

**UCLV**  
Universidad Central  
"Marta Abreu" de Las Villas



**FCF**  
Facultad de  
Cultura Física  
y Deporte

Departamento: Didáctica de la Educación Física y Recreación

## TRABAJO DE DIPLOMA

**Título** Excursionismo Deportivo en el Deporte para Todos, del Centro Mixto Mártires de Chile.

**Autores** Diana Mary Pérez Águila

**Tutores** Dra. C. Amelia Domínguez Ventura.

M. Sc. Urbano Blas Rodríguez Martínez.

Santa Clara Junio 2019  
Copyright©UCLV



**UCLV**  
Universidad Central  
"Marta Abreu" de Las Villas



**FCF**  
Facultad de  
Cultura Física  
y Deporte

Department: Physical Educational and Recreation Didactics

## **DIPLOMA THESIS**

Title: Sports hiking in the sports for all, of the Mixed Center Martyrs of Chile.

Author: Diana Mary Pérez Águila

Thesis Director: Dra. C. Amelia Domínguez Ventura

M. Sc. Urbano Blas Rodríguez Martínez



Santa Clara Junio 2019  
Copyright©UCLV



## DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mis padres y abuela, por estar siempre presentes en todos los momentos de mi vida, por su amor incondicional y por permanecer a mi lado en todos los momentos, por toda la fe que siempre tuvieron en mí y la formación que me dieron. A mis dos tutores que han pasado a ser parte de la familia.

## AGRADECIMIENTOS

A la Revolución Cubana por darme la posibilidad.

A mi familia por constituir el soporte espiritual del empeño de convertir en realidad este sueño profesional.

A mis tutores por ser mi ejemplo, enseñarme a caminar por mí misma y exigirme crecer e introducirme en este mundo de la Recreación.

A todos los profesores por su talento y paciencia que estuvieron presentes en todo mi recorrido en los cinco años de la carrera.

A ese grupo de compañeras que se convirtieron en mis amigas o mejor dicho en esas hermanas que siempre están presentes en lo bueno y en lo malo.

A todos los que contribuyeron con sus acciones al éxito de esta investigación.

## RESUMEN

El trabajo surge a partir de las dificultades existentes en la realización de actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile, que hacen declarar como problema científico ¿Cómo mejorar las actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos, de los estudiantes del Centro Mixto Mártires de Chile de la comunidad Jibacoa, municipio Manicaragua, provincia Villa Clara? Para lo cual se trazan como objetivos, diagnosticar el estado actual de las actividades físico-recreativas en el citado centro, seleccionar las actividades del programa de Excursionismo Deportivo en correspondencia con los resultados del diagnóstico y reelaborar el programa de Excursionismo Deportivo para la realización de las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile. Aplicando los métodos Analítico-sintético e Inductivo-deductivo; Revisión documental, Observación, Encuesta, Entrevista y Distribución Empírica de frecuencias que permitieron obtener como resultados las dificultades de las actividades, entre las que destacan, la poca variedad, la no atención a los motivos físico-recreativos, la falta de protagonismo desde la planificación, así como la no utilización del entorno y la reelaboración del Programa de Excursionismo Deportivo para mejorar las actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile.

## ABSTRACT

Work happens as from the existent difficulties in the realization of activities physical recreational in the Sports for All of the mixed Center Martyrs of Chile, that make to bear witness like scientific problem How do we improve the activities physical recreational in the sports for all, of the students of the mixed Center the community's Mártires de Chile, Jibacoa, municipality Manicaragua, province Villa Clara? The one that one draw for like objectives, diagnosing the physical present condition of the activities recreational in the quoted center, selecting the activities of Sports Hiking's program in mail with the results of the diagnosis and elaborate again Sports Hiking's program for the realization of the activities physical recreational of the sports for all of the mixed Center Mártires de Chile. Applying the procedures Analytical – synthetic and Inductive – deductive; Documentary revision, Observation, Inquest, Interview and Distribution Empiric of frequencies that they enabled getting like results out of the difficulties the activities, between the ones that stand out, the not much variety, her no attention to the motives physical recreational, short of prominence from the planning as well as her not utilization of the surroundings and the re-elaboration of Sports Hiking's Program for the better the activities physical recreational in the Sports for All of the mixed Center Mártires de Chile.

## ÍNDICE

I INTRODUCCIÓN .....	1
II DESARROLLO.....	7
Capítulo 1 Referentes Teórico .....	7
1.1. Consideraciones generales sobre la Recreación.....	7
1.2 El Deporte para Todos, concepciones.....	14
1.3 La participación en actividades físico-recreativas.....	18
1.4 La comunidad en las actividades físico-recreativas.....	19
1.5 El Excursionismo Deportivo como actividad físico-recreativa en el marco educativo.....	20
CAPÍTULO 2. MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN .....	28
2.1 Población en estudio.....	28
2.2 Métodos y Técnicas .....	29
CAPÍTULO 3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	33
3.1. Diagnóstico de la situación actual.....	33
3.2 Propuesta de solución, el programa de Excursionismo Deportivo.....	37
III CONCLUSIONES .....	41
Recomendaciones .....	42
IV BIBLIOGRAFÍA.....	43
V ANEXOS.....	48

## I INTRODUCCIÓN

En el complejo mundo de la Recreación es muy importante el estudio de la Recreación Física entendida como campo de la Recreación, al cual también pertenece la Recreación Artístico-literaria, y la Recreación Turística (donde se combinan acciones de las demás), que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación Física y el Deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

El Excursionismo se puede realizar en tierra o en el agua y sus diferentes manifestaciones la colocan a una altura tal que, es y debe ser tenido en cuenta en cada momento, pero más a la hora de planificar las actividades recreativas.

Por eso "... el mejor camino que existe para que el hombre pueda sobrevivir en este mundo y poder interrelacionarse con los demás seres y el medio natural que lo rodea es EDUCARLO. Hacerlo sentir que él es naturaleza, despertando el sentido de pertenencia e interdependencia con el ecosistema..." (J. Stevens, como se cita en Domínguez 2018).

En los modelos contemporáneos de Recreación, esta se ve como suma de actividades, los dirigentes actúan como "Showman", dirigen todas las actividades, su lema es: "la Recreación no se explica, se hace"; han formado en esta ideología a miles de profesionales de Educación Física, y convertido al recreacionismo en corriente dominante.

La otra tendencia teórica de estos modelos es la Animación Sociocultural (ASC) o corriente europea, que establece una identificación o semejanza terminológica

entre los conceptos de Recreación y ocio, no así con el de tiempo libre, el cual se sitúa como marco temporal de acción.

Estos modelos recreativos generan dependencia de sus participantes y casi siempre desarrollan el consumismo y no el protagonismo. Aclaremos que este consumismo no se refiere solo al sobreconsumo de alimentos sino al consumo excesivo de actividades y de tiempo, sin ningún fundamento que proporcione alguna esperanza de contribuir a la formación del participante, que enriquezca el uso correcto del Tiempo Libre, beneficio recreativo o físico-recreativo. Sin sobrepasar quizás una forma más de compensación.

Dentro de esta perspectiva, en Cuba por un lado se sigue la tradición ideológico-conceptual marxista, y por otro se inserta en la realidad sociocultural latinoamericana. Se ha adoptado la utilización del término Recreación, en lugar de ocio, el cual se considera plagado de connotaciones negativas que lo asocian a la pasividad, la ausencia de contenidos positivos, a la contradicción con el trabajo, a la indeterminación social, al individualismo y a otros aspectos vinculados a la lucha de clases. (Waichman, 2009; Pérez, 2010)

En Cuba la Recreación está conformada por una gama de actividades que se adecuan a los intereses del individuo, lo que hace que las actividades seleccionadas se fijen de acuerdo con las capacidades y habilidades de este. Esto lleva implícito que los intereses individuales se correspondan con las necesidades del desarrollo socioeconómico.

El Programa Nacional de Recreación Física tiene como misión "Contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos etarios, de género y ocupacionales, brindando opciones recreativas adecuadas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus diversos componentes (Educación Física, Deporte, Cultura Física Terapéutica y Recreación Física) para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad, como parte de la batalla de

ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe “Fidel Castro Ruz”.

En este proceso formativo, la Recreación Física, como una de las esferas de actuación, ha de tener en cuenta desarrollar determinadas cualidades para dirigir programas físico-recreativos en diferentes grupos poblacionales y etarios, de manera especial en la comunidad y en vinculación con la naturaleza.

Se utiliza con eficiencia el conjunto de factores materiales y técnicos con la finalidad de determinar la ejecución con calidad de dichas actividades. Se hace necesario, además, formar habilidades comunicativas, la capacidad de reflexión, la tolerancia, la capacidad de armonizar los intereses de los grupos y otras que tienen relación estrecha con la labor educativa.

Los problemas propios de cada comunidad, obligan a profundizar en el uso de métodos y técnicas desde un enfoque de investigación participativa, con carácter socio-crítico en la elaboración y desarrollo de proyectos comunitarios donde a la vez que se resuelve un problema inmediato, a mediano plazo se logre, a través de acciones educativas, crear las bases de una cultura general, que permita a la comunidad implicada la adopción de actitudes y prácticas adecuadas que eleven permanentemente su calidad de vida.

Un elemento relevante de la práctica de la Cultura Física lo constituye su enfoque comunitario que, no sólo se dirija a lograr una máxima participación de la comunidad en las actividades de la Cultura Física, sino que los profesores y dirigentes que trabajan en el Deporte, la Educación Física, la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica y la Recreación Física, sean parte de ese entorno, donde viven y desarrollan todas sus actividades. Se convierten entonces en “Actores Sociales”, es decir, sujetos que otorgan significado y sentido a los procesos sociales en que se encuentran inmersos, se crean entonces las condiciones para provocar cambios en la comunidad.

Existen varias investigaciones dirigidas a la actividad del excursionismo, tanto dentro del fenómeno de la Recreación como en su relación con las instituciones docentes, entre ellas desatacan:

Turismo Deportivo, una alternativa en la oferta físico-recreativa del centro recreativo “Los Almendros”. Autora, Diolinda Martí Duardo (2011).

Una oferta recreativa para incrementar la participación de la población de la circunscripción 102 de la comunidad de Hatillo. Autor, Elian Quintero Martín (2011).

Acciones para capacitar a los profesores de Educación Física de la enseñanza primaria del municipio Santa Clara, Villa Clara en el tema Turismo Deportivo de la autora Regla Coralin Caballero Zerquera (2011).

El excursionismo una vía para incrementar la participación en las actividades físico-recreativas que se realizan en la escuela especial José Manuel Fuerte Jiménez del municipio de Encrucijada. Autora, Iliá Rodríguez Romero (2014).

Plan de actividades físico-recreativas dirigido la participación de las niñas y niños entre 9 y 12 años de la comunidad montañosa Veguitas del consejo popular Jibacoa del autor González (2013).

Excursionismo Deportivo, alternativa para la participación en las actividades del Movimiento de Pioneros Exploradores de los alumnos de la escuela Ramón Ruíz del Sol del municipio Santo Domingo, en Villa Clara, de la autoría de Elenny Borges Suárez (2017).

Como se aprecia, existe una gran variedad en las posibilidades del programa de Excursionismo Deportivo, que se mueve desde el Movimiento de Pioneros Exploradores en las instituciones docentes, transitando por centros recreativos y la comunidad en general hasta llegar a la preparación del personal docente para enfrentar este proceso, pero en ninguno de estos casos se atiende específicamente al grupo de edad comprendida en la presente investigación, ni comunidades de montañas, así como su aplicación desde la relación entre la

institución docente y el uso de las posibilidades naturales del entorno como base para la aplicación del programa.

Además de la justificación que emana de los antecedentes antes mencionados, existe un grupo de situaciones recogidas en balances de gobierno, informes del Sectorial Municipal de Deportes, resúmenes del cumplimiento de los planes del Combinado Deportivo y el cumplimiento de la estrategia del Centro Mixto Mártires de Chile que justifican el tema como parte de la presente investigación, entre los que se pueden mencionar los siguientes.

- Asistencia inestable de los estudiantes a las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile.
- Limitaciones en las actividades físico-recreativas planificadas en el Centro Mixto Mártires de Chile.
- Poco conocimiento del efecto de las actividades físico-recreativas para el mejoramiento social y de la salud del individuo.
- Apatía de los estudiantes para la incorporación a las actividades físico-recreativas propuestas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile.
- Dedicación de los estudiantes a actividades de deslucido contenido social como:

El consumo de alcohol.

Los juegos ilícitos.

De ahí que se señala la siguiente situación problemática: insuficiencias en las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos, limitan la participación de los estudiantes en el Centro Mixto Mártires de Chile de la comunidad Jibacoa, municipio Manicaragua, provincia Villa Clara.

Lo que permite plantear como problema científico: ¿Cómo mejorar las actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos, de los estudiantes del

Centro Mixto Mártires de Chile de la comunidad Jibacoa, municipio Manicaragua, provincia Villa Clara?

Se creó un sistema de objetivos para orientar y organizar el proceso investigativo.

Sistema de Objetivos

1-Diagnosticar el estado actual de las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos en el Centro Mixto Mártires de Chile de la comunidad Jibacoa, municipio Manicaragua, provincia Villa Clara.

2-Seleccionar las actividades del programa de Excursionismo Deportivo en correspondencia con los resultados del diagnóstico.

3-Reelaborar el programa de Excursionismo Deportivo para la realización de las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile de la comunidad Jibacoa, municipio Manicaragua, provincia Villa Clara.

La investigación para el logro de los objetivos propuestos precisó del uso de diversos métodos:

Del Nivel Teórico: Analítico–sintético e Inductivo–deductivo.

Del nivel Empírico: Revisión documental, observación, encuesta y entrevista.

Métodos del nivel Estadístico-matemático: Distribución Empírica de frecuencias

El trabajo de Diploma se estructura a partir de las orientaciones que contempla la introducción, el desarrollo que se divide en tres capítulos, un primer capítulo dedicado a los fundamentos teóricos, un segundo donde se describe el marco metodológico de la investigación y un tercero que se dedica al análisis de los resultados; las conclusiones y recomendaciones, la bibliografía y está acompañada además de los anexos que facilitan la comprensión del texto.

## **II DESARROLLO**

### **Capítulo 1 Referentes Teórico**

#### 1.1. Consideraciones generales sobre la Recreación.

Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la Recreación. Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos". (Waichman, 2009)

Sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

Por todo lo anterior expuesto, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la Recreación. De aquí que los programas de Recreación, en cualquiera de sus formas deban

caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

La Recreación, por tanto, no es un fenómeno estático, sino dinámico, esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Es oportuno conocer la concepción social de Recreación que sirve de paradigma a este estudio a partir de la concepción aportada por el Dr. C Desiderio Alberto Sosa Loy en su tesis doctoral, que dice, la Recreación es: “Un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre , expresadas en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso , la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de la vida a partir del protagonismo del sujeto.”

Una de las consecuencias del progreso científico-técnico en estos momentos es como se conoce la reducción de las cargas físicas en el proceso, tanto de la actividad productiva, como doméstica en las condiciones del crecimiento intensivo del consumo de productos alimenticios y de la elevación de su valor calórico, la disminución de la actividad física conduce a la alteración del equilibrio de la alimentación, lo que por si solo puede servir como causa de fenómenos patológicos, no hablando ya acerca de la influencia estimulante sobre el desarrollo de la mayoría de las enfermedades.

Ver la Recreación no solo en función del beneficio de disfrute, sino que se fija en la necesidad de educación y movimiento del sujeto, su capacidad de utilizar el tiempo libre como crecimiento y enriquecimiento (Domínguez, 2018).

El doctor Sosa Loy en sus estudios sobre la Recreación y la importancia de movimiento expresa que “la Recreación Física es un conjunto de actividades físicas, definidas por los motivos físicos recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forma parte de la cultura física de la población con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. Tal tipo de recreación está caracterizada por cierto nivel de motricidad, lo cual genera un alto nivel protagonismo físico recreativo “

En este sentido va transitando hasta llegar a un concepto más acabado que permite la formación integral de un sujeto activo a través de acciones, sin ningún grado de obligatoriedad y con una participación protagónica a través de la actividad física la década de los noventa hasta 2017.

La Recreación Física Educativa es aquella que como (parte o subsistema) de la Recreación estimula los motivos físico-recreativos, enfatiza hacia la satisfacción de necesidades físicas y a partir del protagonismo físico-recreativo del sujeto, desarrolla procesos pedagógicos en sus actividades, sin reducirlos a la didáctica, genera una Participación Físico-recreativa, enriquece las actividades más elevadas del Tiempo Libre, las hace más motrices y desplaza del modelo sus atributos esencialmente pasivos. De forma muy particular incentivar los Motivos Físico-recreativos, a partir del Protagonismo del sujeto lógicamente incrementa la participación autocondicionada. (Sosa, 2015)

Lo planteado por este autor es cierto; pero ¿cómo se garantiza que esta Recreación Física Educativa, como concepto, pueda generar un tipo de conducta social? (Domínguez, 2018)

Lo importante es comenzar a considerar que el hombre es el mejor artífice de su propio bienestar físico y espiritual, y que para ello necesita estar educado en una peculiar manera de enfrentamiento crítico a sus patrones de vida, a una conducta Físico-Recreativa, sobre todo Educativa, así, en la época actual,

“incorporar los Motivos Físico-recreativos al contenido de la Recreación constituye una necesidad.

Por lo que Domínguez (2018) plantea, se puede hablar de una

- Debe existir un profesional capacitado.
- Los sujetos (recreandos) deben dominar su presupuesto de tiempo social para conocer su Tiempo Libre.
- Conducta de Recreación Física Educativa teniendo en cuenta que: La posesión de un hábito de utilización de Tiempo Libre, no asegura, por sí solo, la participación físico-recreativa.
- Para que sea posible una experiencia recreativa, debe haber psíquica y biológicamente, una disponibilidad.
- Los sujetos deben tener un estado de predisposición positivo para realizar actividades físicas.
- Los sujetos deben conocer por qué es importante la actividad física.
- Los sujetos deben conocer sus Motivos Físico-recreativos.
- Los sujetos deben intentar ser protagonistas de las actividades físico-recreativas (participantes activos).
- Los sujetos deben asistir y participar sistemáticamente de dichas actividades.

La nueva vivencia es algo que rompe con el comportamiento habitual, sin pérdida de la conciencia, de lo habitual o cotidiano, lo cual permite incursionar en un nuevo modelo de existencia y crea nuevos sentimientos de satisfacción plena.

Por lo que asume a partir de los criterios de la Dra. C. Amelia Domínguez Ventura (2018), que Conducta Física Recreativa, es el comportamiento del sujeto para la satisfacción de los motivos físico-recreativos, basado en una conciencia afectiva hacia la transformación constante, gradual y ascendente de

modos de actuación que conozca, disfrute y transforme en acciones recreativas en función del crecimiento de su bienestar y de su contexto social.

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

En este proceso la edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de Recreación Física, Pérez (2003) plantea que los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo, 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 el propio autor cuatro grupos generales de edades:

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

Dentro del grupo b.- Jóvenes (15 años hasta 30 años) se encuentra la investigación específicamente de 15 a 19 años.

El ingreso al nivel medio superior ocurre en un momento crucial de la vida del estudiante, es el período de tránsito de la adolescencia hacia la juventud.

Todos sabemos que los límites entre los períodos evolutivos no son absolutos y están sujetos a variaciones de carácter individual, de manera que el profesor puede encontrar en un mismo grupo escolar, estudiantes que ya manifiestan rasgos propios de la juventud, mientras que otros mantienen todavía un comportamiento típico del adolescente.

Esta diversidad de rasgos se observa con más frecuencia en los grupos de décimo grado y primer año de la ETP, pues en los alumnos de años posteriores comienzan a revelarse mayoritariamente las características de la edad juvenil. Es por esta razón, que se centra la atención en algunas características de la etapa juvenil, cuyo conocimiento resulta de gran importancia para los profesores de este nivel.

Muchos consideran el inicio de la juventud como el segundo nacimiento del hombre; entre otras cosas, ello se debe a que en esta época se alcanza la madurez relativa de ciertas formaciones y algunas características psicológicas de la personalidad.

En lo que respecta al desarrollo físico, es necesario señalar que, en la juventud, el crecimiento longitudinal del cuerpo es más lento que en la adolescencia; aunque comúnmente entre los 16 y 18 años ya los jóvenes han alcanzado una estatura muy próxima a la definitiva. También, en esta etapa es significativo el desarrollo sexual de los jóvenes; los varones, quienes respecto a sus compañeras habían quedado rezagados en este desarrollo, ahora lo completan.

En la juventud se continúa y amplía el desarrollo que en la esfera intelectual ha tenido lugar en etapas anteriores. Así, desde el punto de vista de su actividad intelectual, los estudiantes del nivel medio superior están potencialmente capacitados para realizar tareas que requieren una alta dosis de trabajo mental, de razonamiento, iniciativa, independencia cognoscitiva y creatividad. Estas posibilidades se manifiestan tanto respecto a la actividad de aprendizaje en el aula, como en las diversas situaciones que surgen en la vida cotidiana del joven.

Resulta necesario precisar que el desarrollo de las posibilidades intelectuales de los jóvenes no ocurre de forma espontánea y automática, sino siempre bajo el efecto de la educación y la enseñanza recibida, tanto en la escuela como fuera de ella.

En la etapa juvenil se alcanza una mayor estabilidad de los motivos, intereses, puntos de vista propios, de manera tal que los alumnos se van haciendo más

conscientes de su propia experiencia y de la de quienes lo rodean; tiene lugar así la formación de convicciones morales que el joven experimenta como algo personal y que entran a formar parte de su concepción moral del mundo.

Las convicciones y puntos de vista, empiezan a determinar la conducta y actividad del joven en el medio social donde se desenvuelve, lo cual le permite ser menos dependiente de las circunstancias que lo rodean, ser capaz de enjuiciar críticamente las condiciones de vida que influyen sobre él y participar en la transformación activa de la sociedad en que vive.

El joven, con un horizonte intelectual más amplio y con un mayor grado de madurez que el niño y el adolescente, puede lograr una imagen más elaborada del modelo, del ideal al cual aspira, lo que conduce en esta edad, al análisis y la valoración de las cualidades que distinguen ese modelo adoptado.

En tal sentido, es necesario que el trabajo de los profesores, tienda no solo a lograr un desarrollo cognoscitivo, sino a propiciar vivencias profundamente sentidas por los jóvenes, capaces de regular su conducta en función de la necesidad de actuar de acuerdo con sus convicciones. El papel de los educadores como orientadores del joven, tanto a través de su propia conducta, como en la dirección de los ideales y las aspiraciones que el individuo se plantea, es una de las cuestiones principales a tener en consideración.

De gran importancia para que los educadores, familiares y profesores puedan ejercer una influencia positiva sobre los jóvenes, es el hecho de que mantengan un buen nivel de comunicación con ellos, que los escuchen, los atiendan y no les impongan criterios o den solamente consejos generales, sino que sean capaces de intercambiar con ellos ideas y opiniones.

Estos estratos considerados en el Sistema Cubano de la Cultura Física y el Deporte (SCFD) como de alta necesidad de atención y de cultivar a la población utilizando todos los espacios y posibilidades cuando plantea que: "...ofrecer un tratamiento diferenciado en la propia instrumentación de sus prácticas de la Educación Física, el Deporte para Todos, las formas de Recreación del pueblo,

en la formación de una actitud ante la salud y de manera especial al deporte de alto rendimiento, que por su impacto social y las características del tiempo en que vivimos, urge considerar”.

Estas formas de Recreación en la práctica de actividades en la naturaleza constituyen el plato fuerte en estos jóvenes, logrando un mayor acercamiento al medio natural; utilizando la institución escolar como vínculo con estas actividades desde el espacio concebido como Deporte para Todos.

## 1.2 El Deporte para Todos, concepciones.

Es precisamente en esta etapa cuando ha venido a cobrar auge el concepto del Deporte para Todos. Abandonando el término de Promoción Deportiva, el Deporte para Todos pretende transmitir una concepción distinta del deporte. Intentando recoger todas las tendencias del deporte en la sociedad actual.

Como explica el presidente de la Federación Internacional del Deporte para Todos, André Van Lierde, El concepto de Deporte para Todos, surgió hace más de veinte años en la Europa de los Países Bajos y Alemania. En 1966, el programa del Consejo de Europa en materia deportiva decide adoptar la inicial idea de un Deporte para Todos como objetivo prioritario.

En 1975, se celebró la primera conferencia de ministros europeos responsables del deporte, y en ella se aprobó la Carta Europea del Deporte para Todos. En esta conferencia se debatió el contenido del concepto del Deporte para Todos, menciones al carácter de ocio y tiempo libre, el derecho de cada hombre y mujer al deporte, no obligatorio y tener más libertad sin estar sujeto a prestaciones o rendimientos, etc. Entre las diversas definiciones, podríamos resaltar la que establece la propia Federación Internacional: "Deporte para Todos: son todas las acciones humanas destinadas a promover la participación en el deporte" (Van Lierde, 1988).

Podemos concluir con los aspectos tratados por José Antonio Serrano Sánchez, Profesor titular EU Instituto de Educación Física de Canarias, donde plantea que El Deporte para Todos no responde a un modelo institucionalizado del deporte.

Sus principios están orientados al desarrollo de la persona según el momento madurativo en el que se encuentra, y reconoce la importancia de la presencia de la actividad deportiva en el entorno comunitario o vecinal donde se resida.

En Cuba el Deporte para todos, ha tenido un tratamiento constante, desde su conceptualización que se relacionó a otros como precedente entre los que se encuentra, Deporte Participativo “conjunto de acciones que se ofertan a la población a través de proyectos de actividades físicas, deportivas y recreativas para satisfacer en el aspecto más amplio las necesidades de los diferentes sectores de la población, posibilitando la participación consciente del hombre en correspondencia con sus motivos e intereses” (Marrero Guevara, A. Chaviano 2000).

Deporte Participativo Estudiantil: forma parte del plan de estudio en el Sistema Nacional de Educación y constituye una continuidad del proceso docente educativo, está dirigido a propiciar el desarrollo de las habilidades y capacidades físicas y deportivas, ofreciendo diversidad de opciones y respondiendo a las motivaciones, gustos y preferencias de los estudiantes.

Según, Delgado Álvarez (como se citó en López, 2009) define “El Deporte para Todos en la enseñanza escolar es una actividad docente donde se crean por los profesores de Educación Física las condiciones didáctico – pedagógicas necesarias para consolidar la integración de lo motor, lo afectivo y lo cognitivo en los estudiantes a través de diversas opciones físicas-deportivas-recreativas con un carácter inclusivo, teniendo en cuenta los gustos, preferencias y necesidades educativas, además de potenciar los proyectos establecidos para cada educación, contribuyendo a su vez a la formación de valores, a la educación de la utilización del tiempo libre y de ocio activo, así como a mejorar la calidad de vida y la promoción de salud de esa población”.

En el discurso pronunciado por el comandante en jefe Fidel Castro Ruz en la inauguración de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) "Orestes Acosta", en Santiago de Cuba acotó:

No sólo en la letra de la constitución, sino en el funcionamiento de la sociedad cubana se aprecia el cumplimiento de este artículo y observamos en las aulas de nuestras escuelas, en los parques, en los equipos deportivos, en los centros culturales a los ciudadanos, negros y blancos, hijos de obreros, campesinos, intelectuales, o a las mujeres, todos participando y disfrutando por igual de los derechos que le garantiza el Estado.

“El disfrute de este derecho está garantizado por la inclusión de la enseñanza y práctica de la Educación Física y el Deporte en todos los planes de estudio del sistema nacional de Educación; y por la amplitud de la instrucción y los medios puestos a disposición del pueblo, que facilitan la práctica masiva del deporte y la recreación”.

Es desde las propias instituciones escolares que se promueve y garantiza la práctica de la Educación Física y el Deporte, ya sea el círculo infantil, la escuela primaria, la secundaria, el preuniversitario, el politécnico, la universidad, así como las escuelas deportivas y los combinados deportivos enclavados en cada consejo popular.

Estas reflexiones permiten la disquisición para el proceso de la investigación y defienden teóricamente la propuesta de solución.

Dentro de esta, las actividades físicas extradocentes y extraescolares constituyen una continuidad del proceso docente educativo, El Deporte para Todos y su importancia con los contenidos de los programas de Educación Física; es necesario concebir todas estas actividades, propias de la Educación Física, como un sistema unificado que, de forma planificada y organizada, se desarrolle sistemáticamente.

Se incluyen dentro de las actividades que se desarrollan en el Deporte para Todos:

Proyectos competitivos del Deporte para Todos

Festival de Béisbol Pioneril.

Torneo 3 vs. 3 en mi escuela. (Baloncesto)

Jugando al Atletismo (Competencia Mensual de Atletismo).

Proyecto de "Fútbol para Todos"

Festivales recreativos.

Juegos tradicionales y predeportivos.

Proyecto "A Jugar".

Festival de Talentos del Futuro. (habilidades y capacidades)

Entrenamiento de equipos.

Competencias deportivas.

Caminatas, excursiones.

Gimnasia aerobia deportiva escolar.

Composiciones gimnásticas.

Carreras populares.

Megaeventos.

Además, se desarrollan proyectos con escuelas seleccionadas que cumplen con los requisitos para impartir algunos deportes como:

Proyecto de Bádminton. (Escuelas seleccionadas)

Proyecto de Tenis de Campo. (Escuelas seleccionadas)

Proyecto de Natación. (Escuelas seleccionadas)

Gimnasia Aerobia Deportiva Escolar, Béisbol, Baloncesto, Atletismo, A Jugar, Tablas Gimnásticas, Carreras Populares.

Se fortalecen las escuelas como Palacios de Pioneros donde la Educación Física y el Deporte para Todos juegan un importante rol en su desarrollo teniendo como objetivo garantizar el pleno desarrollo físico y mental de los alumnos, fortaleciendo la salud y el empleo correcto de su tiempo libre,

contribuyendo así a convertir la escuela en el principal centro de participación de deporte y recreación.

### 1.3 La participación en actividades físico-recreativas.

La participación es un contenido que no se puede transmitir, sino una mentalidad y un comportamiento que hay que aprender, son una vivencia colectiva y no individual, de modo que sólo se puede aprender en la praxis grupal participando. La educación tradicional no puede fomentar este tipo de aprendizaje, esto sólo es posible desde posiciones creativas y participativas, potenciando el pensamiento lateral o divergente y trabajando desde la zona de desarrollo próximo, lo que garantiza que cada persona aprenda y participe de acuerdo a sus niveles de conocimiento, motivaciones e intereses.

La Participación: 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, (de la Riva, 1994)

Generalmente esta es reconocida como un proceso de comprometimiento que exige a los ciudadanos dar de sí, y también recibir, con el propósito de cambiar las cosas y a sí mismos; es compartir, sentirse parte, es trabajar en la solución de los problemas comunes en un clima de estrecha comunicación, respeto y ayuda mutua.

Esta es una necesidad fundamental del ser humano, mediante la cual concreta su tendencia innata a hacer y a realizar cosas, reafirmando a sí mismo y dominando la naturaleza y el mundo que lo rodea. Permite la interacción con los demás hombres, la auto expresión, el desarrollo del pensamiento reflexivo, el placer de crear y recrear cosas y la valorización de sí mismo por los demás.

Los procesos educativos a que nos referimos son esenciales debido al compromiso que contrae la comunidad cuando se enfrenta a la participación; reconociendo, según Núñez (1998), que la participación es tener la capacidad

de decidir, controlar, ejecutar y evaluar los procesos y sus proyectos; si no hay capacidad de decisión y de control, estaremos hablando al máximo de una participación reactiva... pero nunca sustantiva. (p. 26)

De esta manera se refuerza el criterio en la educación de la comunidad a partir de la puesta en funcionamiento de procesos educativos, metodologías, propuestas metodológicas, instrumentos didácticos, etc., como hemos venido desarrollando en el trabajo, con el fin de garantizar una participación sustantiva que emerja de la comunidad y que ésta sea capaz de determinar, diseñar, decidir, ejecutar, controlar y evaluar los procesos y las acciones que necesite desarrollar.

Hay que atender a que la participación no es indispensable en todas las ocasiones; que un grupo haya adoptado un enfoque participativo no quiere decir que todo el mundo deba participar en todo siempre, el propio grupo debe decidir participativamente cuándo, quién y cómo participar.

#### 1.4 La comunidad en las actividades físico-recreativas.

Según el Grupo Ministerial para el Trabajo Comunitario (1995), la comunidad se conforma objetivamente y, a partir de ello, puede ser definida como: "... el espacio físico ambiental geográficamente delimitado, donde tienen lugar una serie de interacciones socio-políticas y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de las necesidades". (p. 2)

Un enfoque más amplio sobre este conocimiento básico de la comunidad lo ofrece Ander Egg (como se citó en González 2002), quien considera a la comunidad como "una unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elemento o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interacciona más intensamente entre sí que en otro contexto". (p.10)

Una definición muy aceptada y actualizada de la comunidad la ofrece el Centro de Estudios Comunitarios de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas (UCLV), en Santa Clara, que ha venido trabajando una concepción de

comunidad tomando parte de los elementos esenciales señalados por los investigadores antes citados e incorpora otros ligados a la subjetividad comunitaria, estableciendo que “La Comunidad es un grupo social que comparte espacio donde la participación y cooperación de sus miembros posibilita la elección consciente de proyectos de transformación dirigidos a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potencializadoras de su auto desarrollo” (Alonso, 2004).

En una comunidad hay relaciones interpersonales de acuerdo a necesidades, costumbres e identidad cultural, por lo cual conlleva a dar solución de una forma particular a los problemas para así ayudar al mejoramiento de las relaciones sociales y en este caso el entorno natural que lo caracteriza.

Es justo reconocer que el movimiento a favor de la inclusión va más allá del ámbito educativo y se manifiesta también con fuerza en otros sectores como el laboral, el de la salud, el de participación social, etc.; es decir, la preocupación en torno a la inclusión apunta claramente a todas las esferas que de algún modo tienen que ver con la calidad de vida de las personas.

Es entonces la comunidad y dentro de esta como principal ente cultural de la misma, tienen que jugar un papel decisivo en el tratamiento a la diversidad, que se desdobra en los factores de inclusión que deben poner en función constante de la participación de todos a partir del protagonismo.

1.5 El Excursionismo Deportivo como actividad físico-recreativa en el marco educativo.

Las actividades físicas en la naturaleza que pueden ocupar el tiempo libre y de recreación de la población deben, en un principio, ser promulgadas por el municipio a través de la inclusión de presupuestos para la organización y ejecución de las mismas y la delimitación de espacios naturales acondicionados para la práctica física de sus ciudadanos, tales como embarcaderos, zonas de acampada, de montaña, etc.

También estas actividades deben ser competencia de los organismos encargados de la educación de los jóvenes, recayendo directamente sobre los centros educativos. Pero los motivos de la rápida búsqueda de este tipo de actividades al decir de (Mesa 2001), son varios y entre estos se pueden mencionar:

El aumento del tiempo libre.

Un aumento diferente de ocupar este.

La facilitación que los medios de transporte aportan, respecto a los desplazamientos periódicos y relativamente rápidos.

El cansancio que supone para el hombre moderno la vida en las grandes urbes.

La necesidad de una actividad física moderada.

Diferentes tipologías de esfuerzos.

La negación de una actividad deportiva altamente competitiva, a favor de un Deporte para Todos.

La necesidad de una actividad compartida por la familia.

La necesidad de una vuelta a la naturaleza, que aleje al ser humano de la creciente mecanización.

Una nueva posibilidad de realización de actividades de aventura, para el Joven.

La comprensión de vida natural o de la naturaleza.

Amplia gama de modalidades deportivas y de programas de actividades físicas en la naturaleza.

Aprendizaje de unas técnicas, de muy diversa índole, nada convencionales y habituales y de gran importancia para el desarrollo de la vida individual, familiar y social del sujeto.

Todos estos motivos, son lo suficientemente válidos como para justificar la creciente proliferación de dichas actividades, provocando que puedan desarrollarse a través de la ocupación del tiempo libre o del aprendizaje.

Por ello, ante la riqueza educativa y la necesidad de una educación ambiental que haga conciencia en los alumnos de la importancia del medio ambiente natural, Acuña (1991) señala como criterios pedagógicos, que contribuyen a la educación desde las actividades físicas en la naturaleza.

1. De todas las actividades de tiempo libre infantil y juvenil, las actividades en la naturaleza constituyen el plato fuerte. La vida al aire libre, la convivencia con otros chicos bajo el techo de una tienda de campaña, la aventura que para ellos significa conocer otros parajes que de otra manera difícilmente verían, juegan un papel liberador que rompe con los moldes institucionalizados del joven.

2. Los jóvenes necesitan formar parte de otro grupo fuera del familiar. La ausencia de los padres o de otros adultos de quienes el niño o joven están acostumbrados a depender, facilitan rápidamente el llamado destete psicológico y la emancipación emocional, si es que las actividades físicas en la naturaleza están dirigidas de manera que estimule deliberadamente la independencia y la autodirección.

3. Además, los jóvenes necesitan formar parte de otro grupo fuera del familiar, que reúna particulares condiciones constructivas. Necesitan experiencias de vida cooperativa. En una época en la que el yo, debido a la cantidad e intensidad de los problemas a resolver, cuando la sociedad aparece como hostil o indiferente, es decisivo ayudar a crear, la idea de pertenencia a una comunidad, y a desarrollar el sentido de responsabilidad hacia ella, de no ser así, probablemente, se llegue a crear una crisis de identidad, tan de moda en nuestros días, con su consecuente frustración.

4. La coeducación es otro factor importante a desarrollar y, por lo tanto, hay que tenerlo en cuenta. Los objetivos educacionales hay que plantearlos tanto a nivel social (supone igualdad de oportunidad entre ambos géneros), como a nivel psicológico (naturalidad de relaciones, sin escrúpulos, temores, ni obsesiones), como a nivel pedagógico (enriquecimiento de criterios, puntos de vista, métodos de trabajo, opiniones, etc.).

5. Con las actividades físicas en la naturaleza se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructiva logrando un mayor acercamiento al medio natural, que provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y, consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza. Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en la persona.

6. Hay que intentar desarrollar la imaginación, desatar la fantasía de aprender a convivir con los demás y con la naturaleza, a cuidarla y a utilizar de manera constructiva las posibilidades que nos ofrece, descubrir las posibilidades de nuestro cuerpo, de nuestras manos; en definitiva, a conocernos a nosotros mismos y, por ende, a los demás.

El potencial educativo de las actividades en la naturaleza es muy amplio, sobre todo porque este facilita posibles situaciones educativas en circunstancias inhabituales para quienes la practican, por su fuerte carácter motivante.

Aparte de las consecuencias educativas que se derivan de los nuevos aprendizajes motores que estas actividades propician (la naturaleza invita al movimiento) se obtienen directamente otros beneficios en la educación.

Otro de los aspectos para resaltar de esta actividad es la oportunidad que brindan a quienes la disfrutan, de revalorizar nuestro suelo conociendo los diferentes paisajes, la forma de vida de sus habitantes en una vivencia directa. Este nuevo enfoque de la Vida en la Naturaleza, enriquecido por los aportes de otras ciencias, modifica y amplía el concepto tradicional. Es así, que el anterior planteo de actividades aisladas, medios tomados como fines, pautas rígidas, predominancia motriz y cognitiva, ha sido superada por una actividad sistematizada con referencia comunitaria y socializadora, pautas democráticas con encuadre pedagógico y el aporte de otras disciplinas que tienen en cuenta al educando en su totalidad. (Domínguez, Rodríguez 2011)

El continuo progreso de la civilización está suponiendo para el hombre la pérdida del contacto con la naturaleza. Una gran serie de errores han llevado a la sociedad a distanciarse de su medio ambiente, llegando a ser un objeto a destruir. En la actualidad, los diferentes grupos sociales de población están llevando a cabo la creación de espacios artificiales en los que se desarrolla la vida, cada vez más alejados de la realidad ecológica a la que, paradójicamente, trata de imitar.

Las actividades físicas en la naturaleza se presentan como un elemento que ayuda a la defensa y protección de la naturaleza y que, a su vez, provoca un enriquecimiento en la población en el conocimiento de los parajes naturales y su utilización de forma controlada.

Excursionismo Deportivo, como uno de los programas de la recreación, tomando como base lo expresado por la Asociación de Turistas de Cuba (ATDC). Esto no es más que una actividad sana que se realiza en pleno contacto con la naturaleza, desarrollando el amor a la patria, contribuye al conocimiento de nuestra historia, de los lugares de interés económicos o turísticos, además le proporciona desarrollarse y vincularse en colectivo y admirar nuestra flora y fauna, conjuntamente con ello desarrollar habilidades y capacidades que permiten la formación del hombre para la vida.

Las excursiones son el medio fundamental para el desarrollo de las actividades del grupo de Excursionismo Deportivo, pues esta será planificada, organizada y desarrollada de acuerdo con los intereses del mismo y por tanto serán los propios integrantes quienes elegirán a donde ir y cómo hacerlo, así como el tiempo que le dedicaran a cada momento de la misma y donde pondrán en práctica sus capacidades y habilidades en función de los objetivos que se propongan. Estableciendo siempre a partir de la estructura de responsabilidad del grupo todas las características que aseguren el desenvolvimiento dentro de las normas establecidas para esta actividad.

Es fácilmente apreciable la importancia y trascendencia de esta actividad y el porqué de comenzarla en edades tempranas en función de la educación de la joven generación en aras de la formación de una cultura humanista como persigue nuestro proyecto social, aunque como se podrá apreciar más adelante existen categorías y modalidades que encierran a nuestra población, logrando con esto la no exclusión de nadie con intereses y motivaciones para el desempeño de esta actividad.

Objetivos del Excursionismo Deportivo:

1. Propiciar la organización de actividades sanas que se realizarán en pleno contacto con la naturaleza.
2. Contribuir con el amor a la naturaleza, los nexos con nuestra historia y el desarrollo del conocimiento en general.
3. Desarrollar y fomentar la formación de valores.
4. Contribuir al desarrollo multilateral de los educandos y población en general.
5. Darle un uso adecuado a la ocupación del tiempo libre en actividades sanas y educativas.

Caracterización:

El Excursionismo Deportivo es una de las manifestaciones del programa de Recreación Física, a desarrollar como una forma sana de ocupar el tiempo libre de niños, jóvenes, adultos y discapacitados.

Es una actividad que se realiza en pleno contacto con la naturaleza, propiciando el amor a la patria, el conocimiento de nuestra historia y logrando un acercamiento armónico, en los lugares de interés histórico, económico y turístico, dentro de él crecen y se desarrollan muchos valores de importancia para nuestra sociedad y formación multilateral de la personalidad del individuo.

EL Excursionismo Deportivo podrá ser aplicado en los diferentes niveles de enseñanza, teniendo como campo de acción los Círculos de Interés, dirigidos y

asesorados por los profesores de Educación Física, Recreación y Deportes, así como activistas que se preparen motivados por la actividad.

Clasificación del Excursionismo Deportivo:

- Libre integración.

Modalidades o categorías:

1-De círculo infantil hasta primer grado

De 2do a 4to grado

De 5to a 6to grado

De 7mo a 9no grado

2. Itinerario para jóvenes: Clasificación

De 15 a 19 años

De 20 a 30 años

3. Itinerario de edad media y de 3ra edad: Clasificación

De 35 hasta 45 y más de 45 años

4. Itinerario para las Asociaciones de Discapacitados y otras patologías:  
Clasificación (mayores de 15 años)

5. Modalidad Cicloturismo

6. Modalidad Caniturismo

Programa de Excursionismo Deportivo:

Para el sector educacional en sus diferentes enseñanzas:

1. Generalidades para el Turismo Deportivo.
2. Desarrollo de cualidades físicas.
3. Técnica de Campismo.
4. Flora y Fauna.
5. Ética del Turismo deportivo.

6. 1ros auxilios
7. Concurso de Turismo Deportivo.
8. Práctica sistemática del Turismo deportivo.

Categorización:

- Maestro
- Instructores
- Turistas de 1era Clase

Tareas y acciones para su desarrollo:

- Implementar el Proyecto Técnico-Methodológico para el desarrollo de esta manifestación en la base, contando como escenarios los centros de enseñanza general y la comunidad.
- Constituir y poner en funcionamiento los Grupos de Trabajo para la atención a su práctica en las diferentes instancias.
- Consolidar la práctica y Círculos de Interés o grupos entre los estudiantes de la Enseñanza General, las Comunidades, Centros de Trabajo, etc. de uno y otro sexo.
- Perfeccionar los métodos de participación mediante concursos, encuentros, campamentos y competencias, que contribuyan al desarrollo y promoción de esta actividad recreativa, con calidad técnica y organizativa.

## **CAPÍTULO 2. MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN**

### **2.1 Población en estudio**

La investigación se desarrolla tomando en consideración una primera población en la que se encuentran todos los estudiantes del Centro Mixto Mártires de Chile de la comunidad Jibacoa, municipio Manicaragua, provincia Villa Clara. Se decide trabajar con dos poblaciones atendiendo a la necesidad de transformación de los procesos recreativos del centro, la implicación de los sujetos y la importancia en el aporte de información al efecto; aspectos estos que también significaron para el trabajo sin necesidad de muestrear.

Este grupo de edades fue tomando en consideración ya que en la comunidad a pesar de que varios proyectos han hecho sus intervenciones no se ha tenido en cuenta este grupo de edades que es tan importante para el desarrollo del proyecto socialista. También se tomó en consideración la cercanía del investigador al lugar de aplicación, así como las posibilidades y disposición de los estudiantes para participar en la investigación. Esta se llevó a cabo con la totalidad de los estudiantes 33, de estos 5 son hembras y 28 varones.

Estos jóvenes por su edad 15-19 años, los ubica en la segunda parte de la adolescencia y como tales se manifiestan en sentido general con agudización de la función crítica que abarca tanto los valores éticos y las nociones estéticas como las relaciones con otras personas, hay una correspondencia entre la formación de las habilidades y los motivos para la actividad escolar, las situaciones emocionales los pueden perturbar; además, frecuentemente toman sus decisiones bajo fuertes influencias grupales guiados por las opiniones y normas que sobre estos actúan.

La autoimagen y la autoestima son apreciables, así como el establecimiento de un nuevo concepto de sí mismo cualitativamente más complejo bajo la influencia de la aceptación de que goza en el hogar y en el grupo de condiscípulos, manifestándose como una de las principales aspiraciones, encontrar un lugar de reconocimiento en el grupo. Se expresan ávidos de la ampliación de los sistemas de actividades y comunicación que conduce al surgimiento de peculiaridades psicológicas y reorganización de la esfera motivacional.

Población 2:

Profesor del combinado que atiende la recreación (1)

Profesores de Educación Física (2)

Promotores culturales (1)

Directivos del Centro (3)

Presidente del Consejo Popular (1)

La segunda población la componen un grupo de profesionales, de procedencia campesina y obrera, que de una u otra manera están comprometidos con la realización de los procesos físico-recreativos del centro y se caracterizan por un actuar consecuente para la formación integral de los estudiantes, todos tienen más de 10 años de trabajo en el centro y disposición para aportar al proceso investigativo.

## 2.2 Métodos y Técnicas

La investigación tiene como base el paradigma sociocrítico, donde toma mayor importancia la interpretación de los resultados que la representatividad estadística de los mismos, así se entrelazan métodos del nivel teórico, del nivel empírico y del nivel estadístico matemático, además de los diferentes instrumentos, garantizando la autenticidad de los resultados expuestos en cada caso.

La autora, hace la declaración de variables para su control quedando:

Como variable independiente, el Excursionismo Deportivo. Donde aparecen las acciones que posibilitan el contacto directo con la naturaleza a partir del entorno donde se desarrolla y las de las posibilidades que ofrece la institución y su sistema de trabajo, para la formación de una personalidad creativa, medioambientalista y sana.

Como variable dependiente, las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile de la comunidad Jibacoa.

Como variables ajenas, el sexo, posibilidad de utilización del entorno para la realización de las actividades, el nivel de conocimientos de los técnicos y la experiencia de estos en la realización de este tipo de actividad.

La relación entre las poblaciones en estudio y los métodos e instrumentos utilizados quedó de la siguiente manera.

En el caso de los métodos del nivel teórico se trabajaron dos métodos, el Analítico-Sintético, que se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente, mediante las síntesis se integran permitiendo descubrir relaciones y características generales. Se utilizó para valorar los contenidos relacionados con el marco teórico conceptual, así como el análisis de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos.

Y el Inductivo–Deductivo: En este método se combina el movimiento de lo particular a lo general (inductivo), que posibilita establecer generalizaciones con el movimiento de lo general a lo particular (deducción).

Los métodos empíricos permitieron la recopilación de la información necesaria que sustentó el problema científico de la investigación destacando:

Revisión documental: Se utilizó a partir de la revisión de los documentos oficiales y no oficiales relacionados con la planificación de actividades físico-recreativas para constatar las características y potencialidades.

Entre los documentos oficiales a revisar estuvo el Proyecto Metodológico de la Dirección Nacional de la Recreación que poseen los profesores de Recreación, el folleto metodológico de Turismo Deportivo, la Resolución 58 del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, así como la Estrategia de Educación Física del centro, contando como categorías de análisis: concepciones generales del Excursionismo Deportivo, orientaciones específicas del Excursionismo Deportivo, el uso de las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos y particularidades para el trabajo con el referido grupo etario.

En el caso de los documentos no oficiales a revisar se encuentran las planificaciones individuales de cada encargado de actividades físico-recreativas desarrolladas en etapas precedentes a la investigación, contando como categorías de análisis: fundamentación para la realización de actividades de Excursionismo Deportivo, valoraciones de la relación de las actividades prevista con la edad de los estudiantes, el uso del entorno y el nivel de protagonismo de los estudiantes.

La valoración se realizó utilizando la técnica de análisis de contenido en la cual se realiza una lectura global del texto, lectura analítica, selección de las categorías de análisis e interpretación (Alfonso, citado en Del Toro, 2007).

La observación: El tipo de observación utilizada fue estructurada (controlada), es aquella donde el investigador determina anticipadamente que elemento del proceso estudiado observará, en la misma se prepara un plano guía para el registro de las observaciones antes de comenzar la recopilación de información.

En dependencia del grado de participación, se utilizó la externa, conocida además como no incluida, o no participante, en esta el investigador y sus colaboradores se encuentran fuera del objeto estudiado, observan desde afuera los procesos que allí tienen lugar, sin intervenir en su curso, sin formular ninguna pregunta, simplemente registran el curso del acontecimiento.

Se realizó la observación (Anexo 1) a las actividades con el propósito de constatar los siguientes indicadores: Organización del área y los medios para realizar las actividades, diversidad de propuestas recreativas que se ofertan a los estudiantes, participación de los estudiantes en las diferentes actividades, las habilidades de los profesionales de la Cultura Física en su desenvolvimiento a la hora de dirigir las diferentes actividades, integración del Combinado Deportivo y otros organismos y organizaciones políticas y de masas a las actividades. Se observaron un total de 28 actividades a razón de dos por semanas durante 14 semanas.

La encuesta: Permitió la adquisición de información de interés sobre el empleo de actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos de los estudiantes, se realizó en la etapa de diagnóstico para determinar gustos e intereses, preferencias y la relación entre la realización de actividades físicas de la población en estudio. Esta consistió en un formulario de preguntas (Anexo 3) a través del cual se reconocieran las necesidades que pudieran satisfacerse con la aplicación del Programa de Excursionismo Deportivo.

La entrevista: Permitirá en un primer momento (Anexo 4) la recopilación de información sobre las principales características de la preparación y calidad de las actividades ofertadas, donde constatará las opiniones que tienen los profesores y directivos con relación a las actividades físico-recreativas que se realizan para la participación de los estudiantes en las actividades del Deporte para Todos y en un segundo momento (Anexo 5) para conocer los criterios de profesores y directivos sobre la propuesta de solución “Programa de Excursionismo Deportivo” para las actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile.

Para el procesamiento de la información el método estadístico matemático utilizado fue: Distribución empírica de frecuencias, para los datos de los instrumentos aplicados a las poblaciones en estudio.

## **CAPÍTULO 3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

### **3.1. Diagnóstico de la situación actual.**

Para arribar a los resultados del diagnóstico de la situación actual es preciso explicar los resultados obtenidos de los instrumentos y técnicas aplicadas, para ello se describen las esencias por cada instrumento.

Mediante la revisión documental se arribó a las siguientes conclusiones:

No son sistemáticas las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos dirigidas a los estudiantes en las planificaciones revisadas en los documentos oficiales y no oficiales.

Existen potencialidades en la bibliografía y documentos normativos para profundizar en la planificación de las actividades físico-recreativas, aparece en la Resolución 58 la caracterización y necesidad de utilización del Excursionismo Deportivo, pero no describe particularidades para las instituciones relacionadas con la investigación y en la Estrategia del citado centro educacional no aparece ninguna actividad de Excursionismo Deportivo a desarrollar como parte de las actividades físico-recreativas de la misma, quedando la mayoría de estas relacionada a las competencias mensual de atletismo y encuentros de fútbol, así como la declaración de actividades recreativas motivo fechas significativas pero sin especificidad de qué tipo de acciones se harían en la misma.

En las orientaciones del Excursionismo Deportivo finalmente existe una orientación para este grupo etario referido a la utilización de las técnicas básicas y los grupos de Recreación Física y Naturaleza, pero no se explicita la relación de este programa el de Excursionismo Deportivo, ni cómo lograr su aplicabilidad en este grupo etario e institución docente.

En los documentos no oficiales referidos a la fundamentación para la realización de actividades físico-recreativas, se fundamenta en la necesidad de recrearse o las líneas y políticas del estado y gobierno que defienden estos conceptos pero no desde los motivos físico-recreativos o gustos y preferencias de los estudiantes que son los actores principales del proceso, tampoco una relación en las actividades planificadas y las edades de los participantes evidenciando un carácter formal de la actividad y no consensuado lo que lleva a que no se aprecie el papel protagónico de los sujetos que se recrean en las documentos revisados, no se aprecia variedad en las actividades planificadas, aparece un solo tipo de juego o acción por actividad planificada.

En la observación se corrobora que:

La observación a las (28) actividades arrojó los siguientes resultados, lo referido a la organización del área y los medios para realizar las actividades en 25 ocasiones se evalúa de regular y 3 de mal.

En lo referido a la diversidad de propuestas recreativas que se ofertan a los estudiantes en las 28 ocasiones se evalúa Mal.

En cuanto a la participación de los jóvenes en las diferentes actividades, en las 28 ocasiones se evalúa Mal.

En cuanto a las habilidades de los profesionales de la Cultura Física en su desenvolvimiento en la conducción de las diferentes actividades, en las 28 ocasiones se evalúa regular.

En la quinta pregunta, integración del Combinado Deportivo, Casa de Cultura, Sede EPEF Jibacoa, otros organismos y organizaciones políticas y de masas a las actividades, en las 28 ocasiones se evalúa regular.

La participación no excedía de 8 estudiantes varones, que simultaneaban en las diferentes actividades y en el caso de la participación femenina, era pobre y pasiva (2 o 3 Femeninas).

Además, se constató que los estudiantes en actividades de deslucido contenido social como son:

El consumo de alcohol.

Los juegos ilícitos.

Por lo que se resume que: la asistencia es mala e inestable, no tienen orientación por los profesores de Recreación del Combinado Deportivo de la comunidad de Jibacoa, existe falta de recursos y medios para la realización de gran parte de las actividades físico-recreativas planificadas en el centro, sus instalaciones no están en su mejor estado para realizar las actividades y los estudiantes no se muestran creativos en la realización de las actividades.

La encuesta reveló los siguientes resultados:

La encuesta a los estudiantes arrojó los siguientes resultados, la primera y segunda pregunta referida a qué días prefieres realizar actividades físicas y en que horario, 31 estudiantes prefieren fin de semana y en las tardes que significa el 90 %, argumentando porque es cuando coinciden todos, intercambiar con la comunidad y las condiciones del tiempo son más favorables.

La tercera pregunta que pedía seleccionaran las actividades de su preferencia, se comportó de la siguiente manera:

Un total de 33 estudiantes que representa el 100 %, solicitan caminatas.

Un total de 33 estudiantes que representa el 100 %, solicitan excursiones.

Un total de 33 estudiantes que representa el 100 %, solicitan los bailables.

Un total de 33 estudiantes que representa el 100 %, solicitan festivales de juegos tradicionales.

Un total de 28 estudiantes que representa el 84 %, solicitan competencias deportivas.

En otras un total de 33 estudiantes que representa el 100 %, plantean actividades de campismo, pernoctar y actividades en grupo.

Entrevista # 1 a los profesores y directivos.

En la primera pregunta ¿Consideras importante la planificación de las actividades físico-recreativas para el Deporte para Todos de los estudiantes del Centro Mixto Mártires de Chile? ¿Por qué? Unánimemente todos los entrevistados consideran que es vital para el éxito de esta actividad por la necesidad de movimiento que tienen los seres humanos y los jóvenes para favorecer su desarrollo en todos los sentidos.

En la segunda pregunta referida a valorar las condiciones existentes en la zona para el desarrollo de las actividades físico-recreativas y la explotación de estas como parte del Deporte para Todos de los estudiantes del Centro Mixto Mártires de Chile; la mayoría considera que sí por las características del entorno desde el punto de vista natural y en lo referente a instalaciones deportivas y recreativas, aspecto que consideran hasta la fecha no se explota satisfactoriamente.

En la tercera pregunta. ¿Sabe usted si los estudiantes participan en la preparación o planificación de las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile? Los entrevistados manifiestan que las actividades son planificadas por directivos o encargados de estos procesos extraescolares y extra-docentes sin la participación de los estudiantes.

En la cuarta pregunta referida a ¿Cómo valoras el nivel de asistencia y participación en las actividades físico-recreativas de los estudiantes en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile? Es valorada por todos de mala y argumentan que no asisten en su mayoría y cuando van no existe disposición, ni iniciativa, ni creatividad para el desarrollo de las actividades.

Finalmente, en cuanto a si consideran que las actividades físico-recreativas desarrolladas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile, ejercen una buena influencia en la formación integral de los estudiantes. Unánimemente consideran que no, por no participar los propios estudiantes y además la monotonía y poca variedad de las mismas.

El análisis de los instrumentos aplicados nos permite concluir, como resultados del diagnóstico, que la situación actual referida a las actividades físico-recreativas de los estudiantes en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile:

Limitada variedad en las actividades físico-recreativas dirigidas a los estudiantes en las planificaciones revisadas.

Las actividades orientadas carecían de atención a las preferencias de los estudiantes.

Asistencia inestable de los estudiantes a las actividades físico-recreativas.

No participan en la elaboración de los programas de actividades a realizar en cada etapa.

No se observa utilización del programa de Excursionismo Deportivo, en las actividades físico-recreativas del centro.

Existen potencialidades en la bibliografía y documentos normativos para profundizar en la planificación de las actividades físico-recreativas.

Se constató además que los estudiantes en su tiempo libre se dedican a actividades de deslucido contenido social como son:

- El consumo de alcohol.
- Los juegos ilícitos.

Existe falta de recursos para la realización de gran parte de las actividades físico-recreativas planificadas en la institución y en la comunidad y no utilización de condiciones del entorno.

### 3.2 Propuesta de solución, el programa de Excursionismo Deportivo.

A partir de los resultados del diagnóstico, se realizó un análisis de todos los componentes del programa de Excursionismo Deportivo y se fue relacionando los elementos de dicho programa que satisficieran directamente los motivos físico-recreativos de los estudiantes y permitieran un uso de las condiciones naturales de la zona, quedando el programa a aplicar de la siguiente manera.

Dentro de las actividades fundamentales a desarrollarse encontramos:

Los concursos de Turismo Deportivo.

Estos se convocan cada año por el INDER y la Dirección Nacional de Recreación para que los colectivos que realicen actividades plasmen las evidencias de una de las excursiones realizadas con muestras de fotos, mapas, croquis, muestras del recorrido, presentándolas a nivel municipal, provincial y nacional y son evaluadas por un jurado desde la instancia municipal hasta nacional. Los mejores trabajos en cada modalidad y el gran premio. Este jurado está integrado por Maestros de Excursionismo Deportivo y representantes de diferentes organizaciones políticas y de masas, así como de las organizaciones involucradas en las diferentes modalidades.

Las Excursiones.

Caminatas Turísticas: debe tener una distancia a recorrer entre 8 y 10 Km., intercambio con la comunidad. Visita a lugares históricos que además de las marchas a pie también se pueden realizar en bicicleta, a caballo, en botes y cuando sean muy distantes se utilizarán vehículos o se harán combinaciones entre ellas, al realizar estas se encontraran terrenos accidentados, ríos, lo que nos da la posibilidad de estudiar la naturaleza los centros de producción, los lugares históricos, disfrutar del paisaje teniendo presente que se establezca contactos con los habitantes de la zona y que absorban de ellos sus experiencias y demostrarle a esas personas la importancia de su medio ambiente para la vida.

- Se deben hacer observaciones de los lugares visitados, pudiendo tenerse en cuenta los siguientes aspectos:
- El carácter general de la región (la topografía, las fuentes hidráulicas, el clima, la población)
- El tipo de vegetación y la composición forestal de la zona
- Desarrollo industrial

- Los lugares de interés histórico
- Los centros culturales, turísticos y deportivos
- La fecha de fundación de los municipios (nombre)

Para la preparación de la excursión:

- Coordinación previa en el lugar a visitar.
- Itinerario de ida y vuelta.
- Medidas de locomoción.
- Tiempo a invertir en el recorrido.
- Actividades a desarrollar durante el recorrido.
- Equipos necesarios.
- Tareas individuales o por equipo.

Los encuentros de Turismo Deportivo.

Son intercambios de los grupos de Excursionismo Deportivo de manera que se muestran las habilidades alcanzadas de manera competitiva y de acuerdo a los contextos se realizan actividades como:

- Tracción de la Soga.
- Actividad cultural: participación de todos los integrantes del grupo.
- Pesca Deportiva.
- Primeros Auxilios.
- Marcha por pista.
- Arme y desarme de Tiendas de Campaña.
- Actividades Lúdicas.
- Relevé Turístico: este puede o no ser el que está concebido en los círculos de Recreación y Naturaleza.
- Actividades propias de la sede.

Después de reelaborado el programa se aplicó la entrevista grupal a la segunda población para conocer los criterios de estos con respecto a la posible solución, lo que arrojó como resultados que:

El programa de Excursionismo Deportivo como solución a las actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile, es considerado adecuado para el lugar y los estudiantes porque reúne en sus posibilidades una variación considerable de actividades, además posibilita el incremento de conocimientos en función de una mejor formación integral, así como el acercamiento a lugares de interés histórico, cultural y geográfico.

Los componentes del reelaborado programa y las posibilidades reales para las actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile, están en concordancia directa pues todos los recursos naturales y sociales de la zona están puestos en función de las características y objetivos a lograr harán del programa una actividad constante variada y enriquecedora para el desarrollo de las actividades.

Finalmente, el programa da la posibilidad de satisfacer los motivos físico-recreativos de los estudiantes a través de las actividades físico-recreativas previstas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile.

Por lo que a partir de estos criterios, las intenciones y acciones que justifican la selección de estas actividades, donde destaca la atención a los motivos físico-recreativos de los estudiantes, la utilización del entorno y la variedad de actividades a desarrollar, se propone El Programa de Excursionismo Deportivo para mejorar las actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos, de los estudiantes del Centro Mixto Mártires de Chile de la comunidad Jibacoa, municipio Manicaragua, provincia Villa Clara.

### **III CONCLUSIONES**

1- Se constató que las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos en el Centro Mixto Mártires de Chile presentan dificultades, entre las que destacan, la poca variedad, la no atención a los motivos físico-recreativos, la falta de protagonismo desde la planificación y la no utilización del entorno.

2- Quedó reelaborado el Programa de Excursionismo Deportivo en función de los motivos físico-recreativos de los estudiantes para mejorar las actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile.

## **Recomendaciones**

Evaluar en próximas investigaciones la efectividad de la aplicación del Excursionismo Deportivo en el Deporte para Todos, del Centro mixto Mártires de Chile.

#### IV BIBLIOGRAFÍA

- Acuña, A. (1991). Manual didáctico de actividades en la naturaleza. Sevilla: Wanceulen.
- Aguilar, L. (2000). *La recreación como perfil profesional*. Recuperado de [http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles\\_profesionales.htm](http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.htm)
- Cañizares, H., M. (2008). *La Psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- Castro Ruz, F. (2001). Discurso 40 Aniversario del INDER y la inauguración de la Escuela internacional de Educación Física y Deportes, Periódico Juventud Rebelde 23 de Febrero, Suplemento
- Contreras Jordán, O. (2004). *La enseñanza de la educación física a la luz de los diferentes paradigmas de la investigación educativa*. Recuperado de [http://www.altavista.com/paradigmas de investigación](http://www.altavista.com/paradigmas%20de%20investigaci%C3%B3n).
- Cortez, Aguilar, L. (2002). *Carta Internacional del Tiempo Libre*. Aceptada por 165 Organizaciones Internacionales en 1970.
- Crispín, D. (2011). *Efectos sociopsicológicos de caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos88/efectos-sociopsicologicos-caminatas-ecoturisticas/efectos-sociopsicologicos-caminatas-ecoturisticas.shtml>.
- Crispín, D. (2011). *Metodología para realizar caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud como recreación sostenible*. (Tesis de doctorado).UCFD. La Habana.
- Cuevas, J. (2016). La Educación Superior ante los desafíos sociales alteridad. Revista de Educación. Universidad Politécnica Salesiana Cuenca. Ecuador, 101-109.

- Cuba. Dirección Nacional de Recreación del Inder. (2010). Proyectos Metodológicos de las manifestaciones y deportes de la recreación.
- Derry, J.A and Phillips, D.A. (2004). *Comparasions of selected student and teacher variables in all-girls and coeducational. Physical Educator.*
- De la Riva. F. (1994). Gestión participativa de las acciones. Madrid:Editorial Popular.
- Díaz-Canel Bermúdez, M. (2012). Conferencia Inaugural Universidad 2012. Ministerio de Educación Superior.
- Díaz Ruiz, O. (2011). Preparar profesionales competentes y comprometidos con la Revolución. *Granma*, La Habana.
- López Palma, Mario. (2009). “El Deporte para Todos en la escuela primaria “Emilio Martínez Palomares” de la Comunidad Boquerones en Jibacoa de la provincia de Villa Clara”. Trabajo de Diploma. UCCFD. Villa Clara.
- Domínguez Ventura, A. (2018). *Estrategia metodológica para la labor educativa de los docentes de la disciplina Recreación Física en la carrera de Cultura Física.* (Tesis de doctorado). Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Villa Clara.
- Domínguez Ventura, A. (2012). *La labor educativa y político-ideológica en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física.* Villa Clara.
- Domínguez Ventura, A., Rodríguez Martínez, U., & Hernández Caballero, N. (2018). Labor Educativa en la Formación Integral del Profesor de la Carrera de Cultura Física desde la Disciplina Recreación Física. *Ciencia y Actividad Física*, 4(2), 1-17. Consultado de <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/69/69>.
- Dumazedier, J. (1988). *Revolution culturelle du temps libre.* París: Meridiens Klincksieck.

- Fernández Téllez, I. (2011). *La recreación universitaria en la carrera de Cultura Física en la formación de actitudes ambientales en áreas protegidas*. (Tesis de doctorado). Guantánamo.
- Fulleda Bandera, P. (2004). *Recreación Física: El Modelo Cubano*. VIII Congreso Nacional. Bogotá, Colombia.
- Fulleda Bandera, P. (2004). *Recreación Física: El Modelo cubano*. Dirección Nacional de Recreación, INDER. Cuba.
- González, N. (2002). Selección de lecturas sobre trabajo comunitario. La Habana: CIE Graciela Bustiño. Asociación de pedagogos de Cuba.
- González, J. E. (2013). Plan de actividades físico-recreativas dirigido a la participación de las niñas y niños entre 9 y 12 años de la comunidad montañosa Veguitas del consejo popular Jibacoa. Trabajo de diploma UCCF. Manuel Fajardo Villa clara.
- Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. (2014). *Carpeta metodológica, dirección provincial de Recreación*. Villa Clara, INDER.
- Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. (2017). Resolución No. 58 /2017.47.
- Lema, Ricardo. (2010) "La recreación educativa como proyecto de formación" <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/paginasdeeducacion/articulo/download/667/663/>.
- Mateo Sánchez, J.L. (2012). *La formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de cultura física*. (Tesis de doctorado). Holguín.
- Mateo, J. L. (2009). *La formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física*. (Tesis de Maestría). Holguín.
- Mesa, G. (2001). La recreación como proceso educativo. Disponible en: <http://www.redcreacion.org/documentoscongreso5GMesa.htm.htm>.

- Organización de Naciones Unidas (ONU). (1998) Definición de Desarrollo. Disponible en: <http://www.un.org>.
- Osorio C, E. (2005). La Recreación y sus aportes al desarrollo humano. / *Congreso departamental de recreación de la Orinoquia colombiana Villavicencio*, Meta.
- Peña, H. M. A. (2013). Gestión de la Recreación Física para el desarrollo humano local desde comunidades rurales de Omaja. (Tesis de doctorado).FCF. La Habana.
- Peña, H. M. A. (2012). La dimensión ambiental de la recreación física en comunidades rurales, desde una mirada holística configuracional. <http://www.efdeportes.com>.
- Pérez, A. (2010). *Recreación. Fundamentos teóricos y metodológicos*. Empresa Gráfica "Juan Marinello.
- Ramos Martínez, E. (2003). *La Recreación Física en el desarrollo comunitario*. (Tesis de Maestría) en actividad física en la comunidad. Soporte Digital. La Habana.
- Ramos Rodríguez, A. (2010). Recreación Físicas de un modelo endógeno comunitario. *EFDeportes.com, Revista Digital*. 5 (23). 1-22.
- Ramos, A. (2004). *Proyección Estratégica de la Recreación Física en el Municipio*. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana.
- Ramos, A. (2004). *Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local*. Monografía. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Publicaciones Mercurio.
- Ramos, A. (2004). Sistema de Información y Conocimientos de la Recreación Física en el Municipio. *Boletín Científico por un Desarrollo Local Sostenible*. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Publicaciones Mercurio.
- Rodríguez Martínez, U., Domínguez Ventura, A., & Rodríguez Domínguez, M. (2018). Metodología para el Proceso de Evaluación en la Disciplina

Recreación Física de la Carrera Licenciatura en Cultura. Ciencia y Actividad Física, 4(2), 74-87. Consultado de <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/75/74>

Sosa, D. A. (2000). *Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la Recreación*. (Tesis de doctorado). ISCF Manuel Fajardo. La Habana.

Sosa, D. A. (2015). Gestión de los procesos Físico-recreativos a partir del CETiLReF, la Disciplina Recreación Física y el Departamento de Recreación Física del INDER de VC. "II Taller Nacional, Actividad Física y Desarrollo Local". Conferencia Magistral. S. Spíritus (.8-13)-04-2015

Suárez García, E. (2013). *Estrategia para favorecer la incorporación a la práctica de actividades físico-recreativas en pobladores residentes de los Consejos Populares del municipio Martí*. (Tesis de doctorado). Matanzas.

Suárez García, E. (2013). *Las instalaciones rústicas, una solución a las exigencias actuales de la Recreación Física Comunitaria*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Waichman, P. (2004). Tiempo libre: una aproximación a su concepto. Recuperado de <http://www.ocio.deusto.es/formacion/ocio21/doc/P03234.doc>.

Waichman, P. (2009). ¿Cuál recreación para América Latina? Recuperado de <http://WWW.redalyc.org/articulo.oa?id0=12211304007>.

Yanes Leiva. Y. (2017). *Estrategia para el desarrollo sostenible de la recreación física en los espacios naturales del Litoral Norte de Mayabeque*. (Tesis de doctorado). UCCF. La Habana.

Zamora, R. (1984). El Tiempo Libre de los Jóvenes Cubanos. La Habana, Cuba: Editorial Ciencias Sociales.

## V ANEXOS

### Anexo 1

#### Guía de Observación

Objetivo: Observar las características de las actividades de la recreación en general, dirigidas a la participación de los estudiantes del Centro Mixto Mártires de Chile.

Tiempo de observación: \_\_\_\_\_

Frecuencia de la observación: \_\_\_\_\_

Tipo de observación: Directa: \_\_\_\_\_

Datos generales:

Combinado Deportivo:

Día de la semana: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Tipo de actividad: \_\_\_\_\_

Aspectos a observar:

1- Organización del área y los medios para realizar las actividades.

B \_\_\_\_, R \_\_\_\_, M \_\_\_\_.

2- Diversidad de propuestas recreativas que se ofertan a los estudiantes

B \_\_\_\_, R \_\_\_\_, M \_\_\_\_.

3- Participación de los jóvenes en las diferentes actividades.

B \_\_\_\_, R \_\_\_\_, M \_\_\_\_.

4- Habilidades de los profesionales de la Cultura Física en su desenvolvimiento en la conducción de las diferentes actividades.

B \_\_\_\_, R \_\_\_\_, M \_\_\_\_.

5- Integración del Combinado Deportivo, Casa de Cultura, Sede EPEF Jibacoa, otros organismos y organizaciones políticas y de masas a las actividades.

Con relación a la participación se tendrá en cuenta:

Cantidad de participante por sexo:

Femenino \_\_\_\_ Masculino \_\_\_\_\_

Característica de la participación:

Participantes activos \_\_\_\_\_

Participantes pasivos \_\_\_\_\_

El tipo de actividad que se oferta no lo propicia.

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

Escala valorativa.

Bien: Cuando el 80% o más de los indicadores se evalúan con esta categoría.

Regular: Cuando el 61% al 79% de los indicadores se evalúan con la categoría de bien.

Mal: Cuando el 60% o menos de los indicadores se evalúan con la categoría de bien

Indicadores a observar      EVALUACIÓN

        B      R      M

1- Organización del área y los medios.

2-Diversidad de propuestas recreativas.

3- Participación de los estudiantes.

4- Habilidades de los profesionales de recreación y de las actividades.

5- Integración del Combinado Deportivo, Casa de Cultura, Sede EPEF Jibacoa, otros organismos y organizaciones políticas y de masas a las actividades.

## Anexo 2

Guía para la revisión documental.

Objetivo: Indagar sobre lo que está normado, reglamentado y establecido para el desarrollo de las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos.

Para los documentos oficiales, las categorías de análisis son:

- concepciones generales del Excursionismo Deportivo,
- orientaciones específicas del Excursionismo Deportivo,
- el uso de las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos,
- particularidades para el trabajo con el referido grupo etario.

Para los documentos no oficiales, las categorías de análisis son:

- fundamentación para la realización de actividades de Excursionismo Deportivo,
- valoraciones de la relación de las actividades prevista con la edad de los estudiantes,
- el uso del entorno y el nivel de protagonismo de los estudiantes en las actividades planificadas.

### Anexo 3

Encuesta a los estudiantes de la ETP Centro Mixto Mártires de Chile

Compañero

Se está realizando un estudio relacionado con el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas, para lograr los objetivos propuestos es necesaria su sincera colaboración en la respuesta a las siguientes preguntas.

1- ¿Qué días prefieres realizar actividades físicas?

Lunes \_\_\_ Martes \_\_\_ Miércoles \_\_\_ Jueves \_\_\_ Viernes \_\_\_ Sábado \_\_\_  
Domingo \_\_\_

2- ¿Cuál es el horario preferido por usted para el desarrollo de actividades físicas?

En las tardes \_\_\_\_\_

En las mañanas \_\_\_\_\_

De lunes a viernes \_\_\_\_\_

Sábado \_\_\_\_\_

Domingo \_\_\_\_\_

3- De las actividades que a continuación relacionamos, seleccione las de su preferencia para realizar en tu tiempo libre.

Carreras \_\_\_\_\_

Caminatas \_\_\_\_\_

Excursiones \_\_\_\_\_

Competencias Deportivas \_\_\_\_\_ (de marcar especifique deportes) \_\_\_\_\_

Festivales de Juegos Tradicionales \_\_\_\_\_

Festivales de Objetos Volantes \_\_\_\_\_

Bailables \_\_\_\_\_

Sesiones de Participación \_\_\_\_\_

Otras \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

## Anexo 4

Entrevista # 1 a la segunda población, donde aparecen profesores y directivos.

Compañero (a): Estamos realizando una investigación y necesitamos de su colaboración, hágalo de la manera más sincera posible. Muchas gracias.

Objetivo: Conocer las características de planificación y desarrollo de las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos en el Centro Mixto Mártires de Chile.

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Título: \_\_\_\_\_ Años de Experiencia: \_\_\_\_\_

Tipo: Estructurada.

### Cuestionario

1. ¿Consideras importante la planificación de las actividades físico-recreativas para el Deporte para Todos de los estudiantes del Centro Mixto Mártires de Chile? ¿Por qué?
2. Valore las condiciones existentes en la zona para el desarrollo de las actividades físico-recreativas y la explotación de estas como parte del Deporte para Todos de los estudiantes del Centro Mixto Mártires de Chile.
3. ¿Sabe usted si los estudiantes participan en la preparación o planificación de las actividades físico-recreativas del Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile?
4. ¿Cómo valoras el nivel de asistencia y participación en las actividades físico-recreativas de los estudiantes en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile?
5. ¿Consideras que las actividades físico-recreativas desarrolladas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile, ejercen una buena influencia en la formación integral de los estudiantes?

## Anexo 5

Entrevista # 2 a la segunda población, donde aparecen profesores y directivos.

Esta se desarrolla con el objetivo de conocer los criterios de profesores y directivos sobre la propuesta de solución “Programa de Excursionismo Deportivo” para las actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile.

Estimados colegas, la presente entrevista es uno de los instrumentos aplicados durante la investigación que se realiza en aras del perfeccionamiento para las actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile, por lo que recabamos de ustedes su más sincera colaboración a través de las consideraciones personales que emita con respecto a las temáticas abordadas.

Gracias.

### Temáticas

- El programa de Excursionismo Deportivo como solución a las actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile.
- Las áreas de trabajo y las posibilidades reales para las actividades físico-recreativas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile.
- Relación entre los motivos físico-recreativos de los estudiantes y las actividades físico-recreativas previstas en el Deporte para Todos del Centro Mixto Mártires de Chile.