

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
FACULTAD “NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER
EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD

TÍTULO: *Plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los niños de 8 a 11 años de circunscripción # 83 del consejo popular “Aguas Claras” del municipio Pinar del Río.*

Autora: *Lic. Madisleivy Perez Díaz.*

Tutor: *MsC. Adelina Saldañas Carmona.*

Pinar del Río, Julio de 2011
“Año 53 de La Revolución”

DEDICATORIA

- *A mis padres pues todo lo que soy se lo debo a ellos.*
- *A mi esposo y mi hijo que me brindaron su apoyo incondicional para que esto fuera posible.*
- *A mis compañeros de trabajo que confían en mí.*

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mi tutora Adelina por todo su alto conocimiento que me ha transmitido y su ayuda incondicional en toda esta etapa de maestría.

INTRODUCCIÓN	1
1.1 El tiempo libre en la sociedad actual.....	11
1.2 El Tiempo Libre como Categoría del Presupuesto de Tiempo.....	14
1.3 Las actividades físico-recreativas: Objetivos y características.	15
1.4 Importancia de las actividades físico-recreativas.....	16
1.5 Importancia de los Juegos recreativos.....	19
1.6 La recreación en el tiempo libre	21
1.7 Recreación física en el Consejo popular. (la comunidad).....	23
1.8 Recreación Física en las comunidades rurales.	24
1.9 Características psicológicas de los niños de 8-11 años.....	25
1.10 Conclusiones del Capítulo I.....	28
CAPÍTULO II:	29
2.1. Explicación del tipo de estudio o investigación.	29
2.2. Caracterización de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras”.	29
2.3 Análisis de los resultados de los métodos y técnicas aplicadas en la investigación.	31
2.4 Resultados de las observaciones.	31
2.5 Análisis de resultados alcanzados en la encuesta a los niños.....	33
2.6 Análisis de los resultados de la entrevista al delegado de circunscripción, y (3) presidentes del Comité de Defensa de la Revolución. (CDR).....	34
2.7 Análisis de los resultados de la entrevista a informantes claves. 35	
2.8 Análisis de la aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria.....	37
2.9 Análisis del auto-registro de actividades a los niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 de Consejo popular “Aguas Claras”.....	39
2.10 Conclusiones del capítulo II.	40
CAPÍTULO III	41
3.1 Fundamentos metodológicos del <i>Plan de actividades físico- recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los niños</i>	41
3.2 Estructura del plan de actividades físico-recreativas <i>para mejorar la ocupación del tiempo libre de los niños de 8 a 11 años de circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” del Municipio Pinar del Río</i>	44
3.3 Actividades del programa y su descripción:.....	46
3.4 Valoración práctica de la utilidad del <i>Plan de actividades físico- recreativas</i>	54
3.5. Conclusiones del capítulo III.	58
Conclusiones.....	59
3.6 Recomendaciones.....	60
Bibliografía	61
ANEXOS,	69

INTRODUCCIÓN

En nuestro país el deporte puede considerarse como un proceso histórico sin precedentes en el mundo que ha tenido su máxima expresión a partir de la creación del INDER, encaminando todos los esfuerzos para llevar la educación física, el deporte y la recreación a los mas recónditos lugares del país haciendo realidad el propósito de la revolución de que la cultura física y la recreación fueran realmente un derecho del pueblo.

La recreación física se encamina a objetivos superiores a partir de la voluntad política de la dirección de la revolución para brindar adecuadas alternativas para una mejor ocupación del tiempo libre de la población, contribuyendo a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral. Se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, es electiva y participativa, tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano y es caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose en el conjunto de instituciones comunitarias.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de un modo diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación.

Pérez. A (1997), se refiere la definición planteada por el profesor Harry A. Overstrut que la recreación como proceso es: "Es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico- espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

El referido autor plantea que Carlos Marx le atribuye al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio(a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto desarrollo); La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Sociólogos cubanos Zamora. R y García .M (2003) plantean teóricamente que el Tiempo libre: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo, (de acuerdo a la función o posición de cada

uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior.

Muchos son los autores que han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Expresa sobre todo en que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun por que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber cómo utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo. Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante la práctica de actividades físico-recreativas.

Martínez del Castillo, J (2002) refiere lo planteado por Pérez A. sobre el concepto de actividad física-recreativa que son “aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrollan.

Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes. En correspondencia con el desarrollo de las construcciones urbanas y de asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de actividades recreativas en su seno como vía eficaz para la dinamización del uso del tiempo libre de esas poblaciones mediante la concepción de que no es necesario trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa.

.El espacio comunitario ha constituido un escenario importante en la formación y desarrollo histórico de la nación cubana. Particularmente desde hace cuatro décadas, las comunidades territoriales cubanas han sido un campo muy intenso de acción y participación popular en las actividades recreativas que en ellas se desarrollan.

F. Violich (1971), define la comunidad como un “grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos”.

Situación problemática:

Teniendo en cuenta el criterio de los autores consultados, con los cuales se coincide plenamente, se hace un estudio de las opiniones, gustos y deseos de los niños de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” del municipio Pinar del Río. Los cuales refirieron no conocer de la realización de actividades físico-recreativas organizadas por el INDER en su circunscripción y tampoco en su Comité de .Defensa de la Revolución, en tal sentido, esto se pudo constatar en observaciones, encuestas y entrevistas realizadas. A través de los cuales se determinaron las siguientes regularidades.

En observaciones realizadas a las actividades desarrolladas en la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras”, se pudo constatar que los niños mostraron poca satisfacción por estas actividades que se desarrollan en la misma y esto incide en la motivación lo que conlleva a que los niños de 8 a 11 años presenten algunas dificultades en sus manifestaciones de la conducta, el fomento de hábitos nocivos para la salud.

En la encuesta aplicada a los niños de 8 a 11 años el 88 % no realiza actividades físico-recreativas, el resto solo participa en actos políticos, fiestas, juegos y otras actividades peligrosas como bañarse en ríos y presas.

Además se le realizó una entrevista a los factores de la comunidad relacionados con este grupo poblacional (médicos de la familia, delegado de la circunscripción # 83, presidentes de los Comités de Defensa de la Revolución), el 97 % plantean, que no poseen conocimiento de un plan de actividades físico-recreativas dirigido a este grupo etáreo en específico y que esto trae consigo que en muchas ocasiones realicen otras actividades en su tiempo libre.

En entrevista a los informantes claves, al director de la escuela comunitaria, subdirector de la cultura física y al profesor de recreación plantean que, a pesar de que existe un plan de actividades recreativas para la comunidad,

no elaboran un plan específico para los niños de 8 a 11 años de edad, dadas sus características sociales y psicológicas, que incluyan actividades físicas.

Por lo antes expuesto se puede considerar que no existe relación entre los factores de la comunidad para el trabajo con estos niños en la ocupación de su tiempo libre.

El espacio comunitario ha constituido un escenario importante en la formación y desarrollo histórico de la nación cubana. Particularmente desde hace cuatro décadas, las comunidades territoriales cubanas han sido un campo muy intenso de acción y participación popular en las actividades recreativas que en ellas se desarrollan.

Nuestros niños no están exentos de esta problemática sobre la ocupación del tiempo libre, pues si bien no trabajan al pasar el mayor tiempo en los centros de estudios y poseer gran carga de energía para gastar y habiéndose constatado en el auto registro de tiempo libre que cuentan con 6,05 horas libres como se observa en la tabla siguiente.

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
28	Trabajo (Clases)	7,40
	Transportación	1,15
	Necesidades Biofisiológicas	9,15
	Tareas Domésticas	0,25
	Tiempo Libre	6,05
	Total	24,00

Teniendo en cuenta el tiempo libre que poseen estos niños y la necesidad de lugares idóneos para realizar actividades físico-recreativas, pero para ello se necesita de una eficaz planificación y programación de las mismas.

Teniendo en cuenta los elementos antes planteados y unido a otras pesquisas realizadas arribamos al, siguiente...

Problema Científico:

¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” Municipio de Pinar del Río?

Trazándonos el siguiente **Objetivo General:**

Proponer un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” del Municipio de Pinar del Río.

Donde nuestro **Objeto de estudio** es: Proceso de recreación comunitaria.

Y nuestro **Campo de Acción** es: la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los niños de 8 a 11 años.

Para darle solución a esta problemática nos trazamos las siguientes

Preguntas Científicas:

1- ¿Cuáles son los elementos teóricos que fundamentan la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los niños en el ámbito nacional e internacional?

2- ¿Cuál es la situación actual de la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 Consejo popular “Aguas Claras” del municipio Pinar del Río?

3- ¿Qué plan de actividades físico-recreativas elaborar para mejorar la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” del municipio Pinar del Río?

4- ¿Cual es la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 del Consejo Popular “Aguas Claras” del Municipio de Pinar?

Para darle solución a estas preguntas nos trazamos las correspondientes

Tareas Científicas:

1- Sistematización de los elementos teóricos que fundamentan la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los niños en el ámbito nacional e internacional?

2- Diagnóstico de la situación actual de la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 consejo popular “Aguas Claras” del municipio Pinar del Río.

3- Elaboración del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” del municipio Pinar del Río

4- Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” del Municipio de Pinar

En la investigación se aplican diferentes métodos que fortalecen el trabajo desde el punto de vista científico así como en la objetividad y confiabilidad de los resultados obtenidos.

Métodos investigativos empleados.

Métodos Teóricos

Histórico lógico: Permite el análisis de los elementos teóricos que sustentan la importancia de la ocupación del tiempo libre.

Análisis y Síntesis: Permitted estudiar los elementos esenciales de las actividades físico-recreativas que prefieren los niños, según sus características para la elaboración de nuestra propuesta

Inducción- deducción: Nos permitió determinar las diferentes actividades físico-recreativas que se realizaban en la circunscripción # 83, detectar las causas de la poca participación de los niños de 8 a 11 años en las mismas, y además permite llegar a determinadas generalizaciones, lo cual

constituye punto de partida para inferir que actividades físicas recreativas ofertar a los niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83

Métodos Empíricos

Le permiten al investigador, la recopilación de datos reales acerca del comportamiento de los hechos, fenómenos, objetos y procesos de la naturaleza y de la sociedad.

Observación: Se realizaron para comprobar el desarrollo de las actividades ofertadas, teniendo presente su planificación, organización, ejecución y evaluación así como la idoneidad del lugar, la motivación de los niños, entre otros aspectos.

Encuesta: Se aplicaron dos encuestas, una al inicio para conocer si se realizaban actividades físico-recreativas y de ser positivo, con qué frecuencia y cómo era su participación y una segunda para conocer el grado de satisfacción de los niños después de aplicado el plan de actividades físico recreativas.

Entrevista: Se les aplicó a los factores de la comunidad, informantes claves del Combinado Deportivo para recopilar datos acerca de las actividades físico-recreativas de los niños y para conocer qué hacían en su tiempo libre.

Análisis de documentos: Este nos posibilita estudiar los documentos que guardan relación con la investigación como el programa de recreación y sub-sistemas de la recreación física y sus indicaciones metodológicas, que nos permitió arribar a criterios y posiciones con mayor acierto.

Métodos de intervención comunitaria.

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación del plan de actividades físico-recreativa.

Forum comunitario: El mismo constituye un procedimiento de apoyo a la intervención comunitaria y en el trabajo jugó un rol fundamental puesto que es una de las formas o las vías de realizar pequeñas reuniones donde participen todos los factores, entidades y organizaciones implicadas en el proceso de la recreación con vistas a lograr transformaciones en la comunidad, teniendo la circunscripción como centro más importante.

Entrevista a informantes claves: Se le realizó al director del combinado deportivo, sub-director de la cultura física y a un profesor de recreación, que por su trabajo en la comunidad tienen dominio de la situación existente y que la información es de gran utilidad en la determinación del problema a investigar.

Presupuesto tiempo: Para determinar cómo ocupan el tiempo y en que horario del día disponen de tiempo libre los niños de 8 a 11 años de la comunidad estudiada.

Métodos Estadísticos.

Estadística descriptiva: Para procesar la información obtenida en los métodos empíricos empleados, la elaboración de tablas y gráficos donde se reflejan los datos tabulados a través de la media.

Estadística inferencial: Para la aplicación de la dócima de diferencias de proporciones, la cual nos permite arribar a importantes conclusiones.

DISEÑO MUESTRAL

Población

Para este trabajo tomamos como población 28 niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras”, coincidiendo la muestra con la población para un 100% de representatividad, el muestreo es no probabilística e intencional.

Se tubo en cuenta además como muestra secundaria al delegado de la circunscripción (1), los presidentes de CDR (3), al director del Combinado Deportivo (1), subdirector de la cultura física (1), profesor de recreación. (1)

Aporte Teórico: Está dado en los fundamentos teórico-metodológicos generales que sustentan el plan de actividades físico-recreativas en el trabajo con niños para mejorar la ocupación del tiempo libre de este grupo etáreo en la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” del municipio Pinar del Río.

Aporte Práctico: Consiste en la elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” del municipio de Pinar del Río.

Novedad Científica: Al fundamentar teórico-metodológicamente el plan de actividades físico-recreativas elaborado, teniendo en cuenta la relación estrecha entre las necesidades recreativas de cada niño del grupo seleccionado y el grado de desarrollo psicosocial que deben lograr se mejorará la ocupación del tiempo libre de dicho grupo.

La actualidad del tema escogido para la investigación está dada en la necesidad, cada vez más creciente, de formar a las nuevas generaciones para el futuro con adecuados valores los que, si bien parten directamente de la familia, se sistematizan, consolidan y fortalecen en las relaciones sociales que establecen los sujetos en la vida cotidiana.

En el caso de este estudio se aprecia la importancia que se le concede a la formación de los niños de 8 a 11 años de edad con una vida sana, con un buen desarrollo físico unido a una personalidad activa, creadora en función de solucionar los problemas de la sociedad contemporánea a lo cual contribuirá al plan de actividades físico-recreativas propuesto sobre la base de los gustos y las preferencias recreativas de la población.

Definición de Términos

Tiempo Libre: Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Es momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

Recreación física: Es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo intelectual.

Oferta recreativa: Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de las necesidades e intereses de esta.

Ocupación de tiempo libre: Es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

Actividades físico recreativas: son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, diversión y desarrollo individual.

Consejo popular: Es un órgano del poder popular local, de carácter representativo, investido de la más alta prioridad para el desempeño de sus funciones y comprende una demarcación territorial dada.

Comunidad: Es el grupo social de cualquier tamaño, cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

Circunscripción: División administrativa de un territorio.

CAPÍTULO I. La ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los niños.

1.1 El tiempo libre en la sociedad actual.

La problemática del Tiempo Libre y la Recreación constituye un desafío de nuestra época puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin, afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas".

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

Los destacados sociólogos Cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988) definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros)

ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas”.

Por lo que analizando los diferentes autores, la autora asume: que el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad, es aquel tiempo que el ser humano le resta después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica. Por lo que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario Cubano y los incesantes esfuerzos, que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa o ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Así mismo Marx (1971) atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio(a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

A su vez V. Pashtarov, (1986) al referirse al tiempo libre dice "es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la responsabilidad.

También O. G. Petrovich(1980) en su libro " El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

Al realizarse la recreación en el tiempo libre, las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tiene en si mismo el tiempo en que se realizan las actividades recreativas, unido al contenido de ellas. En este sentido se distinguen dos funciones básicas:

1. Proceso reproducción, basada en la reposición de las energías gastadas en el productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entrenamientos, relaciones familiares y amistosas.
2. Desarrollo o actividades más elevadas, dado por la posibilidad personal que se le ofrece a cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

1.2 El Tiempo Libre como Categoría del Presupuesto de Tiempo.

El presupuesto de un grupo social está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos principales, como se muestra en el siguiente cuadro, formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en 2 grupos: Laborables y Extra laborables, a las que corresponde el tiempo laboral y extra laboral respectivamente.

Tipo de Actividad Principal o Global Clasificación

TIPO DE ACTIVIDAD	CLASIFICACION
Trabajo o estudio	Actividad Laboral
Necesidades Biofisiológicas	Actividad Extralaboral (Tiempo Extralaboral)
Transportación	
Tareas Domésticas	
Actividades de Tiempo Libre	

Al abordar el empleo del tiempo libre es necesario considerar que este no se encuentra aislado del conjunto de actividades de diversos tipos que realizan los grupos sociales y por las cuales se haya fuertemente condicionado. Por lo tanto, las investigaciones del tiempo libre requieren de manera insoslayable adentrarse en el análisis del tiempo general, o lo que es lo mismo, realizar estudios sobre el presupuesto de tiempo.

En este punto cobran relevancia las consideraciones referidas al enfoque sistémico en el estudio del tiempo libre .En este sentido, si se considera el tiempo libre como sistema cuyos elementos son un conjunto de actividades

recreativas, el presupuesto del tiempo sería su entorno con el cual se encuentra en una interrelación dinámica, lo que le confiere un carácter de sistema abierto. El tiempo libre, así considerado, se caracteriza por tres dimensiones que determinan las propiedades del sistema: **La magnitud, la estructura y el contenido.**

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

1.3 Las actividades físico-recreativas: Objetivos y características.

García Montes M. E y Francisco R. J (1995), plantean la metodología recreativa de las actividades físico-recreativas, basada en los objetivos y características que tienen estas actividades, planteando que son múltiples, pudiéndose resumir en los siguientes puntos:

1. Posibilita la ocupación del tiempo libre. Orientándose principalmente al avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".
2. Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura
3. . Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores licitadores. Debe responder a las motivaciones individuales.
4. Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.
5. Estructura el ocio como una actividad formativa. Tiene una dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de impregnarle un significado vivencial y de experiencia que sea capaz de permitir la libre proyección de la personalidad. Por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida habitual, es mas se puede incluir en el concepto de educación permanente.

6. Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.
7. Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces.
8. Debe activar a la persona, darle ocasión de "mover su cuerpo", aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

Blázquez (1992), Plantea que para seleccionar un juego/actividad se debe tener en cuenta distintos aspectos tales como:

1. ¿Es motivante?
2. ¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?
3. ¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?
4. ¿Permite conseguir los objetivos propuestos?
5. ¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?
6. ¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

1.4 Importancia de las actividades físico-recreativas.

La importancia de las actividades físico-recreativas no está en la competición ni en los resultados que se logran sino en las características fundamentales del tiempo libre que son la libertad de placer, el abandono y la expansión personal por lo que estas actividades son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad, estas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas) y un consumo colectivo (utilización del equipamiento).

Dentro de las actividades físicas no existe el deporte como fenómeno independiente el cual no es considerado en el tiempo libre; así podemos decir que la aparición de la actividad físico-recreativa en el tiempo libre es prácticamente un fenómeno en nuestros días; no obstante no llega aún a

cuajar en su carácter liberatorio, gratuito y personal a los que hacen referencia los destacados investigadores “Dumazedier y Ripert”(2000), ellos plantean que estas actividades solo se limitan a cubrir las necesidades sociales aprovechando el tiempo libre para preparar o facilitar la integración social.

La planificación de las actividades físico recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido en el municipio, Consejo popular, o en la circunscripción se debe tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la comunidad para la cual se realiza la planificación.

Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades dónde les gustaría y con quién son aspectos que deben ser considerados en una programación de estas. En ocasiones la planificación llega hasta los intereses y preferencias y se obvia los anteriores aspectos metodológicos lo que atenta en la motivación y participación de la comunidad en las actividades físico-recreativas.

García A. R y García Montes M. E (1990) hacen referencia a una serie de anotaciones realizadas por diferentes autores en cuanto a los elementos que caracterizan las actividades físico-recreativas.

Algar. (1982), García Montes, (1986), Martínez del Castillo, (1986), De Know, (1990) y Hernández y Gallardo, (1994) se refieren a la forma en que se realizan las actividades físico-recreativas cuando delimitan que:

- Se efectúan libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realizan en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y lo social.
- Ayuda a liberar o contrarrestar las tensiones propias de la vida cotidiana.

- Permite y fomenta el aprendizaje de habilidades.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo.
- Las reglas pueden ser creadas o aceptadas por los participantes.
- No espera un resultado final, solo busca el gusto por la participación activa por el disfrute e implicación consiente en el proceso.

En la bibliografía consultada Pérez. A (2003) plantea una aproximación al concepto de actividad física-recreativa expresando que “Son aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el numero de participantes, el objetivo o la entidad organizadora”.

Pérez. A (2003) plantea que Martínez del Castillo .J especifica con mayor claridad el concepto de actividad física el cual esta muy relacionado con el abordado por Aldo Pérez Son aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el numero de participantes y el cuadro o nivel de organización.

Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, constituyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumenta el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales.

La capacidad de actuar físico-recreativamente tiene que llevar implícita siempre la seguridad de cualquiera que sea el resultado final, cada participante debe quedar con el sabor del disfrute, la sensación de haber encontrado la satisfacción que esperaba llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones que conlleva el pleno disfrute y la satisfacción de las expectativas de vida.

La participación de los vecinos en las actividades físico-recreativas en la comunidad crea y desarrollan rasgos importantes, entre ellos:

- Buenas relaciones sociales.

- Sentido de pertenencia zonal (regionalismo).
- Atmósfera de sugerencia social por la zona (identificación).
- Preservación de la propiedad social.

En la monografía de “Tiempo Libre y recreación en le Desarrollo Local” su autor se refiere que las actividades físico-recreativas pueden realizarse según Pérez A. de forma individual u organizada:

1.- La Individual: Que es aquella en que el iniciador y organizador de la actividad, es un individuo o grupo los cuales deben garantizar todos los medios técnicos, recursos y poseer un dominio de la actividad a realizar.

2.- La Organizada: La recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución u organización la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios.

En esencia la recreación física organizada depende de organizaciones e instituciones que son su razón de ser y no cabe duda que esta es la manera, superior y más adecuada desde el punto de vista de la programación.

1.5 Importancia de los Juegos recreativos

Los juegos son un tipo de actividad especial espontánea u organizada que tiene gran importancia pedagógica, psicológica, socio-cultural y recreativa, ya que a través del mismo el niño puede desarrollar cualidades físicas; adquiere conocimientos; desarrolla valores como, colectivismo, honestidad, solidaridad; entre otros, a través del contacto social, al mismo tiempo que produce placer.

De forma específica los juegos recreativos son cualquier forma de juego, utilizado voluntariamente en el **tiempo libre** y no hay sobre todo en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas. Estos juegos pretenden ocupar el tiempo libre de las personas a cualquier edad a través del desarrollo del juego y la actividad física. La metodología a seguir se basa en la libertad de participación, y sobre todo en la diversión.

Objetivos de los Juegos Recreativos:

- Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes.

- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, responsabilidad.
- Desarrollar habilidades de liderazgo.
- Favorecer la integración.
- Favorecer la comprensión y reconocimiento.
- Desarrollar la agilidad mental.
- Estimular la capacidad para la solución de problemas.
- Favorecer la creatividad, imaginación y curiosidad infantil.
- Desarrollar destrezas físicas.
- Intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo.

El juego constituye una excelente herencia recreativa que nos viene desde los tiempos más remotos, al principio el hombre juega con instrumentos muy simples, después comenzó a experimentar la necesidad de ampliar éstos y llevarlo a actividades más complejas, con el pasar de los años los juegos fueron perfeccionándose, hasta llegar a ser parte importante de las formas recreativas de las diferentes épocas.

El juego es una actividad fundamental que se apoya en la necesidad de movimiento del hombre, en sus intereses y estados anímicos y se manifiesta de una manera espontánea o consciente en la búsqueda de satisfacciones conscientes, además de ser recreativos ayudan a la formación de hábitos y habilidades.

Los juegos recreativos ayudan al desarrollo de las cualidades físicas, reflejadas en el mejoramiento de la salud y la preparación física general, su práctica en colectivo nos permite una sana rivalidad y cumplimiento de reglas creadas por los propios juegos. Por todos los valores educativos, el juego está considerado uno de los medios fundamentales del profesor, especialmente en lo que concierne al trabajo con los niños.

Consideramos los juegos tradicionales como una fuente de transmisión de conocimientos, tradiciones y culturas de otras épocas o sistemas socio-económicos. El hecho de reactivar estos juegos no es un grito de melancolía por un pasado que no vuelve, sino que implica ahondar en nuestras raíces y

así comprender mejor nuestro presente. En tal sentido *Trautman* (1995) plantea.

“ Los juegos recreativos son indicados como una faceta para satisfacer necesidades fundamentales y ofrecer formas de aprendizaje social en un espectro amplio ”.

1.6 La recreación en el tiempo libre

La recreación es abordada desde muchos puntos de vista y diversas aristas, muchas son las razones expuestas y criterios al respecto.

Para el saber vulgar, el lenguaje cotidiano, es sinónimo de entretenimiento, divertimento, alegría, actividad sin esfuerzo y no demasiada importancia, se desarrolla en un tiempo de poca valía social, no es obligatorio y que no supone productividad.

Para aquellos que analizan cómo es comprendido e inciden en las prácticas sociales del tiempo libre, la temática es más compleja ya que se debe circunscribir el concepto a ideas que pueden ser descriptivas, comparadas y generalizadas, efectos que generan un conocimiento ordenado, jerarquizado, con posiciones coherentes y demostrables.

Waichman .P.A. (1997) plantea en uno de sus estudios que: “si cada uno de nosotros hiciese un rol de su actividad recreativa y si tal listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las mas diversas ocupaciones. Figuran, por cierto, cosas tan diferentes como la lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca”. Se destaca que la recreación comprende un sin número de experiencias en una multitud de situaciones. A juicio de este autor se considera que la recreación es cualquier experiencia que se realiza de forma voluntaria y placentera.

Se refiere, a su vez, a las definiciones realizadas por los mexicanos, Boullon, M. y Rodríguez W. Los que recalcan que la recreación es una forma de turismo en pequeña escala.

Waichman .P.A. (1997) plantea su propia definición sobre la recreación:” Que es una actividad que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores, donde el sujeto elige (opta, decide) y le provoca diversión, entretenimiento y alegría”.

Ramos Rodríguez, A. E. y Col. (2003) tomando como referencia a Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios de tiempo libre, señala, recreación...."es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares".

En este aspecto se denota que de acuerdo a la definición de Joffre Dumazedier se entendería que hay un desprendimiento de obligaciones, de rigurosidad en lo que se hace, no hay un comprometimiento con lo que se hace, tres elementos importantísimos que se debe tener en cuenta en el proceso de recreación.

Así mismo este autor coincide con Pérez, A. (1997)." Cuando expone que recreación..." es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, participativa, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad". En este concepto se aborda de una forma más lograda aquellos elementos que, a juicio del autor de esta obra deben estar en la definición, o sea el aprovechamiento, la satisfacción y la participación desarrolladora.

Pérez, A. (1997), recoge una definición que aun mantiene su vigencia en la actualidad, se considera aceptable y completa. "Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, desinteresada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permitan volver al mundo creador de la cultura, que sirvan a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propendan, en ultima instancia, a su plenitud y su felicidad".

Pastor (1979; 80)... refiere que: Recreación son todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia".

Para este autor la recreación es un proceso separado de lo laboral, independiente, muy ajeno a lo cotidiano y no lo concibe como un todo, compensatorio del resto de las actividades que hace el hombre.

En la definición de este autor se plantea que la recreación debe compensar las otras actividades restantes al tiempo libre que formarían la personalidad del individuo, laboral, económica y social.

La recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino la ocupación de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, está ligada a la educación, auto educación, higiene física y psíquica. En este proceso el hombre aumenta su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en sus dominios profesionales, artístico-culturales, deportivos y sociales.

En el “Manual metodológico del programa nacional de recreación física 2003. La recreación se define como el proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. La tarea mas importante que tiene la recreación es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población, donde la clave en todo proceso es el hombre.

Se considera para la realización de este estudio lo planteado por Pérez, A (2003), que recoge la definición de recreación elaborada en la convención de Argentina (1967) como la más aceptada, completa y educativa.

1.7 Recreación física en el Consejo popular. (La comunidad)

La participación de los adolescentes y vecinos en las comunidades en las actividades físico-recreativas crea y desarrolla buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y

social de la población. Está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo o empresas.

La cultura física la representa en los Consejos populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la cultura física en relación a la recreación física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

La recreación física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar. Como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir, los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

1.8 Recreación Física en las comunidades rurales.

A la organización de la recreación física en las comunidades rurales se le da particular importancia pues los municipios y Consejos populares se estructuran en muchas ocasiones de comunidades rurales y pequeños caseríos los cuales igualmente necesitan de la proyección de la recreación física de acuerdo a sus necesidades. En esta forma de organización de las actividades físicas de tiempo libre se debe tener en cuenta las tradiciones a través de actividades que se nutren de formas que utilizan medios y métodos de trabajo de la vida cotidiana.

Estas actividades se desarrollan en espacios naturales y expresan la satisfacción de los participantes que ponen a prueba el desarrollo de

habilidades físicas, cognitivas, educativas, ambientales y otras propias de su actividad laboral.

En correspondencia con las construcciones rurales y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso adecuado del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades físico-recreativas de estas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades lo más cerca posible de las viviendas, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

1.9 Características psicológicas de los niños de 8-11 años

El hecho de que los escolares de quinto y sexto grados tengan características psicológicas, sociales y otras muy cercanas, y evidencien conductas y formas de enfrentar la enseñanza y el mundo en general de manera muy similar, posibilita que se pueda delinear una caracterización conjunta para estas edades.

De diez a doce años, el campo y las posibilidades de acción social del niño se han ampliado considerablemente en relación con los alumnos de primer ciclo. Ya los alumnos de estos grados han dejado de ser, en gran medida, los pequeñines de la escuela y de la casa, para irse convirtiendo de forma paulatina en sujetos que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social

Al observar el desenvolvimiento del niño en la casa, inmediatamente se constata que, por lo común, ellos tienen mayor incidencia en los asuntos del hogar, en el cumplimiento de las tareas familiares más elementales y cotidianas; el niño comienza a hacer mandados con más frecuencia, tareas que en muchas ocasiones se le atribuye como responsabilidad que debe cumplir con cierta sistematicidad.

Ya no solo es capaz de realizar su aseo personal como le era característico en el primer ciclo; sino, que si tiene más hermanos pequeños, vela por ellos y actúa comunicándoles formas de conducta, patrones y hábitos elementales,

tanto personales como en relación con las actividades de la casa y sociales en general

Estos escolares tienen, por lo común, una incorporación activa a las tareas de los pioneros, en los movimientos de exploradores y otras actividades de la escuela; ya salen solos con otros compañeros y comienzan a participar en actividades de grupo organizadas por los propios niños. Es el comienzo, por ejemplo, de la participación en fiestas que aumentará después en la adolescencia.

Los alumnos de este ciclo muestran, respecto a los del ciclo anterior un aumento en las posibilidades de autocontrol, autorregulación de la conducta; lo que se manifiesta sobre todo en situaciones fuera de la escuela tales como el juego, el cumplimiento de encomiendas familiares y otras.

Sin embargo, estas posibilidades no se hacen patentes cuando se trata de la realización de las tareas docentes. Este hecho no indica una incapacidad del alumno; sino que la escuela y en particular los maestros no explotan al máximo las posibilidades de autocontrol de las tareas en las diferentes asignaturas y situaciones escolares. Es necesario dotar a los alumnos de procedimientos de control y autorregulación, haciéndoles ver la importancia de este componente de la actividad.

Los niños del segundo ciclo son pre - adolescentes por lo que poseen necesidad de independencia. A esta edad comienzan a identificarse con personas y personajes que se convierten en modelos o patrones. Esta identificación puede producirse a partir de una valoración crítica de estos; por tanto el proceso de aceptación de patrones y modelos personales se produce mediado por la valoración y el juicio.

El efecto del maestro preferido muchas veces se extiende a la asignatura y eso es muy importante. No es raro que el interés de un niño de estas edades por una asignatura decaiga precisamente porque antes decayó el prestigio del maestro, o lo contrario

Ya en esta edad los niños se representan claramente cómo debe ser, cómo les gustaría que fuera y cómo es su maestro; además, tienen maestros preferidos y no preferidos

Una esfera en la que los alumnos experimentan un notable cambio es la intelectual; en particular en lo que al pensamiento se refiere. Experimentan un aumento notable en las posibilidades cognoscitivas, en las funciones y procesos psíquicos; lo cual sirve de base para que se hagan altas exigencias a su intelecto.

Características esenciales en el desarrollo de la personalidad edad escolar

- Aparece un nuevo tipo de actividad. El estudio.
- Aparece como formación psicológica la voluntariedad, la cual alcanza su madurez producto del desarrollo y estabilidad de la jerarquía de motivos.

Esta voluntariedad se expresa en los procesos psicológicos, lo que muestra que la unidad de los procesos afectivos (necesidades, sentimientos, afectos) y procesos cognitivos (memoria, atención, pensamiento, etc.) adopta un nuevo nivel de desarrollo.

· Esta unidad es la base de las formaciones motivacionales complejas que caracteriza a la personalidad en las siguientes etapas de su formación.

La motivación constituye un elemento de vital importancia que contribuye a despertar en el niño el deseo de participar, de hacer actividades de carácter físico y deportivo.

El juego en los niños y las actividades deportivas, en especial las que se realizan en equipos, se tornan, por tendencia natural, en el centro de atención.

La maestría pedagógica del profesor es la que permite relacionar dicha tensión con las actividades que propone a los estudiantes realizar, estimulándolos favorablemente, es decir, seleccionar actividades y forma de trabajo que logren satisfacer los objetivos educativos propuestos y que tengan relación con los motivos e intereses de los niños.

De la motivación tiene que valerse el profesor para lograr un estado psíquico favorable en su clase, de manera que el alumno muestre el deseo de realizar las actividades. En el área deportiva debe predominar una atmósfera agradable, en la cual todos los alumnos trabajen gustosamente, con energía, y alegría toda la actividad.

Los cambios hasta aquí descritos hacen que el profesor brinde a los alumnos un tratamiento especial, pues no son niños pero tampoco adolescentes; por lo que se debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos contribuyendo a una adecuada y armónica formación en el terreno emocional, moral y físico de la personalidad.

1.10 Conclusiones del Capítulo I

En este capítulo se estableció el marco teórico conceptual que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, tiempo libre, actividades físico-recreativas, juegos recreativos, características psicológicas de los niños y otros, permitiendo llegar a valoraciones conceptuales que la autora asume o propone a partir del estudio bibliográfico.

La determinación de los fundamentos teóricos metodológicos indican la importancia de las actividades físico-recreativas que, en su evolución como ser social, el hombre le ha conferido para su óptimo desarrollo.

CAPÍTULO II:

Diagnóstico del objeto de estudio y análisis de los resultados

Este capítulo va dirigido a la explicación y desarrollo del proceso metodológico seguido en la investigación objeto de estudio, lo que permitió caracterizar el estado actual de los aspectos relacionados con los niños con edades de 8 a 11 años y la ocupación del tiempo libre en este grupo atareo. Además se realiza el diagnóstico de la situación actual del objeto de investigación.

2.1. Explicación del tipo de estudio o investigación.

El presente trabajo esta basado en una investigación explicativa de tipo pre-experimental. Es un estudio sobre la ocupación del tiempo libre de los niños con edades de 8 a 11 años pertenecientes a la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” del municipio Pinar del Río. Se realizó un estudio diagnóstico para determinar la ocupación del tiempo libre de los niños, las principales dificultades que existen y las causas que provocan la no correcta ocupación de tiempo libre en estos, poca motivación por la práctica de actividades físico-recreativas, lo que incide negativamente en su comportamiento, además dicha investigación es clasificada como explicativa porque se requiere de la combinación del método analítico-sintético en conjugación con el inductivo-deductivo, los que permiten fundamentar la esencia de la problemática, o sea el porque del objetivo.

Se utilizan las actividades físico-recreativas que permitan resolver la problemática existente. La información que se obtiene es de forma intencional realizada por el investigador y las acciones están encaminadas a modificar la realidad, aproximándose a la misma de manera que se mejoren las teorías y los fundamentos de la investigación.

2.2. Caracterización de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras”.

Para ello se abordaran una serie de características donde se reflejan su ubicación, su población, sus condiciones y el estado actual.

El municipio Pinar del Río se encuentra ubicado aproximadamente en la

porción centro-sur de la provincia, ocupando una superficie de (70 780 ha), el noveno lugar en extensión territorial con respecto a los restantes municipios, el mismo cuenta con una población de (186 862 habitantes) residentes en 82 asentamientos poblacionales concentrado en 4 urbanos y 78 rurales, dicho municipio cuenta con 12 Consejos populares, encontrándose dentro del mismo el Consejo popular: "Aguas Claras". (Anexo N° 1)

El Consejo popular "Aguas Claras", se encuentra situado en la parte oriental del municipio. Su situación geográfica por el **norte** linda con el municipio de Viñales, por el **este** con el municipio de Consolación del Sur, por el **oeste** con el Consejo popular "10 de octubre", por el **sur** con el Consejo popular "La Conchita", tiene un área de 3 010 (ha), una población de 3080 habitantes, una densidad por habitantes de 1,09(ha), está compuesto por 6 circunscripciones, 1 Cooperativa de Producción Agropecuaria, 2 Cooperativas de Crédito y Servicio, y 1 escogida de tabaco, para un total de 1012 viviendas .En lo social hay 5 consultorios médicos, 7 escuelas primarias con una matrícula de 250 niños en edades de 5 años a 11 años, 7 tiendas de víveres, 25 cuenta pro pistas, posee 2 rutas de ómnibus municipales que son apoyadas por las rutas provinciales es decir Viñales, La Palma, Puerto Esperanza y Bahía Honda. Este Consejo Popular consta de 40 Comité de Defensa de la Revolución, 1 Asociación de Combatientes compuesta por 55 compañeros y 6 núcleos zonales, predominan las viviendas de tipo III, en sentido general las viviendas de este Consejo presentan un estado entre bueno y regular, para este estudio nos enmarcaremos en una de las circunscripciones que es la # 83, la misma posee 1 consultorio médico, 1 escogida de tabaco, 1 bodega de víveres y cuenta con una población (656 habitantes).

Refiriéndonos a la circunscripción podemos señalar que la misma, posee un atractivo y variado entorno geográfico, que permite ser aprovechado con vista a desarrollar un sin número de actividades físico-recreativas para una mayor satisfacción de los niños y las demás personas que residen en ella.

Esta circunscripción no posee instalaciones deportivas oficiales, las actividades recreativas que allí se desarrollan se hacen en instalaciones rústicas construidas por el "Combinado deportivo" y la ayuda de los residentes en la comunidad , las mismas se encuentran en buen estado,

gracias al cuidado y atención que se les brindan por parte de la comunidad y el propio combinado deportivo que radica en el Consejo popular por ejemplo: El terreno de voleibol, terreno de fútbol y algunos espacios idóneos para la realización de estas actividades recreativas que tiene como objetivo primordial el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los niños y demás personas que allí residen.

2.3 Análisis de los resultados de los métodos y técnicas aplicadas en la investigación.

En el presente epígrafe se hace un análisis de los resultados obtenidos durante la investigación los cuales permiten hacer un estudio inicial del objeto de investigación o sea, del proceso de la recreación para los niños y de esta forma determinar dónde existen las principales dificultades y potencialidades de los mismos, para ello se utilizaron diferentes métodos e instrumentos investigativos que nos permiten diagnosticar la problemática como punto de partida del trabajo, así como obtener información en cuanto a la experiencia y criterios no solo de los profesores de recreación sino también de personas con una larga experiencia laboral expresando sus ideas y valoraciones, contribuyeron al desarrollo y fortalecimiento de la investigación desde el punto de vista teórico, práctico .

2.4 Resultados de las observaciones.

Al realizar la observación (Anexo No 2) a 5 de las actividades organizadas para los niños en el consejo popular en el segundo semestre 2010, se constató que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como el festival deportivo recreativo, un torneo popular de béisbol infantil y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero, la observación fue dirigida además a medir los indicadores que se describen en la tabla # 1

Tabla # 1.

RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	Idoneidad del lugar	2	40	3	60	-	-
	Preparación de la actividad y medios para la misma	-	-	2	40	3	60
	Preparación y desarrollo de los profesores	1	20	3	60	1	20
	Comportamiento de los niños	1	20	4	80	-	-
	Resultados de la actividad	-	-	3	60	2	40

Como refleja la tabla, la idoneidad del lugar como en la mayoría de las comunidades no es la más adecuada para el desarrollo de las actividades solo en dos (40%) de las actividades son evaluadas de Bien el resto es regular. En cuanto a la preparación previa, motivación, así como los medios indispensables constituyeron una de las dificultades mayores 2 de las actividades fueron evaluadas de R (40%) y tres de M (60%) lo que nos indica que se debe prestar especial atención a este indicador para lograr una correcta motivación y por ende una correcta utilización del tiempo libre de los niños de 8 a 11 años en la circunscripción número 83.

En cuanto a la preparación y desarrollo de los profesores se pudo constatar que los mismos no poseían una buena preparación para el desarrollo y organización de las actividades a desarrollar, donde solamente uno fue evaluado de B (20%), 3 de R (60%) y uno de M (20%), esto unido a la carencia de medios analizados en el aspecto anterior y al comportamiento

de los niños en las actividades, que escaseó de cooperación y trabajo en equipos ya que 4 de ellos fueron evaluados de R (80%) y uno solamente de B (20%) es lo que hace que el desarrollo de las actividades se evaluara de regular y mal en las 5 actividades observadas.

En el último de los aspectos no se realiza un análisis de las actividades ni tampoco se informa de próximas actividades como futura preparación de otras, este aspecto también es evaluado como uno de los más críticos.

2.5 Análisis de resultados alcanzados en la encuesta a los niños.

Se les aplicó una encuesta a los 28 niños de la circunscripción # 83 con edades de 8 a 11 años del Consejo popular "Aguas Claras". (Anexo N° 3)

Constatándose los siguientes resultados:

- El 88 % no realiza actividades físico-recreativas.(Anexo N° 4), Gráfico1
- El 80 % plantea que las actividades que más realizan en su tiempo libre son aquellas que están relacionadas con la lectura, ver la TV, escuchar música y otras que incluyen bañarse en ríos, presas peligrosas y cazar en el monte pájaros.
- El 90% de los niños plantea que no conoce de las actividades físico-recreativas que organiza el INDER, en su circunscripción y solo un 10% si conoce de estas actividades organizadas.(Anexo N° 4).Gráfico 3
- Un 80% de los niños manifiestan que quieren que estas actividades físico-recreativas se realicen diarias, un 12% que sean semanales y otro 8% quisiera que se desarrollen mensuales. (Anexo N° 4).Gráfico 5
- Esta pregunta guarda mucha relación con la anterior ya que el 90% manifiestan, que si contaran con un plan de actividades físico-recreativas para la realización de las mismas les gustaría participar en los juegos pelota, juego de fútbol y los propios juegos tradicionales y un 10% le gusta escuchar música, ver la TV e ir a excursiones. (Anexo N° 4).Gráfico 4

2.6 Análisis de los resultados de la entrevista al delegado de circunscripción, y (3) presidentes del Comité de Defensa de la Revolución (CDR).

Esta entrevista con las máximas representaciones de estas organizaciones fluyó en un ambiente de cooperación entre los entrevistados y el entrevistador. (Anexo N° 5)

Se parte del objetivo constatar con el delegado de la circunscripción, y los presidentes de los Comité de Defensa de la Revolución (C.D.R) el conocimiento que ellos poseen sobre la realización de las actividades recreativas en la zona donde ello residen constatándose que el 97 %, plantean que no poseen conocimiento de un plan de actividades físico-recreativas dirigido a este grupo etareo en específico y que esto trae consigo que en muchas ocasiones realicen otras actividades en su tiempo libre.

El delegado de la referida circunscripción plantea que solo lleva un año en el cargo y que no posee conocimientos de la existencia de un plan de actividades dirigido a este en específico, pero reconoce que si se han efectuado en algunas ocasiones a pesar de que no se realizan con la frecuencia y la sistematicidad que considera deban tener.

En entrevista a los presidentes de los Comités de Defensa de la Revolución plantean que no conocen de la existencia de un plan de actividades físico-recreativas. Y que los niños entre 8 y 11 años solo realizan actividades como jugar fútbol, escuchan música, se bañase en ríos y presas lo que en ocasiones modifica su conducta social de forma negativa incurriendo en indisciplinas sociales.

Pero consideran que de existir un plan de actividades físico recreativas ocuparían mejor su tiempo libre y sería más sana su recreación.

El delegado y los presidentes de los Comité de Defensa de la Revolución (CDR), refieren que la no existencia de plan de actividades impiden su participación en muchas de las actividades convocadas por el INDER, las que en algunos momentos estas coinciden con otras actividades programadas con anterioridad, lo que influye de cierta manera, en su participación y colaboración con la organización de las mismas ya que ellos

Como máximos representantes de estas entidades deben estar presentes con el objetivo de cooperar en la realización de dichas actividades.

Este problema incide directamente con el desarrollo de las actividades. Las mismas en ocasiones han tenido que ser pospuestas por la poca participación de los niños estudiados y demás miembros de la comunidad.

Refiriéndose a las relaciones con el combinado deportivo ubicado en el Consejo Popular manifiestan que sí poseen buenas relaciones de cooperación entre ambas entidades, ya que en algunas ocasiones son invitados estos funcionarios a las asambleas de rendición de cuentas que ellos realizan y resumiendo esta entrevista coinciden con el investigador que es necesario contar con un plan de actividades físico-recreativas para que ello incida de forma positiva en una mejor ocupación del tiempo libre de los niños y una mayor participación de la comunidad a estas actividades.

2.7 Análisis de los resultados de la entrevista a informantes claves.

En entrevista al director, sub-director de Cultura Física y Recreación y al profesor de recreación del combinado deportivo "Aguas Claras. (Anexo N° 6). Se creó un ambiente agradable y comunicativo con cada de ellos, lo cual nos permitió determinar el trabajo que se realiza en esta comunidad de forma confiable sobre hechos, opiniones, ideas y criterios y de esta forma enriquecer la información obtenida hasta este momento en la investigación; en la misma se trataron aspectos significativos donde se pueden mencionar por ejemplo:

El tiempo y experiencias en el cargo que desempeñan, lineamientos que regulan el trabajo de los profesores de recreación en el combinado deportivo, así como la importancia de las actividades físico-recreativas para los niños, las causas que pueden provocar el buen desarrollo de las actividades o el debilitamiento de estas actividades en su comunidad y como se considera el trabajo de los profesores de recreación en la actualidad, también cómo es la relación de su combinado deportivo en relación a otros centros de la comunidad.

Existió unanimidad de criterios, tienen varios años de experiencia laboral, resaltando el director de dicha escuela que consta de 12 años de experiencia, el sub- director de Cultura Física con tres años de práctica, y el

profesor de recreación con 13 años respectivamente, los cuales explicaron que los principales lineamientos que rigen el trabajo de los profesores de recreación física en la comunidad están basados en los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de género u ocupacionales, dirigidos a un desarrollo de la cultura general integral.

El director planteó, que los lineamientos llevan implícito los objetivos pedagógicos, que, orientado por un plan temático, refleja los principales temas y objetivos dirigidos al trabajo en las escuelas y la comunidad, para una mejor comprensión de las actividades que se desarrollaran en la misma. Hace referencia además a que estas son de gran importancia para las futuras generaciones. A pesar de que existe un plan de actividades recreativas para la comunidad, no se elaboran un plan específico para los niños de 8 a 11 años de edad, dadas sus características sociales y psicológicas, que incluyan actividades físicas.

EL sub-director se refiere a las debilidades que se presentan en la comunidad para la realización de las actividades físico-recreativas que por ser una comunidad rural existen prejuicios, costumbres y ello puede atentar en ocasiones contra el trabajo de los profesores de recreación para su mejor desenvolvimiento.

Existen escasez de medios de trabajo, no se cuenta con instalaciones deportivas oficiales, ya que las existentes son rústicas construida por los profesores del combinado deportivo de dicha circunscripción. Otro aspecto es la inexperiencia de los profesores, ya que varios de ellos son profesores en formación y otros recién graduados por lo que en ocasiones las actividades no se realizan como deben ser, o sea con una previa planificación de actividades físico recreativas, donde se debe incluir (día, nombre de la actividad, la hora, la fecha, los participantes y el responsable), para la obtención de buenos resultados.

Comenta que a pesar de la escasez de recursos para su trabajo ellos han sido capaces de aportar sus propias ideas pero en ocasiones no explotan todas las potencialidades que ofrece la comunidad.

Ambos directivos plantean que es necesario explotar más las de carácter físico o sea, las llamadas actividades físico-recreativas que poseen un

carácter deportivo, pues se deben realizar con mayor frecuencia pero esto no se ha podido concretar en la práctica por lo expuesto anteriormente es por ello que son de la opinión de la necesidad de una propuesta de un plan de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los niños de 8 a 11 años de esta comunidad.

Con respecto al control de los profesores explican que los mismos poseen un convenio de trabajo donde deben reflejar su horario laboral, el día, las actividades a desarrollar, la hora, el lugar y los participantes en las actividades (activos, femeninos y totales).

Se refieren a que ellos no solo realizan actividades físico recreativas sino deben cumplir con otras como la construcción de medios, atención a activistas (labor importante pues deben apoyarse en estos compañeros para la realización de sus acciones en la circunscripción), la auto preparación y algo fundamental que es la coordinación de sus actividades con los factores de la comunidad.

2.8 Análisis de la aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria.

Durante la aplicación del forum comunitario se convocó a una reunión donde se encontraban los factores implicados, personalidades, entidades y organizaciones para llevar a vías de hecho un plan de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los niños con edades de 8 a 11 años teniendo como centro la comunidad y la circunscripción, de forma tal que se expresaron las principales dificultades que afectan la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas como son la disponibilidad de lugares preparados para el disfrute de estas para una mejor ocupación del tiempo libre, la sistematicidad de los profesores a las áreas recreativas de la circunscripción # 83 del Consejo popular para el trabajo con los niños estudiados , la vinculación de las familia y los vecinos a estas actividades; por lo que se trazaron metas con vista a darle solución a dicha problemática como es la creación de comisiones de trabajo que atendieran distintas esferas como:

-  Divulgación y propaganda de las actividades a desarrollar.
-  Mantenimiento y rescate de áreas y espacio rústicos para las actividades.

Medios de enseñanza.

Estos grupos de trabajo tendrán la función de garantizar un mejor desarrollo de la actividad y de esta forma estarán involucrados todos los factores de la comunidad al fortalecimiento de las actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los niños de la circunscripción # 83 del Consejo popular "Aguas Claras" del municipio Pinar del Río.

Las principales tareas a desarrollar por cada comisión son:

Comisión Nº 1 Encargada de la divulgación de las actividades.

-  Confeccionar carteles murales para colocarlos en lugares visibles (bodegas, Consultorio del Médico de la familia entre otros)
-  Divulgación de las actividades propuestas.
-  Dar a conocer con anterioridad el plan de actividades que se desarrollarán en la circunscripción a través de los medios masivos de difusión (radio)
-  Realizar actividades de charlas, conversatorios invitando a los profesores de recreación encargados de las actividades físico-recreativas para su promoción en la circunscripción.

Comisión Nº 2 Encargada del mantenimiento y cuidado de las áreas para el desarrollo de las actividades.

-  Mantener las áreas en buen estado.
-  Convocar trabajos voluntarios por parte del combinado deportivo y la circunscripción y los C.D.R.

Comisión Nº 3 Medios de enseñanza.

-  Confeccionar medios de enseñanzas que tributen a un mejor desarrollo de las actividades físico-recreativas como: pelotas, sacos, bates, banderas, logotipos.
-  Realizar exposiciones sobre la creación de medios de enseñanza.
-  Garantizar la recuperación de los materiales y medios con que se cuenta.

Comisión Nº 4 Dirección de la actividad.

 Garantizar toda la actividad desde su organización hasta su clausura.

2. 9 Análisis del auto-registro de actividades a los niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 de Consejo popular “Aguas Claras”.

El auto-registro de actividades realizado a estos niños, se utilizó para constatar el tiempo promedio de sus actividades en un día natural de 24 horas (Anexo No 7), para ello se les explicó como debían realizar esta actividad.

Tabla # 2. Resultados del auto-registro de actividades de estos adolescentes:

Las necesidades biofisiológicas con **(9,15)** horas son las de mayor tiempo promedio utilizada por los niños de 8 a 11 años, las de menor uso resultaron las tareas domésticas con **(0,25)** y el tiempo libre es de **(6,05)** horas, resultando este último un espacio importante en el esquema de vida de los niños.

Tabla # 3 Principales actividades realizadas en el tiempo libre por estos niños

Muestra	Principales actividades realizadas en su tiempo libre	Tiempo Promedio
28	Ver televisión	1,25
	Diversión con animales (palomas)	0,80
	Practicar deportes	1,55
	Juegos tradicionales	0,65
	Juegos de mesa	0,55
	Otras actividades	1,45
	Total	6,05

Como se observa en la tabla # 2 las principales actividades realizadas en el tiempo libre en los niños estudiados, practicar deportes con **(1,55)** horas,

seguido de otras actividades con un tiempo de **(1,45)** horas (bañarse en ríos y presas, la de menor tiempo son juegos de mesa con **(0,55)** minutos.

2.10 Conclusiones del capítulo II.

En este capítulo se realiza un análisis de los resultados derivados de los instrumentos aplicados en nuestra investigación donde se pudo constatar que las actividades en la circunscripción # 83 dirigida a ocupar el tiempo libre de los niños de 8 a 11 años no son motivadoras, ni sistemáticas, carecen de eficiencia, por lo que no satisfacen las necesidades de estos, además de no responder a sus intereses, lo cual revela la necesidad de buscar opciones a partir de las necesidades de la comunidad que propicien la motivación y participación activa de los niños, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias para una recreación más sana, plena y culta.

CAPÍTULO III

Plan de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los niños de 8 a 11 años la circunscripción # 83 del Consejo Popular “Aguas Claras”.Valoración de la propuesta

El presente capítulo presenta un plan de actividades físicas-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los niños con edades de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” del municipio Pinar del Río”. Se presenta la estructura de este para el éxito de las actividades a partir de la modalidad que el autor asume, considerando, las sugerencias metodológicas para la conformación del mismo, donde se precisa el objetivo de cada actividad, así como su valoración.

Se hace necesario para una correcta estructuración del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre del grupo estudio, tener presente aspectos relacionados con la organización y planeación de la misma, se plantean así indicaciones metodológicas fundamentadas científicamente en las bases teóricas dadas en el Capítulo I.

3.1 Fundamentos metodológicos del *plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los niños.*

Al conceptualizar un plan los autores consultados plantean lo siguiente:

Un **Plan** según Hugo Cerda (1994) es un “Conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad).

Según el Diccionario Latinoamericano de Educación (2001, p.2498) el **plan** es “un documento que contiene ,además de las características, estructura, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto de previsiones vinculadas éstas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan ,para un periodo dado. Debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determinen las circunstancias coyunturales.

La autora teniendo en cuenta estos conceptos asume que plan: ***Es un documento que contiene un conjunto de amplio fines, objetivos,***

medios, instrumentos, metas, recursos, para un determinado periodo y que tiene en cuenta las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido, con actividades y acciones flexible que permiten modificar su contenido, en dependencia de las circunstancias a la que es sometido o se desarrolle.

En la elaboración de un plan se deben tener en cuenta algunos **principios básicos organizativos**, que deben estar presentes en cualquier actividad físico-recreativa, señalados por Martín De Andrés (1996) y que son perfectamente adaptables al tema que nos ocupa:

- En el deporte (recreación, en este caso), organizar es una tarea tan necesaria como valiosa.
- No basta con saber organizar, hay que intentar hacerlo óptimo, perfecto y sin errores.
- No hay fórmulas matemáticas, ni soluciones mágicas, ni píldoras de organización. Lo que hay son tantas respuestas como posibilidades, además no sólo una es buena, hay más de una que vale.
- Deben cuidarse todos los detalles que añadan valor a la actividad.
- El camino del reconocimiento requiere cambiar la receta por la aportación personal, la inercia por la investigación, la rutina por los resultados acreditados.
- Un plan perfecto previene percances.

A lo se le que añade:

- El entusiasmo y la motivación de los organizadores se plasmará positivamente en el resultado.

El trabajo organizativo, responde básicamente a las siguientes cuestiones:

¿Qué queremos hacer?, ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Para quiénes?, ¿Cómo?,
¿Quiénes?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Con qué?, ¿Con quién?, ¿Cuánto?

Teniéndolas en cuenta, el principio es siempre: ¿qué queremos hacer? Para ello es necesario realizar una primera tarea de análisis y recogida de datos. Si se trata de ofrecer (recordemos que estamos inmersos en el ámbito empresarial) nuestro servicio a una institución, organización, centro

educativo, comunidad, etc., ellos nos lo solicitan, en ambos casos deberemos personalizar la oferta adaptándola a las circunstancias particulares de cada caso. Necesitaremos conocer aspectos del entorno (cultural e histórico), de la relación de los sujetos con ese entorno, etc.

Podemos sintetizar el proceso organizativo en dos ideas: **trabajo en equipo y consecución de objetivos comunes**. Karl K. Goharriz (citado en Martín De Andrés, 1996) advierte que una persona sola no puede satisfacer todas las necesidades y deseos, todas las acciones que se derivan de un proceso organizativo. Se hace imprescindible la colaboración de un grupo de personas, de un esfuerzo coordinado, necesario para alcanzar los mismos objetivos.

Cumplir los **principios** de la recreación:

- Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
- Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
- Debe cumplir una función educativa y auto-educadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

Según Basara O. V. M. (2001). La **actividad física** debe regirse por ciertos principios entre los que conviene citar:

1. Principio de la generalidad o variedad: Es decir, se debe cambiar constantemente el tipo de actividades
2. Principio del esfuerzo: Practicar en forma moderada, regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psíquicos.
- 3 .Principio de la regularidad: Como norma por lo menos 3 veces por semana, idealmente 5.

Principio de la progresión: La ley metodológica de lo más simple a lo más complejo; de lo fácil a lo difícil y de lo conocido a lo desconocido.

- 4 Aumentando ritmos, tiempos y distancias poco a poco.

- 5 Principio de recuperación: Descansar y dormir bien después que se trabaja, sobre todo si se ha aumentado la intensidad. Si se muestra agotado desacelerar si los atletas profesionales lo hacen porque no los niños.
- 6 Principio de la idoneidad: No hacer lo que no se sabe, estudiar y prepararse para trabajar con los niños
- 7 Principio de individualización: No hay programa tipo, para todos los niños; debe respetarse la individualidad ya que cada niño es diferente.

3.2 Estructura del plan de actividades físico-recreativas *para mejorar la ocupación del tiempo libre de los niños de 8 a 11 años de circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” del municipio Pinar del Río.*

Título de la propuesta: “Por una recreación mas alegre en mi comunidad”

Este plan de actividades físico-recreativas plantea mejorar la ocupación del tiempo libre de los niños estudiados y tienen el fin de lograr su bienestar bio-psico-social. Estas actividades crean una oferta físico-recreativa educativa, creativa y acertada, con la utilización de las instalaciones de la circunscripción y en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Las actividades posteriormente expuestas están orientadas a la recreación en la naturaleza sin rendimiento, con una alta libertad reglamentaria, en la mayoría de los casos sin necesidad de implementos sofisticados y bajo la orientación del personal capacitado.

Objetivo general

Contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los niños de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras”, dando respuestas a sus gustos, preferencias y a las condiciones existentes en la comunidad.

Objetivos específicos

1. Ofrecer al combinado deportivo “Aguas Claras” un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los niños con edades de 8 a 11 años de la circunscripción # 83.
2. Incrementar la participación de los niños en las actividades físico-recreativas que se le organizan.

3. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
4. Desarrollar las actividades físico-recreativas bajo las condiciones deseadas por los niños.
5. Mejorar el bienestar bio-psico-social de los niños con edades de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 a través de actividades físico- recreativas.

Frecuencia: Diaria, semanal, quincenal, mensual y trimestrales.

Sesión: Mañana, tarde y noche.

Métodos: Explicativo – Demostrativo.

Lugares donde se realizarán las actividades recreativas:

Áreas de la comunidad (circunscripción # 83)

Otras áreas del Consejo popular “Aguas Claras”.

Indicaciones metodológicas para el programa de actividades físico-recreativas.

Para la puesta en práctica del plan de actividades físico-recreativas se hace necesario tener una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones implicadas en su ejecución llámese combinado deportivo, comunidad y consejo popular.

En la **planificación de las actividades físico-recreativas** es necesario conocer y aplicar las necesidades y motivaciones de este grupo poblacional.

- Darle oportunidad a los participantes que valoren y expresen cuáles actividades físico- recreativas prefieren.
- Incentivar la creatividad los niños, dándole el protagonismo necesario en la realización de las actividades.
- Se realizarán en horarios adecuados para estas actividades y en convenio con los niños estudiados.
- Las actividades físico-recreativas serán realizadas por los profesores de la recreación, apoyadas por los activistas de los (CDR).
- Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales.

- Propiciar procesos de socialización.

3.3 Actividades del programa y su descripción:

Nº	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1	Juego de quimbombia	Áreas de la circunscripción	Mañana	Trimestral
2	Juego de pelota "4 esquina"	Áreas del CDR # 3	Tarde	Diaria
3	Juego de quiquimbol	Áreas del CDR #3	Mañana	Mensual
4	Competencia de objetos volantes	Áreas de la circunscripción #83	Mañana	trimestral
5	Actividades culturales			
6	Festivales deportivos recreativos	Áreas de la circunscripción # 83	Mañana	Mensual
7	Plan de la calle	Áreas de la circunscripción # 83	Mañana	Mensual
8	Juegos tradicionales	Áreas de la circunscripción # 83	Tarde	Diaria
8	Juego de voleibol 4 contra 4	Área rustica de voleibol de la circunscripción # 83	Tardes	Diaria

9	Juego de futbol 3 contra 3	Áreas de la circunscripción # 83	Tardes	Semanal
10	Juego de pelota al taco	Área recreativa	Tardes	Diaria
11	Ciclismo popular	Consejo popular	Mañana	Trimestral

Actividad # 1

Nombre: Juego de quimbumbia

Objetivo general: Desarrollar habilidades motrices que potencien el pensamiento creador, la coordinación de los movimientos y acciones teórico-prácticas en su desempeño recreativo.

Organización: Se conformarán los equipos por afinidad, con un número determinado de integrantes no mayor de 5 jugadores, se trazará un pequeño cuadrado donde estará ubicada la “**Quimbumbia**”.

Introducción: Antes de comenzar el juego se realizará un pequeño comentario acerca de juego de la **Quimbumbia** y sus variantes.

Desarrollo: Una vez limitadas las distancias hasta donde se ha de jugar, señalado el obstáculo a pasar (puede ser una señal lumínica, poste o simplemente un jugador del equipo que espera su turno para entrar a jugar después, también se determinaran antes de comenzar el juego cuantas carreras se permitirán para seleccionar el equipo ganador.

El jugador que comenzará a batear debe estar dentro del cuadrado y con el palito en la mano para comenzar, este propio jugador solicitará permiso para comenzar el juego y estar de lado mientras los contrarios estarán de frente y preguntarán ¿Le Doy? Estos les responderán: Si dale, o.....No le concederán el permiso para batear la **Quimbumbia**.

Reglas:

- No se podrá golpear con la mano el taquito “**Quimbumbia**”
- Ganara el equipo que logre hacer 20 carreras más rápido.

Medios: tacos de madera, bate de madera y tiza.

Actividad # 2

Nombre: Juego de pelota 4 esquinas

Objetivo: Mejorar las capacidades física y a la socialización entre los miembros del grupo.

Estimular la realización de juegos tradicionales en la comunidad.

Organización: Se realiza en un terreno con pocas dimensiones pero con 4 esquinas como su nombre lo indica o sea entre calles (no peligrosas para su realización).

Introducción: Antes de dar inicio a este juego tan popular entre nosotros un adulto de la propia comunidad hará una breve reseña de este juego.

Desarrollo: Se utilizará una pelota de goma o trapo suave, cada equipo estará integrado por 6 jugadores, ya que no existe ni lanzador, ni receptor y los jugadores podrán colocarla donde lo deseen. La pelota se golpeará con la palma de la mano pero estos equipos podrán tener adolescentes del sexo femeninos las cuales la tirarán con la mano.

Reglas:

- El recorrido desde el home incluyendo las demás bases se realizará caminando.
- Los jugadores que logren llegar a las bases no podrán moverse hasta que el próximo jugador no batee o lance la pelota.
- Gana el equipo que logre hacer más carreras en 5 entradas y si persiste el empate se seguirá el juego hasta que uno de los dos equipos logre anotar.

Nota: Este juego es una variante del juego de béisbol lo que hace que sea un juego muy apreciado.

Medios: Pelota de goma, pelota de trapo, silbato.

Actividad # 3

Nombre: Juego voleibol recreativo 4 contra 4

Objetivo: Mejorar las relaciones interpersonales entre los miembros del grupo.

Organización: Se conformaran los equipos como su nombre lo indica deben

estar integrado por 4 jugadores de ambos sexos pero no puede exceder de 4, se jugará a un solo set de 18 tantos, las dimensiones del terreno y la altura de la red estará en dependencia de las reglas que adopten los propios jugadores antes de comenzar el juego.

Introducción: Un representante de la escuela comunitaria será el encargado de arbitrar los juegos explicará en que consiste este juego de voleibol y sus variantes que por ser un juego de (guerrilla) tiene sus propias características.

Desarrollo: El juego comenzará cuando un integrante de cada equipo discuta si desea sacar o ocupar el terreno, no habrá cambio de posición de los jugadores dentro del terreno pero si se rotará el saque del balón.

Reglas:

- Se jugará a 18 tantos, si persiste el empate a puntos se continuará hasta que se logre hacer ventaja de un punto sobre el rival.
- No se permite cambio de jugadores que estén observando el juego.

Medios: balón, red de voleibol, silbato y marcadores.

Actividad # 4

Nombre: Juego Quiquimbol

Objetivo: Propiciar la utilización de las áreas de la circunscripción poco utilizadas en función de actividades físico-recreativas.

Organización: Se confeccionan los equipos con 8 integrantes cada uno, podrán participar las hembras, se utilizan áreas de la propia circunscripción y el balón a utilizar es el de fútbol, balonmano o el de baloncesto recuperado por los propios profesores de recreación.

Introducción: El profesor que estará a cargo de la organización de la actividad explicará en que consiste este juego.

Desarrollo: El juego comienza tan pronto sean discutidas las reglas.

Reglas:

- Si un equipo posee una niña esta será la encargada de lanzar el balón.
- El recorrido entre bases se realiza caminado.
- Si un jugador durante el recorrido entre las bases es golpeado con el balón

después de ser pateado por su compañero este será out.

- Gana el equipo que logre hacer 20 carreras o más en 7 entradas.

Medios: Balones, silbato y marcadores.

Actividad # 5

Nombre: Juego de fútbol 3 contra 3 (Vallitas)

Objetivo: Desarrollar capacidades físicas.

Organización: Los equipos participantes están conformado por tres integrantes cada uno, se juega en un área donde lo permitan las condiciones, este lugar podrá ser de césped o simplemente donde no existan obstáculos que puedan frenar su desarrollo.

Introducción: Una vez conformado los equipos y organizados se realizará una pequeño bosquejo sobre este deporte y como ha sido su desarrollo en nuestro país.

Desarrollo: El juego se inicia cuando uno de los integrantes designado por el equipo discute quien de los dos sacara el balón, las porterías serán de vallas pequeñas u obstáculos que puedan ser vistos por los jugadores o sea, banderas, palos, o piedras sobresalientes, no utiliza portero.

Regla:

- El juego tendrá una duración de 10 minutos como máximo o ganara el equipo que logre anotar dos goles.

- Si persiste el empate entre ambos equipos en goles se decidirá por penales les desde una distancia marcada para ambos equipos, el gol deberá ser rasante.

Medios: Balón de fútbol, silbato, vallitas y marcadores.

Actividad: # 6

Nombre: Competencia de objetos volantes (Papalotes).

Objetivo: Rescatar la construcción y empleo masivo de objetos volantes como un juego tradicional en nuestro país.

Organización: Se inscriben todos los participantes que deseen, en este juego pueden participar los niños, los propios adolescentes y si algún adulto

lo desea también competirá de cualquier sexo, con un papalote construido por el.

Introducción: Se invita a esta actividad a un representante del INDER con el objetivo de observar y fiscalizar esta actividad y explicará sus modalidades.

Desarrollo: Se puede competir por modalidades (papalotes, cometas, picúas, chilingas, entre otros).

Regla:

- Se premia al competidor más joven.
- Se premia al competidor de más edad.
- Obtiene un premio especial el objeto más rústico.

Medios: hilo, papel, y tela.

Actividad: # 7

Nombre: Juego de pelota al taco

Objetivo: Socializar la práctica de juegos tradicionales dentro de los niños que propicien el rescate de la identidad.

Organización: Se conformaran los equipos, con dos integrantes para que exista rivalidad.

Introducción: Los profesores de béisbol de la escuela comunitaria y una gloria del deporte que reside en la comunidad, realiza una charla sobre el béisbol.

Desarrollo: Una vez conformados los equipos, se discute quiénes comienzan a jugar, para que la motivación sea mayor; todos deberán jugar una partida de dama al come come y así la expectación será mayor, este juego consiste en que se debe lanzar un pequeño taco de madera contra la pared tratando que caiga dentro de un cuadro pintado en la misma donde el bateador es considerado aut.

Reglas

- Se juega a 5 entradas.
- Gana el equipo que más carreras logre hacer.
- Cada hit que un bateador conecte y no pueda ser atrapado por el contrario

significa una carrera para su equipo.

Medios: Taco de madera, bate de madera, juego de dama.

Actividad # 8

Ciclismo popular

Objetivo: Incentivar la participación de los miembros de la comunidad utilizando sus propios medios.

Resaltar cualidades de cada adolescente a través de la competencia.

Introducción: Un representante de este deporte a nivel provincial estará a cargo de la realización y es el encargado de realizar una breve charla antes del comienzo de esta actividad para motivar a sus participantes. Se invita a miembros de INDER, otros miembros de la comunidad y de barrios aledaños.

Organización: Consiste en organizar actividades donde la creatividad del participante sea el objetivo fundamental de la competencia, se correrán distancias cortas.

Reglas:

- Se premia el de primer lugar.
- Obtendrá un premio el que tenga la bicicleta más bonita.
- Obtendrá un premio especial la muchacha que su bicicleta este engalanada.

Medios: Bicicletas, silbatos, banderas, cronómetros y pancartas.

Actividad # 9

Festival deportivo recreativo.

Objetivo: Promover el desarrollo de las actividades masivas en la Comunidad.

Organización: Estas actividades se desarrollan con la cooperación de todos los factores implicados en la actividad (la escuela comunitaria y las propias comisiones de trabajo que fueron creadas en el forum comunitario) con el objetivo de que exista una mayor motivación por parte de los adolescentes y de la propia comunidad.

Introducción: Este tipo de actividad debe cumplir una serie de requisitos importantes para el logro de su desarrollo como es una amplia divulgación, para ello se realizaran carteles, pancartas, además tendrá en cuenta una fecha alegórica para que tenga una mayor incidencia en los participantes.

Desarrollo: Se realizan una serie de actividades como competencias de fútbol, voleibol, juegos tradicionales, de bailes entre otras, siempre teniendo en cuenta las de mayor preferencia por parte de los participantes.

Medios: Balones, silbatos, banderas, pancartas, sacos, pelotas, vallitas, entre otras.

Actividad # 10

Actividades culturales Nocturnas.

Objetivo: Elevar el nivel cultural de los niños y los miembros de la comunidad.

Organización: Se realizan diferentes actividades relacionando encuentros de conocimientos con actividades festivas. Los temas abordados en el caso de los encuentros de conocimientos serán.

- Educación sexual.
- Las drogas y su efecto nocivo para la salud.
- ¿Cómo cuidar mi salud?
- Embarazo y adolescencia.
- La música de mi región.
- ¿Quién improvisa mejor?

Desarrollo: En estas actividades se tiene en cuenta para su organización y desarrollo la necesidad de aglutinar una serie de factores importantes ya que

Para ello lleva implícito varios recursos que con las limitaciones que hoy día contamos es necesario de la cooperación de todos los factores de la comunidad para su realización, estas actividades tendrán como elemento integrador la comunidad.

3.4 Valoración práctica de la utilidad del *plan de actividades físico-recreativas*.

Se procedió a la ejecución práctica en la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras”, aprovechando todos los recursos y espacios disponibles, en dicha comunidad, durante un período de tres meses (Dic, Feb, Mar del 2011).

A partir de la realización de las actividades en este período de tiempo se aplicó una encuesta de satisfacción (Anexo # 2) a la muestra seleccionada (28 niños).

En la pregunta # 1 relacionada con la satisfacción o no del plan de actividades físico-recreativas que se te brinda en tu circunscripción, 26 que representan el 92,85% de los niños plantean estar satisfechos, mientras que 2 para un 7,14 % de la misma esta insatisfecho, esto es debido a que continúan en ocasiones las dificultades a la hora de llevarle la actividad a la comunidad en cuanto a la planificación por parte de los promotores de la recreación.

En cuanto a la pregunta # 2, relacionada con la propaganda y divulgación que se realiza al programa de actividades físico-recreativas, 24 que representan el 85,7% de los encuestados refiere que están satisfechos y solo 4 para un 14,2% refiere que están insatisfechos.

En la pregunta # 3 que aborda lo relacionado a la frecuencia en que realizan el programa de actividades físico-recreativas, 26 para un 92.8% plantean que están satisfechos con las frecuencias con que se realizan las actividades físico-recreativas y solo 2 de los encuestados para un 7.1 % están insatisfechos.

Tabla # 5. Resultados de las preguntas anteriores en por cientos.

	Preguntas	Satisfechos	%	Insatisfechos	%
Encuestados 28	1	26	92,8	2	7,14
	2	24	85,7	4	14,2
	3	26	92,8	2	7,1

En la pregunta # 4 refieren que las actividades de mayor aceptación son: los festivales deportivos recreativos, las actividades culturales, juego de pelota 4 esquina y voleibol 4 contra 4, ya que son las actividad que por tener sus propias características encierra un sin números de actividades que se desarrollan al mismo tiempo y las de menor aceptación fueron la quimbumbia y el juego de pelota al taco.

Se puede decir que el plan de actividades físico-recreativas aplicado ha creado una expectativa positiva en ellos ya que se sienten motivados, reflejando su satisfacción. Se ha logrado una mayor incorporación de los niños de la circunscripción # 83 y demás habitantes del Consejo popular a las actividades físico-recreativas, las que se están desarrollando con buena frecuencia.

3.4.1 Resultados de las observaciones.

Después de realizar una nueva observación (Anexo No 2.) a cinco actividades organizadas en el programa que se confeccionó para estos adolescentes en la circunscripción # 83, en los meses de diciembre, enero, febrero , se obtuvo los resultados que a continuación les mostramos, los cuales nos sirvieron para hacer una comparación entre las dos observaciones (antes y después de la aplicación del programa propuesto) donde se puede observar la mejoría que tuvo la ocupación del tiempo libre con actividades físico recreativas para los niños y demás estas personas, de la comunidad, resaltando que aún se debe continuar trabajando ya que todavía se aprecian parámetros que no satisfacen nuestras expectativas. Las actividades observadas fueron festival deportivo recreativo, juego de pelota (4 esquinas), Juego de voleibol actividad cultural y el ciclismo popular.

Tabla No 6

RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	Idoneidad del lugar	3	60	2	40	-	-
	Preparación de la actividad y medios para la misma	3	60	2	40		
	Preparación y desarrollo de los promotores	4	80	1	20	-	-
	Comportamiento de los niños	4	80	1	20	-	-
	Resultados de la Actividad	2	40	2	40	1	20

Como refleja en la tabla No 6. En la idoneidad del lugar se puede constatar que hay una mejoría, a raíz del trabajo con los padres de los niños, y a la existencia de un trabajo referido a la creación y cuidado de las áreas destinadas a la recreación. En cuanto a la preparación previa, motivación, así como los medios indispensables también hubo un avance positivo aunque queda como un aspecto que todavía presenta sus dificultades en las actividades observadas.

En cuanto a la preparación de los promotores se pudo constatar que mejoró notablemente la misma y se trabaja de forma unida aprovechando el apoyo de los padres y vecinos de la comunidad en función de este plan. En cuanto al comportamiento de los niños en las actividades, este fue uno de los aspectos que más se avanzó gracias al apoyo de muchas personas y a la buena divulgación de estas actividades, aspecto fundamental en el logro del desarrollo de las actividades recreativas.

En el último de los aspectos se vio una mejoría pero es otro punto en él que se debe continuar trabajando.

3.4.2 Resultados de la d cima de diferencia de proporciones

Al aplicarle la d cima de diferencia de proporciones a las observaciones realizadas (inicial y final) pudimos comprobar la efectividad del plan de actividades físicas recreativas propuesto, pues se revela cambios significativos en cada uno de los indicadores analizados como se muestra en la tabla No 7 y teniendo en cuenta que si $p \leq \alpha$ siendo $\alpha = 0,10$ entonces podemos asegurar dichos cambios significativos.

Tabla No 7

Elementos observados	% inicial	% final	Valor de p	Nivel de significación
Idoneidad del lugar	40	60	0.5	-
Preparación de la actividad y medios para la misma	0	60	0.07	significativo
Preparación y desarrollo de los promotores	20	80	0.09	significativo
Comportamiento de los niños	20	60	0.09	significativo
Resultados de la Actividad	0	40	0.1	significativo

3. 5. Conclusiones del capítulo III.

1. Se elabora un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los niños de 8 a 11 años de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” del municipio Pinar del Río, el que es orientado y dirigido por un especialista de la recreación con el apoyo de la comunidad.
2. Se valora el plan de actividades físico-recreativas de efectivo, viable y aplicable teniendo en cuenta el nivel de aceptación satisfactorio por los niños investigados de la comunidad y otros residentes de la misma, además por los resultados obtenidos al aplicar la décima de diferencias de proporciones.

El ineficiente uso del tiempo libre demanda de una concepción nueva, y fundamentada en las necesidades, gustos y preferencias de la comunidad. La recreación es una buena opción para ocupar el tiempo libre, la misma debe adecuarse a las condiciones concretas, a las particularidades de los niños y al contexto en que estos se desenvuelven. Por ello arribamos a las siguientes:

Conclusiones.

- 1- Del análisis derivado de los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, se constata la atención prestada al tiempo libre y su ocupación a través de actividades recreativas, especialmente las de carácter formativo, adquiriendo singular importancia el proceso de programación, en el que se destaca como elemento indispensable la canalización de necesidades, intereses, gustos y preferencias de la población, en dependencia del grupo etáreo al que pertenezcan.
- 2- Los niños, en edades entre 8 a 11 años de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras” del municipio Pinar del Río, poseen un espacio considerable de tiempo libre (6 horas, 05 minutos), que no es ocupado de forma óptima en la formación integral de los mismos. La oferta recreativa existente es limitada y poco variada, lo cual incide directamente en la baja participación de estos en las actividades realizadas y la insatisfacción recreativa de los mismos.
- 3- Las actividades recreativas elaboradas, como parte de la programación a ofertar a los adolescentes de la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras”, parte de las necesidades, intereses y preferencias recreativas, propiciando además el desarrollo socio cultural y educativo y promoviendo el auto desarrollo de estos, sobre la base de la flexibilidad y la variedad.
- 4- El programa recreativo elaborado e implementado en la circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras”, ha sido valorado positivamente por los adolescentes a que fueron dirigidos, por instituciones políticas y de masas y por pobladores de esa comunidad, además de los especialistas consultados al plantear su satisfacción por el mismo dado el impacto que proporcionó en el entorno de la comunidad.

3.6 Recomendaciones.

- 1- Extender la propuesta, con sus particularidades a otras comunidades dentro del Consejo popular, para hacer de la recreación un proceso cada vez más participativo y una mejor ocupación del tiempo libre.

- 2- Continuar profundizando en el estudio de la satisfacción recreativa de estos individuos en todo el consejo popular con el fin de seguir enriqueciendo este programa de actividades para satisfacer la mayor cantidad de necesidades recreativas de este grupo etario.

Bibliografía

1. Allport, G. W. (1967) La personalidad. Su configuración y desarrollo Edición Revolucionaria. La Habana, Cuba.
2. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
3. Bee, H. L. y S. K. Mittchel (1984) El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Editorial Harla. México.
4. Betúzhev-Lada, I.(1986).Pronosticación del modo de vida en la sociedad.. Moscú Editorial Progreso.
5. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004
6. Microsoft Corporación. Reservados todos los derechos Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2008. © -2007-2008.
7. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
8. CD de la Maestría.
9. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortiu Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
10. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo.
11. Casals, Nora, 2000. La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
12. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
13. Colectivo de autores (1988) Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana,

Cuba

14. Colectivo de autores (1995) El adolescente cubano: una aproximación al estudio de su personalidad. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
15. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
16. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao.
17. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.- 136p.
18. Diccionario Latinoamericano de Educación. (2001). El Plan es....
19. Domínguez G., L. (1992) Caracterización de los niveles de desarrollo de la motivación profesional en jóvenes estudiantes”. Tesis de Doctorado, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
20. Domínguez G., L. [2003, a)] Conferencias Introductorias. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
21. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estaba.
22. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
23. Ensayos sociológicos sobre el cambio. Valencia: Tirantlo Blanch.
24. Erikson, E. (1986) Sociedad y Adolescencia. Siglo XXI Editores S. A. de C. V., México, DF.
25. Estévez Cullell, Migdalia.(2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología
26. Fernández R., L. (2003) Relaciones amorosas en adolescentes y jóvenes. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud.

- Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
27. Fiedrich, W. Y A. Kossakowski (1975) Psicología de la Edad Juvenil. Edición Revolucionaria. Instituto Cubano del Libro. La Habana, Cuba.
 28. F. Violich (1971) Definición de comunidad.
 29. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
 30. García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión Sociológica. Madrid: Alianza Editorial.
 31. García Ferrando, M. (1993b). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
 32. García Ferrando, M. y Martínez, J. R. (coord.) (1996). Ocio y Deporte en España.
 33. García Montes, M. E. (1995). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
 34. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
 35. Grushin, O (1980). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
 36. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
 37. –Hugo Cerda, (1994). Conjunto amplio de fines, objetivos, medios, metas, instrumentos, recursos.

38. Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (Consulta: 6 diciembre 2002).
39. Ibarra M., L. (2003) Las relaciones con los adultos en al adolescencia y al juventud. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
40. Konstantinov, F. y col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
41. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte : selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
42. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
43. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
44. López, J.B., Casado, F.D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía. C.E. de Ocio y Tiempo Libre.
45. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
46. Martínez del Castillo, J. (2002). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
47. Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
48. Martínez del Castillo, J. et al (1991). Estructura ocupacional del deporte en España. Madrid: Consejo Superior de Deporte.

49. Martínez Gómez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
50. Marx. (1971). Tiempo libre y sus dos funciones básicas.
51. Mazorra, R. (1994) " Actividad Física y Salud ", La Habana. Editorial Científico Técnica.
52. Mazorra, R. (1988)." Para tu salud corre o camina". La Habana, Instituto de Medicina del Deporte.
53. Mesa Aniceto, Magda (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
54. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
55. Munné, F. (1980). Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
56. Núñez Jover, Jorge (2003) La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
57. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
58. Papis, O. (1999). el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
59. Pedro F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona: Humanitas.
60. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos.
61. Pérez Sánchez, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.

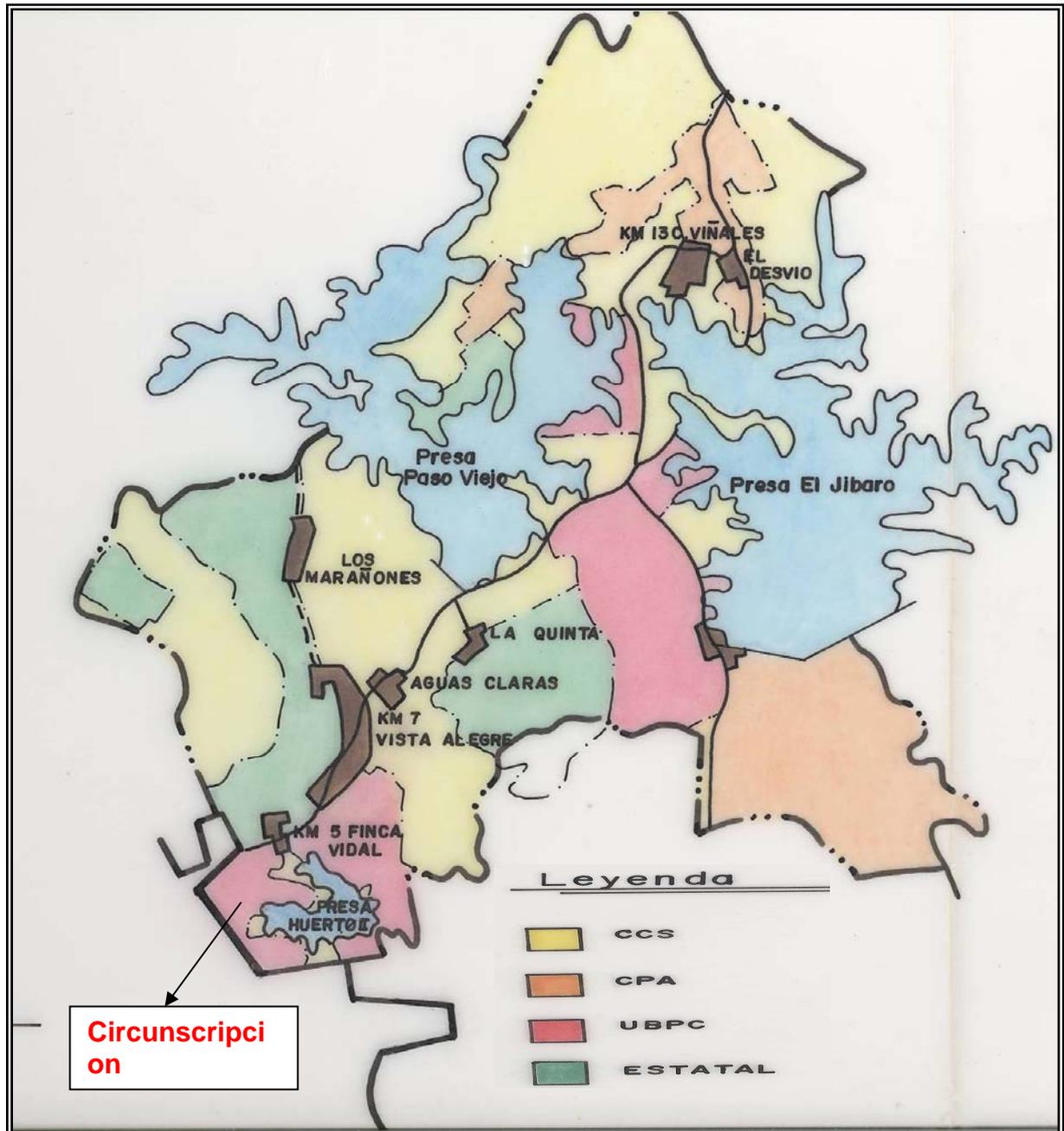
62. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
63. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona: CEAC.
64. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
65. Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
66. Rodríguez, E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
67. Scraton, S. (1995). Educación física de las niñas: un enfoque feminista. Madrid: Morata SL.
68. Toledo Bénédict, Josefina (2004) La ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
69. Urrutia Barroso, Lourdes (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
70. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
71. Waichman, P. (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
72. Wundt, Wilhelm y col. (1985) Historia de la psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
73. Zamora, R y García, M. (2003). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
74. Popov, S. N. Dr. (1998). La cultura física terapéutica. Editorial Raduga. Moscú.

75. Calviño, M.A. (2008). "Trabajo en y con grupos". Soporte digital IPS. Rafael Maria de Mendibe.
76. Colectivo de autores. (1983). Manual metodológico 8 P.H.M. Recreación INDER.
77. Colectivo de autores. (1983). Manual de la masividad .INDER. La cultura física y el deporte en el territorio.
78. Colectivo de autores. (1979). Recreación. Impreso en la unidad "Cesar Escalante de la empresa de medios y propaganda de Pinar del Río.
79. Colectivo de autores. (2005). Fundamentos de la investigación educativa modulo I .Segunda parte. Maestría en ciencias de la educación. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
80. Fullera Bandera, P y Col. (2002). Recreación Comunitaria. Dirección nacional de recreación.
81. Colectivo de autores. (2002). Manual metodológico del programa nacional de recreación física.
82. Pastor. (1979, 80). Recreación como ocio del tiempo libre.
83. Menéndez, H. (1999). La adolescencia sus Conflictos. Editorial científico técnico.
84. Álvarez, E. (2005). Conversando Íntimamente con el adolescente mujer. Editorial Científico- técnica.
85. Álvarez, E. (2005). Conversando Íntimamente con el adolescente varón. Editorial Científico- técnica.
86. Ibarra, L y Col. (2005). Selección de lecturas sobre introducción a la psicología. Impreso en el centro grafico de Villa Clara.
87. García, G y Col. (1999). Peculiaridades de la actividad nerviosa en el niño y adolescentes. Procesado en los talleres del combinado del libró "Alfredo López".

88. Trautman (1995). Los juegos recreativos para satisfacer necesidades fundamentales.

ANEXOS,

ANEXO Nº 1. Representación gráfica Del Consejo popular “Aguas Claras”



Anexo Nº 2

Guía de observación a las actividades recreativas.

Objetivo: Constatar el desarrollo de la actividades recreativas en la circunscripción # 83 del Consejo popular "Aguas Claras" del municipio Pinar del Río.

Lugar: Áreas de la circunscripción # 83

Aspectos a tener en cuenta en la guía de observación.

1-El ambiente general del área de trabajo en cuanto a preparación e higiene:

Bueno _____ Regular _____ Malo _____

2- Preparación para el comienzo de la actividad.

Aspectos	Adecuado	Inadecuado	no existe
Motivación de la actividad			
Materiales y medios disponibles			

3- En los profesores de recreación durante el desarrollo de la actividad se Observó.

Aspectos	Adecuado	Inadecuado	Pobre
Modales			
Tono de voz			
Relación con los niños			
Motivación			
Utilización de medios			
Variabilidad en las actividades			
Trabajo educativo			

4- En los niños durante el desarrollo de la actividad se observo.

Aspectos	Siempre	A veces	Nunca
Motivación			
Se comportan correctamente			
Se ayudan entre sí			
Muestran satisfacción			
Protagonismo			

5- En la parte final de la actividad recreativa se observo

Aspectos	existe	No existe
Análisis a la Actividad		
motivación para próxima actividad		

ANEXO Nº 3

Encuesta a los niños

La presente encuesta forma parte de la tesis de maestría de un Lic. en Cultura Física. Tiene como objetivo constatar el estado de opinión que tienen los niños de las actividades físico-recreativas y cuáles son de su preferencia, puedes aportar valiosas informaciones si respondes sincera y abiertamente cada pregunta. No tienes que escribir tu nombre. Agradecemos tu colaboración.

Sexo: M_____ F_____ Centro de Estudios: _____

1- Realizas actividades físico-recreativas en tu tiempo libre

Si _____ No _____ Pocas_____

2- De las siguientes actividades físico-recreativas cuales tu realizas en tu Tiempo libre.

Jugar pelota _____ fumar_____ Ver T.V _____ Oír música_____ Leer_____

Jugar Voleibol_____ Pintar_____ otras_____

3- Conoces las actividades físico-recreativas organizadas por el INDER en tu Circunscripción o CDR.

Si_____ No_____

4- De las siguientes actividades físico-recreativas cuales te gustaría realizar en tu tiempo libre.

___ leer _____ jugar pelota

___ Ver TV. _____ jugar Fútbol

___ Oír música _____ jugar voleibol

___ Otras _____ juegos tradicionales

5- ¿Con qué frecuencia te gustaría realizar estas actividades físico-recreativas?

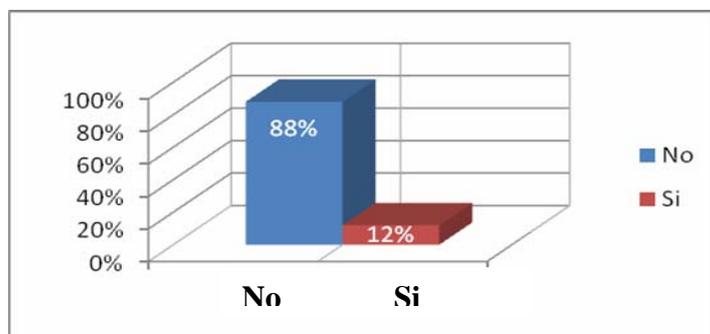
Diárias_____ Semanales_____ Mensuales_____.

Anexo N° 4.

Gráfico1: Resultados de la encuesta a los niños de 8 a 11 años de La circunscripción # 83 del Consejo popular “Aguas Claras.”

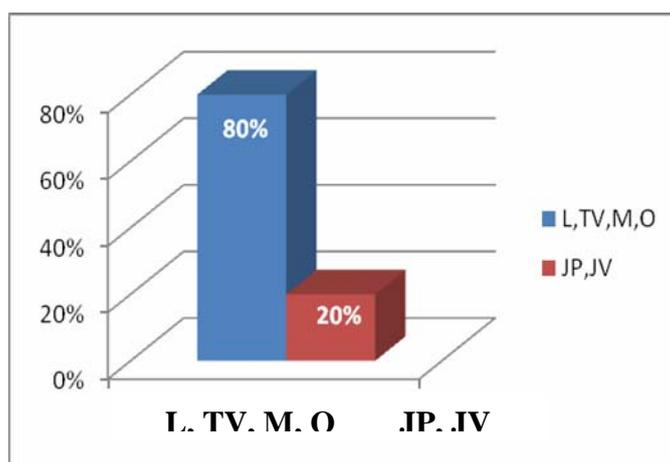
Pregunta N° 1. (Gráfico 1).

¿Realizas actividades físico-recreativas en tu tiempo libre?



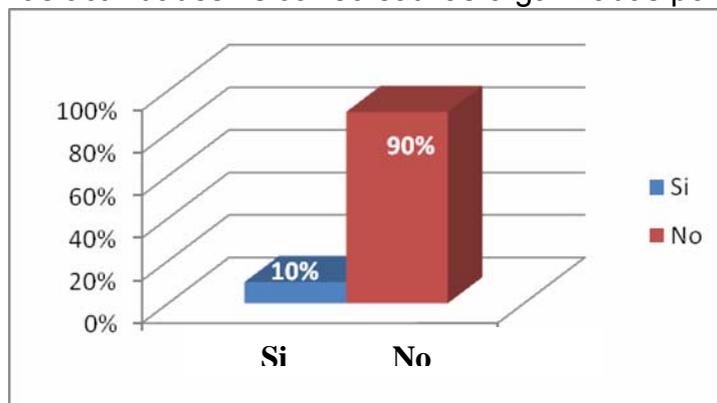
Pregunta N° 2. (Gráfico 2).

De las siguientes actividades físico-recreativas, ¿cuáles tú realizas en tu tiempo libre?



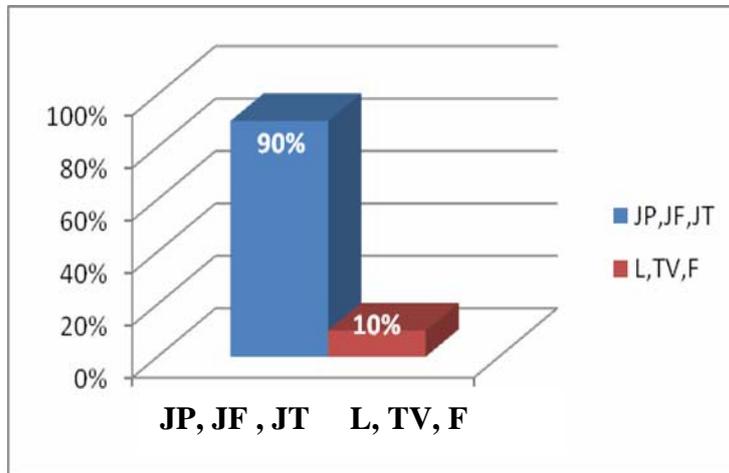
Pregunta N° 3. (Gráfico 3).

¿Conoces las actividades físico-recreativas organizadas por el INDER?



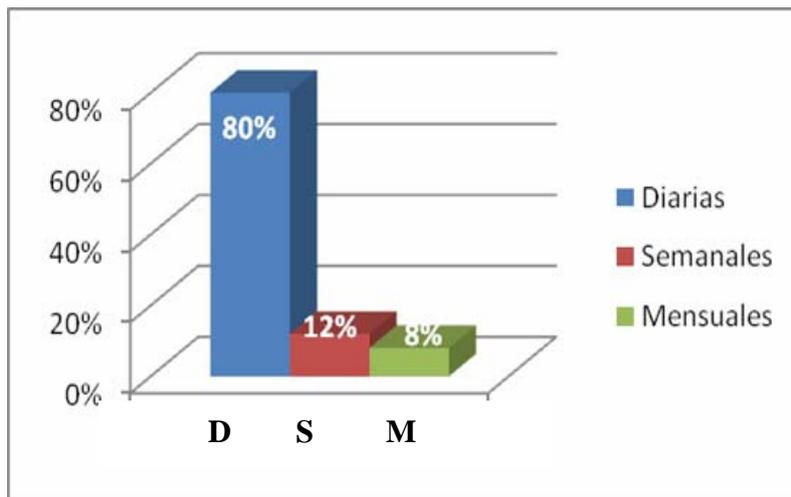
Pregunta N° 4. (Gráfico 4).

De las anteriores actividades físico-recreativas, ¿cuáles te gustaría realizar en tu tiempo libre?



Pregunta N° 5 (Gráfico 5)

¿Con qué frecuencia te gustaría realizar estas actividades?



Leyenda:

L – Leer

O - Otras

JP – Juego de pelotas

JV – Juego de Voleibol

JT – Juegos tradicionales

JF – Juego de fútbol

Anexo N° 5.

Entrevista al delegado de la circunscripción, médico y presidente de los CDR

Objetivo: Constatar con el delegado de la circunscripción y los presidentes de los CDR el conocimiento que tienen sobre la puesta en práctica de un plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los niños.

Nombre: _____

Centro de trabajo: _____

Años de experiencia laboral: _____

Cargo que ocupa: _____

1 ¿Conoce usted de algún plan de actividades recreativas en su Circunscripción o CDR?

2 ¿Con qué frecuencia se realizan estas actividades recreativas en su Circunscripción o CDR?

3 ¿Que actividades recreativas realizan los niños que usted conozca en su Circunscripción o CDR?

4 ¿Conoce usted en que actividades emplean el tiempo libre los niños de su circunscripción o CDR. Que no sean actividades recreativas?

5 ¿Participa usted como máximo responsable de la circunscripción o CDR en las actividades recreativas que se realizan?

6 ¿Comente brevemente sobre las relaciones de la escuela comunitaria con las entidades que usted representa?

7 ¿Usted considera necesario la elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para los niños en su circunscripción o CDR? Explique brevemente.

Anexo N° 6.

Entrevista a informantes claves

Objetivo: Determinar el trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad.

Nombre: _____

Centro de trabajo: _____

Años de experiencia laboral: _____

Cargo que ocupa: _____

1- Comente acerca del trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad.

2- Explique brevemente los lineamientos fundamentales que regulan u orientan el trabajo de los profesores de recreación.

3- ¿Qué importancia le concede usted al trabajo de los profesores de recreación de su escuela comunitaria en las actividades físico-recreativas con los niños?

4- ¿Qué elementos tiene usted presente para controlar el trabajo de sus profesores en las actividades recreativas?

5- A su juicio, ¿Qué aspectos, o causas pueden contribuir al buen desarrollo o a un debilitamiento de las actividades físico-recreativas en la comunidad?

6-¿Comente sobre las relaciones de la escuela comunitaria con entidades, dirigentes del Consejo Popular y miembros de la comunidad?

7-¿Considera usted necesario la elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los niños con edades de 8 a 11 años en la comunidad? Justifique.

Anexo N° 7.

Auto registro de tiempo

Objetivo: Determinar las actividades que desarrollan los niños en un día (24hrs)

Hora de comienzo	Actividades	Hora de terminación

Clasificación de las actividades.

1-Trabajo: Actividad laboral. (Tiempo Laboral)

2-Necesidades Biofisiológicas

3- Transportación

4- Tareas Domésticas.

5- Actividades Tiempo libre.

6- Compromiso Social

Actividades Extralaborales.



Anexo N° 8.

Encuesta de satisfacción.

Tiene como objetivo determinar el estado de satisfacción que tiene los niños sobre las actividades físico-recreativas puedes aportar valiosas informaciones si respondes sincera y abiertamente cada pregunta.

Agradecemos tu colaboración.

1. Con el plan de actividades físico-recreativas que se te brinda en tu circunscripción te encuentras :

Satisfecho

Insatisfecho

Poco satisfecho

2. Con las formas y los métodos en que se realiza el plan de actividades físico-recreativas estás:

Satisfecho

Insatisfecho

Poco satisfecho

- 3 Con la frecuencia en que realizan el plan de actividades físico-recreativas te sientes:

Satisfecho

Insatisfecho

Poco satisfecho

4. Marque con una X las de mayor preferencia según corresponda:

Actividad	Satisfecho	Poco satisfecho	Insatisfecho
Juego de Quimbumbia			
Juego de Pelota 4 Esquina.			
Juego de Quiquimbol			
Juego de Voleibol (4) contra (4)			
Juego de Fútbol (3) contra (3)			
Competencia de Objetos Volantes (Papalote)			
Juego de Pelota al Taco			
Ciclismo Popular			
Festival Deportivo Recreativo.			
Actividades Culturales Nocturnas			