



Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

"Manuel Fajardo"

Facultad Villa Clara

Tesis en opción al Título de Licenciado en Cultura Física.

TÍTULO: "Plan de actividades físico-recreativas, dirigido a la participación de los niños y niñas (9-12 años), de la Comunidad Base Aérea en situaciones excepcionales".

AUTOR: Osmany Moya González.

TUTORES: MSc. José de Jesús López González.

MSc. Yunior González Echevarría.

Consultante: MSc. Carlos Rafael Rodríguez.

Año 2014

Pensamiento:

“A las Unidades de Defensa de la Revolución le interesa también el deporte porque necesitan defensores de la patria saludables, vigorosos, entusiastas y fuertes...”

“Fidel Castro Ruz”



Dedicatoria:

- *A mi madre, por ser fuente de guía e inspiración.*
- *A mis hermanos, en especial, y familiares, por estar presentes en todo momentos de mi vida.*
- *A mi esposa, por ser tan especial, así como constituir parte esencial en esta obra.*
- *A todos aquellos que contribuyeron a la culminación de esta investigación.*
- *A todos aquellos que me apoyaron y con su entrega hicieron posibles el logro de este sueño.*

Agradecimientos:

- *A mis tutores y consultantes, tanto materiales como espirituales.*
- *A mi amigo J, por haberme estrechado la mano cuando más lo necesitaba, y guiarme debidamente.*
- *A la Revolución Cubana, por haberme dado la posibilidad de formarme como futuro profesional.*
- *A aquellos que de una forma u otra fueron parte de esta obra.*

“En general, a todos de nuevo”

“MUCHAS GRACIAS”

RESUMEN

El presente trabajo tiene como finalidad, contribuir a la participación de los niños y niñas que se encuentren en los centros de evacuaciones, mediante el desarrollo de actividades físico-recreativas. Para la solución de sus objetivos y el problema científico planteado se emplearon métodos teóricos y empíricos de la investigación científica, entre los que destacamos el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el análisis de documentos oficiales, entre otros, así como una entrevista y la observación como técnicas principales para la recopilación de datos. Los mismos fueron aplicados a una población de niños y niñas comprendido en la edad de 9-12 años de la Comunidad” Base Aérea” en Santa Clara; así como a la población de especialistas, procedente de esa comunidad. El diagnóstico realizado, nos brindó la información necesaria para elaborar un conjunto de actividades físico-recreativas en respuesta a las preferencias, gustos y necesidades de esta población. El Plan de actividades fue sometido a criterios de especialistas los cuales ofrecieron una valoración favorable del mismo, en cuanto a pertinencia, actualidad, aplicabilidad, novedad y factibilidad de implementación en la práctica de la Recreación Física en situaciones excepcionales.

ABSTRACT

This work deals with an attempt to contribute to the participation of girls and boys in physical-recreational activities at evacuation centers. Several research methods, such as: synthesis and analysis, induction-deduction, official documents analysis, as well as the interview and observations techniques, were used over the collection and processing of the information, in order to come to positive results as an answer to both the scientific problem and the objectives previously stated. The population consisted of a group of 9-12 year-old girls and boys at the "Base Aérea" community, in the city of Santa Clara. The diagnose put into practice provided the necessary information for the design of a set of physical-recreational activities based on the population's needs, likes and preferences. The plan of activities was submitted to experts' criteria on the basis of its relevance, viability, novelty and implementation feasibility for the practice of Physical Recreation under exceptional circumstances

ÍNDICE	
I-INTRODUCCIÓN.....	1
II- DESARROLLO.	6
CAPÍTULO 1: Fundamentación teórica.....	6
1.1-Valoración de los conceptos Actividad Física, Tiempo Libre y Recreación..	6
1.2- Recreación Física. Beneficios, Objetivo, Principios y Funciones,.....	11
1.3- Formas de realización de las actividades recreativo físicas.....	14
1.4- El Programa de la Recreación Física y la edad.	18
1.5-Participación.....	21
1.5.1- La participación físico-recreativa.	22
1.6- Las situaciones excepcionales.....	23
1.7- La defensa civil en Cuba durante situaciones excepcionales.....	25
1.8- Evacuación en caso de situaciones excepcionales.....	28
1.9- La zona de defensa.....	29
CAPÍTULO 2: MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	32
2.1- Caracterización del consejo popular.....	32
2.1.1 Poblaciones.....	32
2.2- Métodos y técnicas empleados en la investigación.....	32
2.3-Técnicas de procesamiento de los datos recopilados	35
Capítulo 3- Análisis y discusión de los resultados.....	36
3.1-Resultados del procesamiento de las observaciones.....	36
3.2-Resultados del procesamiento de las entrevistas.....	36
3.3-Resultados del procesamiento de la triangulación.....	37
3.4-Resultados de la determinación de las necesidades físico- recreativas en el lugar de procedencia.....	37
3.5-Resultados de la revisión de documentos.....	38
3.6- Fundamentación del plan de actividades.....	39
3.7- Valoración del plan por criterio de especialista.....	45
III CONCLUSIONES.....	48
IV-RECOMENDACIONES.....	49
V-BIBLIOGRAFÍA	
VI-ANEXOS	

I-INTRODUCCIÓN

En Cuba, país que lleva más de 55 años de obra revolucionaria, el ser humano es centro de toda actividad que se realiza, lo cual constituye una necesidad indispensable para cada nueva tarea emprendida.

Las transformaciones ocurridas en este proceso, tienen una implicación directa con todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, cultura e ideología de las masas y en sus necesidades materiales o espirituales.

También debe tenerse en cuenta la manera de emplear el tiempo libre o recreación, que se practica desde los más remotos antepasados, tal vez no de manera intencionada; pero siempre se trató de satisfacer las necesidades propias de cada comunidad para sobrevivir o como entretenimiento, pero lo cierto es que siempre tuvo su realización.

Las investigaciones de los que habitaban el archipiélago cubano en esa época, han evidenciado que se cantaba, jugaba, cazaba, pescaba, tenían sus mitos, y poco a poco fueron creando su propia cultura, estableciendo su legado en el proceso evolutivo.

Es así que los estudios sobre la recreación de la población en el contexto del empleo eficiente del tiempo libre, cobran, en la sociedad actual, mayor importancia, sobre todo, porque se perfila como regularidad esencial de la época contemporánea las actividades recreativas del hombre post-moderno con carácter cada vez más pasivo, como se plantea en el estudio: “Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la recreación.” De Sosa (2000).

Para la revolución cubana, lo más importante es el hombre y su bienestar, por tanto, los esfuerzos encaminados a la conservación de su salud y el desarrollo multifacético constituyen premisas

fundamentales. En la actualidad en Cuba se lleva a cabo un trabajo activo para atraer a las más amplias capas de la población a las actividades deportivo-recreativas.

Un factor fundamental a considerar es la edad puesto que, como es sabido, los niños y niñas no sienten la misma motivación hacia la recreación que los adolescentes, jóvenes y adultos. Por lo que se deben conocer las características biopsicosociales de cada grupo etario, para que realicen las actividades adecuadas a sus potencialidades y capacidades.

En una comunidad hay relaciones interpersonales de acuerdo a necesidades, costumbres e identidad cultural, lo cual conlleva a dar solución de una forma muy particular a los problemas que allí existan, para así ayudar al mejoramiento de la calidad de vida de la población.

Cuba, debido a la situación físico-geográfica, se ve afectada por condiciones climáticas en las que se destacan: los huracanes, intensas lluvias, penetraciones del mar, desbordes de presas, todo lo cual, en ocasiones, pone en peligro la seguridad de su población y sus recursos económicos, para lo que en función de su protección, se decreta el estado de emergencia ante esas situaciones, tomándose como medida ante estos peligros, la evacuación de la población.

Uno de los grupos de edades más vulnerables, desde el punto de vista psicológico, es la niñez debido a su menor adaptabilidad ante condiciones de vida cambiantes. Por lo que consideramos que una oferta de actividades físico-recreativas en correspondencia con las necesidades e intereses de los niños y niñas, puede constituir un medio de alivio de tensiones, de empleo de su tiempo libre y de control mediante la participación de los mismos durante su estancia en centros de evacuación.

Importancia del trabajo investigativo desarrollado.

La importancia que se considera, que puede tener el presente trabajo, está dada en que la población necesita actividades físico-recreativas durante situaciones excepcionales, ya que en estos casos lo más importante es el hombre, mediante el trabajo realizado por el representante del INDER en la zona de defensa para mejorar la participación en actividades que, además de desarrollar su físico y su cultura, mantenga su salud psicológica ante todo.

En materia de educación para la salud la investigación tiene un alto nivel humano ya que el deporte y la recreación no solo la fortalecen, sino que también ayudan al hombre a prevenir su desarrollo, mientras más temprano el hombre comienza la práctica de ejercicios, y mejor aún con un carácter recreativo, más efectivos serán sus resultados.

El plan está constituido por un conjunto de actividades físico-recreativas, que contribuirán al mejoramiento del trabajo durante situaciones excepcionales en centros de evacuación, y será insertado en el dinámico accionar de los niños evacuados, siendo elaborado sobre la base de un diagnóstico de gustos y preferencias recreativas de la población de objeto de estudio.

La práctica pedagógica del autor, el trabajo metodológico, la opinión de especialistas y la vinculación al centro de evacuación durante varios años en disímiles situaciones excepcionales, han permitido delimitar las siguientes carencias:

- No se incluye la actividad físico-recreativa como una opción atrayente para los evacuados en los planes para situaciones excepcionales.
- La utilización del tiempo libre se limita al desarrollo de algunos juegos pasivos o la televisión como única opción.
- Poca participación en las actividades de su tiempo libre, hecho que dificulta el control y organización de los niños y niñas evacuados durante situaciones excepcionales.

- Pobre explotación de las instalaciones y materiales deportivos, con que cuenta el centro de evacuación, para la atención de necesidades e intereses de este tipo.
- Estas insuficiencias conllevaron al planteamiento de la:

SITUACIÓN PROBLÉMICA:

No existencia de un plan de actividades físico-recreativas que contribuya a la participación de los niños y niñas (9-12 años), evacuados durante situaciones excepcionales, en el S/I “Máximo Ramón Hernández Valle “de la Comunidad Base Aérea de Santa Clara.

PROBLEMA CIENTÍFICO:

¿Cómo contribuir a la participación en las actividades físico-recreativas de los niños y niñas (9-12 años), evacuados durante situaciones excepcionales, en el S/I “Máximo Ramón Hernández Valle “de la Comunidad Base Aérea de Santa Clara?

OBJETIVO GENERAL:

Diseñar un plan de actividades físico-recreativas dirigido a la participación de los niños y niñas (9-12 años), evacuados durante situaciones excepcionales, en el S/I “Máximo Ramón Hernández Valle “de la Comunidad Base Aérea de Santa Clara.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Diagnosticar los gustos y preferencias en cuanto a actividades físico-recreativas dirigido a la participación de los niños y niñas (9-12 años), evacuados durante situaciones excepcionales, en el S/I “Máximo Ramón Hernández Valle “de la Comunidad Base Aérea de Santa Clara.
2. Elaborar un plan de actividades físico-recreativas dirigido a la participación de los niños y niñas (9-12 años), evacuados durante situaciones excepcionales, en el S/I “Máximo Ramón Hernández Valle “de la Comunidad Base Aérea de Santa Clara.

3. Valorar mediante el criterio de especialistas, la viabilidad del plan de actividades físico-recreativas dirigido a la participación de los niños y niñas (9-12 años), evacuados durante situaciones excepcionales, en el S/I “Máximo Ramón Hernández Valle “de la Comunidad Base Aérea de Santa Clara.

OBJETO DE ESTUDIO:

La participación en las actividades físico-recreativas en los niños y niñas de (9-12 años).

CAMPO DE ACCIÓN:

Plan de actividades físico-recreativas para la participación de los niños y niñas de (9-12 años) evacuados durante situaciones excepcionales, en el S/I “Máximo Ramón Hernández Valle “de la Comunidad Base Aérea de Santa Clara.

Poblaciones:

Población 1: 28 niños y niñas de 9-12 años

Población 2: 8 especialista

Metodología de la investigación.

Los métodos y procedimientos teóricos, empíricos y estadísticos utilizados en la investigación según la concepción dialéctico-materialista para abordar las tareas científicas, del proyecto institucional del Dpto de Preparación para la Defensa.

II. DESARROLLO

Capítulo.1 Fundamentación teórica.

1.1- Valoración de los conceptos Actividad Física, Tiempo Libre y Recreación.

Actividad física: Según lo común y esencial sobre los planteamientos de diversos autores que consideran las actividades físicas, como en primer término, la actividad física se ha entendido solamente como “el movimiento del cuerpo”. Sin embargo, se debe superar tal idea para comprender que la actividad física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial, busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades, no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

Se considera que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénico-preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente o adulto) y para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida, preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo.

Tiempo libre: El tema tiempo libre está entre los más analizados, debatidos, y en ocasiones, mal definidos en la práctica social en ciertos momentos. Es arbitrariamente entendido, para algunos, la variable central que pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones, que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía.

El tiempo extra laboral y doméstico le permite al sujeto optar por una u otra opción, según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades y nivel de

conocimiento, a estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente. En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento:

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

Otro de los conceptos analizados en la literatura, 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 una de ellas.

El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opcionabilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre.

En la literatura especializada se recoge una definición de trabajo que en esencia plantea:” El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social.

De aquí se infiere, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre. En el caso de las personas evacuadas por situaciones excepcionales, el tiempo libre ocupa el mayor espacio.

Valoración del concepto recreación.

Cualquier miembro de la sociedad cubana es capaz de hablar de recreación y lo que entiende por este vocablo, la amplia variedad de su contenido permite que cada cual la identifique de diferentes formas, partiendo de la libre opción hacia estas formas de actividad y sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación. Es por ello que encontramos que lo que para unos constituye recreación para otros no lo es, por ejemplo la lectura de un libro o el ejemplo que plantea en su libro Aldo Pérez (1997) en relación con el cuidado de los jardines, lo cual resulta para algunos, recreación y para otros, trabajo.

Joffre Dumazedier (1994), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, señala, recreación: ...”es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar; para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares”. Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres “D” descanso, diversión y desarrollo.

“La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven

a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud y a su felicidad”.

Se analiza ahora la valoración de recreación, tomando como referencia el contenido que abarca y por estar presente un número de estos elementos esenciales que llevan consigo este concepto. Pérez refiere, “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”.

Se pudieran mencionar otros conceptos y valoraciones sobre el vocablo recreación e inclusive pudiéramos dar nuestra valoración, lo cual no es lo más interesante, sino tener en cuenta cuando hablamos de recreación, aquellos elementos esenciales que incluye, en relación a lo que ella misma encierra y lo que significa para el hombre y para el desarrollo de su personalidad. ¿Qué es la Recreación Física? En este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que se mantiene que debe ser practicada en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas. Es así que damos el siguiente concepto:

A. Pérez (1997), “Es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual” claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico- deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de estas en función recreativa y que pueden ser de las más variadas, representadas en juegos, deportes, etc.; pero también aquellas en función de las posturas que

pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, prácticas sistemáticas y entrenamientos.

Entonces se plantea que la recreación física “es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

A lo que se llama recreación física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deportes para todos, cultura física popular, deporte no calificado, etc., es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la Recreación Física.

La Recreación Física debe asumir el porqué de las actividades físicas en el tiempo libre, así como los intereses y preferencias de la población; el cómo; de que forma le gusta a la población la realización de una determinada actividad física en el tiempo libre; puesto que una misma actividad física puede determinar distintas posturas en su práctica, ya sea como un entretenimiento, como juego; en forma de competición; como una práctica sistemática e inclusive como entrenamiento de tiempo libre sin perseguir altos rendimientos. Entonces los límites que abarca la recreación física son bastante disímiles en relación a los intereses, preferencias, nivel cognoscitivo, capacidades físicas, etc. La recreación no puede verse solo como la distracción en el tiempo libre, en actividades simples, sino que hay que dejar a los participantes, el cómo desean realizar las actividades en el tiempo libre, no es como muchos piensan,

lo contrario de las competencias, de la reglamentación, de la sistematicidad, del rigor, de la práctica o del aprendizaje; lo que no existe es imposición, obligación externa; se elige cuál y cómo se quiere ocupar el tiempo libre; los especialistas median en el cumplimiento de los objetivos.

1.2 Recreación Física. Beneficios, Objetivo, Principios y Funciones.

El hombre es un ser en movimiento en la historia, inmerso en un conjunto de acontecimientos que en gran medida determinan su camino e impulsan sus pasos desde el hecho primario de su existencia hasta su último acontecimiento, la recreación física en el transcurso de la vida son una necesidad en el desarrollo de la personalidad del hombre por sus beneficios y funciones a través de sus actividades y la práctica de la recreación.

Beneficios de las actividades físicas en el tiempo libre.

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999).

- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Baro, 1994).

- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas. Todos estos factores

disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Foro Mundial, Quebec, 1995).

- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la auto- estima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social, alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Algunos ejemplos que ilustran la importancia de la actividad física de tiempo libre, se enuncian a continuación:

- Pasar un año más de vida estando sano, permitiría ahorrar, sólo en el estado New York – de 3000 a 5000 millones de dólares en gastos relacionados con la salud. (Cumbre Mundial sobre Educación Física, 1999)
- En el Reino Unido hay más puestos de trabajo en las áreas de deporte que en la industria del automóvil, sectores de la pesca, agricultura y la industria alimenticia juntas. (Uk Sport, 1997)

Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad.

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones

sociales, habilidades físico – motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Principios de las actividades físico-recreativas:

- Debe ser realizada en tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto educadora.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

La actividad físico-recreativa en períodos cortos. Sus características.

Existe consenso entre los estudiosos de la recreación cuando plantean que está se encuentra en una profunda crisis, producto de la tendencia general hacia la existencia de modelos recreativos cada vez más sofisticados siendo difícil buscar un equilibrio entre lo físico y lo espiritual. Las causas de tales tendencias se encuentran en la aparición de los juegos electrónicos, en el predominio del video, y el uso de numerosos adelantos tecnológicos que han ido condicionando que cada vez más la recreación se conciba en espacios cerrados y climatizados. Aunque Cuba no es un país altamente desarrollado, tampoco escapa de esta regularidad, de ahí la importancia de la actividad física y de la recreación, sobre todo vincularla con el espacio natural.

En la práctica la recreación en general se realiza cada vez más de manera pasiva, lo cual es confirmado por distintas investigaciones consultadas, donde se pudo establecer regularidades en cuanto a la recreación y su realización. Entre estas se puede citar:

- Problemas organizativos para enfrentar la actividad físico-recreativa.
- Bajos niveles de participación en la recreación física.
- Déficit de recursos y escasas instalaciones recreativas en centros educacionales y otras entidades estatales.

La recreación debe también verse relacionada con el ámbito de la actividad física, alimentación y descanso que en su conjunto dan una buena calidad de vida, elementos que se pasan por alto. En el estudio de los diferentes documentos, para el desarrollo de esta investigación se encontraron diferentes conceptos de actividades físico-recreativas, tomándose solo como referencia el de: **actividades físico-recreativas:** Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos de manera voluntaria promoviendo satisfacción inmediata en busca de recuperar y recrear a las personas.

Las investigaciones científicas demuestran que las actividades físico-recreativas juegan un papel importante en la vida de los seres humanos, máxime en la era moderna donde las personas están sometidas a un constante estrés debido a la dinámica existente. Se reportan que estas actividades para el ser humano facilitan: Las actividades físico-recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.

El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.

La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de la necesidad que se satisface.

1.3- Formas de realización de las actividades recreativo físicas.

Estas actividades pueden realizarse según Pérez A., de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el programa, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es controlada por el participante, esta necesita de una mayor preparación física, experiencia y desarrollo por parte del participante, así como imprime un sello en el carácter volitivo del mismo; la práctica de la recreación individual de manera sistemática posibilita al ejecutor un higiénico estilo de vida, recreación activa en el tiempo libre, creando condiciones para el desarrollo de una personalidad de tipo activa-creativa. Sin dudas que exige de los participantes de un buen conocimiento sobre la actividad que ejecuta que permita la influencia de la actividad realizada en el organismo, la salud y educación, cuestiones que necesitan de una adecuada planificación en su volumen e intensidad, etc., de lo contrario se ejecuta la actividad sin influencias al participante.

La Recreación Física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como: equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que, en lo fundamental, estará en función de los protagonistas del proceso. Es la manera superior y más adecuada desde el punto de vista que la gestión y programación, posibilita el cumplimiento de los objetivos de la sociedad en relación a las metas propuestas para la comunidad, en los distintos grupos de edades permite la interrelación entre los profesionales de la actividad y la población en un proceso de aprendizaje que contribuya a la formación integral del hombre en lo instructivo, educativo, desarrollador del proceso.

Ambas formas de realización se integran al proceso de la Recreación Física en la gestión a nivel local puesto que contribuyen a la masividad de la práctica

sistemática de actividades físicas en tiempo libre de toda la población y solo así se puede hablar de los beneficios de este proceso en el hombre de todas las edades.

La Recreación Física organizada se debe desarrollar en los contextos siguientes:

- Recreación Física para un grupo urbano o comunitario.

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la Recreación Física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativo físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades físico-recreativas lo más cerca posibles de las viviendas, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades físico-recreativo creando excelentes condiciones para un uso educativo y creativo.

- Recreación Física en el ámbito de circunscripción.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físico-recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como

estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades físico-recreativas como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir, los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad.

- **Recreación Física en el Consejo Popular.**

El consejo popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones , centros de trabajo, empresas. La cultura física está representada en los consejos populares por los combinados o centros deportivos, los cuales deben proyectar su desarrollo, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades físico-recreativas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el consejo popular.

- **Recreación Física en las comunidades rurales.**

A su organización en las comunidades rurales se le da particular importancia, pues, los municipios y consejos populares se estructuran en muchas ocasiones de comunidades rurales y pequeños caseríos, los cuales igualmente necesitan de la proyección de la Recreación Física de acuerdo a sus necesidades. En esta forma de organización de las actividades físicas de tiempo libre se debe tener en cuenta las tradiciones campesinas a través de actividades que se nutren, de formas que utilizan medios y métodos de trabajo de la vida cotidiana, estas actividades se desarrollan en espacios naturales y expresan la satisfacción de los participantes que ponen a prueba el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas, educativas, ambientales y otras propias de su actividad laboral.

1.4- El Programa de 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 claro 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, debe enfatizarse en que el contenido de las necesidades recreativas, está en estrecha relación con el grado de desarrollo de cada grupo social, base para elaborar un programa físico-recreativas educativo y eficiente.

La mayoría de los autores coinciden al estratificar los grupos de edades para la recreación de la forma que sigue según lo planteado por Ramos A. (2003):

- a) Niñas y Niños (0 hasta 5; 6-12 años)
- b) Adolescentes (13 – 16 años)
- c) Jóvenes (17 años hasta 30 años: estudiantes y trabajadores.)
- d) Adultos (31 – 45años, 46 – 60 años)
- e) Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

Si se analiza el grupo etario al cual se dirige específicamente esta investigación, se deben tener en cuenta una serie de elementos que no puede ser obviado, pues inciden de forma permanente en el comportamiento de los individuos implicados.

En el presente plan de actividades se aborda, fundamentalmente, los niños y niñas de 9 a 12 años, los cuales se caracterizan desde el punto de vista biológico y psicológico, por toda una serie de cambios en indicadores, desde el punto de vista del desarrollo morfológico, fisiológico, bioquímico, axial como de

los procesos psíquicos de la personalidad, a tener en cuenta en el establecimiento de las acciones físico-recreativas.

Esta etapa esta considerada como la mejor época del aprendizaje de la infancia, lo que en etapas anteriores se consideraban como tendencia de desarrollo, alcanzan en estos años su maduración mas completa. Como resultado se observa una mayor agilidad y habilidad de los niños, así como mayor rapidez y fuerza en los movimientos, son equilibrados y armónicos, la estructura dinámica se da con mayor claridad y relieve que antes, van adquiriendo poco la facultad de estructura rítmicamente sus movimientos y captar con rapidez va ritmo motor se produce bastante bien la trasmisión de movimiento y anticipación de los mismos, la característica especial es la rapidez de captación y aprendizaje de nuevos movimientos así como la capacidad de acción reacción y adaptación, en esta etapa se promueve la competición y se van a establecer algunas diferencias entre hembras y varones, motivados por la preferencia que existen hacia movimientos distintos.

- El programa de recreación física para los niños y niñas.

Partiendo de las consideraciones que ofrece Pérez Aldo, con relación al los grupos de edades, se enmarca en niños de 0 a 12 años de edad. En el caso que compete, se dirige a niños y niñas entre 9 a 12 años que corresponde al segundo ciclo de la enseñanza primaria, para los cuales el programa de Recreación Física que se diseña está matizado según los criterios de este autor con las siguientes características.

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 socio-educativas, 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. Estas actividades deben contribuir al desarrollo multilateral físico y psíquico, y su mejor

preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea. Se plantean tres direcciones en el trabajo con los estudiantes: Higiénico de salud, preparación deportiva y 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, en 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. Las actividades en el tiempo libre se realizan como la expresión del interés de los niños y niñas hacia las distintas formas de actividad del movimiento en base a la libre voluntad. 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 presidente en la fijación de sus intereses.

La introducción para las actividades voluntarias regulares, crea en los niños la necesidad de pasar el tiempo libre creativamente. El tiempo de evacuación debe ser utilizado para conservar la salud, divertir y realizar actividades motivadoras que impliquen bienestar físico y mental, para este grupo de niños y niñas que transitan por un momento complejo en el aspecto socio-cultural-económico. También es necesario enfatizar en las características socio-culturales de los habitantes de la zona. La región está tipificada como entorno rural, con influencia urbana por la cercanía a la ciudad de Santa Clara lo que determina el comportamiento psico-social de sus miembros. Se señalan como hábitos de vida predominantes el contacto con lo natural, caracterizado por costumbres diurnas, baños en ríos, trabajo con animales de tracción y una alimentación variada con predominio de frutas, vegetales, dulces caseros y carne de cerdo.

- Características socio-sicológicas de la recreación.

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

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

1.5- Participación:

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

Castellanos Simons (1996) señala que: “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”.

Fernando de la Riva, plantea que participar es algo más que asistir o estar presente aunque esto sea una condición necesaria para que se produzca la participación.

Participar es tener o tomar parte, intervenir, implicarse, supone en consecuencia que la presencia es activa, comprometiendo a la persona, en mayor o menor medida.

Se trata de que las personas se sientan motivadas y sepan cómo 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. Plantean las siguientes condiciones para que se produzca la participación, (González Rodríguez).

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

La motivación para querer participar: significa que las personas quieran participar a partir de sus motivaciones, sus intereses, de la satisfacción socio-afectiva, lo que refuerza sus sentimientos de pertenencia al grupo y la percepción de la utilidad de la participación para satisfacer sus necesidades e intereses.

La formación para saber participar: está dada porque 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 este en la participación.

La organización para poder participar: significa que las personas a quienes está dirigida la participación se organicen para poder hacerlo, puesto que en esa organización es donde se establecen en el 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

1.5.1- La participación físico-recreativa.

Sosa Loy trabaja desde 1996, en lo relacionado con la participación, y precisa que el objetivo específico sería la participación consciente del individuo, como

protagonista, distinguiéndose en particular en que el mismo es capaz de concebir, crear y ejecutar las acciones recreativas de carácter físico, al pasar de ser objeto a ser sujeto de la propia recreación física.

En este sentido es válido para la participación físico-recreativa, como señala dicho autor, que los sujetos implicados en los programas recreativos de este tipo, participan de los beneficios de estos procesos, satisfaciendo una necesidad y un derecho humano (constituye la sexta necesidad según la ONU), por la interacción, comunicación e implicación en los procesos llevados a cabo, en la solución de los propios problemas, sobre todo cuando se realizan con carácter protagónico y de forma auto condicionada. (Sosa Loy; 2000).

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 y consoliden, 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 auto condiciona y las actividades constituyen un medio.

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 las tareas a solucionar o de la acción a desarrollar. Es en este momento donde el diagnóstico ha de insertarse como parte del proceso investigativo, a fin de garantizar el cumplimiento del objetivo propuesto.

1.6- Las situaciones excepcionales: generalmente obedecen a alteraciones de los procesos dinámicos de los elementos que constituyen el clima, la hidrografía, las atmósferas y el relieve del hábitat en que nos desarrollamos, aunque pueden ser también resultado de acciones agresivas al medio ambiente producidas por

los hombres, las guerras y otros procesos acumulativos, que van generando alteraciones que finalmente dan al traste con el equilibrio natural del medio, ejemplo de ello lo tenemos en el calentamiento global debido a las emanaciones de gases y el efecto de “invernadero”. En la Constitución de la República de Cuba y en la Ley No75 de su Defensa Nacional, aparecen como situaciones excepcionales a decretarse ante causas y condiciones que afectan su seguridad, orden interior y por tanto la vida de la nación, las siguientes:

a-El estado de guerra o la guerra.

b-El estado de emergencia.

c-La movilización general.

Lo que nos permite definir las Situaciones Excepcionales como: los estados de ese carácter que se establecen, de forma temporal, en todo el territorio nacional o en parte de él, en interés de garantizar la defensa nacional o proteger la población y la economía en caso o ante la eminencia de una agresión militar, de desastres naturales, de otros tipos de catástrofes u otras circunstancias que por su naturaleza, proporción o entidad afecten el orden interior, la seguridad del país o la estabilidad del estado.

Desde los albores de la humanidad, los hombres nos hemos visto en la necesidad de enfrentar diversos eventos que causan daños y afectaciones, tanto naturales, como aquellas derivadas de la propia acción de las personas en su interactuar desmedido y negligente con los demás elementos del medio circundante que unos u otros por sus nefastos efectos, son conocidos genéricamente con el nombre de desastres, e industrialmente, como catástrofes.

Según el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, estos términos se definen como:

Desastre: (del prov. Desastres) m. Desgracia grande, suceso infeliz y lamentable. Cosa de mala calidad, mal resultado, mala organización, mal aspecto, etc. Un desastre de oficina. Aplicado a personas.

Catástrofe: Suceso infausto que altera gravemente el orden regular de las cosas. Cosa de mala calidad o que resulta mal, produce mala impresión, está mal hecho, etc. Ej. Esta es una catástrofe. El encuadernador ha dejado el libro hecho una catástrofe.

Las propias definiciones alertan sobre los distintos tipos de evento a los cuales se enfrenta el país y el origen de los mismos, de modo tal que, constituyen desastres y por añadidura, catástrofes, tanto aquellos sucesos nefastos de origen natural, como los producidos por acciones negligentes o indolentes de las personas en su interacción con los elementos naturales, cuyos efectos son perjudiciales para las personas, los animales, las plantas y demás elementos.

Entre los desastres más concebibles en los países tropicales, como Cuba, se pueden encontrar los desastres de tipo natural, entre ellos, los agrupados en la denominación de eventos hidrometeoro-lógicos. Pueden citarse en este grupo los ciclones tropicales, las intensas lluvias e inundaciones asociadas, los tornados y las penetraciones del mar; desastres de tipo natural, son también los sismos de gran intensidad, los tsunamis o maremotos, las intensas sequías y los incendios forestales, por citar solo algunos ejemplos.

1.7- La defensa civil en Cuba durante situaciones excepcionales.

Al abordar esta temática, es bueno señalar que todo lo relativo con las medidas de defensa civil en nuestro país tiene respaldo legal. La Constitución de la República de Cuba, en su capítulo VII, Artículo 67, Estado de Emergencia, establece los principios básicos en la materia; La Ley No.75 de la Defensa Nacional, en su capítulo XIV define los aspectos esenciales y las facultades de los máximos órganos del poder estatal en cuestiones de defensa civil, mientras que en el Decreto Ley No.170 del Sistema de Medidas de la defensa civil se

regulan los elementos contenidos en dicho conjunto de procedimientos y acciones.

La defensa civil es un sistema de medidas defensivas de carácter estatal, llevadas a cabo durante tiempo de paz y durante las situaciones excepcionales, con el propósito de proteger la población y la economía nacional de los medios de destrucción del enemigo y en los casos de situaciones excepcionales u otro tipo de catástrofes, así como de las consecuencias del deterioro del medio ambiente. También comprende los trabajos de salvamento y reparación urgente de averías en los focos de destrucción o contaminación.

A renglón seguido, el Artículo 112 de dicho cuerpo legal deja sentado que: “El sistema de medidas de defensa civil constituye un factor estratégico para la capacidad defensiva del país. Se organiza en todo el territorio nacional y sus actividades se basan en la utilización de los recursos humanos y materiales de los órganos y organismos estatales, las entidades económicas e instituciones estatales”.

La Dirección del sistema de medidas de la Defensa Civil constituye una facultad de los máximos órganos del poder estatal, a nivel nacional, tanto en tiempo de paz, como en la guerra, el presidente del Consejo de Estado en su calidad de presidente del Consejo de Defensa Nacional, dirige la Defensa Civil a través del ministro de las Fuerzas Armadas Revolucionarias, quien cuenta para ello con el Estado Mayor Nacional de la Defensa Civil, principal órgano de dirección de dicha instancia.

En las provincias y municipios, los Presidentes de la Asamblea del Poder Popular, la dirección de la Defensa Civil, mientras que en tiempo de guerra o al decretarse cualquier otra situación excepcional, esta responsabilidad pasa a ser dirigida o ejercida por el presidente del Consejo de Defensa del territorio correspondiente.

El Sistema de medidas de la Defensa Civil, interesado por la protección de la población, está integrado por las siguientes acciones:

- La organización de la transmisión del aviso
- La protección de los ciudadanos con obras protectoras
- La distribución de medios individuales de protección
- La evacuación de la población hacia zonas seguras
- La desconcentración temporal a lugares menos amenazados
- La observación y el control de focos de contaminación
- La preparación de los ciudadanos sobre las normas a seguir
- La regulación del oscurecimiento o enmascaramiento
- En interés de la protección de la economía
- La protección de las instalaciones, equipos, máquinas, materias primas, reservas de alimentos, medicamentos, productos de biotecnología, fuentes y reservas de agua.
- Las medidas Fitosanitarias y Aerotécnicas para preservar las plantas y su producción
- La elevación de la estabilidad del trabajo
- En interés de la Defensa

Para la protección de la población y la economía en caso de desastres o ante la inminencia de estos, se establecen fases con el objetivo de aplicar, de forma ágil y escalonada, según la evolución de la situación, las medidas que permiten reducir las consecuencias de dichos fenómenos. Estas fases son:

Fase Informativa: Tiene como objetivo informar a los órganos y organismos estatales, las entidades económicas e instituciones sociales ya la ciudadanía en general, la posibilidad de la ocurrencia de un desastre. Implica la movilización parcial de los órganos de dirección para casos de catástrofes y de limitados recursos, así como la toma de medidas preventivas.

Fase de alerta: Se establece al incrementarse la posibilidad de la ocurrencia de desastres. Implica la movilización de los órganos de dirección y recursos planificados para la misma, así como el incremento de las medidas preventivas, incluida la evacuación de la población residente en lugares de mayor riesgo. Estará siempre acompañada del nombre del tipo de desastre natural o catástrofe en cuestión.

Fase de alarma: Se establece ante la inminencia de desastre o una vez ocurrido estos. Implica la movilización de todo el contenido de los planes confeccionados para enfrentarlos. Estará siempre acompañada del nombre del tipo de desastre natural o catástrofe en cuestión.

Fase recuperativa: Se establece después de la ocurrencia de desastres y en ella se realizan los trabajos necesarios para el restablecimiento de la normalidad en los territorios afectados, incluyendo la desmovilización de los órganos de dirección y recursos empleados en las fases precedentes.

1.8- Evacuación en caso de situaciones excepcionales.

La podemos definir como el traslado organizado hacia zonas seguras y lugares menos amenazados, a pie o medios de transporte, de aquella parte de la población que de acuerdo con la apreciación (del enemigo, peligro de desastre y las características socioeconómicas de cada territorio), reside en zonas de riesgo como consecuencia de las acciones del enemigo o el deterioro de las condiciones de vida.

La realización de la evacuación según el destino de las personas se planifica en dos modalidades: Inducida, tiene como destino los territorios que han sido predeterminados por las comisiones de evacuación.

Concertada, tiene como destino los lugares de residencia de familiares o amigos seleccionados por las personas a evacuar.

Las categorías de personas a evacuar:

-Niños menores de 17 años.

-Impedidos físicos y mentales.

-Personas mayores de 65 años que no están en capacidad para cumplir las actividades vinculadas a la producción y la defensa.

Los acompañantes de esta categoría de personas:

-Niños menores de 14 años, uno de los padres o un conviviente del núcleo familiar.

-Impedidos físicos o mentales, uno por cada uno.

-Personas mayores de 65 años, cuatro por cada uno.

1.9- La zona de defensa.

Constituye según nuestra Doctrina Militar Defensiva y su concepción estratégica Guerra de Todo el Pueblo, la base y cimiento de la estructura del Sistema Defensivo Territorial que asume nuestro país en interés de la defensa, al declararse cualquier situación excepcional. Es la división de los municipios en territorios más pequeños, que abarcan uno o más consejos populares.

La zona de defensa, en correspondencia con los planes aprobados, realiza y controla el proceso de evacuación (recepción) de la población. Para ello crea la Comisión de Evacuación-Recepción de la población subordinada al Consejo de Defensa de la Zona.

Las medidas de Defensa Civil en la zona de defensa, se cumplen con la participación de todas las fuerzas y recursos que existen en su territorio y se organizan para:

a) Tiempo de guerra, de acuerdo con la decisión del Presidente del Consejo de defensa de zona para la defensa territorial.

b) Tiempo de paz, de acuerdo a la instrumentación de las medidas de Defensa Civil que les corresponda, teniendo en cuenta las disposiciones del Consejo de Defensa Municipal para situaciones de desastres y las características del territorio.

- Preparación del personal para el enfrentamiento a situaciones excepcionales.

La preparación del personal (diferentes categorías de población) y la economía, en las medidas de Defensa Civil relacionadas con la reducción de desastres, requiere de una sistemática, generalizada y diferenciada educación, capacitación, instrucción y superación, que contribuya al logro de una cultura en reducción de desastres, para los diversos peligros apreciados en el país. Casos de desastres “METEORO”, con carácter anual y dos días de duración.

Para alcanzar niveles más eficientes y eficaces en la preparación del personal en todo el ciclo de reducción de desastres, se requiere de un análisis que incluya esta temática, incremente el número de horas lectivas, perfeccione su contenido o incorpore nuevas actividades en las diversas vías y centros de formación y superación en todas las esferas de la sociedad.

Un elemento de gran importancia para la preparación del país, es la conformación de un sistema de órganos que faciliten la dirección del proceso en situaciones excepcionales en tiempo de paz. La concepción de estos órganos de dirección, como parte de la necesidad de la existencia de un órgano estatal de carácter colegiado, centralizado, operativo y flexible que pueda dirigir al país durante situaciones excepcionales, que imposibilitan la actuación normal y cotidiana de los demás órganos del estado. Estos órganos son.

Consejo de Defensa Nacional

Consejos de Defensa Provincial

Consejos de Defensa Municipal

Consejos de Defensa de Zonas.

Se establece en la Ley 75 de la Defensa Nacional que el Consejo de Defensa Nacional es el máximo órgano de poder estatal y político durante la vigencia de situaciones excepcionales, tiene autoridad propia otorgada por la constitución y sus decisiones son ejecutivas y de obligatorio cumplimiento para todos.

Los Consejos de la Defensa Provincial, Municipal y de Zonas se constituyen y preparan desde tiempo de paz para dirigir en los territorios respectivos durante la vigencia de las situaciones excepcionales. Dichos Consejos se desempeñan con un alto grado de operatividad, ya que la ley lo faculta para actuar durante 24 horas frente a situaciones complejas, aun cuando no se haya declarado la correspondiente situación excepcional, para enfrentar acciones del enemigo o catástrofes.

El Grupo Económico Social asesora al Consejo de Defensa de la Zona en la organización y control de la producción y los servicios, su distribución y aseguramiento con el fin de asegurar el auto sostenimiento y el suministro de recursos a las tropas que actúan en el territorio de las zonas y la población. Su integración está en correspondencia con las actividades económicas y sociales de la zona. Este grupo, desde tiempo de paz, debe mantenerse actualizado de las actividades económicas y sociales que se organizan en su territorio, así como de su potencial.

Capítulo 2. Marco metodológico de la investigación.

2.1 Caracterización del consejo popular.

El consejo popular Base Aérea del municipio de Santa Clara tiene una extensión territorial de 8.5km cuadrados y una población de 10452 habitantes. La recopilación de los datos para el diagnóstico se realizó en 3 meses, comprendidos desde octubre del 2013 a enero del 2014, con el objetivo de diseñar un plan actividades físico-recreativas para los niños y niñas de 9 a 12 años en situaciones excepcionales en dicho consejo popular. Se escogió este consejo popular porque además que es una zona importante en la defensa, a lo largo de los años no han aplicado un programa físico-recreativo en esta situación a dicha población.

2.1.1 Poblaciones

Población 1: En la investigación interviene una población integrada por 28 niños y niñas con edades entre 9 y 12 años, de la comunidad “Base Aérea”, 10 hembras y 18 varones., los cuales están previstos a evacuar durante cualquier situación de desastre natural, por estar sus viviendas afectadas o en peligro de derrumbe.

Población 2: Interviene una segunda población integrada por 8 especialistas, de ellos 3 son Licenciado de la Cultura Física y desempeñándose como profesores de educación física del centro con una basta experiencia de 15 a 20 años en la profesión, 2 Oficiales de la Fuerza Armada Revolucionaria de dicha comunidad militar que han participado en todas las movilizaciones de la misma, y 3 son promotores de la Recreación Física con conocimientos y experiencia en la actividad que realizan.

2.2 Métodos y técnicas empleados en la investigación.

En la investigación se emplearon métodos del nivel teórico y del nivel empírico, así como técnicas estadísticas para el procesamiento de la información.

Métodos del nivel teórico:

➤ **Analítico-sintético.**

Se empleó en todas las etapas de la investigación. Como método del nivel teórico permite analizar los diferentes puntos de vista de los autores, tanto contemporáneos como de todos los tiempos. Además, permitió determinar las características del comportamiento actual de los niños y niñas en el nivel de participación durante situaciones excepcionales.

Este método fue utilizado en la confección del marco teórico, en el cual se realizó un análisis de la literatura y de los diferentes conceptos, con el fin de estructurarlos y sintetizarlos. Resultó útil, además, en la formulación de los elementos teóricos del diseño, así como en la estructuración de las conclusiones.

➤ **Inductivo-deductivo.**

Empleado en todas las etapas de la investigación. El método Inductivo tiene gran importancia en la etapa de recogida del material empírico, encontrando los rasgos comunes en un grupo definido, para llegar a conclusiones de los aspectos que lo caracterizan.

Métodos del nivel empírico:

➤ **El análisis de documentos oficiales.**

Se utilizó con el objetivo de analizar los documentos existentes tales como: El plan de evacuación y el programa de actividades físico-recreativas del año 2014 del Consejo Popular Base Aérea, para conocer las actividades físico-recreativas planificadas para los niños y niñas con edades entre 9 y 12 años.

➤ **La observación.**

El investigador observó los hechos directamente de la realidad, sus aspectos visibles, los signos externos; todo esto se registró y se analizó para llegar a posteriores consideraciones.

Los tipos de observación que se llevaron a cabo en esta investigación fueron:

- La observación directa: el investigador aplica directamente este método.
- La observación sistemática, caracterizada por la regularidad del registro a lo largo de un determinado período.

Se realizaron un total de 12 observaciones, con una frecuencia de 4 observaciones mensuales, durante tres meses. Las observaciones se les realizaron a los niños y niñas con edades entre 9 y 12 años, para la recogida de información se utilizaron las guías de observación como instrumento.

➤ **La entrevista.**

Consistió en una guía de preguntas aplicadas a los niños y niñas con edades entre 9 y 12 años, las cuales, previamente elaboradas, son significativas para la investigación que se realiza.

La entrevista se aplica para conocer los gustos y preferencias de los niños y niñas con edades entre 9 y 12 años.

El tipo de entrevista realizada a los los niños y niñas con edades entre 9 y 12 años es no estandarizada y se aplica de forma colectiva.

El criterio de especialistas:

Este método se emplea para validar el plan da actividades físico-recreativas diseñado para la participación de los niños y niñas con edades entre 9 y 12 años que asisten al centro de evacuación del S/I “Máximo Ramón Hernández Valle” de La Comunidad Base Aérea.

Este método se le aplicó a los 8 especialistas, utilizándose como técnica la entrevista para la recogida de la información brindada por cada uno de los especialistas de forma individual.

2.3 Técnicas de procesamiento de los datos recopilados.

Las distribuciones empíricas de frecuencias. Se emplearon para caracterizar los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos de recogida de datos (guía de observación y entrevistas), de estas se tomaron valores modales y porcentuales.

La triangulación entre métodos. Utilizada en la etapa de diagnóstico.

Se triangularon los resultados de los métodos observación y entrevista, con el fin de obtener datos similares referentes al diagnóstico. Los indicadores que se tuvieron en cuenta para realizar la triangulación fueron: tipos de actividades físico-recreativas que les gustan realizar en el tiempo libre, frecuencia con que realizan las actividades y medios deportivos que prefieren para la realización de las actividades.

Este método es una forma más sofisticada de combinar métodos disímiles para enfocar la misma clase de fenómenos. Lo racional en estas actividades es que las flaquezas de un método constituyen las fortalezas de otro; y con la combinación de métodos, los investigadores alcanzan lo mejor de cada cual, superan su debilidad.

Capítulo 3- Análisis y discusión de los resultados.

Diagnóstico de la situación inicial.

3.1-Resultados del procesamiento de las observaciones.

Se realizaron 12 observaciones, efectuándose 4 observaciones mensuales durante tres meses. Los resultados generales de las observaciones que se efectuaron, se exponen en la siguiente tabla, la cual exhibe un diagnóstico de la situación inicial, en cuanto a participación en las actividades físico-recreativas, que poseen los niños y niñas con edades entre 9 y 12 años, de la comunidad “Base aérea” de Santa Clara.

Tabla nº 1: Diagnóstico referido a la participación en las actividades físico-recreativas.

Aspectos observados	Prevalcieron
Asistencia a las actividades.	Regular y mal
Disposición de los niños y niñas en las actividades	Bien y regular
Distribución de los niños y niñas por áreas en las actividades.	Mal
Satisfacción con las actividades.	Regular

3.2-Resultados del procesamiento de las entrevistas.

Las entrevistas se aplicaron a niños y niñas con edades entre 9 y 12 años, de la comunidad “Base Aérea”, de Santa Clara, con el propósito de obtener un diagnóstico en cuanto a la participación en las actividades físico-recreativas, así como en cuanto a sus gustos y preferencias.

Las entrevistas aplicadas en la etapa de diagnóstico arrojaron que existen diversas situaciones que han influido de manera negativa en la participación en las actividades físico-recreativas de estos niños y niñas, entre ellas se encuentran:

- Existen problemas de asistencia de los niños y niñas a las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad.
- La distribución de los niños y niñas por áreas se ve limitada por los propios problemas de asistencia.
- La disposición de los niños y niñas en las actividades es buena, aunque en ocasiones se encuentra restringida por la oferta de actividades.
- En ocasiones los niños y niñas no se muestran muy satisfechos con las actividades que se realizan ya que no son de su agrado.

3.3-Resultados del procesamiento de la triangulación.

La observación y la entrevista se triangularon en esta etapa. Los indicadores empleados para la participación en las actividades físico-recreativas dieron como resultado que:

- Los niños y niñas no tienen buena asistencia a las actividades recreativas de la comunidad.
- Las áreas para la realización de las actividades se ven afectadas prácticamente todos los días, incluyendo los fines de semana.
- A pesar de realizarse actividades que no son de preferencia para los niños y niñas, existen simpatía con las actividades que allí se ofrecen.
- Existe buena disposición de los niños y niñas para el desarrollo de las actividades recreativas.

3.4-Resultados de la determinación de las necesidades físico- recreativas en el lugar de procedencia.

Con el objetivo de explorar las necesidades y gustos recreativos de los niños y niñas de 9 a 12 años de edad del Consejo Popular Base Aérea, se aplicó una entrevista, a una población 28 niños; permitiendo obtener la información siguiente.

Las principales opciones recreativas que seleccionan estos sujetos en ocupación del tiempo libre en orden de prioridad son las siguientes: la TV y videos, la cría de

animales, los juegos de mesas, el baile, la música, la playa, ríos y juegos pre-deportivo, entre otras opciones. Llama la atención la coincidencia existente en la selección de las opciones por parte de estos niños y niñas, con la información reportada por estudios sociológicos en Recreación Física en torno a poblaciones y comunidades rurales.

También pudimos constatar que esta población han tenido vínculos con esas opciones recreativas, principalmente a través del contexto familiar (71,5%) y centros vacacionales (66,9%), ningún entrevistado hace referencia a centros de evacuación como espacio de vínculo.

La exploración de preferencias, nos permitió conocer a un nivel real, los gustos y preferencias en actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los niños de 9 a 12 años de edad, de esta comunidad rural, en su triangulación con la información científica, y como medida de exploración, para el diseño del conjunto de actividades físico-recreativas como resultado de nuestro trabajo.

3.5-Resultados de la revisión de documentos:

Se revisaron los planes para situaciones excepcionales, existentes en la Zona de Defensa Base Aérea y del Centro de Evacuación S/I Máximo Ramón Hernández Valle, así como las funciones a desempeñar por el subgrupo de Educación, Cultura y Deporte, específicamente en relación con el personal integrante. En este Centro de evacuación se tiene previsto internar a 280 personas de la comunidad antes mencionada, de lo cual se pudo obtener la información siguiente, según la guía aplicada.

A través de los documentos existentes se pudo constatar que no se planifican actividades, ni otras medidas en torno al desarrollo de actividades físico-recreativas para la atención de la población, ante la ocurrencia de situaciones excepcionales. Tampoco mediante los programas que normalmente desarrollan los profesionales y activistas del INDER, que interactúan con los grupos de trabajo de la Zona de Defensa

y el Centro de evacuación. Tampoco han sido empleadas este tipo de actividades durante las actividades del día de la defensa.

No se tiene experiencia, ni evidencia documental que en la Zona y Centro de evacuación que hacemos objeto de investigación, se hayan realizado actividades físico- recreativas con planificación previa y orientada para la atención a estos intereses y necesidades de la población ante situaciones excepcionales.

En los documentos de información científica, consultados a través del Centro de Información Científica del INDER y la Facultad de Cultura Física de Villa Clara, se pudo constatar que existe poca información en torno al tratamiento de las actividades físico- recreativas en función de situaciones excepcionales, se pudo revisar dos trabajos de diploma y una Tesis de Maestría que aborda el tema, ninguna hace referencia al tema del presente trabajo.

3.6- Fundamentación del plan de actividades.

Para la elaboración del plan actividades se tuvieron en cuenta los gustos y preferencias de los niños y las niñas de la comunidad “Base Aérea”, de internar en el S/I Máximo Ramón Hernández Valle de Santa Clara, así como las opiniones de los profesionales encargados de su educación y su instrucción. La puesta en práctica de las actividades no requiere de utilización de medios complejos, pueden aplicarse a partir de quienes estén responsabilizados en dicho centro de evacuación, estimulando la participación entusiasta y creadora de los niños y niñas evacuados en función de garantizar su propia recreación.

La presente propuesta posee las siguientes características:

Intencionalidad pues está conformada por el Conjunto de Actividades cuyo objetivo principal es contribuir al bienestar de los niños y niñas evacuados en el S/I Máximo Ramón Hernández Valle” de la comunidad Base Aérea de Santa Clara durante situaciones excepcionales y que además propicie el análisis y solución de hechos, fenómenos y problemas durante el período de evacuación.

Su capacidad referencial está dada en que contribuyen a que el participante pueda resolver problemas de la vida cotidiana, que aprenda no solo a recrearse sino a lograr calidad de vida.

Su grado de amplitud se enmarca en las actividades que se organizan para los niños y niñas evacuados en el S/I “Máximo Ramón Hernández Valle” de la comunidad Base Aérea de Santa Clara durante situaciones excepcionales.

Reproduce analíticamente el objeto, es decir, la actividad físico-recreativa.

Propicia una forma de trabajo cooperado y de intercambio que enriquecen la actividad creadora.

Son flexibles sobre la base de que las actividades no son obligatorias para el cumplimiento de los objetivos propuestos, y pueden incorporárseles actividades de apoyo en dependencia de la situación específica de cada profesor al orientarla.

Están concebidas para su empleo por los profesores y activistas durante el período de evacuación de personal ante cualquier contingencia.

Las actividades físico-recreativas elaboradas cumplen funciones biológicas y objetivos-sociales. Entre las de marcadas carácter biológico tenemos:

1. Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
2. Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
3. Optimizar de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
4. 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.
5. Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusión social directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

1. Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
2. Fomento de las relaciones sociales.

3. Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
4. Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
5. Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.

Las actividades que a continuación se relacionan no pretenden ser concluyentes, son una muestra de las actividades que se pueden aplicar en los centros de evacuación para los niños y niñas en este caso de 9 a 12 años. Han sido elaboradas por el autor teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos en la disciplina Recreación Física y otras durante los estudios de la licenciatura en Cultura Física, las particularidades de los sujetos objeto de investigación, las condiciones del centro de evacuación, las indicaciones metodológicas y organizativas en torno al tema y la experiencia transmitida por otros docentes e investigadores.

Para la confección del conjunto de actividades físico-recreativas que a continuación se propone, se consideran los elementos que aparecen abordados en esta investigación y la experiencia acumulada en tesis consultadas vinculadas al tema.

Esencialmente se tuvo en cuenta en su elaboración:

- Tipo de comunidad y características de su población.
- Edad predominante de los sujetos implicados.
- Padecimientos y estado de salud de los participantes.
- Nivel de escolaridad y cultural.
- Gustos, preferencias y necesidades recreativas.
- Dominar los fundamentos teóricos-metodológicos relacionados con las actividades físico-recreativas.

Se pretende a través de este conjunto brindar al profesor o activista, una herramienta útil para elevar la calidad de vida de los sujetos implicados, propiciarle protagonismo al practicante al relacionarlo con el medio en el que se tiene que desenvolver, de tal forma que la interacción que se establezca sea positiva. Posibilitando su desarrollo con la aprehensión de hábitos, actitudes, valores, destrezas y conocimientos.

A continuación se ofrecen sugerencias metodológicas útiles en la aplicación del plan de actividades físico-recreativas.

Debe tenerse en cuenta los tres (3) momentos de toda actividad:

- **Orientación:** el profesor debe manejar con flexibilidad la orientación de la actividad, aprovechar al máximo la información que puede ofrecer u otro medio a emplear como motivación de la misma, eliminar la rigidez y posibilitar en todo momento la comunicación con los practicantes.
- **Ejecución:** La posición del profesor no debe ser la de frenar, prohibir, sino facilitar la realización de la actividad estando atento a los niveles de ayuda que pueda brindar, fundamentalmente la motivación para el practicante que lo necesite. En todo momento evaluará el desempeño de los mismos y los reorientará si fuese preciso.
- **Control:** Al evaluar el proceder de cada participante se debe tener en cuenta en qué medida realiza la actividad, si le faltó algún elemento por incorporar y si está acorde su autovaloración con la meta establecida.

Objetivos del plan de actividades:

1-Estimular los niños y niñas (9-12 años) a la participación de actividades físico-recreativas en situaciones excepcionales, como medida de control y ocupación de su tiempo libre.

2-Contribuir al mejoramiento de las ofertas físico-recreativas dirigidas a la participación de los niños y niñas, evacuados en situaciones excepcionales, en el S/I
Máximo R. Hernández Valle de Santa Clara.

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.

Actividades	Objetivo	Lugar	Responsable	Medios	Evaluación
Juegos de mesa	Efectuar festival de juegos de mesa para incentivar a la participación	salas de estar	Promotor de recreación y deporte	Juegos de dominó Juegos de damas Juegos de parchís	Observación
Juegos tradicionales.	Desarrollar juegos recreativos para estimular la participación.	Cancha o salas de estar	Promotor de recreación y deporte	Burro, rabo de cartón, trompo, pita y bolas	Observación
Carrera en saco	Desarrollar actividades físico recreativas para estimular la participación	Cancha o sala de estar	Promotor de recreación y deporte	Sacos	Observación
Papa caliente	Realizar juego físico recreativo caracterizado por poca intensidad.	Cancha o sala de estar	Promotor de recreación y deporte	Ejercicios	Observación
Pesca en tierra	Realizar juegos recreativos para motivar a la participación.	Cancha o sala de estar	Promotor de recreación y deporte	Peces y baritas pescar	P.N.I

Competencia de baile y canto	Participar en la competencia para la motivación de niños y niñas.	Lugar previsto	Promotor de recreación y deporte	Música mecánica	P.N.I.
Ensarte de argollas	Realizar juego físico recreativo caracterizado por poca intensidad.	Cancha o sala de estar	Promotor de recreación y deporte	Argollas y botellas	Observación
Derribo de bolos	Aumentar participación de los niños y niñas.	Cancha o sala de estar	Promotor de recreación y deporte	Bolos y pelotas	Observación
Ejercicios de conducción y equilibrio	Desarrollar actividades físico recreativas para motivar la participación.	Cancha o sala de estar	Promotor de recreación y deporte	Balones y otros objetos	P.N.I.
Suiza	Efectuar un festival para inducirlo a la participación y a la actividad.	Cancha o sala de estar	Promotor de recreación y deporte	Suizas o unas cuerdas	Observación
Pon	Contribuir al bienestar y el disfrute de los participantes.	Cancha o sala de estar	Promotor de recreación y deporte	Tiza y chapas	Observación

3.7- Valoración del plan por criterio de especialista.

Antes de la puesta en práctica del conjunto de actividades físico-recreativas se aplica una entrevista a los especialistas, con el objetivo de valorar si el mismo contribuye de manera efectiva a los objetivos propuestos por esta investigación.

Para esta valoración, se solicita el criterio a 8 especialistas. En esencia, sus opiniones se debían dirigir fundamentalmente a la actualidad, pertinencia social, asequibilidad, aplicabilidad, posibilidad del conjunto de actividades físicas-recreativas de contribuir a la atención de los niños y niñas de 9 a 12 años, evacuados en el S/I “Máximo Ramón Hernández Valle” de la comunidad Base Aérea de Santa Clara durante situaciones excepcionales, novedad y aportes del trabajo, además de la factibilidad de implementación del plan de actividades.

Se tuvo en cuenta para su selección, el cargo que desempeñan, sus conocimientos teóricos, técnicos y metodológicos, los años de experiencia en la Educación Física, poseer aval científico, tener reconocido prestigio y experiencia. Se aplicó una entrevista.

En la pregunta uno (1), cinco (5) especialistas (62.5%) la evalúan de **excelente** y tres (3); (37.5%) de **muy bien**, aquí se refieren a que las actividades presentan actualidad al ajustarse al centro de evacuación y a las necesidades de los participantes.

En la pregunta dos (2), siete (7) especialistas (87.5%) la evalúan de **excelente** y uno (1); (12.5%) de **muy bien** y coinciden en plantear que el trabajo posee pertinencia social ya que contribuye al desarrollo integral de los practicantes al vincular los gustos, preferencias y tradiciones con los objetivos propuestos.

En la pregunta tres (3), cinco (5) especialistas (62.5%) la evalúan de **excelente** y tres (3); (37.5%) de **muy bien** y consideraron en cuanto a su asequibilidad, que puede ser tratada por distintos profesores, se ajusta a las exigencias de este grupo etario y es de fácil manejo posibilitando adecuaciones por parte del quien las aplique.

En la pregunta cuatro (4), los ocho (8) especialistas (100%) la evalúan de **excelente** ya que al ser interrogados acerca de la aplicabilidad de la propuesta manifestaron que es factible su uso en los centros de evacuados y puede ser reelaboradas para otro lugar según sus características, además de resultar amenas y sencillas siendo punto de partida para otras experiencias.

En la pregunta cinco (5), que se refieren a la posibilidad de contribución de la propuesta a la elevación de la calidad de vida y a la recreación de los niños y niñas evacuados, siete (7) especialistas (87.5%) la avalaron de **excelente** y uno (1); (12.5%) de **muy bien** ya que la misma aporta metodologías, fundamentación teórica, permite con fluidez de manera novedosa y práctica, lograr los objetivos propuestos. Expone a través de actividades, formas, vías y estilos de vida sanas.

En la pregunta seis (6) acerca de la novedad de la propuesta, seis (6) especialistas (75%) la catalogan de **excelente** y dos (2); (25%) de **muy bien** ya que se integran varias formas de trabajo y constituye un conjunto inédito que es una guía para profesores o activistas de estas esferas.

En la pregunta siete (7) referente a la factibilidad de implementación, siete (7) especialistas (87.5%) la evalúan de **excelente** y uno (1); (12.5%) de **muy bien** y plantean que la propuesta puede ser generalizada en todos centros de evacuación del país, al proponer actividades para el trabajo con los niños y niñas de 9 a 12 años evacuados durante situaciones excepcionales, además le permite al profesor incorporar nuevas actividades o reelaborarlas de acuerdo a sus potencialidades y experiencias.

De manera general, los especialistas manifestaron como principales sugerencias:

- Ampliar el conjunto de actividades físico-recreativas.
- Especificar o recomendar la bibliografía.
- Hacerla extensiva a las demás centros del país e instituciones vinculadas a este tipo de trabajo.

Las sugerencias, argumentos, aspectos positivos y negativos, más otras opiniones emitidas por los consultados, se toman en consideración para el enriquecimiento del plan de actividades y en su puesta en práctica futura.

III.CONCLUSIONES

1- Se determinó, como parte del diagnóstico, los gustos y preferencias de los niños y niñas (9-12 años), para las actividades físico-recreativas en la comunidad Base Aérea de Santa Clara, además de otras regularidades que existen en el trabajo de la recreación, que influyen en la participación de los mismo en situaciones excepcionales.

2- Los resultados del diagnóstico, permitieron confeccionar un plan de actividades físico-recreativas dirigido a la participación de los niños y niñas (9-12 años), evacuados durante situaciones excepcionales, en el S/I “Máximo Ramón Hernández Valle “de la Comunidad Base Aérea de Santa Clara.

3-Los especialistas consultados, coinciden en su mayoría, que el conjunto de actividades físico- recreativas para los niños y niñas (9-12años), promueven a la participación en condiciones de evacuación, propuesta como aporte de nuestro trabajo, por su actualidad, pertinencia social, asequibilidad y novedad, reuniendo en su contenido características de posibilidades de implementación en la práctica de la Recreación Física, en situaciones excepcionales.

IV.RECOMENDACIONES

1- Se recomienda aplicar el plan de actividades físico-recreativas en la comunidad y generalizarlo a otros consejos populares teniendo en cuenta sus particularidades.

2- Trabajar en el desarrollo de otras tareas investigativas, en torno a métodos, formas organizativas y orientaciones metodológicas para el tratamiento de las actividades físico-recreativas en situaciones excepcionales.

V. BIBLIOGRAFÍA.

- 1- Aguiar Marrero, Ronny (1998). Proyecto para el desarrollo físico y humano de una comunidad rural. Trabajo de Diploma. Santa Clara, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
- 2- Bustillo. G. (2003). Selección de lectura sobre trabajo comunitario. CIE. Asociación de Pedagogos de Cuba. Capítulo Cuba – AELAC.
- 3- CASTELLANOS SIMONS, B. (1996): La investigación en el campo de la educación: Retos y alternativas, La Habana: ISP” Enrique José Varona”.
- 4- Contreras González, Nelson (1988) Análisis de las actividades recreativas de los jóvenes. Trabajo de Diploma Santa Clara, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
- 5- Colectivo de autores. (2004) Defensa Civil. Editorial Félix Varela. La Habana.
- 6- Colectivo de autores. (2004). Glosario de los principales conceptos de la disciplina Preparación para la Defensa .Editorial Félix Varela .La Habana.
- 7- Colectivo de autores. (2004) Texto básico de la disciplina Preparación para la Defensa para los practicantes de la Universalización de la Educación Superior. Editorial Félix Varela. La Habana.
- 8- Directiva No.1/2005 del Vicepresidente del Consejo de Defensa Nacional para la planificación, organización y preparación del país para las situaciones de desastres: aspectos principales (1ºdejuniodel2005).
- 9- Dumazedier, Joffre. (1994) La revolución cultural del tiempo libre. Sao Pablo Brasil. Edit. Libros Studio Novel Ltda.
- 10-Estévez Cullell, Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry (2004). La investigación científica en la actividad física: Su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- 11-Fullea Banderas, Pedro y Colectivo de Metodólogos. Fundamentos Teóricos y Metodológicos de la Recreación. INDER Nacional.
- 12-González Rodríguez, Nidia (2002). Selección de lectura sobre trabajo

- comunitario. Ciudad de la Habana. CIE. "Graciela Bustillo". Asolación de Pedagogos de Cuba.117p.
- 13- Informes de Investigación presentados en la Comisión de Recreación del FORUM Nacional Estudiantil de la Red de Cultura Física, Granma, 2006.
- 14- Ley No. 75 de la Defensa Nacional (21 de diciembre de 1994).
- 15- Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física.
- 16- Munné, Frederic. (1984). Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Edit. Trillas, pp. 61-63.
- 17- Pérez Sánchez, Aldo y Col. (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Editorial Instituto Politécnico Nacional. México.
- 18- Pérez Sánchez, Aldo (2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos.
- 19- Ramos Rodríguez, Alexander (2003). Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo Local. Centro de Estudios del Desarrollo Agrario-Rural, La Habana.
- 20- Resolución no.43/1996 del Ministro de las FAR sobre la preparación del ciudadano para la defensa.
- 21- Sosa Cabrera, Gisleidy, (2003). Documento Tesis "Modelos de Recreación Física y su intervención en la comunidad.
- 22- Sosa Loy, Desiderio Alberto, (1997) Algunas regularidades en el estudio de la recreación de los años comprendidos entre 1980 y 1995 en la región central del país. Instituto Superior de Cultura Física. Facultad V.C.
- 23- Sosa Loy, Desiderio Alberto, (2000). Documento Tesis "Hacia el necesario Tránsito del Consumismo al protagonismo como concepción de la Recreación". Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.
- 24- Vestland Cor. (1985). II Congreso latinoamericano de juventud y tiempo libre.
- 25- Waichman Pablo. (1995) Tiempo libre y recreación. Un desafío

pedagógico. Buenos Aires. Argentina, Edit. .Pablo Waichman.

26-Zamora, Fernández Rolando (1984).El tiempo libre de los jóvenes cubanos. La Habana Cuba. Edit. De Ciencia.

VI. Anexo

Anexo No 1

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Objeto de la observación: La participación en las actividades físico-recreativas en los niños y niñas (9-12 años).

Objetivo: Constatar gustos y preferencias de los niños y niñas (9-12 años) en la comunidad a partir de un grupo de indicadores relacionados con la participación en las actividades físico-recreativas.

Cantidad de observadores: 1

Tiempo total y frecuencia de las observaciones: 3 meses, con una frecuencia de 4 observaciones mensuales, que incluyen días entre semana y fines de semana.

Tipo de observación: Directa y sistemática.

Aspectos a observar en la unidad de investigación:

Asistencia a las actividades

Bien ___ Regular___ Mal___

Distribución de los jóvenes por área en las actividades

Bien ___ Regular___ Mal___

Disposición de los jóvenes en las actividades

Bien ___ Regular___ Mal___

Satisfacción con las actividades

Alta___ Media___ Baja___

Anexo No 2

Estudio de gustos y preferencias para la participación en las actividades físico-recreativas, de los niños y niñas (9-12 años) en comunidad Base Aérea de Santa Clara.

Objetivos: Determinar los gustos y preferencias de los niños y niñas (9-12 años) de la comunidad, con la intención de conocer las alternativas requeridas por la población a evacuar, en relación a la participación de las actividades en ocupación del tiempo libre.

Método: Entrevista colectiva a niños y niñas (9-12 años) de la comunidad Base Aérea.

I-Entrevistados: _____ Sexo Femenino: ____ Sexo Masculino: _____

II- Indique con un número teniendo en cuenta el orden de prioridad, sus preferencias en torno a las opciones recreativas siguientes:

1-TV, Videos_____

2-Cine, Salas de videos_____

3-Teatro_____

4-Museos, Galerías de arte_____

5-Bailes_____

6-Lectura variada_____

7-Playa, Ríos, Piscina_____

8-Gimnasía_____

9-Excursionismo_____

10-Cria de animales_____

11-Caminatas_____

12-Música_____

13-Juegos de mesa_____

14-Campismo_____

15-La Pesca_____

16-Otras opciones_____

III-Marque con una (X) el contexto, mediante el cual UD. se ha vinculado con las opciones recreativas anteriormente indicadas.

1-En familia_____

2-Actividades en su comunidad_____

3-Centros de evacuación_____

4-Ejercicios de preparación para la defensa_____

5-Centros vacacionales_____

Anexo No 3

Guía de revisión de documentos:

Objetivo: Constatar información sobre las características de los programas, planes de actividades y otros, destinados a la recreación física-comunitaria. Así como de los trabajos investigativos en torno a esta materia desarrollados.

I- _____ Documento _____ analizado:

Aspectos a considerar:

1-¿Se conciben actividades físico-recreativas en los objetivos , acciones ,contenidos, y formas metodológicas organizativas declarados en el documento. Sí_____ No_____ En alguna medida_____

2-¿Se planifican actividades físico-recreativas teniendo en cuenta las particularidades de los niños y niñas, sus necesidades e intereses y situación?

Sí_____ No_____ En alguna medida_____

3-¿Se tiene previsto para la planificación de las actividades y desarrollo de las actividades, los responsables y su nivel de profesionalidad?

Sí_____ No_____ En alguna medida_____

3- Otros aspectos de interés que se desee considerar en relación al documento.

Anexos No 4

CUESTIONARIO PARA EL CRITERIO DE ESPECIALISTA.

Compañero(a):

Se ha confeccionado un conjunto de actividades físico-recreativas para ser utilizadas en los centros de evacuación durante situaciones excepcionales. Su opinión al respecto, en los indicadores, que a continuación se les exponen será de gran valor para esta investigación.

Muchas gracias.

I-Datos generales.

Nombres y Apellidos:

Centro donde Labora:

Categoría Docente:

Categoría Científica:

Años de Experiencia:

II- Indagación sobre la calidad del conjunto de Actividades Físico-Recreativas Propuestas.

Para una mejor comprensión, acopio de datos y brevedad se propone la siguiente escala para sus respuestas.

Escala: M=1; R=2; B=3; MB=4; E=5.

Marque con una cruz (X) atendiendo a la escala propuesta sus consideraciones.

1. Actualidad de la propuesta: 1_____;2_____;3_____;4_____;5_____

Argumente:

2. Pertinencia social del trabajo: 1____;2____;3____;4____;5____
Argumente:

3. Asequibilidad de la propuesta: 1____;2____;3____;4____;5____
Argumente:

4. Aplicabilidad de la propuesta: 1____;2____;3____;4____;5____
Argumente:

5. Posibilidad de contribución de la propuesta al desarrollo de la actividad físico-recreativa: 1____;2____;3____;4____;5____
Argumente:

6. Novedad y aportes del trabajo: 1____;2____;3____;4____;5____
Argumente:

7. Factibilidad de implementación: 1____;2____;3____;4____;5____
Argumente:

Aspectos Positivos de la Propuesta:

Aspectos Negativos de la Propuesta:

Alguna otra sugerencia: