



**Universidad de la Ciencia la Cultura Física y el Deporte de
Villa Clara.**

Título: Plan de actividades físico recreativas para mejorar la participación de niñas y niños de 10 a 12 años de edad en la circunscripción “El Túnel” del Consejo Popular La Esperanza. Municipio Ranchuelo.

Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física

Autor: Ramsés Martínez López

Tutor: Msc. Carlos Rafael Rodríguez del Rey Cárdenas

Curso 2011-2012

PENSAMIENTO

A los niños, sobre todo, es preciso robustecer el cuerpo a medida que se le robustece el espíritu.

José Martí.

DEDICATORIA

- ❖ A mis padres que me apoyaron para que mis sueños se hicieran realidad y en especial a mi mamá, para ella todo mi amor y respeto.
- ❖ A todos mis familiares en especial a mis hermanas y hermanos por el apoyo y dedicación que me han brindado siempre.
- ❖ A todos mis amigos que me ayudaron durante estos cinco años de estudio.

AGRADECIMIENTOS

- ❖ A mi tutor Msc. Carlos Rafael Rodríguez del Rey Cárdenas por su dedicación y orientación durante la realización de esta investigación, a ti mis más sincero agradecimiento.

- ❖ Gracias a todos los profesores y compañeros de la escuela que me acompañaron durante estos cinco años.

RESUMEN

El trabajo titulado: Plan de actividades físico recreativas para aumentar la participación de niñas y niños de 10 a 12 años de edad en la circunscripción “El Túnel” del Consejo Popular La Esperanza .Municipio de Ranchuelo. Tiene como objetivo diseñar un Plan de actividades físico recreativas para mejorar la participación de niñas y niños de 10-12 años de edad de la circunscripción “El Túnel” del Consejo Popular Esperanza. Esta investigación aborda una interesante problemática de gran interés social en los momentos actuales para el desarrollo de actividades físico recreativas la cual está relacionada con los bajos niveles de participación de niñas y los niños de 10 a 12 años de edad. Para la recogida de la información se utilizaron métodos como: Analítico – Sintético, Inductivo-Deductivo, revisión de documento, observación, encuesta y la triangulación. Como resultado del trabajo se logró un aumento en variedad, sistematicidad de las actividades físico recreativas así como en la participación de niñas y niños de estas edades en la práctica de actividades físico recreativas, lográndose satisfacer los gustos, intereses y necesidades recreativas de los niños y niñas de la comunidad. Estos resultados además de ocupar el tiempo libre, repercute también en el desarrollo físico e intelectual de niñas y niños mejorando así su calidad de vida.

ÍNDICE

| | | |
|--|--|----|
| I | Introducción. ----- | 1 |
| II | Desarrollo. ----- | 5 |
| Capítulo 1: Marco Teórico Referencial ----- | | 5 |
| 1.1 | Comunidad. ----- | 5 |
| 1.2 | Trabajo Comunitario. ----- | 7 |
| 1.3 | Participación Comunitaria. ----- | 8 |
| 1.4 | Cultura Física. ----- | 13 |
| 1.5 | Recreación. ----- | 14 |
| 1.6 | Recreación Física. ----- | 16 |
| 1.7 | Tiempo Libre. ----- | 21 |
| 1.8 | Programa de Recreación Física. ----- | 23 |
| 1.9 | La Recreación Física y la edad. ----- | 30 |
| Capítulo 2: Marco metodológico de la investigación. ----- | | 31 |
| 2.1 | Población y Muestra. ----- | 31 |
| 2.2 | Métodos y/o técnicas. ----- | 32 |
| Capítulo 3: Análisis de resultados. ----- | | 35 |
| 3.1 | Análisis de los Resultado (Diagnóstico Inicial). ----- | 35 |
| 3.2 | Elaboración e Implementación de la Propuesta. ----- | 39 |
| 3.3 | Evaluación de la Propuesta (Diagnóstico Final).----- | 41 |
| 3.4 | Valoración general de la investigación. ----- | 44 |
| III | Conclusiones. ----- | 45 |
| IV | Recomendaciones. ----- | 46 |
| V | Bibliografía. ----- | |
| VI | 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 Instituto Nacional de Deporte y Recreación (INDER) a través de sus planes y trabajo ha continuado avanzando y se ha propuesto entre sus objetivos esenciales posibilitar los medios y formas idóneas para propiciar la masiva participación de nuestro pueblo en la práctica de las actividades de la cultura física y el deporte. El Programa de Recreación Física, que en cada año escolar (de junio de un año fiscal a mayo del siguiente) es actualizado y enriquecido como parte de la Dirección por Objetivos (DPO), responde a la misión (quiénes somos, para qué existimos) de la Dirección Nacional de Recreación (DNR) del INDER, que se expresa del siguiente modo: "Rectorear, en todo el territorio nacional, las políticas de ocupación del tiempo libre a través de disciplinas físico-recreativas basadas en actividades lúdico-recreativas, en deportes recreativos y en el espectáculo deportivo, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población, mediante su acción electiva y participativa". Por su parte, el objetivo estratégico del Programa de Recreación Física expresa para cada año escolar, la visión (hacia dónde vamos; cuál es nuestra meta a largo plazo) con qué se proyectan las acciones que rectorean la DNR, a partir de los resultados alcanzados en la etapa precedente, para el cumplimiento creciente de su misión. El Programa Nacional expresa su visión del siguiente modo:

“Contribuir a elevar la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos etáreos, de género y ocupacionales, brindando opciones recreativas adecuadas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus diversos componentes (Educación Física, Deporte y Recreación Física) para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad como parte de la batalla de ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe”.

Por lo que las indicaciones del presidente del INDER para el curso escolar 2011/2012 son las siguientes:

En el Curso Escolar 2011-2012 debemos dirigir nuestros mayores empeños y esfuerzos a darle cumplimiento a los Lineamientos aprobados por el VI Congreso del Partido Comunista de Cuba en su fase de implementación tanto en los dos que tienen que ver directamente con el Deporte (161 y 162) como en los otros que de forma general influyen sobre el Organismo y que deben aplicarse con solidez y calidad para producir las transformaciones esperadas en la economía, la educación, la salud, la ciencia y la tecnología entre otros sectores donde se desarrolla el movimiento deportivo cubano.

El mismo se encuentra inmerso en el perfeccionamiento del modo de vida de la sociedad en general donde la Recreación Física desempeña un papel importante ya que en la misma se pueden encontrar las soluciones deseadas. Para que la Recreación Física posibilite una opción para mejorar la calidad de vida, se hace necesario crear modelos que estimulen los motivos físico-recreativos, así como la diversificación de actividades recreativas para eliminar

el consumismo y permitir que la población pueda desempeñar el verdadero papel protagónico de todas las acciones que se realizan para este fin. Según el Dr. Sosa Loy, los modelos recreativos actuales se caracterizan por presentar actividades de poca motricidad, donde la presencia de los motivos físico-recreativos apenas se observa, lo que evidentemente incide en la calidad de vida de la población y afecta en gran medida el equilibrio entre lo físico y lo espiritual, un requisito sumamente importante para su éxito. Por lo que se hace necesario potenciar la Recreación desarrollando programas y planes recreativos, basados en el diagnóstico de los intereses recreativos de la población y su satisfacción, mediante un mayor número de opciones recreativas.

A pesar de los esfuerzos del INDER para masificar la Recreación Física, estos no han sido suficientes ya que existen comunidades las cuales aún presentan insuficiencias en la aplicación de la Recreación Física, ejemplo de ello es la circunscripción # 108 "El Túnel" del Consejo Popular La Esperanza del municipio Ranchuelo en la cual se realizó un diagnóstico inicial donde se aplicaron instrumentos como observaciones y encuestas mediante los cuales se pudo constatar que existen insuficiencias en la planificación y programación de las actividades físico recreativas dirigidas a satisfacer gustos, intereses y necesidades recreativas de las niñas y niños de 10 a 12 años de edad durante su tiempo libre. Lo que nos motivó a realizar este trabajo con el cual pretendemos encontrar una alternativa que favorezca la participación de la

población en estudio en las actividades físico recreativas para así satisfacer las necesidades que estos presentan. Por lo que nos planteamos la siguiente:

Situación Problemática: Insuficiente participación de niñas y niños de 10 a 12 años de edad en las actividades físico recreativas de la circunscripción “El Túnel” del Consejo Popular La Esperanza. Municipio Ranchuelo.

Problema Científico: ¿Cómo contribuir a mejorar la participación de las niñas y los niños de 10 a 12 años de edad en las actividades físico recreativas de la circunscripción “El Túnel” del Consejo Popular La Esperanza. Municipio Ranchuelo?

Objetivo General: Diseñar un Plan de actividades físico recreativas para mejorar la participación de niñas y niños de 10 a 12 años de edad de la circunscripción “El Túnel” del Consejo Popular La Esperanza. Municipio Ranchuelo.

Objetivos Específicos

- 1-Diagnosticar participación, gustos, intereses y necesidades físico recreativas de niñas y niños de 10 a 12 años de edad de la circunscripción “El Túnel” del Consejo Popular La Esperanza. Municipio Ranchuelo.
- 2- Elaborar un Plan de actividades físico recreativas para mejorar la participación de niñas y niños de 10 a 12 años de edad de la circunscripción “El Túnel” del Consejo Popular La Esperanza. Municipio Ranchuelo.
- 3- Valorar los resultados del plan de actividades físico recreativas aplicado.

Reseña de los enfoques metodológicos

Este trabajo investigativo se desarrolla tomando como escenario la circunscripción número 108 “El Túnel” del Consejo Popular “La Esperanza”.

La investigación se lleva a cabo con una población de 32 niñas y niños en edades correspondientes entre 10 a 12 años que estudian en la escuela rural “Menelao Mora”.

Los métodos utilizados en la investigación fueron: del nivel teórico, el Analítico–Sintético, Inductivo–deductivo y del nivel empírico, la Observación, Revisión de documentos, Encuestas y la Triangulación.

Las Técnicas Estadísticas empleadas es la Distribución Empírica de Frecuencia y Medidas Descriptivas (Moda).

Línea de Investigación: La Recreación Física al servicio de la comunidad.

Esta investigación consta de 3 capítulos: Capítulos I: Marco Teórico Referencial.

Capítulo II: Marco metodológico de la investigación. Capítulo III: Análisis de los Resultados.

DESARROLLO

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

1.1 La Comunidad:

En Cuba la comunidad tiene un peso importante como escenario de la participación de los ciudadanos. Cuando abordamos el concepto comunidad en este caso nos estamos refiriendo al 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.

Es una unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elemento o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúan entre sí. Según Ender Egg 1976 (p. 10).

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.

El elemento central de la vida comunitaria es la actividad económica, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana. Pero junto a la actividad económica, y como parte esencial de la vida en comunidad, están las necesidades sociales, tales como la educación, la salud, la cultura, el deporte, la recreación, y otras. Dentro de los grupos humanos que conforman una comunidad tiene una relevante importancia la familia por constituir una imagen y

un ejercicio permanente en la vida humana que se caracteriza por sus relaciones de intimidad, solidaridad y duración, convirtiéndose por lo tanto en un agente estabilizador de la sociedad.

Según Alonso Freyre, la comunidad es un grupo social que comparte espacios donde la participación y cooperación de sus miembros posibilitan la elección consciente de proyectos de transformación dirigidos a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potenciadoras de su autodesarrollo.

En esta definición se puede apreciar un conjunto de variables importantes como la participación, la cooperación y la elección consciente de proyectos de gran utilidad para este trabajo. Otra idea relevante contenida es el fundamento del principio del autodesarrollo comunitario, donde las acciones de los profesionales se deben encaminar a propiciar y estimular el protagonismo de la comunidad en la dinámica de su propio desarrollo, aportándole herramientas conceptuales y metodológicas para su realización.

1.2 El Trabajo Comunitario:

Según el compañero González Rodríguez, es el que tiene como objetivo central fortalecer la defensa de la Revolución en todas las formas en que ella 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.

Al plantearse la tarea por parte de la Dirección Municipal de Deportes ubicamos inmediatamente el Barrio “El Túnel” para que se crearan las condiciones necesarias y emprender allí el Proyecto. El 28 de enero del 2010 se lanzó la Convocatoria para el mismo poniendo el primer grano de arena para tal empeño, y a partir de ahí con el apoyo del Delegado, la Comunidad y el compañero designado para ser su representante se inició el proceso de formación de espacios para el logro del mismo.

1.3 Participación Comunitaria:

No se puede hablar de proceso socio-político, de intervención social o de trabajo comunitario, si no se hace referencia a la participación comunitaria. Generalmente ésta es reconocida como un proceso de comprometimiento que exige de los ciudadanos dar de sí y también recibir, con el fin de transformar las cosas de su entorno y de esta manera compartir, sentirse parte y trabajar en la solución de los problemas en un clima de estrecha comunicación, colaboración, respeto y ayuda mutua.

Según el Gran Diccionario de la Lengua Española, participar es “Tener parte una persona en alguna cosa, participa en los beneficios de...”

“La participación es una necesidad y un derecho humano que presupone la profunda interacción y comunicación grupal y la implicación de personalidades que comparten el sentido de las actividades que realizan y la construcción de soluciones a los problemas de su práctica social”. Según Castellanos Simons (1996, 21).

Las condiciones para la participación según De la Riva (1994, 30-40. De la Riva,F.): Gestión participativa de las asociaciones, Madrid: Popular S. A. son:

- Motivación para querer participar.
- Formación para saber participar.
- Organización para poder participar.

Motivación para querer participar.

Que las personas quieran participar a partir de sus motivaciones, sus intereses, de la satisfacción socio-afectiva, lo que refuerza su sentimiento de pertenencia al grupo y la percepción de la utilidad de la participación para la satisfacción de sus necesidades e intereses.

Formación para saber participar.

Que las personas tengan preparación, formación para saber participar, es decir, que cuenten con los conocimientos y capacidades necesarias para ello, para la comunicación y la cohesión del grupo y para organizar el funcionamiento de éste en la participación.

Organización para poder participar

Que las personas a quienes está dirigida la participación se organicen para poder hacerlo, puesto que en esa organización es donde se establecen al interior del grupo las influencias, afloran los conflictos o las necesidades, por lo que hay que atender a su estructura de funcionamiento y al desarrollo de acciones eficientes y eficaces que faciliten poder participar.

En este caso se trata de que las personas que se sientan motivadas y sepan como participar, cuenten con los mecanismos para poder hacerlo, ejecuten sus tareas orientadas hacia sus objetivos y a partir de esto garantizar el conocimiento y la comunicación de los miembros del grupo, su funcionamiento, la solución de las tareas, la administración de sus recursos, el establecimiento de su identidad, el mantenimiento de relaciones externas al grupo, con su entorno, con las estructuras de la sociedad y con otras instituciones.

Formas de participación.

Según el Dr. Gómez Omar, 2006, la participación puede ser:

- Participación voluntaria.
- Participación formal.
- Participación informal.
- Participación directa.

Participación voluntaria: Cuando se da a partir de la motivación y los intereses de los propios participantes, los que definen su organización y establecen sus objetivos y métodos de trabajo.

Participación formal: Cuando las formas y los espacios para la participación están reglamentados y esta se produce de acuerdo a las normas formales establecidas.

Participación informal: Cuando se produce de forma espontánea, sin organización estable ni formas y espacios reglamentados, en cuantas ocasiones y oportunidades sea posible.

Participación directa: Cuando la participación se produce sin mediación alguna.

Participación indirecta: Cuando se produce mediante delegados o representantes elegidos por las personas.

Participación impuesta: El individuo es obligado a formar parte de grupos y realizar ciertas actividades consideradas indispensables.

Como toda clasificación, esta también corre el riesgo de no ser exacta para todos los casos y ocasiones, pero aún así constituye un intento y una propuesta útil que nos sirve para definir desde qué posición realizamos la participación; estas formas pueden superponerse unas a otras e incluso presentarse varias de ellas en un solo caso. (Gómez O; 2006: 421-424).

En las consideraciones realizadas hemos expuesto que la educación de las personas para la participación, su comunicación que abre a la información, al

diálogo y la motivación son aspectos esenciales para que esta se produzca, pero hay que atender a otra cuestión, el conocimiento de la realidad.

El conocimiento de la realidad tiene como objetivos: la creación de saber, la concientización, la solución de problemas, la capacitación y la formación práctica en participación. En esta acción, la comunidad deja de ser un simple objeto de estudio, para convertirse en sujeto y protagonista, además de beneficiaria, permite eliminar la diferencia entre investigador e investigado y se desmitifica la investigación como algo reservado a especialistas de alta formación académica.

A veces, dada la falta de experiencia en el uso de métodos y técnicas, los grupos pueden ser auxiliados por equipos externos de investigadores, que deben actuar como asesores.

La participación Físico-recreativa.

Hay elementos dentro de nuestro contexto social que apuntan a considerar que se garantiza la participación ciudadana en las diferentes actividades.

En este tipo de participación se inscribe la Físico-recreativa, la cual se da “según el nivel de intereses, necesidades y otras motivaciones de los participantes durante el Tiempo Libre, un tipo de participación elegida, no formal (pues las formas y espacios no están reglamentados ni obligatoriamente realizada de acuerdo a normas formales establecidas). Siendo espontánea, pero organizada ocasionalmente, donde la intensidad y la complejidad de la actividad la sugiere el propio individuo, pareja, grupo u otro tipo de forma de participación. Esta participación es directa pues nunca estaría determinada por delegados o representantes elegidos. Nunca sería impuesta pues de hecho perdería su carácter autocondicionado como uno de los requerimientos básicos de esta actividad”. (Sosa Loy D. A; 1996: 34)

En este tipo de participación se pone de manifiesto niveles de motricidad, determinados por los propios individuos, como se explicó y por tanto lleva implícita un gasto energético.

El objetivo específico sería la participación consciente del ciudadano, como protagonista, distinguiéndose en particular en que el mismo es capaz de concebir, crear y ejecutar las acciones recreativas de carácter físico, esta al pasar de ser objeto a ser sujeto de la propia Recreación Física en las personas. En el camino hacia este protagonismo es muy importante que el sujeto

abandone los motivos extrínsecos relacionados con el condicionamiento externo para que sean los motivos intrínsecos los que impulsen la actividad recreativa consolidando de este modo los motivos Físico-recreativos. Intensificando el papel en la toma de decisiones sobre cómo 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.

En este proceso no existen conductas puras sino tendenciales, ya que primero el basamento didáctico y luego el pedagógico son elementos indispensables en el desarrollo de las bases de acción para la educación del Tiempo Libre, en el tránsito del Tiempo Libre Bruto hacia el Tiempo Libre Neto, el verdadero.

“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 físico recreativos al contenido de la recreación es una necesidad en la idea de mejorar la Calidad de Vida de cada ciudadano”.
(Sosa Loy D; 2000. Resumen de Tesis Doctoral)

La participación puede adoptar diversas formas que dependen del contexto en que se produce, de la motivación, preparación y organización de las personas y de las características de la tarea a solucionar o de la acción a desarrollar.

1.4 Cultura Física:

La Cultura Física es parte de la cultura de la humanidad la cual expresa conjunto de valores materiales y espirituales creados por el hombre en las ramas de los Deportes, la Educación y Recreación Física.

El hombre contemporáneo vive en las condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de industrialización, urbanización y deterioro de las condiciones ambientales de vida, todo lo que hace que en busca de un equilibrio biológico y psicológico, la cultura Física se convierta en una excepcional ayuda para lograr este objetivo.

Su contenido se basa en el uso racional que le da el hombre a su actividad motora, con el fin de contribuir al óptimo desarrollo rendimiento motor para enfrentar de forma exitosa las tareas individuales y sociales, repercutiendo directamente en la mejora de la calidad de vida.

“Es el conjunto de elementos que con su integralidad y unidad contribuyen mediante su relación, conexiones e interdependencia en forma organizada y debidamente estructurada bienestar físico y moral, la prevención y promoción de la salud, la elevación de la maestría deportiva, el aprovechamiento del tiempo libre, la formación de la personalidad comunista y en correspondencia con estos objetivos mejorar la calidad de vida.

Según Dr. C. Omar Gómez Anoceto

1.5 La Recreación

Según Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación “es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar

su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres “D”: Descanso, Diversión y Desarrollo.

Para Bolaños (1996), el concepto de recreación se asocia directamente a la actividad lo cual resulta de interés para el trabajo que se dirige a enfatizar los motivos físicos recreativos y en una dimensión activa del concepto. Para este autor la recreación es una experiencia o vivencias necesarias en la que el individuo tiende a preferir de manera libre y voluntaria realizar actividades que no poseen connotación laboral ni económica.

Otra definición de recreación es la abordada por el MSc. Jorge Luís Velásquez Pedroso en su tesis de maestría la cual expresa. “Es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento”.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. Según el Profesor Aldo Pérez Sánchez (2003) p.5.

1.6 Recreación Física:

Es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

“Es el conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físicos recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forma parte de la cultura física de la población con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. Tal tipo de recreación está caracterizada por cierto nivel de motricidad, lo cual genera un alto nivel de protagonismo físico recreativo”. (Sosa, 2000).

Lo adecuado de este concepto permite afirmar que partiendo de las necesidades de recreación es importante, establecer actividades físicas, que incidan en el mejoramiento de la calidad de vida. Además de ser de interés del INDER la implicación de toda la población.

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

La recreación física no es más que, los componentes de contenido físico, deportivo o turístico a los cuales la persona se dedica por libre voluntad en su

tiempo libre, para el descanso activo, la diversión, el desarrollo individual partiendo de sus necesidades ya sea de carácter social o espiritual.

Por lo tanto es importante conocer cuáles son sus objetivos y sus funciones:

Características de la Recreación Física:

Expuestas por Cagigal

1.-Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzará un nivel de intensidad determinado.

Nos encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente a un estímulo de entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión. Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.

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

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

4. Formación (Información): El deporte recreativo desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad,

pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.

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

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

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

Funciones de la Recreación Física:

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

-Regeneración de fuerza mediante la recreación activa.

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

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

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

-Estabilización o recuperación de la salud. Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

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

-Fomento de las relaciones sociales.

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

-Contacto social alegres en las experiencias colectivas.

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

-Regulación y orientación de la conducta.

La vinculación entre los objetivos biológicos y sociales es una característica típica de la Recreación Física, la cual tiene grandes consecuencias para su estructura, y para el contenido y la organización finalmente de todos sus procesos básicos. Las funciones sociales y biológicas se condicionan y tienen una interdependencia a la hora de su realización. La recreación física, con un marcado interés por promover el contacto social alegre, se encuentra también,

en el rango de una escala social de valores relevantes, al igual que las formas dirigidas al aumento de los rendimientos. En aras de alcanzar un efecto útil social e individual, los esfuerzos deben orientarse a garantizar una relación equilibrada dentro de ambos complejos de funciones (sociales y biológicas). El grado de integralidad individual y social de los efectos de la Recreación Física que se pretende alcanzar está ligado al complejo efecto de los componentes naturales y sociales. Una premisa decisiva para la realización de las funciones objetivas. Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también 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.

Objetivos de la Recreación Física:

- Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
- Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general.
- Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son: reglas establecidas en las actividades, el autocontrol la disciplina, y el sentido de la responsabilidad.
- Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio-político e ideológico.

-Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

-Tener conocimiento acerca de actividades que forman parte del programa
Recreación Física: Juegos tradicionales, construcción de medios, caza deportiva, a jugar, pesca deportiva y planes de la calle.

En resumen la Recreación Física es el conjunto de actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Pero. ¿Qué es el tiempo libre?

A continuación abordaremos algunos conceptos tiempo libre dado por diferentes autores.

1.7 Tiempo Libre:

Es el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal. La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación.

Es necesario tener en cuenta los gustos y preferencias, así como las tradiciones de cada Consejo, barrio, territorio, etc. ajustando las actividades a las peculiaridades del lugar.

La problemática del tiempo libre ha sido abordada por muchos autores cuyas concepciones varían.

Otra definición es la abordada por el Profesor Aldo Pérez Sánchez en la cual plantea que el tiempo libre es “aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas”.

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. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio - afectivas que permitan su mejor desarrollo, por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son las siguientes:

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

1.8 Programa de Recreación Física

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

Durante el proceso y una vez realizada la fase de diagnóstico tiene una gran importancia el saber proponer objetivos y metas realistas, pues ello es indispensable en la labor de programación.

Pérez, A considera que: “Al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se afectan” más adelante el propio autor refiere: “Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa recreativo creado (oferta recreativa), en este es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita”.

La programación recreativa: “Es la acción mediante la cual utilizando diferentes métodos y procedimientos logramos una ejecución de las actividades recreativas más racional y organizada concebida de antemano donde juegan un papel importante: el sistema de valores declarados, el enfoque sistémico, los indicadores recreativos, la calidad de los procesos formativos y educativos del recreando, el nivel de preparación profesional del promotor y el recurso material existente, etc”. (Sosa Loy, 2000).

José Luís Cervantes expresa que “la programación recreativa es un proceso detallado de precisar y diseñar esquemáticamente por anticipado lo que se va a hacer así como la solución de alternativas de acción permitiendo una agrupación y jerarquización en el tiempo y el espacio de los programas y actividades que han de realizarse y evaluarse en función de objetivos y metas concretas de acuerdo con la disponibilidad de recursos y la selección de la metodología y estrategias específicas.

Para el citado autor la programación recreativa transcurre por las siguientes etapas: Diagnóstico, objetivos y técnicas, realización del programa, evaluación y reajuste.

El autor Aldo Pérez Sánchez en su libro Fundamentos Teórico-Methodológicos de la Recreación se refiere a sólo tres etapas. El diagnóstico, la selección de actividades y la oferta recreativa.

Este análisis nos demuestra la importancia que tiene la etapa del diagnóstico al existir coincidencia en los autores citados, siendo tomado en cuenta por el autor de este trabajo para confeccionar el programa de actividades en

correspondencia con las posibilidades, los gustos, intereses y preferencias de las niñas y niños de nuestra comunidad.

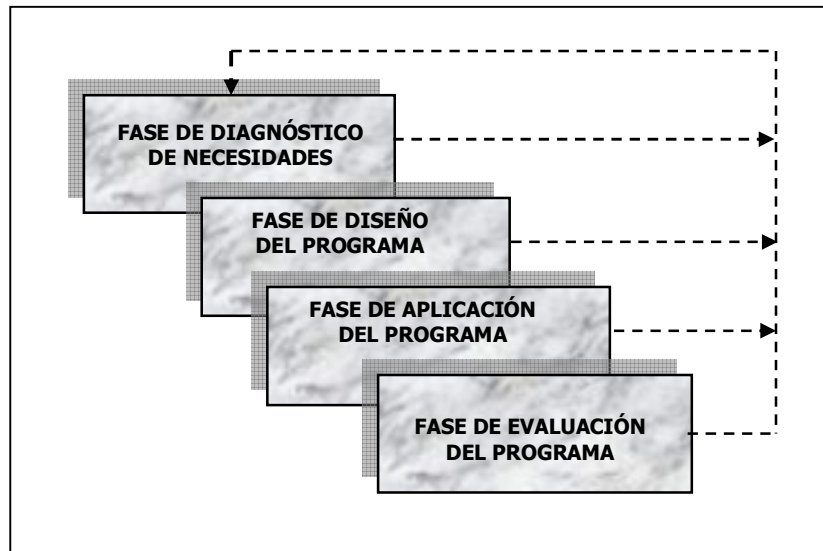
Sobre la elaboración de programas y planes de actividades recreativas para la utilización del tiempo libre se ha trabajado bastante y es coincidente expresar que puede caracterizarse desde el punto de vista conceptual de la siguiente manera:

Al realizar una planificación recreativa es necesario tener en cuenta los objetivos que nos proponemos alcanzar en los sectores poblacionales hacia los que va a dirigirse el servicio, toda vez, que a partir de los mismos, se fijaran las tareas que permitirán lograr la finalidad de una forma efectiva, a través de diferentes métodos y procedimientos para desarrollar las actividades.

La aspiración fundamental será la de propiciar salud, bienestar físico y mental, y el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo libre.

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

La mayoría de los programas, en cuanto a sus fases, vienen a coincidir, con los modelos propuestos por Lombana, (1979), Barr y otros (1985), Morrill, (1989), Gysbers y Henderson (1988) y Álvarez González y otros (1998). Estos programas contemplan cuatro fases.



Fases del proceso de intervención por programas.

Fase diagnóstica

La detección de necesidades es el punto de partida deficitaria o insatisfactoria que reclaman solución. A lo largo de esta fase de planificación lo que perseguimos es recoger la información necesaria para integrar en el programa tres clases de exigencias: las relacionadas con el programa, las relacionadas con el problema, las relacionadas con el contexto y los recursos, las relacionadas con los destinatarios.

En este proceso de evaluación de necesidades se procede de la siguiente manera:

a) Identificación de necesidades. “Debe ser la primera actividad a llevar a cabo en la puesta en marcha de un programa de intervención” (Tejedor, 1990).

b) Establecer prioridades. En este apartado se procede a ordenar las necesidades detectadas de los sectores implicados en programa.

Fase diseño de un programa

Una vez establecida la fase de diagnóstico del programa, estaremos en condiciones de realizar la planificación del mismo. Mediante la planificación se pretende:

- a) Precisar los resultados a obtener y el papel que en ellos representan los elementos personales y materiales.
- b) Elaborar las orientaciones y normas de actuación.
- c) Definir el papel que le corresponde a los diferentes sectores implicados.
- d) Prever las situaciones posibles y preparar las estrategias correctivas.
- e) Establecer un sistema de control que informe de manera continua sobre la marcha del proceso y la obtención de resultados.

Fase de aplicación de un programa

La aplicación de un programa, conforme su diseño inicial, conlleva una serie de tareas de apoyo y control de su ejecución que suelen englobarse bajo el término supervisión de la aplicación del programa. Durante la implementación es necesario controlar que todo lo que se ha planificado se lleva a cabo en orden a conseguir los objetivos propuestos en el programa.

Para el disfrute pleno de las capacidades humanas, con el consiguiente mejoramiento de la calidad de vida, es preciso ir hacia planes que estimulen los

motivos físicos recreativos, a la diversificación de las actividades recreativas y trascender el consumismo para alcanzar el protagonismo de la población que se recrea, es decir transitar gradualmente del heterocondicionamiento de las actividades recreativas al autocondicionamiento.

Fase de Evaluación de un programa

El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del programa.

Ser concebido en función del programa y de la organización de los recursos, tal como se haya elaborado.

Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.

Debe ser lo suficientemente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el programa.

Sus resultados deben explicarse, además, de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.

Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del programa.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

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”.¹⁵ 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.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.

En el momento de la aplicación del programa.

Con posterioridad a la aplicación del programa y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases:

1ª: Recolección de la información adecuada (medición).

2ª: Valoración de la información basada en cierta norma.

3ª: Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

Por tanto, más concretamente, la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado, a fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios. Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación físico-recreativa.

El Programa de Recreación Física para los Niños:

En la Cultura Física tiene una gran importancia el trabajo fuera de la escuela realizado por la Recreación Física, tanto por el sistema de las instituciones y organizaciones socioeducativas, como las recreativas propiamente.

En el trabajo fuera de la escuela desarrollado por los alumnos en base a su libre elección se incluyen como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo carácter especial. Por otra parte no cabe duda que esto ayuda a la escuela a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral físico y psíquico, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea.

Considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas varían con celeridad en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud,

para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular.

Se plantean tres direcciones en el trabajo con los estudiantes:

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

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

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

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

Eso crea una buena situación para la influencia educativa, la cual es absorbida mejor por los alumnos en base al voluntarismo. En algunos momentos hay dudas sobre si las actividades dirigidas en el tiempo libre tienen motivación, planteándose que esta dirección puede matar la espontaneidad de los

participantes. Sin embargo las actividades dirigidas posibilitan el juego para todos los niños en partes iguales.

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

1.9 La Recreación física y la edad:

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

CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

Población y Muestra

2.1 Población:

Población 1: Está conformada por 32 niñas y niños los cuales representan el 100% de la población en estudio, de ellos 14 hembras y 18 varones de la circunscripción “El Túnel” en edades comprendidas entre 10 a 12 años de edad, pertenecen a la organización de pioneros José Martí y estudian en la escuela primaria “Menelao Mora”.

Población 2: Formada por 9 personas: Delegado de la Circunscripción (1), Coordinador de Zona (1), Presidentes de CDR (2), Director del Combinado Deportivo (1), Profesor de Recreación (2), Activistas de Recreación (1), Médico de la familia que atiende la comunidad (1).

Caracterización de la Comunidad Objeto de Estudio

La Circunscripción 108 El Túnel se encuentra en una zona rural la cual está ubicada en el Consejo Popular La Esperanza, Municipio Ranchuelo. La misma limita al oeste con el Consejo Popular La Esperanza al norte con los límites del Consejo Popular Conyedo, al este con los límites del Consejo Popular Antón Díaz, al sur con el Consejo Popular Ranchuelo. Con una población general de 752 personas, de las cuales 386 pertenecen al sexo femenino y 366 al sexo masculino.

2.2 Métodos y Técnicas

En la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico y del nivel empírico como:

Métodos del nivel teórico

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

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

Métodos del nivel empírico:

Revisión de documentos: Utilizada en la etapa 1: (Diagnóstico) para tener acceso a documentos oficiales, Proyecto Recreativo del Combinado Deportivo Felipe Santiago Hernández el cual atiende esta comunidad. Calendario Único del Combinado Deportivo, Plan anual de Recreación del Combinado Deportivo, Plan de actividades de la Recreación, Plan de trabajo del Profesor de Recreación, Libreta de diseño de las actividades a realizar en la comunidad, Orientaciones Metodológicas de la Recreación, para diseñar las acciones físico recreativas que se pondrán en práctica.

La observación: Se utilizó en la Etapa de Diagnóstico y Evolución para caracterizar todo lo que se observó en la comunidad con respecto a la participación de niñas y niños en edades de 10 a 12 años en las actividades físicas-recreativas que se desarrollan en la comunidad , así como los medios recursos y áreas con que cuentan. El tipo de observación (estructurada y participantes).

La encuesta (1): Utilizada en las etapas de “Diagnóstico” y “Evaluación”, aplicada a niñas y niños en edades entre 10 a 12 años de la comunidad “El Túnel” con el objetivo de obtener información sobre su participación, intereses, gustos y preferencias, para precisar y definir las actividades físicas y recreativas de nuestra propuesta.

Encuesta (2): Utilizada en las etapas: “Diagnóstico” y “Evaluación”, aplicada para obtener información de los distintos representantes de la Circunscripción, Delegado, Coordinadores de Zona, Presidente del CDR, Director del Combinado Deportivo, Profesores de de Recreación y Activistas Voluntarios y Médico de la familia acerca de la participación en las actividades físico-recreativas en la comunidad

La triangulación:

Es una técnica característica de la metodología cualitativa utilizada en la investigación, permite recoger y analizar datos desde distintos ángulos a fin de conocer si existen puntos de coincidencias y divergencias e interpretarlos en este caso se tuvieron en cuenta los resultados de las observaciones y encuestas, con el fin de valorar indicadores similares empleando diferentes

métodos para obtener una información más confiable con relación a la participación en las actividades físico-recreativas.

Distribución Empírica de Frecuencia y Medidas Descriptivas (Moda)

Estas técnicas se emplearon para procesar la observaciones realizadas para el análisis de los elementos más relevantes, en cuanto a participación de las niñas y niños, frecuencia , satisfacción , variedad de las actividades, condiciones de las áreas, mientras que durante el procesamiento de los resultados de las encuestas permitió conocer la participación, gustos, intereses y necesidades recreativas relacionadas con las actividades físico-recreativas para comprobar el impacto después de ser implementado el Plan de actividades físico recreativas en cuanto a nivel de participación en las actividades.

La información se procesó con el apoyo del análisis descriptivo, específicamente la moda para definir los criterios que tuvieron mayor prevalencia.

CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.1 Análisis de los Resultados (Diagnóstico Inicial)

Revisión de Documentos:

Se revisaron documentos oficiales como: el Proyecto Recreativo del Combinado Deportivo "Felipe Santiago Hernández" del Consejo Popular La Esperanza, el mismo tiene diseñado un Calendario Único donde se incluyen todas las actividades del subsistema y profundizamos en las que pertenecen a la Recreación donde se encuentra el Plan anual de actividades recreativas del Combinado Deportivo, con fecha, cumplimiento y responsables del cual se deriva el Plan de trabajo del profesor de recreación y la Libreta de diseño de las actividades a realizar en las comunidades, en estos documentos se encontraron limitaciones en las propuesta físico recreativas dirigidas a niñas y niños de 10 a 12 años de edad de la circunscripción El Túnel, además no se contemplan diagnósticos actuales de los gustos, intereses y necesidades recreativas de la población en estudio, lo que trae consigo que no se pueda dar respuestas a las necesidades existentes.

La observación:

Se pudo constatar que las actividades físico recreativas, son poco frecuente, hay poca variedad por lo cual no se satisfacen los gustos e intereses de los participantes por lo que se avaluó de mal y regular.

Otro aspecto evaluado fue la baja participación de las niñas y niños, en el cual se corroboró que en las actividades realizadas, la cual fue evaluada de mal y regular teniendo en cuenta los rangos establecidos con anterioridad.

La mayoría de las áreas recreativas existente son rústicas y se encuentran en mal estado. La organización de las actividades realizadas es regular ya que no existe una buena preparación por parte de los profesionales y activistas de recreación que atienden la localidad.

Resultados de la encuesta (1):

El objeto principal es obtener información sobre las actividades físicas recreativas desde el interés, gustos y preferencias, así como el comportamiento de la participación de las niñas y niños en edades entre 10 y 12 años de la circunscripción 108 para indagar acerca de los problemas relacionados con las deficiencias en las actividades físico recreativas, lo que trae consigo bajos niveles de participación. También para dar posibles soluciones a este problema.

Pregunta 1: De los 32 encuestados que representan el 100%, 30 para un 93,7% plantearon que sí les gustaría practicar actividades físico recreativas y solo el 6,2% plantean que alguna que otra vez le gustaría realizar este tipo de actividades.

Pregunta 2: Las actividades que más les gustaría realizar en su tiempo libre son:

| | | | |
|----------------------------------|-------|------------------------------|-----|
| Festivales Deportivo- Recreativo | 100% | Mini Fútbol | 56% |
| Excursiones al río | 100% | Pesca infantil | 56% |
| Competencia en saco | 97% | Festival de Papalote | 53% |
| Voleibol Recreativo | 91,5% | Recorrido de pista y señales | 53% |
| Parchís | 87% | Kickingball | 51% |
| Dominó | 69% | Carrea en saco | 50% |
| Dama | 63% | Baile del Ula ula | 44% |
| A romper la Güira | 63% | Carrera con suiza | 44% |

| | | | |
|------------------|-------|--|--|
| Pelotica de goma | 56,5% | | |
|------------------|-------|--|--|

Pregunta 3: De las 32 niñas y niños que representan el 100%, de ellos 12 que representan el 37,5% plantean que se realizan algunas actividades, mientras que 20 para un 62,6 % plantean que casi nunca se realizan actividades físico recreativas en su circunscripción.

Pregunta 4: De las 32 niñas y niños que representan el 100%, 21 que representan un 65,5% plantean que casi nunca les gustan las actividades que se realizan en su comunidad debido a que no todas están acordes a su edad y 11 para un (34,3%) las actividades que se realizan son de su gusto.

Pregunta 5: El 68,7% de los encuestados plantean que es medio el nivel de variedad de que las actividades que se realizan en su comunidad ya que solo se realizan 3 o 4 actividades y el resto para un 31,2% son altas.

Pregunta 6: El 40,6 % expresan que casi nunca participan en las actividades, porque solo se realizan actividades para jóvenes y no tienen en cuenta, mientras que 59,3% plantean que algunas veces participan pero que los participantes de mayor edad no les dan oportunidad.

Pregunta 7: El 84,3% exponen que les gustaría realizar las actividades todos los fines de semana ya que no tienen que asistir a la escuela por lo que tienen más tiempo libre para la práctica de estas actividades y el 15,6% los días entre semana.

Resultados de la encuesta realizada a los dirigentes, miembros y profesores que atienden la circunscripción (9).

Pregunta 1: El 55,5% de los encuestados que algunas veces se realizan actividades físico recreativas y el 44% que casi nunca se realizan actividades.

Pregunta 2: El 78% exponen que la frecuencia es media ya que solo se realizan dos frecuencias semanales, mientras que el 22% plantean que es alta.

Pregunta 3: El 53% valoran medio el nivel de la variedad de las actividades ya que se realizan de 3 a 4 y el otro 46,8% lo evalúan de alto.

Pregunta 4: El 34% expresan que la participación es media, porque las actividades que se realizan no le llaman la atención, mientras un 66,6% exponen que la participación es baja.

Pregunta 5: El 55% expresan que el nivel de satisfacción de las actividades que se ofrecen a niñas y niños es medio ya que las mismas no están acorde a las edades ni a los gustos que presentan la población en estudio, mientras que el 45% de los encuestados expresan que el nivel es bajo.

Análisis del Resultado de la Triangulación:

Se pudo constatar a través de las diferentes observaciones y encuestas, que es baja la participación de niñas y niños en edades de 10 a 12 años en las actividades físico recreativas, debido a las deficiencias que estas presentan como la poca variedad, sistematicidad, satisfacción y las condiciones de las áreas para la práctica de las actividades recreativas no son las mejores.

Por todas estas dificultades encontradas se elaboró un plan de actividades para dar solución a los problemas que afectan la participación de niñas y niños de 10

a 12 años en las actividades físico recreativas que se realizan en la comunidad, se tuvo en cuenta las ideas expuestas por los profesionales de la Cultura Física, los dirigentes y miembros de la circunscripción y las ideas propuestas por las niñas y los niños, aspecto que es muy importante ya que denota el protagonismo para satisfacer sus necesidades, intereses y los gustos en función de dar solución al problema existente.

3.2 Elaboración e Implementación de la Propuesta

Plan de actividades físico recreativas para mejorar la participación de niña y niños en edades de 10 a 12 años de la circunscripción “El Túnel” del consejo popular La Esperanza.

| No | Actividades | Participantes | Medios y Recursos | Responsables | Evaluación |
|-----------|---------------------------------|----------------------|--|---------------------------|-----------------------------|
| 1 | Festivales Deportivo-Recreativo | niñas y niños | Balones de Fútbol, Baloncesto, Voleibol. | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 2 | A romper la Güira | niñas y niños | Bastón, sogá y una Güira. | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 3 | Voleibol Recreativo | niñas y niños | Balones de Voleibol y net | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 4 | Kickingball | niñas y niños | Balones de Fútbol y Porterías | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 5 | Carrera con Suiza | niñas | Suizas y conos | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 6 | Pelotica de goma | niños | Pelotas de goma. | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 7 | Dominó | niñas y niños | Juegos de Dominó. | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |

| | | | | | |
|---|------------------------------|---------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 8 | Parchís | niñas y niños | Juegos de Parchís. | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 1 | Festival de papalotes | niñas y niños | Papalotes | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 2 | Excursiones al río | niñas y niños | | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 3 | Recorrido de pista y señales | niñas y niños | Tarjetas con pistas | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 4 | Baile del Ula Ula | niñas | Aros | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 5 | Dama | niñas y niños | Soga | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 6 | Pesca infantil | niñas y niños | Varas con sedal y anzuelo | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 7 | Carrera en saco | niñas y niños | Tanque, balones, | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |
| 8 | Mini Fútbol | niños | Balones de Fútbol | Profesores de Recreación. | Observación de la actividad |

Teniendo en cuenta los resultados arrojados por los diferentes instrumentos aplicados se decidió desarrollar el Plan de actividades durante los fines de semana, cuando los escolares disfrutan de mayor espacio de Tiempo Libre, preferiblemente en el horario de las mañanas.

3.3 Evaluación de la Propuesta (Diagnóstico Final)

Análisis de los Resultados de las Observaciones

Durante esta etapa se continuó con la realización de las observaciones sistemáticas a las actividades planificadas en el plan de actividades, se utilizó la misma guía de observación con el objetivo de constatar la participación de niñas y niños en las actividades físico recreativas.

Durante las (8) observaciones realizadas se pudieron constatar cambios positivos producidos en la infraestructura de las áreas para la práctica de la Recreación Física de esta comunidad, lo cual fue posible por ayuda de los habitantes de la comunidad, profesionales del INDER, dirigentes del CDR y FMC, organizaciones políticas como el PCC y organismos como Gastronomía y Comercio, los cuales nos brindaron el Círculo Social donde se estableció la ludoteca con los juegos de mesa, se colocaron los postes para la net de Voleibol, y se construyeron dos porterías para la práctica del Mini Fútbol, se acondicionó un terreno rústico para la práctica de Béisbol y Kickingball, lo que posibilitó el buen desarrollo de las actividades aunque faltan algunas por arreglar se evaluó este aspecto de bien .

Se apreció unos incrementos positivos en la variedad y sistematicidad de las actividades físico recreativas, también se mejoró la participación de niñas y niños, así como en el nivel de satisfacción de los mismos, este aspecto se evaluó de bien.

La organización de las actividades por parte de los profesores de la Recreación fue valorada de bien, pues hubo buena preparación de los mismos y en todo

momento se trabajo en unidad lo que fomentó la calidad de las actividades a realizar. El papel orientador por parte de los activistas de Recreación de la comunidad fue importante, los mismos fueron capacitados para que las actividades realizadas tuvieran la calidad necesarias.

Resultados del Procesamiento de la Encuesta (2) aplicada a niñas y niños en edades de 10 a 12 años de edad.

En esta etapa final se aplicó una nueva encuesta a las niñas y niños de la comunidad con el objetivo de valorar los cambios producidos a partir de la implementación del Plan de actividades físico recreativas para comprobar si mejoró la participación de niñas y niños en las actividades físico recreativas, así como la variedad, frecuencia de las actividades y la satisfacción con las mismas.

De los 32 niños que representan el 100% manifiestan que sí les gusta realizar actividades de Recreación Física.

El 84,3% expresan que todos los fines de semana en su comunidad se están realizando actividades físico recreativas, además el (87,5%) de los encuestados plantean que las actividades son variadas.

El 90,6% expresan que se sienten contentos y a gustos con las actividades que se realizan en su comunidad.

En cuanto a la pregunta 5 el 93,7% alegan que participan en cada una de las actividades que se realizan en la comunidad.

Resultados del Procesamiento de la Encuesta (3), aplicada a los dirigentes, miembros de la circunscripción y profesionales de la Cultura Física que atienden la comunidad.

El 88,8% de los encuestados (8) coinciden en que sí se realizan actividades físico recreativas en la circunscripción en estudio, también plantean que las actividades se realizan todos los fines de semana lo que influye positivamente en la ocupación del Tiempo Libre.

El 100% plantean que aumento el nivel de participación de niñas y niños en las actividades físico recreativas que se desarrollan en su comunidad.

El 85% de los encuestados plantean que las actividades que contempla el Plan para niñas y niños en edades antes expuestas son variadas por lo que hay que seguir mejorando en este aspecto y además el 88,8% coinciden en que el nivel de satisfacción con las actividades que se realizan para niñas y niños en estas edades en la comunidad es alta.

Análisis del Resultado de la Triangulación:

Se pudo constatar a través de la triangulación de los instrumentos aplicados en la etapa de evaluación que:

- Las actividades físico recreativas que se realizan en la circunscripción son suficientes.
- Las actividades físico recreativas que se realizan tienen gran variedad.
- La frecuencia con que se realizan las mismas es alta.

- La participación activa de las niñas y niños en las actividades se evaluó de alta.
- El nivel de satisfacción con las actividades que se realizan es alto.
- Se constataron cambios positivos en el acondicionamiento de las áreas donde se llevan a cabo la realización de las actividades físico recreativas aunque hay que seguir mejorando este aspecto.

3.4 Valoración general de la investigación

Tabla comparativa de los resultados de la Etapa Inicial (1) y Etapa Final (2)

| Indicadores | Etapa 1 | | | | | | | | Etapa 2 | | | | | | | |
|---------------|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|
| | % P(1) | A | M | B | % P(2) | A | M | B | % P(1) | A | M | B | % P(2) | A | M | B |
| Variedad | 69% | | X | | 53 % | | X | | 87,5% | X | | | 85% | X | | |
| Participación | 59,3% | | X | | 34% | | | X | 93,7% | X | | | 100% | X | | |
| Frecuencia | 37% | | | X | 22% | | | X | 84,3% | X | | | 88,8% | X | | |
| Satisfacción | 34,3% | | | X | 55 % | | X | | 90,6% | X | | | 88,8% | X | | |

| Niveles | Rangos |
|----------|----------------|
| A - Alto | de 80% a 100 % |
| M- Medio | de 50% a 79% |
| B- Bajo | - de 50% |

P (1): Población

P (2): Población

CONCLUSIONES

1-En el diagnóstico inicial efectuado se constató que existía poca frecuencia y variedad de las actividades, los niveles de satisfacción con las mismas eran bajos, lo que limitaba la participación activa de niñas y niños de 10 a 12 años de edad en las actividades físico recreativas que se realizaban en la circunscripción “El Túnel” del Consejo Popular “La Esperanza”

2- Se elaboró un Plan de Actividades Físico Recreativas teniendo en cuenta los gustos, intereses y necesidades de población en estudio el cual contribuyó a aumentar la variedad y frecuencia de las actividades, lo que posibilitó a la vez una mejora en la participación de niñas y niños en las actividades físico recreativas que se realizan en la circunscripción.

3-Este trabajo ha tenido gran repercusión en la comunidad, pues no solo se mejoró el nivel de participación de niñas y niños, sino también la calidad de vida, así como la preparación para asumir las tareas escolares y sociales que se presenten.

RECOMENDACIONES

1- Continuar con el desarrollo de este trabajo en otros grupos etáreos y en otras circunscripciones con el objetivo de mejorar las actividades físico recreativas y la participación de la población en estas.

2- Mantener esta línea para futuras investigaciones relacionadas con el Tiempo Libre y la Recreación Física

BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso Freyre, J. (2004): El auto desarrollo comunitario. Crítica a las mediaciones sociales recurrentes para la emancipación humana, Santa Clara: Editorial Feijoó.
2. Ander Egg, E (2000): Métodos del Trabajo social. Buenos Aires. Ed. Espacio.
3. Baxter Pérez, Esther. Y col. (2003) El proceso de investigación de la metodología cualitativa: El enfoque participativo y la investigación Acción—Metodológica de la investigación educativa: Desafíos y polémicas actuales. La Habana, Editorial Félix Varela. 290 p.
4. Cañizares Hernández, Marta. (2008) La Psicología en La Actividad Física. La Habana, Editorial Deportes. 241p.
5. Cárdenas Herrera, Tomasa: Estudio del Tiempo Libre, Programación e Intereses de los Jóvenes del Municipio de Santa clara/Tomasa Cárdenas Herrera. —Informe de Investigación. ISCF VC. 1983. 19 p.
6. Castellanos Simons, B. (1996): La investigación en el campo de la educación: Retos y alternativas, La Habana: ISPII Enrique José Varona. Categoría: Deporte.
7. Cervantes. J.L. (1992) Programación de actividades recreativas. México, Editorial Mungía y Hnos. 189 p.

8. De la Riva, Fernando. (1998) Gestión participativa de las Asociaciones. Madrid. Editorial Popular, p.53.
9. Dumazedier, J. (1964) Hacia una civilización del Ocio. Barcelona, Editorial Estela. 278 p.
10. Estévez Cullell, Migdalia., Margarita Arrollo Mendoza y Cecilia González Terry. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Deportes. 318 p.
11. Fullea Bandera, Pedro. y Antonio Hernández Mendo. (2000) Recreación Comunitaria, Ocio, Tiempo Libre, Animación Sociocultural. La Habana, Recreación del INDER. 152 p.
12. Gómez Anoceto, O. (2000) Bases Teóricas y Metodológicas de un modelo de Cultura Física para el trabajo Comunitario, ISCF, Facultad Villa Clara: Informe de Investigación.
13. Gómez Anoceto, O. et al. (1997): Caracterización del consejo popular —Abel Santamaría mediante elementos que permiten la funcionalidad de la Cultura Física, Santa Clara: ISCF Facultad Villa Clara: Informe de Investigación.
14. González Rodríguez, Nidia. (2002) Selección de lecturas sobre trabajo comunitario. Ciudad de la Habana. CIE "Graciela Bustillos" Asociación de Pedagogos de Cuba. 254 p.
15. Pedroso, Velásquez, Jorge Luís. (2008). Propuesta Metodológica para el mejoramiento del modelo de recreación en el sector urbano Los Sirios

de la ciudad de Santa Clara .Tesis en opción al título académico de master en actividad física comunitaria. Villa Clara .Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte Manuel Fajardo.

16. Pérez Sánchez, Aldo. (2003) Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México, D.F., Talleres Gráficos de la Dirección de Publicaciones y Materiales Educativos. 180 p.
17. Pérez Sánchez, Aldo. (1997) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. México D.F. Talleres Gráficos de la Dirección de Publicaciones y Materiales Educativos. 318 p.
18. Rodríguez del Rey, Carlos. Programa de Recreación Física para incrementar la participación en actividades físico-recreativas de niños escolares del Consejo Comunal “Blanquita de Pérez, del Estado Falcón, Venezuela. Tesis en opción el título académico de master en actividad física comunitaria. Villa Clara .Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte Manuel Fajardo.
19. Sosa Loy, D. A. (2000). Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la Recreación. Tesis Doctoral. ISCF —Manuel Fajardo. Facultad de Villa Clara.
20. Waichman, Pablo. Tiempo Libre y recreación, Un Desafío Pedagógico/Pablo Waichman. Buenos aires: Ed. Pablo Waichman, 1995. —117 pp.

ANEXOS

Anexo 1

Guía de observación:

Objetivo de la Observación: Caracterizar cómo se comporta la participación en las actividades físico recreativas de niñas y niños de 10 a 12 años de edad de la circunscripción El Túnel del Consejo Popular La Esperanza.

Frecuencia de las observaciones:

Tipo de observación: De campo, estructurada y participante.

Datos generales:

Fecha de la observación _____

Día del mes _____

Hora _____

Tipo de actividad _____

Aspectos a observar:

1. Participación activa de niñas y niños.
2. Variedad de actividades físico recreativas
3. Organización de las actividades físico recreativas.
4. Frecuencia de las actividades físico recreativas que se realizan.
5. Condiciones de las áreas existentes para el desarrollo de la Recreación Física.
6. Preparación de los profesionales del INDER, que atienden la comunidad.

Cada aspecto será evaluado de la siguiente forma: **Bien – Regular – Mal**

Bien: Participación activa de niñas y niños 21 o más. Gran variedad (5 o más) y frecuencia de actividades físico recreativas, las actividades satisfacen los gustos e interés de los participantes, buenas condiciones de las áreas recreativas existentes. Buena organización de la actividad a desarrollar. Buena preparación de los profesionales del INDER

Regular: Participación activa de 10 a 29 niñas y niños, las actividades algunas veces satisfacen los gusto e intereses de los participantes. Hay cierta existencia en la variedad de las actividades (4 a 5 actividades),la frecuencia en las realización de estas actividades es media, pobres condiciones en las áreas recreativas existentes. Hay alguna organización de la actividad a desarrollar. Preparación regular por parte de los profesionales del INDER.

Mal: Cuando la participación de niñas y niños sea menos de 10, las actividades no satisfacen los gustos e intereses de los participantes, desatención en la variedad de las actividades (menos de 4 actividades) y poca frecuencia de las actividades a realizar, malas condiciones en las áreas recreativas existentes. Ninguna organización en las actividades a desarrollar. Mala preparación de los profesionales.

Anexo 2

Encuesta # (1) dirigida a niñas y niños de 10 a 12 años de la circunscripción El Túnel (etapa de diagnóstico).

Estimado alumno: Con la encuesta que presentamos a continuación pretendemos recoger información acerca de los gustos, intereses, necesidades recreativas, así como el comportamiento en la participación en las actividades físico recreativas por lo que te invito a que junto a nosotros selecciones y elabores distintos tipos de juegos, para ello puedes contestar las siguientes propuestas.

Muchas gracias.

Edad: _____ Sexo: _____

Marque con una x

1-¿Te gusta practicar actividades físico recreativas?

Si _____ Algunas veces _____ No _____

2-¿De las siguientes actividades físicas recreativas que le presentamos a continuación marque con una x las que más les gusten realizar en su tiempo libre?

___ Pelotica de goma

___ Excursiones al río

___ Kickingball

___ Voleibol Recreativo

___ Mini Fútbol

___ Recorrido de pistas y señales.

___ Baloncesto Recreativo

___ Competencia de cabuyería

___ Festivales Deportivos - Recreativos

___ Ajedrez

___ Plan de la calle

___ Dominó

___ Boxeo a ciegas

___ Dama

___ Cuatro esquinas

___ Parchís

___ Tracción de la soga

___ Festival de Papalote

___ Competencia en saco

___ Pesca infantil

3-¿Las actividades físico recreativas que se realizan en tu comunidad tienen lugar?

___ Frecuentemente, ___ Algunas veces, ___ Casi nunca, ___ Nunca

4-¿Te gustan las actividades que se desarrollan en tu circunscripción?

Mucho ___ Poco ___ Nada ___

5-¿Cómo es la variedad de las actividades físico recreativas que se realizan en tu comunidad?

___ Alta ___ Media ___ Baja

6- ¿Participas en las actividades físico recreativas que se organizan en tu circunscripción?

___ Siempre ___ A veces ___ Casi Nunca ___ Nunca

7- ¿En qué horario de tu tiempo libre te gustaría practicar actividades físico recreativas?

___ Días entre semana ___ Fines de semana ___ Días feriados ___ Vacaciones

Anexo 3

Encuesta 2 realizada a los dirigentes, miembros de la circunscripción (Etapa de Diagnóstico). Para conocer cómo se desarrollan las actividades de La Recreación Física en esta.

Estimado compañero: La encuesta que te presentamos a continuación pretende obtener información sobre el comportamiento de las actividades físico recreativas, así como del nivel de participación de niñas y niños de 10 a 12 años de edad en esta. Por lo que tu ayuda será de gran importancia para el éxito de esta investigación.

1- ¿Se realizan actividades de Recreación Física en la circunscripción?

Sí No Algunas veces

2- ¿Con qué frecuencia se realizan las actividades físico recreativas?

2 frecuencias semanales, Todos los fines de semana, A veces
 Nunca

3- ¿Cómo califica usted la variedad de las actividades que se ofrecen en su comunidad?

Alto Medio Bajo.

4- ¿Cómo valora el nivel de participación de las niñas y niños en las actividades físico- recreativas de la comunidad?

Alto Medio Bajo

5- ¿Cuál es su nivel de satisfacción con las actividades físico recreativas que se realizan con las niñas y los niños en edades antes mencionadas?

Alto Medio Bajo

Anexo 4

Encuesta (3) dirigida a niñas y niños de 10 a 12 años de la circunscripción El Túnel en la etapa de Evaluación.

Estimado alumno: Con la encuesta que presentamos a continuación pretendemos recoger información acerca de los gustos, intereses, necesidades recreativas, así como el comportamiento en la participación en las actividades físico recreativas por lo que te invito a que junto a nosotros selecciones y elabores distintos tipos de juegos, para ello puedes contestar las siguientes preguntas.

Muchas Gracias.

Datos Generales:

Edad: _____ Sexo: ____M ____

Merque con una x

1-¿Te gusta practicar actividades físico recreativas?

Si____ Algunas veces ____ No____

2-¿Con qué frecuencia se realizan las actividades físico recreativas en tu comunidad?

__ Días entre semana __ Todos los fines de semana __ Días feriados

__ Vacaciones

3-¿Te gustan las actividades que se desarrollan en tu circunscripción?

Mucho____ Poco____ Nada____

4-¿Cómo es la variedad de las actividades físico recreativas que se realizan en tu comunidad?

____Alta ____Media ____Baja

5- ¿Participas en las actividades físico recreativas que se organizan en tu circunscripción?

Siempre A veces Nunca

Anexo 5

Encuesta (4) realizada a los dirigentes, miembros de la circunscripción y profesionales de la Cultura Física que atienden la comunidad (etapa de Evaluación).

Estimado compañero: La encuesta que te presentamos a continuación pretende obtener información sobre el comportamiento de la participación de las niñas y niños en las actividades físico recreativas que se realizan tu comunidad para las. Por lo que tu ayuda será de gran importancia para el éxito de esta investigación

1- ¿Se realizan actividades de Recreación Física en la circunscripción?

Sí No Algunas veces

2-¿Con qué frecuencia se realizan actividades físico recreativas en la comunidad?

Días entre semanas, Todos los fines de semana, Días feriados.
 Vacaciones.

3- ¿Cómo evalúa usted la variedad de las actividades físico recreativas que se ofertan a niñas y niños en tu circunscripción?

Alta Media Baja

4-¿Cómo es la participación de niñas y niños en las actividades que se realizan?

Alta Media Baja

5- ¿Cuál es su nivel de satisfacción con las actividades físico recreativas que se realizan con las niñas y los niños en edades antes mencionadas?

Alto Medio Bajo

Anexo 6

Tabla1: Resultado de las Observaciones

| Observaciones | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | 8 | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | B | R | M | B | R | M | B | R | M | B | R | M | B | R | M | B | R | M | B | R | M | B | R | M |
| Variedad | | | X | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | X | | | X | | |
| Participación | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | |
| Frecuencia | | X | | | X | | | | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | |
| Condiciones de las Instalaciones | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | |
| Preparación de los Profesores | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | |

Tabla 2: Resultado de las Encuestas (1), Etapa (1)

| Frecuencia de las Actividades Físico Recreativas | | | | | |
|---|------|---------|------|------------|------|
| Siempre | % | A veces | % | Casi Nunca | % |
| | | | 37,5 | X | 62,6 |
| Variedad de las Actividades Físico Recreativas | | | | | |
| Alta | % | Media | % | Baja | % |
| | 31,2 | X | 68,7 | | |
| Participación en las Actividades Físico Recreativas | | | | | |
| Siempre | % | A veces | % | Casi nunca | % |
| | | X | 59,3 | | 40,6 |
| Satisfacción con las Actividades Físico Recreativas | | | | | |
| Siempre | % | A veces | % | Casi nunca | % |
| | 34,3 | | | X | 65,5 |

Tabla 3: Horarios seleccionados por las niñas y los niños para realizar actividades físico recreativas.

| | |
|--------------------|-------|
| Días entre semanas | 15,6% |
| Días feriados | - |
| Fines de semanas | 84,3% |
| Vacaciones | - |

Tabla 4: Resultados de la Encuesta (2) Etapa (1)

| Frecuencia de las Actividades Físico Recreativas | |
|--|------|
| Alta | % |
| X | 88,8 |
| Variedad de las Actividades Físico Recreativas | |
| Alta | % |
| X | 85 |
| Participación de las Actividades Físico Recreativas | |
| Bien | % |
| X | 100 |
| Satisfacción con las Actividades Físico Recreativas | |
| Alta | % |
| X | 88,8 |

Tabla 5: Resultado de la encuesta (3) Etapa (2)

| Frecuencia de Actividades Físico Recreativas | | | | | |
|--|------|---------|----|------|------|
| Alta | % | Media | % | Baja | % |
| | 22 | | | | 78 |
| Variedad de las Actividades Físico Recreativas | | | | | |
| Alto | % | Medio | % | Baja | % |
| | 46,8 | X | 53 | | |
| Participación en las Actividades Físico Recreativas | | | | | |
| Bien | % | Regular | % | Mala | % |
| | | | 34 | | 66,6 |
| Satisfacción con las Actividades Físico Recreativas | | | | | |
| Alta | % | Media | % | Baja | % |
| | | | 55 | | 45 |

Tabla 6: Resultado de la encuesta (4) Etapa (2)

| Frecuencia de las Actividades Físico Recreativas | |
|--|------|
| Alta | % |
| X | 84,3 |
| Variedad de las Actividades Físico Recreativas | |
| Alto | % |
| X | 87,5 |
| Participación de las Actividades Físico Recreativas | |
| Bien | % |
| X | 93,7 |
| Satisfacción con las Actividades Físico Recreativas | |
| Alta | % |
| X | 90,6 |

Anexo 7

Gráfico 1

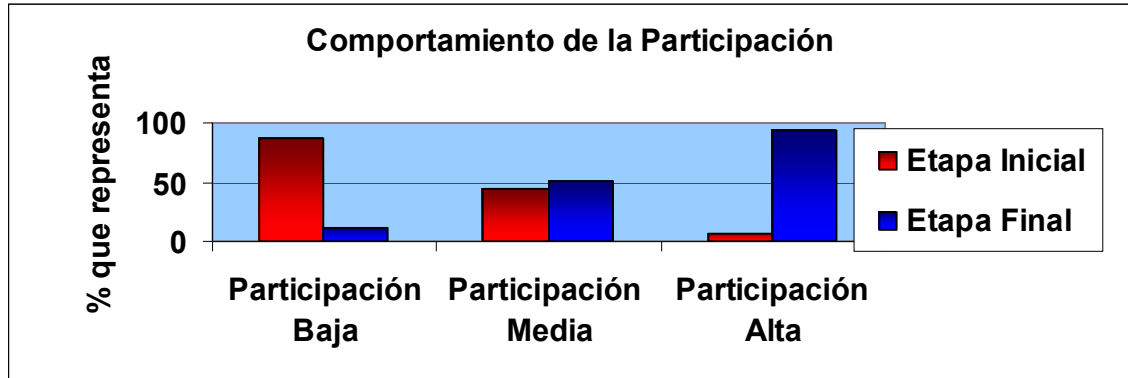


Gráfico 2

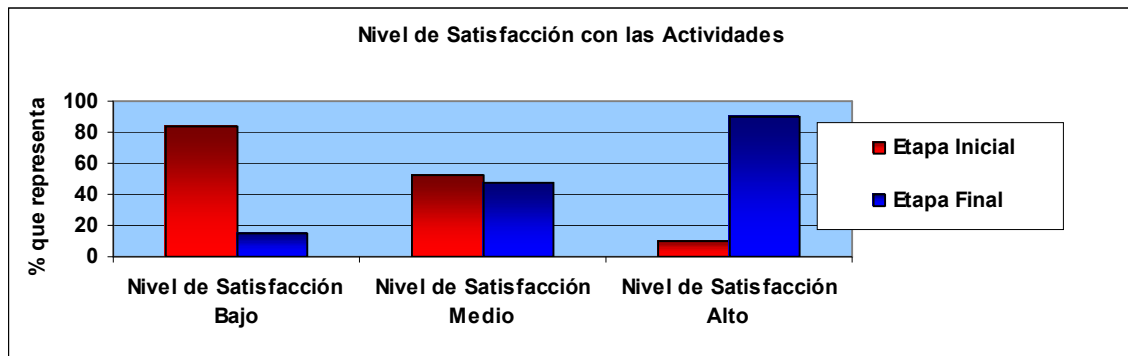


Gráfico 3

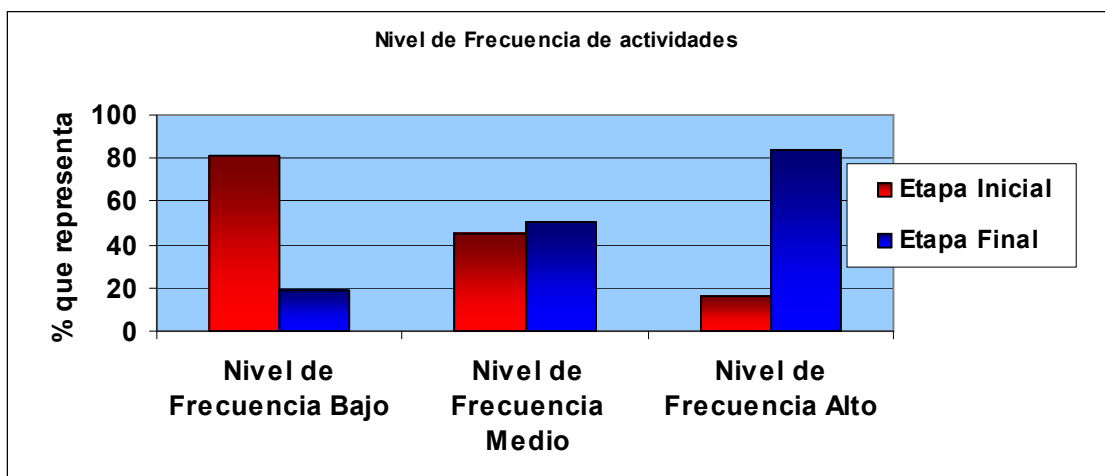


Gráfico 4

