de interés se señala que la zona está bajo la influencia religiosa de la secta de los "Testigos de Jehová" y "Pentecostal" aunque ello no influye en la participación en las actividades. Por otra parte las familias están incorporadas a las organizaciones políticas y de masas, manteniéndose en el barrio una adecuada cooperación e interrelación entre todos los vecinos.

Se aprecia además que las mujeres no presentan síntomas de alcoholismo, no siendo así en el caso de los hombres que tanto jóvenes como adultos, no en la mayoría pero sí gran parte de ellos son adictos al alcohol, no existe un alto índice de prostitución, que en el pasado tuvieron su existencia en dicha comunidad.

El promedio de hijos es de aproximadamente dos por familia, los que son atendidos de forma adecuada en el núcleo familiar. Aunque se destaca gran cantidad de hijos de padres divorciados. No se presentan enfermedades crónicas ni agudas por lo que puede definirse el estado de salud de bueno. En sentido general son aficionadas a la música y a la cultura y les gusta participar de las actividades físico - recreativas.

Lo antes expresado permite señalar que la población se desarrolla en un contexto social bastante adecuado lo que favorece el logro de los objetivos propuestos en la investigación.

Después de caracterizada la población, se hizo necesario realizar un **levantamiento** para conocer la infraestructura de la comunidad, la que sirvió

de apoyo en la planificación de las actividades, como puede observarse en el en el anexo # 7, no se cuenta con los suficientes recursos humanos y materiales, además la situación geográfica no es favorable, como tampoco lo son la comunicación y la transportación, por estar bastante alejada de la cabecera municipal, y el camino por el cual se comunican está en mal estado constructivo, tampoco cuentan con instalaciones deportivas ni centros recreativos adecuadas para la realización de las actividades.

A continuación se presenta la tabulación de las **encuestas** que se le realizaron a la población para conocer los gustos, preferencias y algunos indicadores los que relacionamos a través de tablas con sus respectivos análisis.

Tabla 2

Pregunta 1. Diga con qué frecuencia se realizan las actividades Físico - recreativas en la comunidad.

	% Sistemática		% A veces		% Pocas veces		% Nunca	
Edades	M	F	M	F	M	F	M	F
6 -15	20	25	69	65	11	10	-	-
16 – 30	27	33	69	50	4	17	-	-
31 – 60	36	33	46	40	18	27	-	-
+ de 60	25	24	43	45	22	31	-	-

Analizando este primer indicador se puede apreciar que la mayoría de los encuestados coinciden en que la frecuencia con que se realizan las actividades físicas recreativas en su comunidad son a veces y en menor escala los que plantean que de forma sistemática y el por ciento en pocas veces es bajo y ninguno en nunca.

A partir de los 31 años los porcentajes entre la practica sistemática y a veces no tienen mucha diferencia por lo que podemos decir que las actividades en estos grupos de edades se hacen menos frecuentes que en los de menores edades. Además, el sexo masculino es el que mayor por ciento de respuestas ubica en

que las actividades se realizan a veces lo que demuestra que para ellos se realiza con mayor frecuencia que en el sexo femenino, lo que significa que no ha existido una buena programación de las actividades, o la población no esta satisfecha con las realizadas.

Otro de los intereses con esta encuesta fue determinar si estaban interesados en realizar actividades físico - recreativas, donde se recibieron las respuestas que aparecen reflejadas en la tabla 3

Tabla 3

Pregunta 2. Le interesaría a usted realizar actividades físicas recreativas que sean de su agrado.

Rango de edades	Respuesta				Porcentaje			
	Si		No		Si		No	
	M	F	M	F	M	F	M	F
6 -15	18	20	-	.	100	100	.	-
16 – 30	26	18	-	.	100	100	-	-
31 – 60	22	20	-	.	100	100	-	-
+ de 60	6	7	2	3	75	70	25	30

Analizando el segundo indicador se observa que a la mayoría de los encuestados le interesa realizar actividades físico recreativas, y en el caso de los mayores de 60 años que es donde descienden los por ciento de los que no desean participar en las mismas, y principalmente las del sexo femenino. Respuestas que son muy favorables para diseñar y aplicar el Programa de recreación, pues el 100 % de la población hasta 60 años esta dispuesta a participar de las actividades y el 75 y 70 % de los mayores de 60 años también muestran su interés, sobre todo si se satisfacen sus necesidades

Para poder planificar las actividades según el horario del día en que prefieran realizarlas es el siguiente indicador que aparece tabulado en la tabla 4.

Tabla 4

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

	% Por la mañana		% Por la tarde		% Tarde – noche		% Por la noche	
Edades	F	M	F	M	F	M	F	M
6 -15	16	22	68	72	16	6	-	-
16 – 30	8	4	11	24	62	66	9	6
31 – 60	6	5	24	21	65	74	5	-
+ de 60	68	62	-	-	5	8	2	-

Al analizar el horario de las actividades, existen diferentes criterios como se puede observar en la tabla las edades comprendidas entre 6 – 15 años y en ambos sexos prefieren que se realicen las actividades en el horario de la tarde seguido del horario de la mañana a partir de los 16 años hasta los 60 en ambos sexos desean que estas se realicen en el horario de la tarde y tarde noche principalmente, los menos se ubican en la tarde y la mañana , por su parte los mayores de 60 también de ambos sexos lo prefieren en el horario de la mañana y tarde noche, los de mas de 60 no desean el horario de la tarde ni de la noche.

Luego de realizar los análisis correspondientes la preferencia del horario por edades ocupa el siguiente orden:

6-15 años: 1ro. por la tarde, 2do por la mañana, 3ro tarde noche.

16-30 años: 1ro tarde noche, 2do por la tarde, 3ro por la noche, 4to por la mañana.

31-60 años: 1ro tarde noche, 2do por la tarde, 3ro por la mañana, 4to por la noche.

+ de 60 años: 1ro por la mañana, 2do tarde noche y 3ro por la noche.

Para elaborar el programa es necesario determinar los gustos y preferencias de la población acorde a con lo que podemos ofrecerle, según la fuerza técnica y los recursos con que contamos para ello se redactó la siguiente pregunta que aparece en la tabla 5.

Tabla 5

Pregunta 4. De las actividades deportivas recreativas que a continuación te relacionamos diga cuál prefiere. Marque solo una.

Rango de edad	% Béisbol		% Fútbol		% Kikimbol		% Baloncesto		% Voleibol		% Ajedrez	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
6 -15	66	18	14	3	10	48	4	12	4	16	2	3
16 – 30	82	14	10	-	-	-	6	28	2	33	-	5
31 – 60	58	8	21	-	-	-	12	31	5	44	4	7
+ de 60	16	-	10	-	-	-	9	-	7	-	4	2

Al analizar las preferencias por las actividades deportivas recreativas se observa que el mayor porcentaje del sexo masculino desde los 6 años hasta los 60 prefiere el Béisbol y en segunda instancia el Fútbol seguido del Baloncesto y el Voleibol y por último el Ajedrez, el Kikimbol solo lo prefieren en las primeras edades.

En el caso del sexo femenino de 6 a 15 años eligen como primera opción el Kikimbol, seguido del Béisbol y las edades comprendidas entre los 16 y 60 años como primera instancia prefieren el voleibol seguido del Baloncesto y el Béisbol, y las de más de 60 un por ciento muy bajo prefieren solo el Ajedrez.

Como se observa el deporte de Ajedrez tiene muy bajo porcentaje de preferencia, en todas las edades, lo cual nos demuestra que el mismo no ha tenido la debida atención como se norma en el programa de Masificación del Ajedrez en Cuba.

A continuación relacionamos el orden de preferencia por edades:

De 6 a 15 años:

Masculino

1. Béisbol
2. Fútbol
3. Kikimbol
4. Baloncesto

Femenino

1. Kikimbol
2. Béisbol
3. Voleibol
4. Baloncesto

De 16 a 30 años:

Masculino

1. Béisbol
2. Fútbol
3. Baloncesto
4. Voleibol

Femenino

1. Voleibol
2. Baloncesto
3. Béisbol
4. Ajedrez

De 31 a 60 años:

Masculino

1. Béisbol
2. Fútbol
3. Baloncesto
4. Voleibol
5. Ajedrez

Femenino

1. Voleibol
2. Baloncesto
3. Béisbol
4. Ajedrez

Más de 60 años:

Masculino

1. Béisbol
2. Fútbol
3. Voleibol
4. Baloncesto
5. Ajedrez

Femenino

1. Ajedrez

También quisimos conocer los gustos y preferencias por algunas de las actividades recreativas que están negociadas por la Escuela Comunitaria con el técnico de Recreación por lo que formulamos la pregunta que relacionamos a continuación con su respectiva respuesta

Tabla 6

Pregunta 5. De las actividades recreativas que a continuación te relacionamos diga cuál prefieres. Marque solo una.

Actividades	% de 6-15		% de 16-30		% de 31-60		% + de 60	
	M	F	M	F	M	F	M	F
Festival Deportivo Recreativo	33	35	22	28	12	24	8	10
Plan de la Calle	11	16	-	-	-	-	-	-
Programa "A Jugar"	7	10	-	-	-	-	-	-
Actividades sub. acuáticas	11	8	11	12	22	10	5	5
Caza	2	-	11	-	12	-	4	-
Pesca	8	-	18	2	24	3	14	-
Domino	-	-	10	6	15	10	30	20
Dama	2	1	3	6	2	5	6	3
Objetos Volantes	8	6	2	2	2	1	-	-
Excursiones	10	14	10	18	4	22	7	6
Juegos Tradicionales	8	10	13	26	7	25	26	34

Como se observa en la tabla 6, en la pregunta 5, los niños de ambos sexos tienen entre sus preferencias los Festivales Deportivos Recreativos, los Planes de la Calle y las excursiones y los Festivales de Juegos Tradicionales, los varones de 16 a 30 años sienten mayor preferencia por los Festivales Deportivos Recreativos, la pesca, los Festivales de Juegos Tradicionales y las excursiones, en ese orden consecutivamente y en el caso del sexo femenino entre sus primeras preferencias están las excursiones, los Festivales Deportivos Recreativos, y los Festivales de Juegos tradicionales.

Esta comunidad se ha dedicado a la pesca desde mucho tiempo atrás por eso hoy los hombres entre los 31 y 60 años la siguen prefiriendo y las del sexo femenino concentran sus mayores preferencias por las excursiones, Los Festivales Deportivos Recreativos y los de Juegos Tradicionales. En las personas de 60 años o más se observa que el sexo masculino prefieren las

actividades más pasivas como es el caso del domino, seguido de los Juegos Tradicionales coincidiendo en los dos últimos con las mujeres.

El orden de preferencia es el siguiente:

De 6 a 15 años:

Masculino

1. Festival Deportivo Recreativo
2. Plan de la Calle
3. Actividades sub. acuáticas
4. Excursiones
5. Juegos tradicionales
6. Pesca
7. Objetos Volantes
8. A Jugar
9. Caza
10. Dama

Femenino

1. Festival Deportivo Recreativo
2. Plan de la Calle
3. Excursiones
4. Juegos tradicionales
5. A Jugar
6. Actividades sub. Acuáticas
7. Objetos Volantes
8. Dama

De 16 a 30 años:

Masculino

1. Festival Deportivo Recreativo
2. Pesca
3. Juegos tradicionales
4. Actividades sub. acuáticas
5. Caza
6. Domino
7. Excursiones
8. Dama
9. Objetos Volantes

Femenino

1. Festival Deportivo Recreativo
2. Juegos tradicionales
3. Excursiones
4. Actividades sub. acuáticas
5. Domino
6. Dama
7. Pesca
8. Objetos Volantes

De 31 a 60 años:

Masculino

Femenino

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. Pesca | 1. Juegos tradicionales |
| 2. Actividades sub. Acuáticas | 2. Festival Deportivo Recreativo |
| 3. Domino | 3. Excursiones |
| 4. Festival Deportivo Recreativo | 4. Domino |
| 5. Caza | 5. Actividades sub. Acuáticas |
| 6. Juegos tradicionales | 6. Dama |
| 7. Excursiones | 7. Pesca |
| 8. Objetos Volantes | 8. Objetos Volantes |
| 9. Dama | |

Más de 60 años:

Masculino

1. Domino
2. Juegos tradicionales
3. Pesca
4. Festival Deportivo Recreativo
5. Excursiones
6. Dama
7. Actividades sub. Acuáticas

Femenino

1. Juegos tradicionales
2. Domino
3. Festival Deportivo Recreativo
4. Excursiones
5. Actividades sub. Acuáticas
6. Dama

Fue de nuestro interés conocer también cuales eran los juegos tradicionales de su preferencia, por lo que la respuesta a la **pregunta 6** fue la siguiente:

En el sexo masculino de 6 a 15 años ubican entre sus preferencias, los juegos de bola, trompo, papalote y el Pon, por su parte el sexo femenino prefiere jugar con la suiza, los Yaquis, el Pon y los papalotes, a partir de los 16 años los varones seleccionan entre sus preferencias todas aquellas relacionadas con los caballos como: enganche de la argolla, arrancarle la cabeza al pato, carrera a caballo con cinta, la silla, enlazar el tronco y el palo encebado y las mujeres prefieren juegos más pasivos como: Tiro de argollas, Baile de la silla, la sortijita, la botella. Etc.

Resultado de la Entrevista:

Analicemos entonces que opinan los entrevistados a cerca de la recreación en la comunidad:

En la pregunta 1 se indaga con qué frecuencia se realizan las actividades deportivas en la comunidad, en tal sentido coinciden en plantear en que el fútbol, el béisbol y el Kikimbol se practican con bastante sistematicidad no así otros deportes, pues no existen las condiciones necesarias para que sean practicados, ya que no existen las instalaciones ..

En la pregunta 2 expresan que la frecuencia de las actividades recreativas no son muy sistemáticas, ni muy variadas que las que más se realizan son los planes de la calle, los programas A Jugar y la Pesca Deportiva, que los Festivales Deportivos Recreativos se realizan una vez al mes de conjunto con el promotor cultural, por lo que existe insatisfacción con las ofertas y la variedad de las mismas, esto se debe a que el profesor de recreación que labora en esta comunidad atiende otras programas como la Cultura Física y la Educación Física.

Pregunta 3: En cuanto a la participación de la población coinciden en que es baja y que en ello intervienen diferentes factores como, la falta de divulgación de las actividades, falta de hábitos de actividades físicas, el desconocimiento de la importancia y beneficios que reporta las mismas para la salud, miedo escénico, entre otros.

En la pregunta 4 plantean que la divulgación de las actividades se realiza a través de una cartelera que existe en la comunidad ubicada en el circulo social, pero que en ocasiones no esta actualizada, también el profesor se las comunica a los presidentes de los Comités de Defensa de la Revolución, secretaria de la Federación de Mujeres Cubanas y el presidente de la circunscripción para que citen a la población pero que en ocasiones no se les da la debida promoción a las mismas.

Pregunta 5: En cuanto a la calidad de las actividades las catalogan de regular pues no cuentan con los medios ni las instalaciones adecuadas para realizar

las mismas, falta de estímulos, falta de creatividad, motivación e integración por los diferentes factores que integran la comunidad.

Pregunta 6: Plantean que si cuentan con los programas deportivos y físico recreativos para prepararse y realizar las actividades, lo que muchas de ellas están en soporte magnético y no tienen acceso a los medios de informática para imprimirlo y hacerlos llegar al profesor que esta al frente de la actividad, la preparación se recibe a través de las Preparaciones Metodológicas que imparte la Escuela Comunitaria y las clases en la Sede Universitaria., además se reciben curso de elevación de nivel, de post grados tanto a nivel provincial como municipal.

Resultado de la primera observación:

Durante el año 2007 se estructuró y se llevo a efecto un sistema de observaciones con el propósito de evaluar la calidad de las actividades físicas recreativas, así como la participación de la población en las mismas

1era observación: Un aspecto muy importante fue constatar la cantidad de participantes. En las 12 actividades observadas participaron un total de 280 sujetos, lo que representa el 65,7 % del total de la población, alcanzándose un promedio de 18 participantes por actividad, el cual no es elevado, si se tiene en cuenta la población con que cuenta esta comunidad.

Otros aspectos valorados fueron la atmósfera emocional de la actividad y el aprovechamiento de la misma. Al valorar la atmósfera emocional se tienen en cuenta tres aspectos:

- La actividad del profesor.
- Las motivaciones de los participantes.
- El estado de ánimo en el transcurso de la actividad.

Para valorar el carácter se valoró si este era activo, semi – activo o pasivo acorde a los objetivos de la actividad, el aprovechamiento se valora analizando

las actividades y determina la reacción positiva en cuanto a la participación y la actividad motriz desarrollada.

En la tabla 7 aparecen los resultados de estos aspectos.

Tabla 7.

Resumen de de valoraciones de los aspectos observados

Aspectos	B		R		M		Total	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Atmósfera Emocional	2	17	9	75	1	8	12	100
Carácter de la actividad	1	31	10	63	1	6	12	100
Aprovechamiento	3	25	8	67	1	8	12	100

Puede notarse que la mayoría de los aspectos valorados ubican las actividades en la categoría de R, lo que quiere decir que los aspectos no tienen un tratamiento favorable. El aprovechamiento, que es un aspecto importantísimo por su nivel de compromiso se manifiesta con el menor valor por cuanto revela que la participación no es muy activa a tenor del carácter motor de la actividad. Se observa además que un bajo % es ubicado en la categoría de Mal.

Después de haber realizado este análisis podemos plantear según la observación que algunas de las actividades que se realizan no son del agrado de los participantes, que se sienten insatisfechos, desmotivados, por lo que la participación a las mismas es baja, lo cual es corroborado con la opinión de los profesores y las encuestas a la población.

Resultado de la revisión de documentos:

La Resolución del Presidente del INDER por constituir este un documento rector que norma la actividad laboral de los profesores de recreación, las áreas de intervención en que tienen que moverse para cumplir el encargo social que les asignan tanto la misión como la visión del Programa de Recreación Física.

El Manual Metodológico del Programa de Recreación Física: Por constituir una vía para el trabajo metodológico de los profesores de recreación a todos los niveles, el mismo va dirigido a la aplicación de una metodología uniformemente establecida que responde a los principales conceptos de la Recreación. Es un documento de consulta frecuente, de apoyo al trabajo práctico, en él se explican las disciplinas que conforman el programa de Recreación Física y cómo desarrollar las actividades en la comunidad, el cual nos ha servido para desarrollar las actividades planificadas (Ver anexo 8)

La Comunidad de "Dos Amigos" pertenece al Consejo Popular "Perucho Figueredo, por lo que se hizo necesario revisar el **Proyecto Recreativo** correspondiente a dicho Consejo Popular, con el objetivo de analizar profundamente como se llevo a cabo la confección del mismo, donde se pudo constatar que la planificación de las actividades para dicha comunidad eran insuficiente y con poca variabilidad, además de no responder a los gustos y preferencias de la población ya que la muestra seleccionada para realizar las encuestas si eran representativas para el Consejo Popular, no así para la comunidad donde solo fueron seleccionados 28 sujetos según nos informan los responsables del proyecto, lo que representa solo el 6,5 de los habitantes, por lo que decimos que no es representativa la muestra, más aún cuando las características del lugar difieren mucho de las del Consejo Popular en cuanto a: situación geográfica, comunicación, transportación y tradiciones culturales y recreativas.

CAPITULO III. Diseño y aplicación del Programa de Actividades Físico Recreativas.

3.1. Fundamentación

El interés del Estado cubano por el desarrollo del Trabajo Comunitario constituye el escenario principal donde se concretan tanto las actividades como los recursos humanos y materiales necesarios.

La recreación en los Consejos Populares y el surgimiento de movimientos comunitarios en diferentes regiones del país está propiciando transformaciones en la conciencia ciudadana. La Cultura Física, como actividad social y en especial la Recreación Física no escapan de los cambios dados en la sociedad y en la pretensión de desarrollar su carácter participativo en la comunidad.

El adecuado uso del tiempo libre, se convierte en una necesidad social y a la vez resulta una importante tarea de cada individuo. Por esa razón la Programa de actividades para los pobladores de la Comunidad de "Dos Amigos", se elabora teniendo en cuenta que dicha comunidad se encuentra a 18 Km. de distancia aproximadamente del Consejo Popular "Perucho Figueredo", y el otro pueblo más cercano es Calabazar de Sagua a 28 Km., las posibilidades de comunicación son muy difíciles, ya que se dificulta el transporte para trasladarse hacia estos lugares en busca de recreación, por lo que se hace necesario brindarles posibilidades de distracción en la propia comunidad y poner al alcance de la población variadas ofertas físicas recreativas dirigidas a satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de ocupación del tiempo libre de forma sana y formativa, para prevenir los hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.

Motivados por la integración de la comunidad, potenciando espacios que, simultáneamente puedan permitir una recreación compartida, enriquecida por la realización personal y el espacio racional humanizado y convivencial.

La necesidad de insertar la recreación en la concepción del mejoramiento de la calidad de vida y a la vez estimular la participación de la población en las actividades físicas recreativas que faciliten la convivencia y el bienestar social.

Además en el programa se diseñaron actividades ajustadas a las necesidades de los usuarios, sus contextos y realidades, previendo sus beneficios a nivel psicológico, social, ambiental, económico y comunitario.

La aplicación del Programa de actividades físicas recreativas, implicó cambios en la estructura social y educativa y de la utilización del tiempo libre. Se tuvo en cuenta para su diseño los datos aportados por el diagnóstico inicial en la comunidad seleccionada y las características psicológicas y sociológicas de la comunidad a la cual pertenecen las participantes.

Los factores que se tuvieron en cuenta en el momento del diseño fueron:

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

Lo psicológico:

El individuo tiene sus actividades reglamentadas o rutinarias dentro de una ocupación que le resta posibilidades de plantearse un tiempo para sí; se desempeña también la mayoría de las veces en actividades rutinarias en su tiempo libre, lo que no le permite la satisfacción de sus necesidades, desarrollo y bienestar, ocasionando perturbaciones y malestar en su conducta manifiesta.

Lo social: Esta insatisfacción puede ser producida por una sociedad que tiende a la despersonalización y a la rigidez en las relaciones humanas, pero no es así ya que en la sociedad socialista, el hombre debe desarrollar una actitud activa, y convertirse en un participante creativo y crítico con su realidad.

Lo ambiental: Está condicionado por el medio donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, y donde se generan procesos educativos y formativos al intervenir diversos factores. Ha sido importante trabajar por la integración en el ámbito comunitario.

Las condiciones medio ambientales de la comunidad constituyeron un elemento a tener en cuenta en la elaboración de las actividades que se proponen. Es decir que los factores antes mencionados no se encuentran disociados, sino por el contrario, existe una interacción recíproca entre lo psicológico, lo social y lo ambiental. Por tanto es una sociedad que favorece la relación del hombre con otros; que permite el pleno desarrollo de sus potencialidades; que da lugar al pleno esplendor de la creación y no puede ser generadora de conflictos internos del individuo, sino propiciar su plena inserción social. Este camino también puede ser recorrido a la inversa, desde lo social a lo individual.

El programa está fundamentado en los resultados derivados de la aplicación de las técnicas e instrumentos durante la etapa de diagnóstico y que a manera de resumen se exponen a continuación:

- Los intereses, los gustos y preferencias de la muestra seleccionada.
- Nivel de información acerca de los objetivos y acciones de la recreación, los aspectos positivos o beneficios para la población, las deficiencias, así como las mayores incidencias en la participación de la población a las actividades recreativas que se realizan en la comunidad.
- Las potencialidades de la comunidad, así como los vínculos con otros organismos, organizaciones políticas y de masas e instituciones que se interrelacionan en el proyecto comunitario.
- Diseñar actividades físicas recreativas con ofertas variadas.
- La utilización de los propios recursos de la comunidad.
- La importancia de la práctica de la recreación en el progreso de los ciudadanos.
- las vías para ampliar la comunicación y las relaciones interpersonales de los miembros de la comunidad.
- la posibilidad de creación espontánea de iniciativas.

Para la planificación de las actividades físico – recreativas se tuvo en cuenta algunas de sus características como fueron:

- Que posibiliten la ocupación del tiempo libre.

- Satisfacer las necesidades y demandas de la mayoría de la población.
- Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores licitadores.
- Responder a las motivaciones individuales.
- Que sean populares, accesibles y económicas.
- Activar a las personas, darles ocasión de "mover su cuerpo", aunque el principal objetivo no es el del esfuerzo físico como tal.
- La concepción de "persona que juega" es más importante que la de "persona que se mueve". buscar una actividad física, pero ante todo lúdica.
- El "jugar con los demás" es más importante que el "jugar contra los demás". El ganar o perder, elemento agonístico de la práctica, pasa de ser objetivo a medio utilizado para divertirse.
- Dar lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.
- Que se realicen en un clima y con una actitud predominantemente entusiasta, constituyendo un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro.
- No someterlas a reglamentaciones demasiado rígidas o encaminadas a la consecución de objetivos que la determinen o encasillen de forma excesiva, invalidando su característica fundamental de ocio. Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (a ellos mismos o a la situación) por los propios participantes. Sus opiniones y posibilidades son un elemento fundamental a tener en cuenta. Esto implica una aportación creativa por parte de los participantes.
- Utilizar la variedad de actividades como atracción.

3.2. Aplicación del programa de actividades físicas recreativas.

El contenido del programa (Ver anexo # 9) fue aplicado durante el año 2008, cuya metodología para la planificación se explicó anteriormente, Para dicho programa fueron planificadas un total de 38 actividades variadas de recreación, las cuales fueron anexadas al plan de actividades del profesor de recreación, para ello se previó que las mismas no fueran repetidas, estas fueron ejecutadas según la planificación correspondiente, tanto por el profesor como

por los activistas, miembros de la comunidad y el llamado líder deportivo de la misma.

La aplicación de dicho programa comenzó con la realización de la reunión con los integrantes de la comisión de Recreación, donde se dio a conocer el contenido del mismo, de esta forma se le comenzaba a dar divulgación y las responsabilidades de cada uno de los miembros de esta comisión.

3.3. Resultado de la Valoración del programa de actividades.

Resultado de la aplicación de la segunda encuesta.

En la pregunta 1 todos los muestreados coincidieron en plantear que si conocían de la existencia del programa físico recreativo desarrollado en la comunidad, coincidiendo también en la respuesta de la segunda pregunta donde el 83,4% refiere que conocieron de la existencia del programa a través de la divulgación que se realiza en la comunidad mediante la cartelera deportiva, y el 92,3% dice que para participar en las actividades planificadas también eran citados por los presidentes de los Comités de Defensa de la Revolución, por las secretarías de la Federación de Mujeres Cubanas, por el delegado de la circunscripción y por el propio profesor. Lo que demuestra la integración en la comunidad de todos los factores, así como la de los propios pobladores.

El 68,3 % de los encuestados plantean haber participado en todas las actividades realizadas, el 26,4 % que en casi todas, y solo el 5,3 % dice haber participado en muy pocas y nadie en ninguna.

Muy importante es la respuesta de la pregunta 5 donde el 97,4 % considera estar satisfecho con las actividades que se han realizado durante el 2008 en la comunidad, y que además las mismas han tenido un carácter activo.

Plantean además que si se realizan otras actividades de la Cultura Física en la comunidad como son:

Círculo de abuelos.

Gimnasia Básica.

Preparación Física

Atención Terapéutica a domicilio.

Grupos de Hipertensión y Obesos.

Caravanas municipales y provinciales en el verano

Otras menos señaladas.

Resultado de la segunda observación.

En el Programa de actividades se planificaron un total de 38 actividades de ellas fueron seleccionadas un total de 12 para ser observadas, para a partir de ellas determinar el efecto de la propuesta entre los pobladores que asistían a las mismas, En las actividades observadas participaron un total de 850 sujetos, un total de 570 más que en la primera etapa, alcanzándose un promedio de 47 participantes por actividad, 29 participantes por encima de la anterior etapa de la observación antes de poner en práctica el programa de actividades en la comunidad.

En la tabla aparece el resultado de las valoraciones en cuanto a: atmósfera emocional, carácter de la actividad y aprovechamiento.

Tabla.10

Resumen de de valoraciones de los aspectos observados

Aspectos	B		R		M		Total	
	Cantida d	%	Cantida d	%	Cantida d	%	Cantida d	%
Atmósfera Emocional	8	67	3	28	1	5	12	100
Carácter de la actividad	8	78	4	22	0	-	12	100
Aprovechamiento	10	83	2	17	0	-	12	100

En la tabla se nota el cambio ocurrido ya que la mayoría de los aspectos valorados ubican las actividades en la categoría de B, lo que quiere decir que los aspectos tienen un tratamiento favorable. El aprovechamiento, que era el indicador que más bajo resultado tenía, pasó a ocupar el primer lugar entre los por cientos, por lo que afirmamos que la participación es activa a tenor del carácter motor de la actividad. Se observa además que solo el 5 % es ubicado en la categoría de Mal, en la atmósfera emocional lo cual no es muy significativo.

De una manera eficiente el grupo de trabajo contribuyó al diseño y la puesta en práctica del programa de actividades, dando un vuelco total a la pasividad mostrada antes de la aplicación del mismo, logrando la motivación y el interés del 100% de las participantes, crearon el momento preciso para la diversión sana en un ambiente de camaradería y amistad, unión de las familias, libre de vicios y rezagos del pasado.

Conclusiones

1. La comunidad no cuenta con suficientes recursos materiales e instalaciones para desarrollar las actividades físico – recreativas con la calidad requerida.
2. Se seleccionaron las actividades físico - recreativas con ofertas variadas en atención al diagnóstico realizado las que fueron planificadas y estructuradas para lograr satisfacer las necesidades recreativas de los pobladores de la comunidad de “Dos Amigos” del municipio de Encrucijada. Adaptándolas a las condiciones imperantes en dicha comunidad
3. La propuesta de actividades diseñada y aplicada en la comunidad de “Dos Amigos” es valido y generalizable a cualquier comunidad que propugne la recreación física como una manera superior del empleo del tiempo libre.

Recomendaciones

1. Diseñar otras acciones recreativas, dirigidas a ocupar el tiempo libre de la población.
2. Propiciar la creación de nuevos espacios y materiales para el desarrollo de la recreación en la comunidad.

Bibliografía

1. Álvarez González, M., (Coord.) (2001). *Diseño y evaluación de programa de Educación emocional*. Barcelona: Cisspraxis.
2. Algar Barrón, j. (1982). Apuntes de clase de la Asignatura Tiempo libre y Ocio. INEF. Madrid.
3. Ander Egg, Ezequiel (s/a): "Conceptos de comunidad y desarrollo de la comunidad" en *Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario*. Curso de Formación de Trabajadores Sociales. Centro gráfico de Villa Clara.
4. Arias Herrera, Héctor (1995): *La comunidad y su estudio*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
5. Aubrey, R. F. (1982). Program planning and evaluation: road map of the 80`s, *Elementary Scholl Guidance and Counseling*, 17, 52-57.
6. Bello Dávila, Zoe y Cásales Fernández Julio César: *Psicología Social*, Editorial Félix Varela, La Habana, 2003.
7. Bolaño Mercado, Tomás E. "Recreación y valores". Colombia. Armenia, 1996.
8. Blázquez, d. (1992). "La iniciación deportiva y el deporte escolar". Inde. Zaragoza
9. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
10. Carlos Villabella Armengol (1998): *El municipio cubano actual. Su modelo estatal*. Tesis doctoral, Universidad de Camagüey; Mirtha del Río Hernández (2002): *La participación popular en el proceso de toma de decisiones públicas en el ámbito local comunitario. Su régimen jurídico*. Tesis Doctoral. UCLV. Santa Clara.
11. Celia M. Riera Vázquez (1997): *La problemática epistemológica de las investigaciones sobre comunidad*. Tesis de Maestría. UCLV. Santa Clara.

12. Colectivo de Autores. Manual de intervención en la Salud Familiar. Capítulo 2. Evaluación Familiar pág. 1-3. Editorial de Ciencias Médicas. 2001.
13. Colectivo de autores. (2006) Dirección de la Cultura Física. Tomo I. Ciudad de la Habana, Editorial José Martí. 153 p.
14. Colectivo de autores. (2006) Selección de Lecturas sobre Psicología y Trabajo social. Ciudad Habana, Editorial Deportes.
15. Constitución de la República de Cuba. (1972). La Habana.
16. Cuba, Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. Dirección de recreación (2003) Documentos rectores de la recreación Física en Cuba
17. De Urrutia Barroso, Lourdes: Sociología y Trabajo Social Aplicado, Selección de Lecturas, Editorial Deportes, La Habana, 2006.
18. De Miguel Díaz, M. (2000). La evaluación de programas sociales: Fundamentos y enfoques teóricos, *Revista de Investigación Educativa*, 18 (2), 289-317.
19. De Knop, P. (1990). "Filosofía de la animación en deporte para todos". II Curso internacional de animadores de deporte para todos. Nivel A - FISpT. Málaga 30 de julio a 4 de agosto de 1990. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura. Dirección General de Deportes. UNISPORT.
20. Dirección Nacional de Recreación (2004). Manual de Recreación Física.
21. Doménech Yolanda: Introducción al Trabajo Social en Grupos, Manual de Apuntes, Editorial Félix Varela, La Habana, 2003.
22. Dumazedier, Joffre. La revolución cultural del tiempo libre. Sao Pablo Brasil. Edit. Livros, 1994 p. 30.
23. Estévez Culler Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry. (2004) Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Deportes
24. Fullera, P y Colectivo de autores (2003). Recreación Comunitaria (2ª Parte).
25. FUNLIBRE (2004). Diseño y Construcción de un Proyecto.

26. FUNLIBRE (2004). Planeación y gestión de un Proyecto Recreativo.
27. García Montes, M. E. (1986). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
28. G. Rodríguez, J. Gil y E. García (1996): *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Ed. Aljibe, Granada (España). P 35.
29. Gutemberg, e. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
30. Héctor Arias Herrera (1995): *La comunidad y su estudio*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, pp. 6-11.
31. Hernández Vázquez, M. y Gallardo I. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas" En Apunts d'Educació Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
32. Jacoby, E; Bull, F; Neiman, A. (2003). Cambios acelerados en el estilo de vida de la Región de las Américas.
33. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes Oposiciones de B.U.P. y F.P. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
34. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
35. Mesa Anoceto, Magda (2001) Accesorio estadística de la Investigación Científica Aplicada a La Educación Física y el Deporte. Material Mimeografiado. Villa Clara.
36. Miranda, J. Camerino, O, (1996). La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Salamanca
37. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
38. Munné Frederic. Psico-sociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Edit. Trillas, 1984 pp. 61-63.

39. Lima, Miguel (1990): *Las contradicciones esenciales del desarrollo de la sociedad cubana contemporánea*. Informe final de investigación. Instituto de Filosofía. La Habana.
40. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
41. Pérez A (2002) *Fundamentos metodológicos de la Recreación*. Instituto. CD Universalización.
42. Pérez. Ruiz. Miguel. *Desarrollo Motor y Actividades físicas* Editorial Gymnos Madrid España 2002
43. Peters, H, J y Aubrey, R. F. (1975). *Guindance: Strategies and Techniques. Essays from focus on guidance*. Denver, Colorado: Love Publishing Company
44. Proyecto de programa de trabajo comunitario integrado" en *Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario*. Curso de Formación de Trabajadores Sociales. Centro gráfico de Villa Clara, pp. 5-9.
45. Sosa Loy, Desiderio, A. Estudio de Tiempo libre y la Recreación Física de los jóvenes, estudiantes y trabajadores de la región central del país. (Santí Espíritu, Cienfuegos y Villa Clara), Tesis presentada en opción al grado científico de Dr. En Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior de Cultura Física. Facultad de Villa Clara 1993.
46. Universalización de la Cultura Física. [CD-ROOM]
La Habana, Instituto Superior de Cultura Física" Manuel Fajardo".
47. Vestland Cor. II Congreso latinoamericano de juventud y tiempo libre. 1985.
48. Virosta, A. (1995). *Deportes Alternativos en el ámbito de la Educación Física*. Madrid: Gymnos.
49. V. I. Lenin (1973): "Una gran iniciativa", op. Cit. P 217-239
50. V. I. Lenin (1975): "Una gran iniciativa" *Obras Escogidas*. T. III, Editorial Progreso, Moscú, p 228.
51. Waichman, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.

52. Zamora, Fernández Rolando. El tiempo libre de los jóvenes cubanos. La Habana Cuba. Edit. De Ciencias Sociales, 1984. p. 8
53. Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Ha

Anexo No 1

Encuesta. # 1

En la comunidad se esta realizando un estudio de los gustos y preferencias físicas recreativas

Objetivo: identificar las necesidades y expectativas de las personas de la localidad en relación con la oferta de programas recreativos y uso del tiempo libre.

Esta información repercutirá en el bienestar de su familia, amigos y el suyo propio, por tal razón es importante que sea lo más sincero y responsable en sus respuestas.

I. Generalidades

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

I. Cuestionario (marque con una x)

- 1.- Diga con qué frecuencia se realizan actividades deportivas recreativas

- a) Sistemática _____
- b) A Veces _____
- c) Pocas Veces _____
- d) Nunca _____

- 2.- Le interesaría a usted participar en las actividades deportivas recreativas que sean de su agrado

- a) Si _____
- b) No. _____

- 3.- ¿En qué horario del día prefieres realizar las actividades deportivas recreativas?

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

4.- De las actividades deportivas que a continuación te relacionamos diga cuál le gustaría realizar:

- a) _____ Voleibol
- b) _____ Fútbol
- c) _____ Béisbol
- d) _____ Baloncesto.
- e) _____ Kikimbol.
- f) _____ Ajedrez.
- g) _____ Karate.

5.- De las actividades recreativas que a continuación te relacionamos diga cuál le gustaría realizar.

- a) _____ Festival Deportivo Recreativo
- b) _____ Plan de la Calle.
- c) _____ Programa A jugar
- d) _____ actividades Sub. Acuáticas
- e) _____ Caza
- f) _____ Pesca.
- g) _____ Domino.
- h) _____ Dama.
- i) _____ Objetos Volantes.
- j) _____ Excursiones
- k) _____ Juegos Tradicionales.

Anexo No 2

Encuesta #2

Compañera (o) la presente encuesta se esta realizando en tu comunidad para conocer el grado de satisfacción que posee la población en la Recreación Física, le rogamos sea lo más sincero posible.

II. Generalidades

1.- Edad _____

2.- Sexo _____

II. Cuestionario (marque con una x

1. Conoce usted el programa de actividades físicas recreativas que se ha desarrollado en la comunidad.

Si _____ No _____

2. Si su respuesta es afirmativa diga como lo sabe:

_____ Cartelera deportiva.

_____ Citación de los CDR

_____ Citación de la FMC

_____ Citación del presidente de la circunscripción

_____ Citación del profesor

3. Haz participado en las actividades realizadas:

Si _____ No _____

4. Con qué frecuencia:

En todas _____ En casi todas _____ muy pocas _____ ninguna _____

5. Cómo te has sentido con la realización de las actividades:

Satisfecho _____ Insatisfecho _____

6. Cómo consideras que se desarrollan las actividades:

Pasivas _____ Activas _____

7. Conoce usted de otras actividades de cultura física que se desarrollen en la comunidad. (cuáles)

8. Desea se realicen otras actividades de la recreación.

Si _____ No _____

¿Cuáles? _____

Anexo No 3

Entrevista:

La presente entrevista será realizada a profesores de Educación Física, Cultura física, Deporte t recreación que laboran en la comunidad La Sierra de Encrucijada.

1. ¿Con que frecuencia se realizan las actividades deportivas en la comunidad?
2. ¿Con qué frecuencia se realizan las actividades recreativas en la comunidad?
3. ¿Cómo es la participación de la población a las actividades deportivas recreativas que se realizan en la comunidad?
 - a) ____ alta
 - b) ____ baja.
- 4.- ¿Cómo realizan la divulgación de las actividades?
 - a) ____ Propaganda.
 - b) ____ Cartelera.
 - c) ____ de ninguna forma.
 - d) ____ citaciones.
 - e) ____ A través de las organizaciones de masa.
- 5.- ¿Con que calidad realizan las actividades
 - a) ____ Buenas.
 - b) ____ Regular
 - c) ____ Mala
- 6.- Cuentan con los programas deportivos recreativos.
- 7.- Poseen la experiencia necesaria para impartir los diferentes programas.

Entrevistador. _____

Anexo No. 4

Guía de observación de las actividades deportivas recreativas.

Tipo de Actividad: _____

Objetivos: _____

1. Cantidad de participantes _____
2. Atmósfera emocional en la actividad. _____

Aspecto	B	R	M
Atmósfera emocional creada por el profesor			
Motivación del alumno.			
Estado de ánimo de los alumnos.			
Valoración General			

Clave:

B: Si logra una atmósfera emocional adecuada que provoca una buena motivación del alumno que produce un estado de ánimo favorable hacia la actividad.

R: Si puede considerarse como aceptable la relación entre los tres aspectos.

M: Sino cumple con algunos de los aspectos propuestos.

3.- Carácter de la actividad y aprovechamiento.

a) **Carácter** B _____ R _____ M _____.

B. Carácter activo.

R. Carácter activo – pasivo.

M. Carácter Pasivo

b) Aprovechamiento.

Actividad de los alumnos	Valoración		
	B	R	M

Valoración general.

- B.** Si la actividad provoca en los alumnos una reacción positiva en cuanto a su participación y su carácter.
- R.** Si la actividad produce reacción positiva parcial en el grupo de alumnos.
- M.** Si se produce un afecto positivo.

Anexo 5

Documentos consultados

1. Resolución del Presidente del INDER
2. Proyecto Recreativo del Consejo Popular “Perucho Figueredo”:
3. Manual Metodológico del Programa de Recreación Física

Anexo 6

Grupo de trabajo

Nombre y Apellidos	Profesión u oficio	Nivel de escolaridad	Años de experiencia
Jose P. Morales Loyola	Director de la Escuela Comunitaria Calabazar	Licenciado en Cultura Fisica	27 años
Eduardo Lòpez Guevara	Delegado de la Circunscripciòn	Universitario	8 años
Yoel Rodriguez Alba	Lider Natural	Preuniversitario	4 años
Alexander Cruz Duque	Medico de la Familia	Universitario	23 años
Katia Lemus Torrez	Promotor Cultural	Preuniversitaria	4 años
Yosvany Santos Ruiz	Profesor de Recreaciòn	Tècnico medio	3 años
Leidys Lara Moreno	Maestra de la Escuela Primaria Raùl Pulloì	Licenciada en Educaciòn Primaria	12 años
Luis M. Rodrìguez Rodríguez	Administrador del Circulo Social	Preuniversitario	14 años
Vania Santos Ruìz	Secretaria de la FMC	9no Grado	3 años
Raùl Yera Ruìz	Presidente de la zona de los CDR	preuniversitario	6 años
Daily Mèrida Duque	Metodologa de Cultura Fisica	Licenciada en Cultura Fìsica	28 años

Anexo 7

Levantamiento

I. Población General: Total: 464 habitantes (245 del sexo masculino y 219 del sexo femenino).

II. Límites Geográficos: Por el Norte limita con el mar Caribe, por el Sur con el Consejo Popular de Calabazar de Sagua, por el este con la comunidad de Emilio Córdova y por el oeste con el municipio de Sagua la Grande y el poblado de Armonía.

II. Áreas de la Comunidad.

Descripción	Cantidad	Cantidad de trabajadores
Escuelas Primarias	1	3 y 27 alumnos
Cancha de Baloncesto rústica	1	
Terreno de Voleibol rústico	1	
Terreno de fútbol rústico	1	
Terreno de Béisbol rústico	1	
Circulo Social	1	3
Joven Club.	1	1
UEB agropecuaria	1	167
Farmacia	1	1
Consultorio Medico Tipo I	1	3

IV. Fuerza técnica

Profesores de EF, CF y Recreación	1
-----------------------------------	---

V. Población discapacitada

ANCI	9
ANSOC	2
ACLIFIN	12
VI. Pescadores	44
VII. Cazadores	15

Anexo 8

Indicaciones Metodológicas

Planes de la Calle

Objetivos:

- Facilitar la programación de esta actividad basada en juegos organizados y pre deportivos que satisfagan las necesidades del niño en esta etapa de la vida.

Organización de los Planes de la Calle

- Valorar la disponibilidad de recursos mínimos necesarios para establecer el área permanente.
- Reunir a los factores del Consejo para garantizar la actividad.
- Ubicación de los recursos y control de los mismos
- Preparación y marcaje de los espacios de juegos en el área.
- Divulgación de la actividad.
- Evaluación y participación de cada plan de la calle

Festivales Deportivos Recreativos

Organización de los Festivales

Estos se deben planificar atendiendo a:

- Cantidad de actividades
- Medios materiales
- Áreas disponibles
- Cantidad de participantes
- Actividades a realizar

Para seleccionar las actividades debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Juegos organizados
- Juegos recreativos tradicionales

- Juegos pre-deportivos
- Competencias de atletismo
- Tabla gimnástica
- Juegos de recorridos con obstáculos

Planeamientos de un Festival Recreativo

Parte inicial:

Aquí es donde se organiza la actividad planeada y la información de la ejecución (si solamente es un plan puro e individual o si es simultáneo con otras actividades del sistema)

Parte principal:

Aquí se desarrolla la ejecución de las competencias de las actividades seleccionadas para desarrollar el mismo ejemplo:

- ✓ Competencia en saco
- ✓ Competencia en zanco
- ✓ Lanzamiento de argollas
- ✓ Tiro al blanco
- ✓ A Jugar
- ✓ Juegos organizados
- ✓ Carrera de relevo
- ✓ Juegos con pelotas
- ✓ Juegos pre-deportivos
- ✓ Tabla gimnástica sencilla etc.

Parte Final:

En esta parte se realiza la evaluación por parte de los participantes y se da los resultados premiándose la participación y los grupos ganadores.

Programa "A JUGAR"

Objetivos

- Brindar a los niños actividades recreativas que satisfagan sus necesidades y sean una consecución de la Educación Física.

- Dar a los niños la oportunidad de competir fraternalmente contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades como el colectivismo la responsabilidad etc.

Desarrollo

Se realizarán juegos pre-deportivos, además del ajedrez como complemento de la Enseñanza Primaria, los equipos estarán integrados por 10 niños, (4to grado 1 varón y 1 hembra) (5to grado 1 varón y 2 hembras) y (6to grado 2 varones y 2 hembras).

Festivales de cometas

Objetivos:

- Brindar la participación activa de toda la población, utilizando el tiempo libre en una actividad sana en compañía de nuestra familia, relacionarnos con el medio ambiente y otras personas a fin.
- Mantener la tradición de nuestro papalote a la vez que conocemos los modelos de otros países.

Indicaciones:

- Seleccionar el lugar del festival,
- Se prohíbe cualquier objeto cortante en las cometas.
- Divulgación a las escuelas, centros de trabajo, población etc. Y convertir un día en una fiesta del aire.
- Crear una emulación que permita a todos los vinculados a esta actividad para determinar quien moviliza la mayor cantidad de cometeros.
- Estos festivales no deben ser competitivos, sino demostrativos – instructivos, que permita conocer sobre el desarrollo de las cometas en otros países.
- Los que se presenten se deben determinar quien los creó y en que año.
- Realizarlo especialmente dentro de ellos el 2 domingo de octubre (Día Internacional de la Cometa por la Paz), ya que en este día de forma simultánea se realiza en todo el mundo bajo el lema "Un cielo, un mundo".

- Cada festival debe tener como mínimo 3 modelos diferentes en vuelo sin olvidar nuestra tradición.

En caso de realizar una competencia se evaluará de la forma siguiente:

- Complejidad en su ejecución (estático)
- Colorido (estático)
- Terminación (estático)
- La estabilidad del vuelo y su evaluación será siempre en vuelo.

Orientaciones metodológicas del Deporte Canino

Objetivos:

- Promover la realización de ejercicios físicos, en cuya ejecución interviene de forma directa el perro, el cual mediante un sistemático proceso de adiestramiento va desarrollando una serie de hábitos, habilidades y destreza en sí mismo e indirectamente en el hombre, de gran importancia desde el punto de vista físico, cultural y educativo, lo que unido a su alcance y vigencia en todos los sectores poblacionales fundamentan su indiscutible valor social como medio idóneo para la utilización racional del tiempo libre.

En la práctica de esta disciplina existen diversas modalidades, algunas de índole deportiva y otras netamente recreativas.

Modalidades deportivas

- ✓ Competencia de perros mostradores
- ✓ Cobro del señuelo
- ✓ Saltos de altura, longitud y escalada
- ✓ Carrera de velocidad (60 y 100 metros planos)
- ✓ Carrera con obstáculos y 110 metros con vallas
- ✓ Competencia de agilidad
- ✓ Circuito de obediencia
- ✓ Captura del disco
- ✓ Tracción
- ✓ Rastreo del conejo
- ✓ Mini, media y maratón canina, etc.

Metodología de la caza deportiva

Objetivo:

- Propiciar sobre la base de sus diversos intereses, el desarrollo propio de la actividad, así como de la vinculación con la economía, la conservación de la Flora y la Fauna y la Defensa del País.

Indicaciones:

1. Brindar los recursos necesarios para la ejecución de actividades que satisfagan las necesidades recreativas de los participantes, así como la utilización del tiempo libre y lograr los efectos reparadores en la salud física y mental de sus participantes.
2. Vincular la familia y trabajar por el desarrollo de las nuevas generaciones bajo los principios de la ética deportiva.
3. Prestar atención a la difusión masiva en interés de la población general y específica abordando tópico de interés.
4. Normalizar los vínculos de trabajo con otros organismos que inciden en el desarrollo de la actividad como son: Ministerio de la Agricultura, Ministerio del Interior, Ciencia Tecnología y Medio Ambiente y Ministerio del Turismo.
5. Desarrollar con calidad los encuentros Deportivos y Recreativos programados.

Indicaciones metodológicas de la pesca deportiva

Objetivo:

- Garantizar el ejercicio de la actividad en sus variantes por el disfrute de su membresía de su conformidad con el cumplimiento de los requerimientos y regulaciones establecidas.

Indicaciones

- Establecer las medidas necesarias que garanticen el cumplimiento de los Estatutos y Reglamentos y demás disposiciones vigentes.

Juego de Go

La Federación Cubana de Go, agrupa a través del INDER como su órgano de relación, de forma voluntaria a todos los aficionados a este juego.

.El Go es un juego intelectual recreativo que contribuye al desarrollo físico mental e intelectual del hombre; es considerado como el más intelectual de los juegos. Está incluido dentro de las 4 Artes Supremas de la Cultura Asiática (música, pintura, escrita y Go) Ayuda a poseer un pensamiento claro, lógico y combinatorio y posee gran riqueza de la fantasía.

El objetivo del juego es, con las propias piedras, delimitar un territorio mayor que el adversario. El juego se acaba cuando no existen puntos de territorio en el tablero por conquistar

Por la asequibilidad que ha tenido en todos los sectores de la población, lo económico de sus implementos, su vinculación con la Matemática, Estadística, Computación, y las posibilidades que brinda de estimular el pensamiento desde edades tempranas

Reglamento nacional de domino

1. Los torneos oficiales de domino, serán realizados con los juegos de 55 fichas (doble 9) ó con el de 28 fichas (doble6) ó ambas inclusive, de igual construcción.
2. Las anotaciones se realizarán en la planilla oficial.
3. Los torneos serán por parejas y el sistema empleado al igual que la cantidad de tantos es opcional. Se sugiere a 120 tantos el de 55 fichas y a 120 tantos el de 28 fichas.
4. Las fichas serán revueltas (dar agua) una sola vez al inicio de cada ronda por el arbitro de cada mesa. En los siguientes partidos (data) de esa ronda, dará agua quien pierda y será el ultimo en recoger su ficha. El árbitro ordenará el comienzo de la partida.
5. Las fichas serán colocadas en el atril todas unidas. No podrá quedar ninguna acostada.

6. El jugador podrá ordenar las fichas, pero siempre quedarán unidas, posteriormente será tocada al momento de ser jugada.
7. Cada jugador escogerá 10 fichas en el caso de las 55 ó 7 en el caso de las 28 fichas, las cuales serán contadas por el árbitro y por los jugadores. Jugada la segunda ficha no habrá reclamación alguna.
8. Con el juego de 55 fichas se contarán todos los tantos de los perdedores en el caso de 28 fichas se contarán todos los tantos de los jugadores anotándose siempre en ambos casos a la pareja ganadora.
9. No se podrá hablar durante el desarrollo de la partida a no ser en intervalos entre data y data. Ningún jugador podrá requerir a otro sea o no-compañero solo lo podrá hacer el árbitro por una reclamación o que este lo detecte.
10. La pareja que sea amonestada dos veces durante el torneo será descalificada, los partidos serán anulados de haber resultados ganador o perdedor.
11. Nadie podrá virar sus fichas hasta que se determine por el árbitro, ya sea por dominación o cierre del juego.
12. El que no lleve ficha para jugar en su turno dirá "PASO", de tal manera que sea escuchado por el resto de los jugadores y el árbitro.
13. No se podrá tirar las fichas con fuerza en la mesa, se colocará normalmente por el propio jugador.
14. Al jugarse una ficha indebidamente (FORRO) y no ser detectada por el árbitro o no poder determinarse se anulará la data, de comprobarse el infractor se anulará el partido, anotándose la mayoría de los tantos a 0.
15. Todo jugador evitará que sus fichas sean vistas por el resto de los jugadores y ningún jugador tratará de ver la de los demás.
16. Si un jugador se pasa con ficha y lleva, solo se jugará en caso de tranque o cierre de juego o pasa a dominar al final.
17. Si una data queda empatada se discutirá la salida a la ficha mayor puesta por el árbitro y ganará la salida la que mayor número tenga. Esto se deduce ya que cuando hay empate no existe ganador ni perdedor.
18. En caso de que se empaten al concluir el torneo se determinará por los tantos a favor y en contra de los 2 partidos.

19. Cada arbitro atenderá una mesa de juego en cada ronda
20. No se permitirá el cambio de posición para los jugadores una vez jugada la primera ficha de la ronda correspondiente.
21. Los partidos se anotarán en (1) punto para el ganador y (0) para el perdedor.
22. De producirse el retiro de una pareja por cualquier motivo no tendrá validez los puntos a favor y en contra obtenidos por las otras parejas.
23. La pareja que no asista a la hora señalada del comienzo de cada ronda perderá el punto.
24. A 120 tantos con 30 minutos es suficiente en caso de llegar al límite de tiempo se terminará la data y se sumarán los puntos.

Cualquier situación no prevista en el presente reglamento será determinada por la comisión nacional.

Anexo 10

Programa de Actividades Físico Recreativo de la comunidad de "Dos Amigos" Año 2008

Objetivo: Brindar adecuadas alternativas en la ocupación del tiempo libre de la población, contribuyendo a elevar la calidad de vida mediante diferentes manifestaciones de la recreación, dirigidas a una cultura general como parte de la batalla de ideas que libera nuestro pueblo en contribución al crecimiento individual y social.

Nr o	Actividad	Objetivo	Sub-actividades	Materiales	Lugar	Fecha	Hora	Participantes	Responsable
1	Plan de la Calle	Realizar juegos organizados y pre deportivos que satisfagan las necesidades del niño en esta etapa de la vida.	-Carrera en saco -Bailar suiza -Carrera de velocidad - Tracción de la sogas -Juego "Quién tira más rápido"	2 Sacos 2 Suizas 1 Soga 2 Pelotas	Escuela	5/1/08	4.30 pm	Niños	Profesor Recreación
2	Competencia de Béisbol Infantil	Fomentar la diversión y el esparcimiento.	Juego de béisbol con niños de 12-15 años	Bate, Pelota Guantes	Terreno de béisbol	16/1/08	2.00 pm	niños	Activista de béisbol
3	Competencia de Pesca	Lograr el disfrute de los jóvenes amantes de la actividad cumpliendo los requerimientos y regulaciones	Pesca en la orilla	Avios de pesca	Playa Piñón	17/1/08	7.00 am	jóvenes	Activista de pesca

Programa de actividades físico - recreativas para los pobladores de la comunidad de "Dos Amigos" del Municipio de Encrucijada

		nes estableci das							
4	Competencia de Domino	Proporcionar la diversión el colectivo y el esparcimiento de los jugadores	Domino en parejas a 120 tantos	4 juegos de Domino de 28 fichas	Circulo Social	19/1/08	8.00 pm	Adultos	Profesor de Recreación
Nr o	Actividad	Objetivo	Sub-actividades	Materiales	Lugar	Fecha	Hora	Participantes	Responsable
5	Festival Deportivo Recreativo	Brindar opciones recreativas para todos los grupos etéreos que sean de su agrado y preferencia.	-Tabla gimnástica -Carrera de relevo - Competencia en saco - Competencia en zanco - Lanzamiento de argollas -Tiro al blanco -A Jugar -Juego de béisbol -Juego de voleibol	10 Banderitas 2 Sacos 2 Zancos 1 Juego de argollas, Diana Pelota pequeña 2 juegos de ajedrez pelotas de Voleibol, fútbol y béisbol 2 vallas Guantes	Comunidad	30/1/08	9.00 am	Población	Delegado de la circunscripción Profesor de Recreación y activistas
6	Festival de Objetos Volantes	Brindar la participación activa de toda la población, utilizando	Empinar papalotes, papagayos y coronel u otro objeto	Objetos volantes	Comunidad	7/2/08	9.00 am	Población	Profesor de Recreación y Promotor cultural

Programa de actividades físico - recreativas para los pobladores de la comunidad de "Dos Amigos" del Municipio de Encrucijada

		el tiempo libre en una actividad sana en compañía de toda la familia, relacionándose con el medio ambiente y otras personas a fin.	volante.						
7	Competencia de Pesca Infantil	Enseñar a los niños a amar y respetar la naturaleza y el medio ambiente.	Pesca en la orilla	Pita, anzuelo y carnada	Canal	21/2/08	8.00 am	Niños	Pescador de experiencia y activistas.
Nr o	Actividad	Objetivo	Sub-actividades	Materiales	Lugar	Fecha	Hora	Participantes	Responsable
8	Competencia de Fútbol	Propiciar la diversión y ocupación del tiempo libre,	Juego 7 vs 7	Pelota de fútbol	Terreno de futbol	7/3/08	5.00 pm	Jóvenes	Activista de fútbol
9	Festival Deportivo Recreativo	Ocupar el tiempo libre de los pobladores de forma sana y placentera.	- Exhibición de Deporte Canino -A Jugar - Acrobacia en bicicleta -Juego de baloncesto -Juego	Perros Pelotas de béisbol, baloncesto, banderitas, Bicicletas Guantes, bates, 2 juegos	Comunidad	15/3/08	9.00 am	Población	Presidente de la circunscripción, profesor de recreación y activistas

Programa de actividades físico - recreativas para los pobladores de la comunidad de "Dos Amigos" del Municipio de Encrucijada

			de béisbol - Tracción de la sogá -Carrera de velocidad -Domino -Área de actividades culturales - Animación recreativa.	de domino , sogá					
10	Festival de Juegos Tradicionales	Rescatar los juegos tradicionales que incentiven la participación de los pobladores.	Bolas, trompo, papalote , suiza, El pon, yaquis, palo encebado, enlazar el tronco, juegos de béisbol y domino	Bolas, trompo, yaquis, tiza, sogá, pelota de béisbol, bate, guantes, juegos de domino .	Comunidad	23/3/08	9.00 am	Población	Presidente de la circunscripción y de los CDR, activistas y profesor de recreación y promotor cultural.
Nr o	Actividad	Objetivo	Sub-actividades	Materiales	Lugar	Fecha	Hora	Participantes	Responsable
11	Competencia de Mini Fútbol	Promocionar la práctica de actividades físicas.	Juego 7 Vs 7	Pelota de mini fútbol	Terreno	9/3/08	5.00 pm	Niños	Activista de fútbol

Programa de actividades físico - recreativas para los pobladores de la comunidad de "Dos Amigos" del Municipio de Encrucijada

12	Competencia de Baloncesto Femenino.	Promocionar la práctica de actividades físicas.	Juego 3 Vs 3	Pelota de baloncesto	Terreno Rustico	16/3/08	5.00 pm	Jóvenes	Activista de baloncesto
13	Excursión	Propiciar un ambiente de sano esparcimiento, en contacto directo de la naturaleza.	Observación de la naturaleza	Bordón	El pinar	21/4/08	8.00 am	Adultos	Activista del Circulo de abuelos
14	Competencia de Voleibol Femenino.	Promocionar la práctica de actividades físicas.	Juego de voleibol de tres sed a 15 tantos	Net y pelota de voleibol	Terreno Rustico	27/4/08	5.00 pm	Jóvenes	Activista de voleibol
15	Competencia de Voleibol Masculino.	Promocionar la práctica de actividades físicas.	Juego de voleibol de tres sed a 15 tantos	Net y pelota de voleibol	Terreno Rustico	28/4/08	5.00 pm	Jóvenes	Activista de voleibol
16	Competencia de Dominó Femenino	Fomentar un ambiente de Amistad y solidaridad	Domino por parejas a 120 tantos	4 juegos de domino de 28 fichas	Circulo Social	25/5/08	8.00 pm	2 por CDR	Profesor de recreación
17	Competencia de Domino Masculino.	Fomentar un ambiente de Amistad y solidaridad	Domino por parejas a 120 tantos	4 juegos de domino de 28 fichas	Circulo Social	28/5/08	8.00 pm	2 por CDR	Profesor de recreación

Programa de actividades físico - recreativas para los pobladores de la comunidad de "Dos Amigos" del Municipio de Encrucijada

18	Competencia de Béisbol Juvenil	Satisface r las necesidades recreativas de toda la población .	Juegos de béisbol de 7 entradas.	Pelota, guantes y bate	Terreno	8/6/08	2.00 pm	Jóvenes	Lester Fonseca (Líder)
Nr o	Actividad	Objetivo	Sub-actividades	Materiales	Lugar	Fecha	Hora	Participantes	Responsable
19	Mar Limpio	Contribuir al cuidado y preservación del medio ambiente marítimo	Limpieza, recogida de escombros y materiales de desecho de las orillas de la playa	Rastrillos, carretillas, sacos y dos carretones de caballo	Playa piñón	26/6/08	9.00 am	población	J' del Punto de guardafronteras y administrador de la base de pesca
20	Festival de Juegos Tradicionales	Rescate de los juegos tradicionales de la comunidad	papalotes, trompos, enganches de la argolla, Arrancar le la cabeza al pato, carrera a caballo con cinta, la silla.	objetos volantes, caballos, pato, silla, sogas, cinta, argollas	Comunidad	5/7/08	9.00 am	Población	Administrador de la granja agropecuaria
21	Competencia de Pesca de Veteranos	Dar participación activa a los pescadores adultos.	Captura del pez mayor.	Avios de pesca	Canal de Piñón	6/7/08	8.00 am	Pescadores	Presidente del club de veteranos
22	Festival	Desarroll	Maratón	Camar	Playa	25/7/	10.00	Vacacioni	Profesor

Programa de actividades físico - recreativas para los pobladores de la comunidad de "Dos Amigos" del Municipio de Encrucijada

	acuático del verano	ar actividad es para la recreación en el verano	recreativo Buceo de la chapa El toro salvaje Relevos en cámara La cucaña El caimán bobo	a, cucaña, Pito, chapas	piñón	08	am	stas	de recreación
23	Competencia de Pesca Femenina	Contribuir al sano esparcimiento del tiempo libre de las mujeres.	Captura del pez mayor	Avios de pesca	Canal de piñón	3/8/08	9.00 am	Mujeres mayores de 16 años	Secretaria de la FMC
Nr o	Actividad	Objetivo	Sub-actividades	Materiales	Lugar	Fecha	Hora	Participantes	Responsable
24	Plan de la Calle	Satisfacer las necesidades recreativas de los niños en el verano	-Carrera en saco -Carrera en zancos -Juego de kikinbol -Juegos; -Los canguros -Carrera de obstáculos -Relevo de banderas -Relevo con suizas	2 sacos 2 zancos 1 balón Varios obstáculos Banderitas 2 suizas	Comunidad	13/8/08	4.00 pm	Niños	Profesor de recreación y promotor cultural
25	Festival de Juegos	Rescatar los juegos	- Elección de la	Plataforma, audio,	Circulo Social	23/8/08	8.00 pm	Jóvenes entre 15 y 25 años	Profesor de recreación

Programa de actividades físico - recreativas para los pobladores de la comunidad de "Dos Amigos" del Municipio de Encrucijada

	Tradiciones	tradicionales de la localidad	Flor de Birama. - Animación recreativa	música mecánica					n, promotor cultural
26	Caravana del Verano	Propiciar un ambiente de sana recreación entre los pobladores de la comunidad	- Exhibiciones caninas, - payasos - Animación y Actividades de participación	Perros, Vasos, huevos, modulo recreativo.	Granja agropecuaria	27/8/08	9.00 am	Población	Presidente de la circunscripción
27	Festival acuático del verano	Contribuir al disfrute de la población en el verano	- Competencia de natación. -La cucaña -Relevo en cámara -Voli de playa	Pito Cucaña 4 cámaras Pelota de voleibol	Playa Piñón	30/8/08	9.00 am	vacacionistas	Profesor de recreación
28	Competencia de Dominó Femenino	Contribuir al sano esparcimiento del tiempo libre.	Domino por parejas a 150 tantos	2 juegos de domino de 55 fichas	Circulo Social	27/9/08	8.00 pm	Mujeres mayores de 30 años	secretaria de la FMC
Nr o	Actividad	Objetivo	sub-actividades	Materiales	Lugar	Fecha	Hora	Participantes	Responsable
29	Competencia de Domino Masculino.	Contribuir al sano esparcimiento del tiempo libre de los pobladores	Domino por parejas a 150 tantos	2 juegos de domino de 55 fichas	Circulo Social	27/9/08	8.00 pm	Hombres mayores de 30 años	Profesor de recreación y presidente de los CDR

Programa de actividades físico - recreativas para los pobladores de la comunidad de "Dos Amigos" del Municipio de Encrucijada

30	Festival de Objetos Volantes	Brindar la participación activa de toda la población, utilizando el tiempo libre en una actividad sana en compañía de toda la familia	Empinar papalotes y cometas	Objetos volantes	Terreno de béisbol	2/10/08	4.30 pm	población	Profesor de recreación
31	Excursión	Realizar actividades en pleno contacto con la naturaleza	Observación de la naturaleza.	Medios propios	Natalia	16/9/08	2.00 pm	jóvenes	Lester Fonseca (Líder)
32	Competencia de Kikimbo I	Promocionar la práctica de actividades físicas	competencia	Pelota	Terreno de Béisbol	18/9/08	4.30 pm	niños	Profesor de recreación
33	Competencia de Fútbol	Promocionar la práctica de actividades físicas	competencia	Balón de fútbol	Terreno	15/10/08	9.00 am	niños	Activista de Fútbol
35	Programa A Jugar	Dar a los niños la oportunidad de competir fraternalmente.	Juegos pre-deportivos	Balones de voleibol, fútbol, baloncesto. Banderitas. Vallas	Escuela	12/11/08	8.00 pm	niños	Profesor de recreación
36	Simultánea de ajedrez	Promocionar el juego ciencia	simultánea	5 Juegos de Ajedrez	Circulo Social	20/12/08	9.00 am	Población	Profesor de recreación

Programa de actividades físico - recreativas para los pobladores de la comunidad de "Dos Amigos" del Municipio de Encrucijada

Nr o	Actividad	Objetivo	Sub-actividades	Materiales	Lugar	Fecha	Hora	Participantes	Responsable
37	Festival Deportivo o Recreativo	Brindar opciones recreativas para los pobladores	-Tabla gimnástica Adulto Mayor - Exhibiciones de disfraz - Competencia de voleibol. (Fem). - Animación recreativa - Competencia de baile. Juegos pre-deportivos. - Competencia de Voleibol (Masc).	Pelota de voleibol , Pelotas de fútbol, banderitas	Comunidad	6/12/08	9.00 am	Población	Profesor de recreación y promotor cultural
38	Competencia de Kikimbo I	Promocionar la práctica de actividades físicas	competencia	Pelota grande	Circulo Social	23/12/08	5.00 pm	Niños	Lester Fonseca (Líder)