

REPÚBLICA DE CUBA
INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA MANUEL FAJARDO
FACULTAD DE CULTURA FISICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”



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

Título: Proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI)

Autor: Lic. Eduardo Roba Lazo

Tutor: MSc. Gregorio Labrador Labrador

Consultante: Lic. Luis Alberto Cuesta Martínez

2009

Dedicatoria

A la Revolución cubana por haberme brindado la oportunidad de formarme como especialista en Cultura Física y Deportes para estar incondicionalmente al servicio del pueblo.

A mis padres por el amor y el ejemplo durante toda la vida.

A mis hermanos por su afecto y apoyo en todo momento y en especial durante el desarrollo de esta tesis particularmente.

Agradecimientos

Deseo expresar mi agradecimiento a Gregorio Labrador (Goyito), mi tutor en esta tesis y amigo personal por su apoyo y consejos, y por su valioso tiempo dedicado a mi formación como Máster.

Agradezco a Luis Alberto Cuesta Martínez por sus útiles consejos en la investigación y su ayuda metodológica como especialista en Recreación.

A la querida Profesora Zelma por su aporte a mi formación como profesional del deporte y la cultura física durante estos años.

Resumen

La presente investigación se desarrolla en la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI), la cual es un proyecto de la Batalla de ideas con la misión estratégica de desarrollar la industria del software en Cuba y continuar la proyección ideológica de la Revolución. En la tesis se realiza un estudio de los fundamentos teóricos que sustentan las actividades subacuáticas y el proceso de recreación física en dicha comunidad universitaria. En la realización del diagnóstico se utilizaron como instrumentos investigativos la entrevista y la encuesta para permitir conocer el estado actual del desarrollo de estas actividades y el desarrollo del proceso recreativo, así como conocer los límites del problema científico y trazar la elaboración del proyecto físico-recreativo a fin de satisfacer las necesidades en las prácticas de las actividades subacuáticas en la comunidad. Este es un proyecto integrador que responde a la metodología de los proyectos tipo-A y a su vez constituye el aporte práctico investigativo. La novedad científica de la investigación está dada por la complementación del programa actual de la recreación física en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI) con las prácticas de las actividades subacuáticas para satisfacer las necesidades de sus practicantes y facilitar una gama de información metodológica, teórica y práctica tanto en el campo de la recreación física como en la orientación de la educación del medio ambiente.

INDICE

| | Pág. |
|--|------|
| Introducción | 1 |
| Capítulo I Las actividades subacuáticas en el proceso de recreación física en la comunidad de la UCI. | 12 |
| 1.1 Importancia de la recreación física en la vida moderna. | 12 |
| 1.2 La práctica sistemática y dosificada de la recreación física; beneficios para el hombre | 15 |
| 1.3 Las actividades recreativas y el tiempo libre en ambientes sanos y naturales. . | 18 |
| 1.4 Los proyectos comunitarios recreativos. | 20 |
| 1.5 Las actividades subacuáticas como disciplina deportivo-recreativa y su relación con el medio ambiente | 25 |
| 1.6 Aspectos metodológicos que sustentan la propuesta del proyecto comunitario físico-recreativo de actividades subacuáticas. | 28 |
| 1.7 Fundamentos y principios que sustentan el diseño de la propuesta. | 30 |
| 1.8 Funciones de entidades y organismos del estado cubano en el desarrollo de proyectos. | 32 |
| Capítulo II Propuesta del proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de las Ciencias Informáticas UCI | 35 |
| 2.1 Características infraestructurales, sociales y docentes en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI) | 35 |
| 2.1.2 Caracterización de la población estudiada. | 36 |
| 2.2 Situación actual en la práctica de la recreación física en la comunidad de la UCI | 37 |
| 2.2.1 Entrevista a funcionarios de la Dirección de Recreación y Deportes de la UCI | 40 |
| 2.2.2 Encuesta inicial a la muestra seleccionada. | 41 |
| 2.3 Caracterización de la propuesta del proyecto | 42 |
| 2.3.1 Metodología para la elaboración del diseño en la propuesta. | 43 |

| | |
|---|----|
| 2.3.2 Formulación de la propuesta del proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI). | 44 |
| 2.4 Análisis de los resultados. | 58 |
| Conclusiones. | 63 |
| Recomendaciones. | 64 |
| Bibliografía | 65 |
| Anexos | 73 |

Introducción

La actividad física ha desempeñado un papel fundamental en el surgimiento y evolución de la especie humana. Desde sus inicios el hombre estableció una relación entre el medio natural enfrentado y las actividades físicas a desarrollar por necesidad para su propia subsistencia; ejemplos de esto lo constituyen la pesca y la caza, entre muchas otras. Esta interacción con el medio ambiente le permitió conocer la naturaleza y tomar de ella lo necesario para su propia supervivencia y desarrollo.

En la actualidad estas actividades naturales del pasado de la humanidad se han transformado en disciplinas competitivas y deportivo-recreativas más complejas, que forman parte de diferentes programas para eventos a nivel mundial, y se encuentran reconocidas en los esquemas y calendarios de diversas federaciones deportivas internacionales, con metodologías en el campo de la educación, reglamentadas y aplicadas eficazmente para el trabajo recreativo y comunitario, de manera que permitan a sus practicantes emplear de forma sana el tiempo libre en ambientes sanos y naturales.

Por otra parte, la educación se considera un proceso permanente en la formación integral del hombre que lo acompaña durante toda su vida. En la actualidad se aplican en todos los niveles de enseñanza conceptos científicos y teorías muy avanzadas que permiten resolver problemáticas vigentes, mediante aplicaciones prácticas como son las estrategias, los proyectos y los planes de actividades en el campo de la educación, la ciencia, la recreación física y el deporte.

En relación con el tema de la investigación se desarrollan actualmente en la rama deportiva mundial diferentes proyectos, dirigidos a resolver las necesidades del propio hombre directamente vinculados con el medio donde vive, su formación, la calidad de vida y sobre todo, la satisfacción de sus necesidades espirituales y recreativas, estas últimas con una misión y visión muy bien definidas de la recreación física en la sociedad cubana.

La misión y visión de la recreación física en Cuba está dirigida al disfrute pleno de la sociedad, lo cual queda evidenciado en la puesta en práctica de sus lineamientos metodológicos rectores. (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física-2003).

Así mismo, al decir de Julio Martínez Ramírez, Primer secretario de la UJC en Cuba, hay una voluntad por “diversificar los patrones de recreación, ampliar la manera en que los jóvenes emplean su tiempo libre tiempo libre, que lo hagan de una manera sana, que se recreen aprendiendo”; en consecuencia con dicho planteamiento, los profesionales de la Cultura Física en Cuba deben tomar partido sobre la recreación física en los entornos educativos.

Como expresa en el Programa Nacional de Recreación en Cuba Aldo Pérez Sánchez, 2003 es necesario que la recreación física “contribuya a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos etarios, de género y ocupacionales, brindando opciones recreativas adecuadas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus diversos componentes (Educación Física, Deporte y Recreación Física) para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad, como parte de la batalla de ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe” .

Es esencial establecer que el autor respalda el planteamiento de Pérez Sánchez, y añade el criterio de que la recreación física no es sólo la agradable forma de emplear el tiempo libre, sino disfrutarlo en consecuencia de la libre elección, en cuanto a la diversidad de gustos y motivaciones de sus practicantes, de manera tal que contribuya al desarrollo integral de la personalidad del hombre y satisfaga las necesidades físico-recreativas de las distintas comunidades.

Por estas razones, se considera factible el diseño y aplicación de proyectos físico-recreativos en centros educacionales donde se facilite la participación de dichas comunidades, tan importantes y amplias, en el campo de las ciencias del deporte y se dé respuesta a los intereses de los trabajadores, jóvenes, estudiantes y el pueblo en general.

De tal manera, se reafirma que en el sistema socialista cubano la educación tiene como objetivo la formación de una personalidad integral en los individuos, mejorando su calidad de vida y garantizando la satisfacción de sus necesidades espirituales, así como la integración activa al entorno donde desarrollan la vida diaria, para lo cual se garantiza la preparación y auto-preparación de los

profesionales entre los que se encuentran a la vanguardia los técnicos de la recreación física.

En este sentido, el autor se identifica con el planteamiento de Pérez Sánchez “el nivel de desarrollo socio-cultural de un país puede apreciarse a través de las formas de recreación de su población, las cuales inciden en la formación de la personalidad de sus individuos, a través de sus relaciones en los procesos actuales de desarrollo social, actuando ‘como dinamizadores de la calidad de vida’.” (Aldo Pérez Sánchez, 2002).

Ante la comprensión de dichas realidades, en Cuba es una responsabilidad social el uso adecuado del tiempo libre y las formas de recreación de los ciudadanos, y se garantiza el carácter institucional del deporte y la recreación como derecho de todo el pueblo (Constitución de la República de Cuba, Capítulo V Educación y Cultura, artículo 39).

Significativamente la globalización en Cuba y el recrudecimiento del bloqueo norteamericano han influido sobre la recreación, en especial entre los jóvenes, acentuando la necesidad de imprimir una orientación educativa más activa a esas formas sanas de recreación, y propiciar la conversión de dicha recreación en un medio educativo para la juventud cubana que enaltezca las características de la sociedad cubana como ha venido sucediendo desde el triunfo revolucionario.

En consecuencia, es necesario diversificar los patrones de recreación, ponerlos en función de satisfacer las diversas necesidades recreativas concretas, y diseñar de manera atractiva propuestas de proyectos para una recreación física sana, culta y útil en las distintas comunidades donde viven, trabajan o estudian los individuos de modo que sirvan para el esparcimiento y aporten a su educación.

Paralelamente es preciso lograr que la población, sobre todo los jóvenes, interioricen otras formas de ocupar su tiempo libre y se ajusten a los nuevos conceptos de recreación física sana que promueve el país. La transformación de concepciones sobre la recreación entre los jóvenes implica su comprensión como “diversión, relajamiento y crecimiento como seres humanos, tanto desde el punto de vista personal como de integración de la comunidad en el uso y goce del tiempo

libre.

Tal enfoque favorece la “atención en la comunidad” como escenario investigativo principal, enfatizando con prioridad en la institución escolar, mediante proyectos recreativos donde se concreten tanto las actividades como los recursos humanos y materiales necesarios”. (Pedro Fullea Bandera, y Colectivo de metodólogos, Dirección Nacional del INDER).

En Cuba desde 1959 y con la creación del INDER, los proyectos comunitarios físico-recreativos han sido una opción para reivindicar el valor de uso de la recreación al “definir al ciudadano como el sujeto del desarrollo social y otorgar prioridad a sus necesidades genuinas, su calidad de vida, las vivencias que genera y, en términos generales, al desarrollo humano”, según se asume a partir de un planteamiento de Pérez Sánchez. (Asignatura de Recreación, Curso especializado, diplomado I Maestría Actividad Física en la Comunidad).

En tal sentido los proyectos comunitarios físico-recreativos permiten desde el punto de vista práctico organizar las investigaciones; facilitan la optimización de los recursos disponibles e integran a toda la comunidad. Teniendo en cuenta lo anterior y considerando el medio social donde se desarrolla la investigación, la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI), el autor del presente trabajo asume en la elaboración del diseño para la propuesta del proyecto la estructura y metodología de los proyectos de tipo-A, según término establecido en “Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física”.

Se considera además muy factible la aplicación de la matriz DAFO como uno de los pasos en el contenido metodológico de la propia estructura.

En la investigación se asume la modalidad de **proyectos Integradores** por ser una de las más favorables para tomar partido sobre la recreación en los entornos educativos y las comunidades (Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física, 2003) por tanto la propuesta está destinada a la atención integral de la recreación comunitaria en la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI).

Se destaca además que “la recreación física tiene como soporte material el medio ambiente” (Cinco ideas básicas, Manual metodológico del Programa Nacional de

Recreación Física, 2003).

En la tesis se tienen en cuenta de manera legal, las indicaciones metodológicas establecidas por organizaciones e instituciones cubanas a partir de las cuales es posible la elaboración y puesta en práctica de proyectos de este tipo. Entre ellas se encuentran:

El Ministerio de Educación Superior (MES), el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), el Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente (CITMA), el Ministerio de la Industria Pesquera (MIP), la Federación Cubana de Pesca Deportiva (FCPD), la Cruz Roja Cubana (CRC) y la Federación Cubana de Actividades Subacuáticas (FCAS).

Esta última institución, encargada de la organización y supervisión de los practicantes subacuáticos, se constituyó legalmente el 25 de febrero de 2006 y es miembro de la Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas (CMAS) y Líder CMAS de la Zona América.

En el proceso investigativo se pudo apreciar que el desarrollo de las prácticas físico-recreativas de las actividades subacuáticas facilitaron establecer un vínculo entre:

- las prácticas de las actividades subacuáticas como disciplina deportivo-recreativa
- y la orientación en la educación del medio ambiente.

El diseño de la presente propuesta del proyecto tiene una marcada actualidad que busca garantizar el empleo del tiempo libre de forma sana y educativa por parte de los participantes de la comunidad de la UCI, haciendo que participen de manera sistemática en actividades físico-recreativas y vinculándolos al conocimiento del medio natural como escenario principal de estas prácticas.

El autor sustenta la tesis con los siguientes fundamentos:

- Fundamento educativo
- Fundamento físico-recreativo
- Fundamento medio ambiental

Por otra parte, el autor encuentra apoyo a su propuesta en las formulaciones del Ministerio de Educación Superior en Cuba en las que se presta gran atención a

todos los aspectos relacionados con la manera de manifestar los jóvenes cubanos sus preferencias y gustos por las opciones recreativas, sobre todo las actividades físico-recreativas desarrolladas en contacto directo con la naturaleza que los rodea, tratando de buscar soluciones que satisfagan estas necesidades en las comunidades universitarias y abrir el camino al desarrollo de investigaciones científicas en el campo de las ciencias pedagógicas y otras disciplinas científicas.

Al analizar la anterior problemática nacional en el contexto de la UCI, la percepción del autor indica que la nueva universidad también participa de la misma desde múltiples puntos de vista.

En ella todos los estudiantes y gran parte de sus profesores y trabajadores viven internados y con prolongados períodos de permanencia en el centro por lo que tiene un papel relevante la práctica del deporte y la recreación física, y en consecuencia, el empleo sano del tiempo libre en ambientes sanos y naturales.

La UCI es un proyecto de la Batalla de ideas con la misión estratégica de desarrollar la industria del software en Cuba y continuar la proyección ideológica de la Revolución, por tanto es importante que los miembros de la comunidad de la UCI encargados de dichas misiones empleen de forma sana y educativa el tiempo libre a través de prácticas físico-recreativas para que mantengan en buen estado su salud físico-mental, como parte de la misión y visión de dicho proyecto revolucionario.

Apoya la idea también el hecho de que es una prioridad en el Programa de Recreación Física de Cuba (como aparece definido en sus objetivos internos) “garantizar la atención permanente, mediante proyectos recreativos integradores, de objetivos especiales en la comunidad por su importancia política, económica y/ o social, como parte del empeño por la elevación constante de la calidad de vida de nuestro pueblo”, y la UCI es uno de ellos, (Atención especial comunitaria, Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003).” definición conceptos y principios básicos”).

Por todo lo antes expuesto, el punto de vista del autor es que los miembros de la comunidad de la UCI no están ajenos a la problemática nacional relacionada con la

recreación física y el disfrute del tiempo libre en ambientes sanos y naturales.

Con el objetivo de precisar el límite del problema en la investigación se entrevistaron funcionarios de la Dirección de Extensión universitaria y de la Dirección de Deportes (Anexo # 2); se realizó el análisis de la documentación existente para el desarrollo de las actividades físico-recreativas en la universidad y se aplicó una encuesta a estudiantes y trabajadores en diferentes facultades (Anexo # 3). La triangulación de los resultados permitió apreciar concordancia con la anterior apreciación empírica del investigador.

Los instrumentos aplicados al respecto confirmaron que la Estrategia de Recreación Física en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI) no incluye de forma sistemática y permanente actividades físico-recreativas con carácter educativo; adicionalmente, las existentes, por una parte no tienen en cuenta en su totalidad la diversidad de gustos y expectativas de la población universitaria y por otra, son insuficientes las intervenciones educativas intencionales organizadas, que permitan las prácticas de actividades físico-recreativas en ambientes sanos y naturales.

Estas condiciones han provocado que los miembros de la comunidad de la UCI interesados por las disciplinas físico-recreativas tengan insatisfacciones, en particular en cuanto a las prácticas de las actividades subacuáticas, lo cual constituye la **situación problemática** de la investigación.

El análisis anterior condujo a la formulación del siguiente **problema científico**:

¿Cómo satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI)?

El **objeto de investigación** lo constituye el proceso de recreación física en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI) y **el campo de acción** está dado por las actividades subacuáticas.

En la búsqueda de una respuesta al problema, **el objetivo de la investigación** es:

Proponer un proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias

Informáticas (UCI).

Para orientar la solución del problema y el cumplimiento del objetivo, se plantearon las siguientes **interrogantes científicas**:

1. ¿Qué fundamentos teóricos deben sustentar las actividades subacuáticas en el proceso de recreación física en las comunidades universitarias?
2. ¿Cuál es el estado actual del desarrollo de las actividades subacuáticas en el proceso de recreación física en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI)?
3. ¿Qué componentes debe tener un proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI)?
4. ¿Cuál es la utilidad del proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI)?

Para desarrollar la investigación se realizaron las siguientes **tareas**:

1. Estudio de los fundamentos teóricos que sustentan las actividades subacuáticas en el proceso de recreación física en las comunidades universitarias.
2. Diagnóstico del estado actual del desarrollo de las actividades subacuáticas en el proceso de recreación física en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI).
3. Elaboración del proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI).
4. Valoración de la utilidad del proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI).

Población y muestra

En la presente investigación se considera la **población** (160) la totalidad de personas que acudieron a la convocatoria inicial y la **muestra** (80) una selección realizada a partir de un muestreo no probabilístico intencional.

Metodología

En la investigación se realiza un profundo análisis sobre el objeto de investigación referido a las características y metodologías de los proyectos comunitarios físico-recreativos, como concepto y objetivo priorizado de la recreación en Cuba. Se estudian además las actividades subacuáticas como campo de acción, siendo estas una disciplina deportivo-recreativa en la especialidad de la recreación física.

En la búsqueda de transformaciones y soluciones prácticas se aplicaron entrevistas y encuestas que permitieron la realización de mediciones y facilitaron de forma general el **enfoque** metodológico dialéctico-materialista.

Para hallar la solución del problema, la metodología empleada abarcó la aplicación de diferentes **métodos teóricos** para la interpretación, comprensión y transformación del objeto de la investigación que permitieron descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos y llegar a conclusiones confiables.

A fin de estudiar en detalle el objeto en su desarrollo y contradicciones se emplearon entre los métodos teóricos el histórico-lógico y el análisis documental, de modo que sea posible conocer las generalidades y particularidades del proceso de recreación física, el tiempo libre y las actividades subacuáticas en los integrantes de la comunidad de la UCI.

En la descripción de las interrelaciones en el proceso de recreación física se utiliza el método analítico-sintético para determinar las particularidades de las actividades subacuáticas en la comunidad de la UCI y en la elaboración de la propuesta se utilizó el análisis documental.

Para la interpretación de los datos se utilizan métodos empíricos, como la observación, la encuesta, la entrevista y la inducción-deducción, los que facilitaron el análisis del proceso de recreación física teniendo en cuenta la muestra

seleccionada. Estos datos se procesaron mediante el empleo del método estadístico matemático (estadística descriptiva e inferencial).

La implementación de procedimientos como la reflexión colectiva y los foros comunitarios permitieron conocer los gustos y preferencias de los practicantes de las actividades subacuáticas.

El análisis documental proporcionó los datos en la programación de la recreación física en la comunidad de la UCI, y el Programa Nacional de Recreación Física en Cuba. La valoración teórica (valoración por criterio de especialistas) y la valoración práctica (aplicación de la encuesta final), permitieron evaluar la calidad y la aplicabilidad de la propuesta, y el pronóstico de los resultados a obtener.

El **aporte teórico** en la investigación lo constituyen los fundamentos teóricos sobre el proceso de la recreación física en la comunidad de la UCI y las actividades subacuáticas como opción físico-recreativa lo cual permite la elaboración del proyecto y su implementación.

El **aporte práctico** de la investigación lo constituye el proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI) que como proyecto integrador facilita el uso adecuado del tiempo libre en ambientes sanos y naturales desde el punto de vista educativo.

La **novedad científica** de la investigación está dada por la complementación en el programa actual de la recreación física en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI) con las prácticas de las actividades subacuáticas para satisfacer las necesidades de sus practicantes, al facilitar una gama de información metodológica, teórica y práctica tanto en el campo de la recreación física como en la orientación de la educación del medio ambiente.

La tesis está **estructurada** en: Introducción, dos Capítulos, Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y Anexos. En el capítulo I se ofrecen las consideraciones que fundamentan las actividades subacuáticas en el proceso de recreación en la comunidad de la UCI; en el Capítulo II se expone el diagnóstico de

la situación actual en la práctica de la recreación física en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI), y se presenta la propuesta del proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas, en la comunidad de la UCI, además del análisis de los resultados; las Conclusiones, las Recomendaciones, la Bibliografía consultada y los Anexos necesarios para una mejor comprensión de la investigación.

Capítulo I Las actividades subacuáticas en el proceso de recreación física en la comunidad de la UCI

El capítulo tiene como objetivo valorar los antecedentes teóricos sobre las actividades subacuáticas en el proceso de recreación en la comunidad de la UCI, la ocupación del tiempo libre en ambientes sanos y naturales, también se establece un profundo análisis teórico y metodológico sobre los proyectos comunitarios, y la relación de estos con los organismos e instituciones del Estado cubano para su ejecución.

Este capítulo está compuesto por 8 epígrafes; el primero se refiere a la importancia de la recreación física en la vida moderna; en el segundo se explican aspectos relacionados con la práctica sistemática y dosificada de la recreación física y sus beneficios para el hombre; en el tercero se relaciona el desarrollo de las actividades recreativas y el tiempo libre en ambientes sanos y naturales.

En el cuarto epígrafe se ofrece una explicación sobre los proyectos comunitarios recreativos; en el quinto se definen las actividades subacuáticas como disciplina recreativo-deportiva y su relación con el medio ambiente.

En el sexto epígrafe se brindan los aspectos metodológicos que sustentan la propuesta del proyecto físico-recreativo de actividades subacuáticas; en el séptimo se exponen los fundamentos y principios que sustentan el diseño de la propuesta y en el octavo se detallan las funciones de entidades y organismos del Estado cubano en el desarrollo de los proyectos integradores.

1.1 Importancia de la recreación física en la vida moderna

El análisis inicial del término “**recreación**”, permite observar que el mismo, debe concebirse desde los conceptos fundamentos científicos de algunas ciencias como la Cultura Física que facilita el estudio de la recreación física y el deporte como procesos.

Las Ciencias de la Educación, la Sociología, la Metodología y la Pedagogía permiten el estudio del comportamiento social en las comunidades universitarias y educativas respecto al tema en cuestión y se adicionan otras disciplinas científicas

como el Medio ambiente, las cuales en su conjunto facilitan en su interrelación dialéctica, la aproximación conceptual de los contenidos y el tratamiento metodológico en la investigación que se presenta.

En la descripción y análisis de los fundamentos teóricos en la investigación, el autor asume que la recreación como componente de la Cultura Física es una actividad que permite la renovación consciente de las capacidades físicas y psíquicas del hombre y lo educa en empleo sano del tiempo libre, en función de sus necesidades, e integra en su campo de conocimientos aspectos técnicos, científicos y metodológicos que la relacionan con las actividades físico-recreativas que el hombre puede desarrollar en contacto directo con el medio ambiente.

La recreación, por tanto, “no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza”. Aldo Pérez Sánchez (2003).

Los seres humanos a través de la historia se han caracterizado por una constante interacción con el medio que le rodea donde desarrollan actividades físicas y recreativas para su propio desarrollo, y toman del mismo lo necesario para su supervivencia.

En la actualidad y en muchos casos la ausencia consciente del daño desmedido que puede ocasionar al medio ambiente, el disfrute de las actividades recreativas, conduce a reflexionar sobre el papel de la Cultura Física como ciencia y de la Recreación dentro de sus componentes.

El autor argentino Pablo A. Waichman en Acerca de los enfoques en recreación se refiere al **recreacionismo**, término que no debe considerarse un movimiento organizado, que es un modelo de acción organizado que “enfatisa la idea de las acciones al aire libre, sean o no organizadas”.

Waichman caracteriza a la recreación como un conjunto de actividades que tienen como sentido el uso positivo y constructivo del tiempo libre y centra su análisis en los espacios y medios: instalaciones, técnicas de trabajo, instrumentos o materiales, etc. Su fin es, en general, el uso del tiempo liberado de obligaciones en forma placentera y saludable. La actividad más representativa y casi exclusiva es el juego. Es el

enfoque típico desarrollado particularmente en Inglaterra y EEUU”.

Por otra parte, autores integrantes del Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural de la Universidad Agraria de la Habana plantean que la recreación ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy, y que es bueno ensayar un camino para llegar a los mejores resultados en la tarea de hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos, independientemente de sus antecedentes: históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos. (Ramos Rodríguez, Alejandro E. y Colectivo de autores, 2004).

El autor asume estos criterios de los autores, referidos tanto al recreacionismo como a la recreación en general, y considera además que en el presente estudio, y en relación con los procesos que se manifiestan en las comunidades universitarias, a los procesos de formación del profesional deben incorporarse actividades físico-recreativas que se puedan desarrollar en ambientes sanos y naturales, como parte de la educación integral de los ciudadanos a criterio del autor de la tesis.

Otro autor, como es el caso del profesor norteamericano Harry A. Overstrut, concibe la Recreación como “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”. Aldo Pérez Sánchez (Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos, 2003).

Según análisis del propio Aldo Pérez Sánchez en esta definición el elemento socialización le imprime un sello particular que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación; aclara además, que en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo, planteamiento que el autor respalda por considerarlo adecuado desde el punto de vista científico y acorde con el enfoque histórico cultural sobre el desarrollo de la personalidad/ funciones psíquicas superiores aportado por Vygotsky.

Aldo Pérez Sánchez (2003) resume que la recreación se considera desde el punto de vista técnico-operativo una disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, y ocupar el tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional,

artístico - cultural, deportivo y social.

Agrega además, después de un amplio análisis sobre la recreación que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento del tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre. La Recreación está ligada por tanto con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

El autor apoya el resumen anterior sobre la recreación dado por Pérez Sánchez (2003), y lo considera apropiado y científico; agrega que la recreación en todo momento debe estar muy ligada al medio ambiente que rodea a los individuos, conociendo además en (Maestría AFC, cursos especializado, diplomado, recreación, index.htm.) que la recreación (...) “no debe reducirse al manejo de técnicas o recetas, ni recursos puntuales esquematizados y dirigidos del como hacer las cosas”. Debe contener ideas innovadoras para la recreación de la práctica pedagógica cotidiana como las expresadas en la tesis.

Por lo tanto, el autor comprende la **recreación** como el proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante actividades participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano.

No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. La labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean. (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física – 2003).definición conceptos y principios básicos”).

1.2 La práctica sistemática y dosificada de la recreación física, beneficios para el hombre

Es importante señalar que la recreación física juega un papel fundamental en la vida moderna, en todas las sociedades del mundo actual, constituyendo un soporte integral en el desarrollo de la vida en las personas. Por lo que no se concibe una

sociedad sin 'actividades físico-recreativas', 'uso adecuado del tiempo libre', la libre elección de sus formas, y las formas de esparcimiento y 'el ocio'.

En las sociedades **capitalistas** la recreación física está estrechamente relacionada con el consumo. "Con el capitalismo, el ocio se convirtió en "tiempo de consumo", Así se sustenta la moderna "cultura del ocio", donde el entretenimiento resulta una mercancía más en la sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del "tiempo libre". Como conceptos y principios básicos de la recreación. (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física - 2003).

Por su parte, en Cuba la misión esencial de la Cultura Física en sus componentes Educación Física, Deporte y Recreación Física para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad, queda claramente establecida en la concepción del Comandante en Jefe que se aporta:

"Contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos etarios, de género y ocupacionales, brindando opciones recreativas adecuadas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa".

El autor se identifica con el carácter educativo de la recreación como proceso, y añade que la recreación física debe contemplar siempre un carácter selectivo personal en la elección y gusto de sus practicantes en cualquiera de sus formas recreativas, y por ajustarse también al objetivo estratégico del Programa Nacional de la recreación física en Cuba, donde se expresa la misión visión de la misma.

En Cuba el proceso de desarrollo de la recreación física y la preparación profesional de técnico, gestores de proyectos recreativos, y activistas han permitido un equilibrio armónico entre el tiempo de trabajo o estudio y el tiempo libre, existiendo la posibilidad de incrementar el aprovechamiento del tiempo libre, mediante una planificación racional del servicio recreativo y el diseño de nuevas propuestas de proyectos físico-recreativos que faciliten las prácticas recreativas en función del incremento de la calidad de vida de las comunidades.

Los criterios anteriores se fundamentan en los lineamientos del Sistema Nacional de Recreación Física y sus bases teórico-metodológicas, en correspondencia con los avances científico técnicos actuales, además de tenerse muy presente las

particularidades y condiciones de la sociedad socialista.

Por otra parte, en el estudio de la relación entre la recreación física y la calidad de vida en Cuba, se aprecia claramente que para las comunidades la recreación física o (activa) no representa solamente la forma de llenar el tiempo libre a estudiantes, trabajadores o pueblo en general, y mucho menos discrimina a ninguno de los grupos sociales, por el contrario, “constituye en una actividad básica con el objetivo del desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto”, como plantea Aldo Pérez Sánchez (Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos, 2003).

La recreación física dosificada y planificada sin dudas favorece la calidad de vida de las personas, satisface los gustos, preferencias y necesidades de las diferentes comunidades mediante la aplicación de proyectos comunitarios y garantiza los actos recreativos mediante su acción electiva y participativa". Se sustenta además en los programas y convenios de colaboración que son rectores en todo el país, referido a entidades y organismos como son el Ministerio de educación superior (MES), el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), el Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio ambiente (CITMA), entre otros.

Todo lo anterior permite que las políticas de ocupación del tiempo libre, las disciplinas físico-recreativas, las actividades lúdico-recreativas, los deportes recreativos y los espectáculos deportivos, se puedan desarrollar a través de proyectos recreativos de colaboración conjunta en los cuales se garantice la participación de toda la comunidad sin discriminación de sexo, edades u ocupación social.

A la luz del análisis de los criterios anteriores, el autor de la investigación asume como recreación física, “uno de los campos de la Recreación que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de los deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física junto a la Educación Física escolar y de adultos, y el Deporte para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.” (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003). Definición conceptos y principios básicos”).

La práctica sistemática y dosificada de la recreación física aporta los siguientes beneficios al hombre:

- 1 Incrementa la capacidad de sociabilización de los miembros en la comunidad.
- 2 Facilita la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.
- 3 Permite la libre elección de los intereses personales de los practicantes.
- 4 Eleva la calidad de la vida de sus practicantes.
- 5 Disminuye los riesgos de hábitos y conductas negativas que atenten contra la sociedad.
- 6 Aumenta el nivel de salud.
- 7 Disminuye el riesgo del sedentarismo y la obesidad.
- 8 Favorece de manera excepcional la adaptación al trabajo en condiciones naturales.
- 9 Mejora la autoestima.
- 10 Condiciona hábitos saludables.

1.3 Las actividades recreativas y el tiempo libre en ambientes sanos y naturales

El entretenimiento como proceso dentro de la denominada "cultura del ocio", caracteriza a la sociedad capitalista, y está encaminado a convertir al ser humano en consumidor de medios y servicios preconcebidos para la obtención del placer, generalmente al margen de sus intereses y necesidades de desarrollo personal, según término en el Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003.

El término básico bibliográfico permite apreciar claramente, como se expresa más adelante, la diferencia entre el entretenimiento consumista en el capitalismo, y las actividades recreativas y sanas que experimentan los integrantes de la sociedad socialista cubana, quienes aprovechan las condiciones y la naturaleza del país, y tienen el privilegio de poder participar en proyectos comunitarios, mantener un óptimo estado de salud, y participar de un conjunto de actividades educativas relacionadas con los ambientes sanos y naturales.

El autor manifiesta su posición crítica y toma de partido al agregar que el

entretenimiento en el capitalismo se opone a la recreación porque mientras esta estimula la participación y el compromiso social en sociedades como la cubana, el entretenimiento en el capitalismo se apoya en el olvido y la evasión de la realidad, siendo un recurso de enajenación de las masas, convenientemente utilizado por los círculos de poder capitalista a través de los medios masivos de comunicación, para anular el sentido crítico social, la capacidad de razonamiento y toma de decisiones de las personas en consecuencia de la libre elección y disfrute personal del (tiempo libre), este último término estudiado por varios autores que se refieren a continuación.

Pablo A. Waichman describe en *Tiempo libre: una aproximación a su concepto*, la esencia del ser humano, aquello que lo diferencia de lo no humano. Y plantea que “algunos educadores suelen suponer que su tarea consiste en “llenar” la humanidad como si la naturaleza del humano fuese un principio formal, cerrado, inmutable, ahistórico. Afirman que deben generar conocimientos, técnicas, destrezas; y a esas habilidades la llaman “libertad”, “libre elección”, de tal modo, lamentablemente, repiten formas humanas que cada vez se alejan más de la verdadera libertad.

Más adelante refiere que “aquellos que nos abocamos al campo de la educación, y en particular de la educación para el tiempo libre deberemos comprender que la naturaleza humana es producto de la conjunción dialéctica de la evolución biológica y de los cambios históricos”.

Según Waichman, el sociólogo francés J. Dumazedier, quizás la mayor autoridad en el tema, afirma que el **ocio** cumple tres funciones:

El descanso: como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones.

La **diversión:** como antítesis de la rutina y la monotonía.

El desarrollo (intelectual, artístico y físico): se opone a los estereotipos y a las limitaciones laborales.

El autor valora la aproximación conceptual de Waichman y J. Dumazedier sobre la naturaleza humana y las funciones del ocio, los que considera apropiados y científicos; agrega que debe existir siempre la preocupación consiente en los

cambios ambientales que se manifiestan en torno al hombre.

Por todo lo antes expuesto y en virtud de los lineamientos metodológicos del Programa Nacional de Recreación en Cuba, a criterio del autor, se percibe claramente que la recreación física como componente de la Cultura Física, constituye una herramienta educativa para el desarrollo integral en la formación de la personalidad de los individuos en Cuba, permitiendo relacionar las prácticas de las actividades físico- recreativas con la orientación a la educación ambiental.

El autor asume como **tiempo libre** “el momento en el cual el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, “un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal”. (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003).

Por lo antes expuesto el autor resume que la práctica de la recreación física organizada y dosificada, en ambientes sanos y naturales, garantiza que la misma se desarrolle de forma equilibrada, sin ocasionar daños al entorno. Considera además conveniente desarrollar estas prácticas con la participación de las diferentes comunidades, a través de la elaboración y puesta en práctica de los proyectos comunitarios físico-recreativos.

1.4 Los proyectos comunitarios recreativos

En la asignatura curricular “Las intervenciones comunitarias, elementos teóricos y metodológicos” de la presente edición de la Maestría Actividad Física en la Comunidad se describe que “llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si tenemos en cuenta que la comunidad se entiende como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y sentimientos compartidos, constituyendo un espacio complejo y vital en todo proceso de desarrollo social”.

En tal sentido, Pedro Fullera Bandera (Recreación comunitaria. 2005) describe “(....), cuando una comunidad debe hallar soluciones a sus propias interpretaciones del futuro y recabar nuevos recursos para hacer frente a crisis de reacondicionamiento social, ha de recurrir a un indispensable análisis de sus potencialidades culturales y

determinar en ellas la vigencia de los recursos de identidad, solidaridad y participación, en un ejercicio de reafirmación de lo autóctono frente a las pretensiones de penetración y de dominación provenientes de culturas ajenas, sobre todo cuando estas, basadas en el individualismo, la competición irracional y violenta, el afán consumista y la discriminación de diverso tipo, puedan resultarle marcadamente agresivas”.

El autor respalda dicho planteamiento al considerar que se ajusta al comportamiento social imperante en la sociedad cubana, a partir del triunfo de la revolución, caracterizado por el reconocimiento de lo auténtico y autóctono, y el respeto de los integrantes de la sociedad cubana a culturas foráneas.

Así mismo, se considera apropiado en la tesis teniendo en cuenta los escenarios comunitarios-escolares-universitarios, realizar una aproximación en las definiciones de los términos comunidades escolares (...) “sistemas específicos de organización social constituidos sobre el principio de que el aula y la escuela son unidades espiritualmente armónicas, y no simples unidades administrativas (...)”. Y Universidad (...) “circunscribir la Universidad a la cultura superior no se opone a la extensión universitaria...si no en hacer que la universidad, como centro de cultura superior lleve su influencia y su acción a todos los sectores de la comunidad”. (Universidad de Chicago, Seminario sobre educación universitaria, América Latina 1960)

Después del análisis de estas consideraciones el concepto del autor sobre la comunidad universitaria se concreta en que esta es un sistema específico de organización social, constituida sobre el principio de la formación integral de los jóvenes como futuros profesionales que aporten a la sociedad y mantengan una conducta ética en virtud del desarrollo social que les rodea.

Por otra parte sobre el término comunidad Bujardón Mendoza plantea “(...) es aquel espacio territorial social, constituye una estructura importante de la sociedad y permite la realización de relaciones e interacciones entre los grupos humanos que la conforman, por lo que se requiere de fomentar entre sus miembros determinados valores que los cohesionen para lograr la convivencia estable, así como la solución de los problemas derivados de la vida cotidiana.” (Universidad del Adulto Mayor.

Camagüey, 2006).

Se asume el planteamiento de Bujardón Mendoza, 2006, y se considera que la propia vida del hombre constituye un proyecto personal que se manifiesta en la propia comunidad donde interactúa (sobre la base de sus necesidades) donde las relaciones interpersonales lo obligan a convertirse en un creador constante, brindándole la posibilidad de insertarse la comunidad, independientemente de cómo piense, su ideología, religión, gustos, preferencias, o en la manera que elija para disfrutar de su tiempo libre.

En tal sentido, en la actualidad en Cuba se desarrollan múltiples proyectos comunitarios, un ejemplo lo constituye el proyecto "Propiciando la participación en la actividad física, propuesta de una metodología" del Dr. Omar Gómez Anoceto donde se describe cómo "el surgimiento de movimientos comunitarios en diferentes regiones del país está propiciando la formación de la conciencia ciudadana según la cual el Estado debía satisfacer sus necesidades y avanzar hacia la concientización de que es la propia comunidad, con sus recursos y fuerzas internas quien debe resolver sus problemas para garantizar su auto desarrollo". (ISCF Manuel Fajardo Facultad Villa Clara. 2006).

El autor considera una realidad que el surgimiento de movimientos comunitarios en diferentes regiones del país está propiciando la formación de la conciencia ciudadana, como plantea (Gómez Anoceto) y agrega además que la satisfacción de las necesidades por parte del Estado debe tener un carácter orientador y educativo, respondiendo a la intención recíproca de todas las comunidades involucradas.

Así mismo, a diferencia de la sociedad cubana, en la actualidad en el mundo capitalista, se refleja la carencia de proyectos comunitarios como fenómenos generalizados, que no permitan la inserción social de muchos sectores de la población en los distintos países y naciones, siendo la tendencia cada vez más a la diversión y el consumo.

Un ejemplo de esta diferencia lo constituye el proyecto comunitario de educación ambiental en las comunidades costeras cubanas como el Boca de Jaruco, Cojímar y Batabanó (Marleny González, García Montero del Acuario Nacional de Cuba) con una metodología que contempla un plan en la realización de actividades recreativas,

labores y de educación ambiental en las comunidades costeras de mucha utilidad en la presente investigación y valorada por el autor.

Para la elaboración de la propuesta se realizó un profundo análisis relacionado con proyectos recreativos referidos en la bibliografía básica que expresan claramente el camino a seguir en la presente propuesta, en tal sentido y por ajustarse a los intereses del autor se asume que:

El proyecto recreativo va más allá de un Plan de Acción, resultando el documento metodológico que rige la realización, a mediano o largo plazos, de un conjunto de acciones para el logro de determinados resultados (metas) en un entorno social concreto, con eficiencia y eficacia, y en correspondencia con los objetivos estratégicos y específicos del Programa. (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003). Definición conceptos y principios básicos.

El autor se pronuncia a favor de estos conceptos y considera apropiado el carácter metodológico de estos proyectos, siendo efectivos y teniéndose en cuenta sus contenidos, en un entorno concreto, en este caso la comunidad de la UCI, y reconoce la factibilidad de dicha modalidad de proyecto para la aplicación en otras comunidades escolares a otros niveles de la enseñanza.

Así mismo, en la investigación se analizan los conceptos básicos y lineamientos metodológicos referidos a los proyectos técnico-metodológicos, de colaboración, recreativos, puntuales e integradores. Se observa que desde el punto de vista conceptual y estructural, estas definiciones son precisas; y se aprecia amplitud, pluralidad, humanismo y un nivel de compromiso social en cada uno de ellos.

Los conceptos de proyectos analizados hasta el momento integran en su conjunto los componentes científicos, didácticos y metodológicos necesarios para el diseño de la propuesta en la investigación.

Se aprecia que los proyectos relacionados en la bibliografía estudiada permiten la selección y adecuación de los objetivos generales y específicos, el plan de actividades y las tareas descritas en el diseño de la propuesta y facilitan el camino para el accionar educativo que se percibe en el mismo a la vez que tratan las prácticas de la recreación física como disciplina deportivo-recreativa en ambientes sanos y naturales.

Por su parte, todo proyecto tiene como objetivo la correcta solución de un problema, esto puede ser la eliminación de una situación negativa o la sostenibilidad de un resultado positivo; en dicho sentido el INDER avanza hacia una etapa superior en la gestión por proyectos para la atención a las necesidades físico-recreativas de la comunidad.

En tal sentido, se trata de concebir y poner en práctica proyectos integradores con la participación de los subsistemas que constituyen las salidas principales del Organismo (Deportes, Educación Física, Recreación) dirigidos a la satisfacción sana y provechosa del tiempo libre de la población con una multitud de ofertas, diversificadas y con calidad.

Tales proyectos constituirán plataformas de acción para los Consejos Populares en todos los territorios del país, e involucrarán a otros organismos, como las direcciones de Educación, Salud, Comercio y a organizaciones políticas, de masas y sociales presentes en la comunidad. (Recreación comunitaria Pedro Fullera Bandera 2006).

En la tesis se asumen académicamente las indicaciones curriculares de la Maestría Actividad Física en la Comunidad que expresa como objetivo formativo “el aporte de estudios e investigaciones que posibiliten mejorar los proyectos de actividades físicas a nivel comunitario que desarrolla el INDER” y se corresponde con una línea de investigación de la misma que expresa la necesidad de “evaluación del impacto de proyectos comunitarios integrales de actividades físicas” (Maestría Actividad Física en la Comunidad)

La presente investigación se rige por la metodología indicada en la asignatura Recreación del propio curso, donde se indica el diseño de actividades de recreación que se ajusten a las necesidades de los usuarios, sus contextos y realidades, se prevén sus beneficios a nivel psicológico, social, ambiental, y económico, y se da respuesta así a una problemática actual como se aborda en la tesis, relacionada con el desarrollo de la recreación física en las comunidades universitarias cubanas y en específico en la comunidad de la UCI.

1.5 Las actividades subacuáticas como disciplina deportivo-recreativa y su relación con el medio ambiente

En Cuba todas las actividades físico-recreativas relacionadas con las disciplinas subacuáticas son supervisadas y reglamentadas por la Federación Cubana de actividades subacuáticas (FCAS), asociación sin fines de lucro, de carácter civil, que agrupa a todos los practicantes en el ámbito físico-recreativo y científico. (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003).

Está comprometida y dedicada con acciones, proyectos e investigaciones orientados a la educación ambiental en las zonas acuáticas cubanas, es además miembro de la Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas (CMAS) y líder CMAS zona América (4ta Olimpiada del deporte cubano). En tal sentido las actividades subacuáticas como disciplina deportivo-recreativa en su contenido desarrollan las modalidades siguientes:

1. Apnea competitiva
2. Pesca submarina
3. Buceo ecológico

Por lo tanto la Federación Cubana de Actividades Subacuáticas (FCAS) como órgano rector tiene como objetivo fundamental “desarrollar las actividades subacuáticas como disciplinas deportivo-recreativas que contribuyan a la ocupación provechosa del tiempo libre para personas de diferentes grupos de edades, en contacto con la naturaleza, contribuyendo al conocimiento y preservación del medio marítimo y fluvial, así como a la salud y calidad de vida de quienes las practiquen”, mediante el cumplimiento de acciones específicas establecidas por ella.

Acciones principales:

- Elaborar los proyectos técnico-metodológicos de cada especialidad deportiva de las actividades subacuáticas, tanto a nivel nacional como en provincias y municipios.
- Orientar y controlar la elaboración de proyectos puntuales para el desarrollo de las actividades subacuáticas en los territorios.
- Constituir y poner en funcionamiento los Comités gestores de las actividades subacuáticas en los diferentes niveles.
- Seleccionar y capacitar a los profesores de Recreación y activistas que aseguren el

desarrollo de las actividades subacuáticas en las provincias y municipios que las tengan negociadas.

- Crear los centros de referencia de las diversas especialidades de las actividades subacuáticas en provincias y municipios según se programe.
- Efectuar y promocionar exhibiciones, festivales, competencias y demás eventos que contribuyan al desarrollo de las actividades subacuáticas en provincias y municipios. (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003).

El autor de la presente tesis considera que estas acciones están en correspondencia con las necesidades, técnico-metodológicas y normativas-reglamentarias para la elaboración de la presente propuesta y resume en consecuencia con lo antes expuesto que la misma se fundamenta desde el punto de vista físico-recreativo en las indicaciones metodológicas establecidas en el Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física, 2003.

Esto permite justificar en la investigación la elaboración y diseño del proyecto y en consecuencia que el mismo se ajusta a las propuestas de la referida federación, considerando además apropiado convocar a las personas con preferencias por las prácticas de las actividades subacuáticas.

Por otra parte se debe señalar que en la realización de las actividades subacuáticas como disciplina deportivo-recreativa son necesarios los escenarios naturales, marítimos y fluviales, y que sus practicantes estén en contacto directo con la naturaleza.

Como antecedente histórico-lógico, se conoce que la vida en el planeta nació en el mar, además de que el mar ocupa aproximadamente las tres cuartas partes del globo terráqueo y sin los océanos no habría vida sobre la faz de la tierra. Tal vez por eso, el contacto del hombre por el mar es tan antiguo que los hombres de la prehistoria ya debieron maravillarse ante la gran llanura líquida que se abría ante su mirada.

De igual manera que el mar maravilló a los primeros Homo Sapiens, en la actualidad impulsa a agruparse en todo el mundo a grupos de jóvenes, con la idea de descubrir y explorar sus misterios, disfrutando así los placeres que brinda el medio. El interés general por el mar se transformó en el deseo de desarrollar actividades físico-recreativas, las actividades subacuáticas.

En la actualidad las actividades subacuáticas constituyen oficialmente una disciplina recreativo-deportiva reconocida en los esquemas y calendarios de diversas federaciones deportivas internacionales (Roba Lazo) Propuesta de un Proyecto comunitario recreativo-deportivo“, Il Taller de la Informática en la Cultura Física y el Deporte, UCIENCIA 2008.

Estas reflexiones permiten asegurar que las prácticas subacuáticas son muy populares en las universidades en todo el mundo y facilitan de manera general que los miembros de estas comunidades universitarias pueden desarrollar actividades físico-recreativas en ambientes sanos y naturales. En este sentido se destaca en la revisión bibliográfica la agrupación de los jóvenes universitarios para el desarrollo de las actividades subacuáticas y popularidad de las mismas en muchas de las universidades en el mundo, ejemplo:

El Club Universitario de Actividades Subacuáticas (C.U.A.S.) de la Universidad de Murcia, Club Universitario de Actividades Subacuáticas C.U.A.S.S –Sevilla, Universidad de Almería, Asociación Universitaria de Actividades Subacuáticas (AUAS), Universidad de Malaca, Universidad Central de Venezuela, Instituto Pedagógico de Caracas, Universidad de Navarra, Universidad de Valparaíso, Universidad de Oriente-Núcleo de Sucre-Centro de Actividades Subacuáticas.

Así mismo es importante señalar algunos aspectos característicos de los jóvenes a estas edades para lo cual el autor valora lo planteado por la MSc. María Elisa Sánchez que plantea “la primera juventud es el período más colectivo, lo más importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesario en el grupo y tener un determinado prestigio y autoridad”.

Hay quien se agrupa para lograr tener amigos o nuevos amigos, y satisfacer así la necesidad de compañerismo, quien lo hace para procurarse relaciones sociales, comerciales hay quienes tienen una inquietud por servir a la comunidad; hay quienes se asocian para desarrollar cierto tipo de actividades especiales y específicas como las físico-recreativas.

El autor considera apropiado el planteamiento de M. E. Sánchez sobre “la primera juventud” por su correspondencia con el trabajo investigativo, que estudia las motivaciones de jóvenes universitarios que en su tiempo libre prefieren practicar las

actividades subacuáticas para satisfacer sus necesidades físico-recreativas.

El autor resume que la relación de estos jóvenes teniendo en cuenta sus preferencias, gustos y motivaciones, facilitaría la elaboración de estrategias, planes de actividades y propuestas de proyectos que permitan a los participantes prácticas físico-recreativas responsables, y la libre elección del uso adecuado de su tiempo libre, en función de sus necesidades, recreativas, físicas y espirituales.

1.6 Aspectos metodológicos que sustentan la propuesta del proyecto físico-recreativo de actividades subacuáticas.

En la elaboración de un proyecto el proceso de gestión exige la labor ampliamente participativa de un equipo de trabajo, como agentes de cambio durante todas sus etapas. En el caso de proyectos integradores o de colaboración, el equipo lo constituyen los subsistemas integrados en la Comisión Coordinadora de Recreación Física a ese nivel, cuyo Director lo preside, y donde los especialistas en Recreación serán los ejecutantes principales (Los fundamentos de la planificación, Pedro Fullera Bandera 2006).

El autor concuerda con el planteamiento de Fullera Bandera, 2006, y agrega que para el fundamento metodológico en la presente propuesta se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

- 1- Como complemento del objetivo estratégico de la recreación física en Cuba se tienen en cuenta los contenidos y directrices establecidos por el INDER, como organismo rector del deporte, garantizando la caracterización y alcance de las diversas disciplinas recreativas, cuyos aspectos técnico-metodológicos definen los objetivos internos de los especialistas a los diferentes niveles.
- 2- El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), brindada asesoramiento a los proyectos que emanan de los problemas existentes en las comunidades escolares, asegurando que estos proyectos comunitarios satisfagan las necesidades de la práctica de la recreación física y se puedan ejecutar en todos los rincones del país.
- 3- El Estado cubano tiene como lineamientos el trabajo conjunto con los centros de educación y las demás instituciones y organismos del estado, el Ministerio de

Educación Superior (MES), el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), el Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente (CITMA), la Federación Cubana de Pesca Deportiva (FCPD), la Cruz Roja Cubana (CRC) y la Federación Cubana de Actividades Subacuáticas (FCAS).

- 4- La Federación Cubana de actividades subacuáticas (FCAS) tiene como objetivo fundamental “desarrollar las actividades subacuáticas como disciplinas deportivo-recreativas, cumpliendo específicamente con la elaboración los proyectos técnico-metodológicos de cada especialidad deportiva de las actividades subacuáticas, tanto a nivel nacional como en provincias y municipios”

Teniendo en cuenta los elementos anteriores en la presente propuesta, el autor asume la estructura de los proyectos **tipo-A**, establecida por el Programa Nacional del INDER; este modelo para los proyectos recreativos destinados en la atención a la comunidad es sencillo, integrador y puntual, además de ser cíclico, (si se repiten, por ejemplo, cada año), o no (si se ejecutan por una sola vez) y destinados a todas las instancias (consejos populares, municipios, provincias) del país. (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003). "Estructura de proyectos tipo –A .8 Los procesos de gestión”.

La estructura de los proyectos tipo –A es elemental y se ajusta adecuadamente para la elaboración del proyecto propuesto en la tesis que en su contenido refleja los fundamentos necesarios asociados a los proyectos integradores, por lo que se asume en la investigación como **proyecto integrador** (...), aquellos, “ destinados a la atención integral de la recreación comunitaria a todas las instancias, consejos populares, municipios, provincias, nación, del país,(Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003).

El autor considera además que el escenario donde se desarrolla la investigación constituye una comunidad interactiva y se ajusta consecuentemente a los criterios en esta modalidad de proyecto integrador, que en su estructura permite el análisis con la aplicación de los métodos científicos para dar respuesta a las interrogantes básicas en la estructura seleccionada: ¿qué?, ¿dónde?, ¿por qué?, ¿para qué?, ¿cuándo?, ¿cómo?, ¿por quién?

1.7 Fundamentos y principios que sustentan el diseño de la propuesta.

En la presente investigación se realiza un estudio de los fundamentos, educativo, físico-recreativo y medio ambiental, sustentados por algunos de los principios que se describen a continuación, esenciales en el diseño de la propuesta.

Fundamento educativo: L.S. Vygotsky resalta la dialéctica entre lo individual y lo social en el proceso de desarrollo de la personalidad al expresar que "(....) en el desarrollo cultural del niño, toda función aparece dos veces: primero a nivel social y más tarde a nivel individual, primero entre personas (interpsicológico) y después en el interior del proceso del niño (intrapsicológico) que esclarece el surgimiento, funcionamiento y estructuración de las formas superiores de comportamiento".(Vygotsky, 1979).

A partir de la teoría de Vygotsky, el autor asume que el sujeto (practicante) construye sus conocimientos, habilidades, afectos y valores a partir de su relación con objetos (propuesta del proyecto) de la cultura, la cual está mediatizada por las relaciones que establece con otras personas (jóvenes practicantes) y es en esas interacciones con el medio social donde se manifiestan y desarrollan las funciones psíquicas superiores de su personalidad (comunidad universitaria) con las que podrá incidir sobre el entorno (ambientes sanos y naturales).

Principio educativo: la educación se debe concebir de forma que el estudiante desarrolle su espíritu crítico y se favorezca el desarrollo de su creatividad y debe lograr un adecuado equilibrio entre la formación científico-técnica y el pleno desarrollo espiritual del hombre. Debe ser un proceso donde se complemente la explicación y la comprensión del mundo social y natural, es decir, se necesita desarrollar al ser humano desde el punto de vista cognoscitivo, afectivo-valorativo y comportamental. (Construyendo la nueva escuela Leyes y Principios Didácticos).

El fundamento físico-recreativo en la investigación se analiza por separado, teniendo en cuenta razones metodológicas y estratégicas, demostrando así, que las actividades subacuáticas en su contenido expresan por una parte la realización de actividades recreativas sistemáticas y por otra el carácter físico-práctico de sus modalidades, que en su conjunto se consideran disciplina deportivo-recreativas, (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003).

El fundamento recreativo: En vista a lograr resolver el problema planteado en la investigación el autor asume como fundamento recreativo esencial el objetivo más general que persigue la recreación física en la sociedad cubana “la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud y alegría” reconociendo además para lograr dicho objetivo como principios recreativos:

1. Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
2. Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
3. Debe cumplir una función educativa y auto-educadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.
4. Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad. (Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos Capítulo II Ado Pérez Sánchez 2003).

Fundamento deportivo: Se asume las actividades subacuáticas como disciplina deportivo-recreativa, aceptando el control y las funciones rectoras de la FCAS, las normas y el reglamento, para el desarrollo de las prácticas de las actividades subacuáticas en Cuba, (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003).

Principio deportivo de la sistematización del ejercicio físico: Este principio se manifiesta en la propuesta con actividades específicas del plan que se propone en el diseño, respondiendo científicamente al mismo y por ser esta acción de cumplimiento semanal, (apoyando este principio de sistematización).

Fundamento medio ambiental: La práctica de las actividades físico-recreativas en ambientes subacuáticos produce efectos disímiles en el entorno, por lo que es necesario fomentar el conocimiento de dichos entornos a través de prácticas sustentables que eduquen a la comunidad universitaria en actitudes ecológicas de protección del entorno. Esto permitiría el uso apropiado del tiempo libre, con un componente cultural que lo hace superior y lo enriquece.

Las prácticas físico-recreativas organizadas, orientadas y responsables para la comunidad de la UCI en ambientes sanos y naturales, tienen su fundamento en el

principio de la recreación física en Cuba que expresa: “La Recreación Física tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos”. (DNR), (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003).

Principio medio ambiental: En Cuba el CITMA dirige y controla la política medio ambiental a través de convenios de colaboración en el accionar de las distintas entidades y organismos en sus acciones, programas de trabajo y proyectos, relacionados con el estudio y tratamiento al medio ambiente Estrategia Nacional Ambiental del CITMA (.2007-2010) Anexo único de la resolución # 40 2007 Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente.

1.8 Funciones de entidades y organismos del Estado cubano en el desarrollo de proyectos

Resultan de gran interés en la propuesta, las funciones y atribuciones de algunas entidades del Estado cubano que avalan el cumplimiento de los convenios de colaboración establecidos al efecto, y facilitan el acceso a las normativas y lineamientos metodológicos para garantizar el desarrollo de proyectos integradores que vinculen a las comunidades universitarias en el disfrute de la recreación física.

Dentro de tales entidades se encuentran el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), el que ha establecido Convenios de Colaboración conjuntamente con la Federación de Actividades Subacuáticas (FCAS), el Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente (CITMA), y el Ministerio de Educación Superior (MES) que en su conjunto integran:

- 1- La comunidad educativa (MES)
- 2- Las prácticas de actividades físico-recreativas (INDER-FCAS)
- 3- Las normas que establecen un desarrollo sustentable (CITMA)

El autor considera estos tres aspectos fundamentales para instrumentar la política

del Estado respecto al tema, siendo necesario aportar enfoques que orienten las actividades físico-recreativas en la comunidad universitaria como se pretende en el presente trabajo, facilitando que en el mundo de hoy el desarrollo científico y tecnológico marche de manera sostenible como una solución a la necesidad imperiosa que garantice el equilibrio racional de los recursos naturales, para lo cual se reconocen en estas entidades y organismos las funciones siguientes:

Funciones de los organismos e instituciones

El Ministerio de Educación Superior (MES) a partir del Artículo 50 de la Ley 81/97 de Medio Ambiente tendrá como función “garantizar la introducción de la dimensión ambiental”, a partir de los modelos del profesional y de los planes de estudio de pregrado y postgrado y de extensión y actividades docentes y extradocentes, dirigidas a la formación y el perfeccionamiento de los profesionales de todas las ramas” Ley 81/97 del Medio Ambiente. Gaceta Oficial. Cuba. 1997.

Paralelamente el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) tiene dentro de su encargo social como Organismo de la Administración Central del Estado la instrumentación y ejecución de programas y proyectos de recreación física que contribuyen a la sana ocupación del tiempo libre de la población en su diversidad de grupos, género, edades y ocupacionales. (Resolución del presidente del INDER para constituir las comisiones coordinadoras de recreación física).

Por otra parte, el Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente (CITMA), quien se encarga de “dirigir y controlar las estrategias y programas de educación ambiental y las actividades de las instituciones recreativas y educacionales en esta esfera”, garantizará que se ejecuten en coordinación y sin perjuicio de las atribuidas a otros órganos y organismos, en particular en lo referente a la educación ambiental con El Ministerio de Educación Superior, que dirige y controla la educación de pregrado y postgrado integralmente (Acuerdo No. 2823 del Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros del 28 de Noviembre de 1994).

El autor resume que la atención de estas **funciones** en la aplicación de proyectos integradores, mejorara las estrategias físico-recreativas en las comunidades universitarias cubanas, existiendo una relación dialéctica entre las funciones de las entidades y organismos del estado cubano, y los conceptos de proyectos que se describen en la investigación.

Conclusiones parciales del Capítulo I

1. Las actividades subacuáticas constituyen una actividad físico-recreativa de mucha aceptación por las comunidades universitarias en todo el mundo por desarrollarse en ambientes sanos y naturales.
2. El uso adecuado del tiempo libre debe estar en función de la libre elección de los individuos.
3. La agrupación de las personas en práctica de la recreación física requiere sin dudas la orientación y planificación en virtud de los objetivos propuestos en cada una de las comunidades sociales.

Capítulo II: Propuesta del proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la UCI

El Capítulo tiene como objetivos caracterizar el entorno universitario donde se desarrolla la investigación y la población estudiada, así como el diagnóstico de la situación actual en la práctica de la recreación física en la comunidad de la UCI, además se presenta la propuesta del proyecto físico-recreativo de actividades subacuáticas, como solución al problema científico, y la valoración teórico-práctica de los resultados investigativos.

El Capítulo está compuesto por 4 epígrafes. En el primero se explican las características infraestructurales, sociales y docentes de la comunidad universitaria y las características de la población estudiada; en el segundo se ofrece el orden de ejecución del diagnóstico, así como la situación actual en la práctica de la recreación física en la comunidad de la UCI.

En el tercero se expone la caracterización, la metodología y la formulación de la propuesta del proyecto físico-recreativo de actividades subacuáticas para la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI). En el cuarto se presenta el análisis de los resultados con la valoración teórico-práctica de la propuesta, conclusiones, recomendaciones, anexos y gráficos.

2.1 Características infraestructurales, sociales y docentes en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI)

Infraestructurales:

- 1 Ubicación en el Km. 2½ de la Carretera a San Antonio de Los Baños, Reparto Torrens, Municipio La Lisa. Colinda al Norte con el Monumento al Soldado Desconocido Soviético, al Sur con la Carretera a Madruga que la bordea hasta sus límites y al Este y Oeste con la autopista del Mediodía, Carretera a San Antonio de los Baños.
- 2 Por sus características poblacionales es un asentamiento de mayores proporciones que municipios como Ciénaga de Zapata en Matanzas,

Caimanera en Guantánamo y Antillas en Holguín ONE (Oficina Nacional de Estadística 2007).

- 3 El 82,5% de su superficie está ocupada por edificaciones-2008 ha de terreno- y el 17,5 % -44 ha-por áreas verdes.
- 4 Cuenta dentro de sus estructuras con un hospital
- 5 Seis edificios docentes (más 4 en construcción)
- 6 Un gimnasio deportivo
- 7 Una piscina recreativa
- 8 Una pista de atletismo
- 9 Catorce (14) canchas e instalaciones deportivas adicionales

Sociales:

- 1 “Centro de enseñanza superior de carácter interno, los estudiantes y profesores permanecen por largos períodos en el centro de estudios, asociados a la producción y los servicios. (Reglamento Universitario (UCI) Versión IV).
- 2 Hay 11 315 habitantes.
- 3 El 89,9 % tiene menos de 25 años de edad, con una media de 22 años.

Docentes:

- 1 Preparar jóvenes procedentes de todos los municipios del país para formar profesionales altamente calificados en la rama de la Informática.
- 2 Producir software y servicios informáticos a partir de la vinculación del estudio y el trabajo, como modelo de formación, (Informe del Rector, marzo de 2009).

2.1.2 Caracterización de la población estudiada

La investigación se desarrolla en un marco comunitario educativo al contar con la intervención de parte de la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI), integrada por estudiantes, profesores y trabajadores. Dicha población estudiada tiene un carácter heterogéneo que se manifiesta en un rango de edades que oscila entre los 18 y 25 años; está compuesta por personas de ambos sexos que se desempeñan como estudiantes, profesores y trabajadores.

De forma general la población estudiada en esta investigación se encuentra en el rango referido a la edad juvenil, ya descrita anteriormente en el Capítulo I, la cual resulta una etapa fundamental en la culminación del desarrollo físico e intelectual del hombre.

Se observan características distintivas desde el punto de vista psicológico que están en correspondencia con las aquellas propias de la edad juvenil. De este modo se aprecian características como sociabilidad, motivación, creatividad, imaginación, responsabilidad las cuales resultan adecuadas para la actividad específica que se propone.

Desde el punto de vista físico hay otras características que distinguen la muestra como son desarrollo físico, resistencia, fuerza, agilidad y velocidad acorde con la edad, todo lo que se constata a partir de los registros de las pruebas de eficiencia física incluidas en el plan LPV de la universidad.

Todos manifiestan que saben nadar con distintos niveles de ejecución y que han tenido algún tipo de experiencias previas en ambientes acuáticos.

Aseguramiento técnico-material de la propuesta

Desde el punto de vista de los recursos materiales existentes debe señalarse que la institución cuenta con instalaciones deportivas adecuadas para las necesidades del proyecto como son piscina recreativa circular de con una profundidad de 1,40 m. y una distancia máxima de 90 metros en buenas condiciones constructivas, a la que se aplica periódicamente el tratamiento higiénico del agua. Se favorece la sistematización requerida en la práctica de las disciplinas de las actividades subacuáticas.

En el análisis del diagnóstico inicial (entrevistas a funcionarios de la dirección de deportes y recreación) se pudo conocer que los miembros de la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI) participan sistemáticamente de viajes a la playa y el campismo popular lo que facilita como planificación previa, la presencia de sus miembros en estos ambientes sanos y naturales.

2.2 Situación actual en la práctica de la recreación física en la comunidad de la UCI

En autor de la tesis tiene en cuenta los objetivos de la asignatura “Intervenciones Comunitarias”: Aplicar procedimientos participativos de apreciación rápida que permitan el diagnóstico, análisis y monitoreo de las comunidades, sus problemáticas y los proyectos que en ellas tienen lugar; utilizar herramientas metodológicas que permitan desde las actividades físico-deportivas llevar a cabo proyectos comunitarios. Elementos Teóricos y Metodológicos (Maestría AFC, curso básico, diplomado I, curso básico, Trabajo Comunitario).

Para hacer más efectivo el proceso de diagnóstico y la exploración en el contexto, se siguió el siguiente **orden de ejecución**:

- 1- Se realizó un estudio exploratorio para diagnosticar las necesidades de preparación de los estudiantes y de los profesores del Departamento de deportes participantes, respecto a las actividades subacuáticas y el medio ambiente.
- 2- Se consultaron fuentes humanas y bibliográficas sobre los temas que se abordan en la investigación.
- 3- Se estudiaron los documentos normativos referidos a la ejecución de proyectos relacionados con la propuesta y la relación de instituciones y organismos del Estado cubano (INDER), (FCAS), (CITMA), (MES), y otros.
- 4- Se procedió a la reflexión colectiva con profesores en reuniones metodológicas sobre la práctica de las actividades subacuáticas como disciplina deportivo-recreativa que se perfila en la propuesta.
- 5- Se realizaron entrevistas a funcionarios de la dirección de recreación y de deportes para conocer la situación actual de la práctica de la recreación física en la comunidad de la UCI.
- 6- Se determinaron los fundamentos teórico-metodológicos de la propuesta.
- 7- Se aplicó un foro comunitario en la reunión inicial de la convocatoria a desarrollar la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la UCI.

- 8- El registro de los estudiantes se organizó teniendo en cuenta sus intereses en cuanto a las disciplinas de las actividades subacuáticas, de manera que se asegurara la motivación desde el nivel de partida, y la participación de integrantes de todas las facultades de la universidad.
- 9- Se analizó la experiencia en los temas abordados en los profesores participantes, así como su categoría docente y créditos referentes.
- 10- Se aplicó una encuesta final a los especialistas seleccionados para la valoración teórica de la propuesta.
- 11- Se aplicaron encuestas a la muestra seleccionada, inicial para obtener los elementos iniciales del diagnóstico y final, para la valoración práctica de la propuesta).

Los métodos teóricos empleados permitieron estudiar el objeto en su desarrollo, descubrir interrelaciones en el fenómeno estudiado y la elaboración de la propuesta del proyecto integrador que más adelante se describe.

Para indagar y obtener información retrospectiva y actual sobre diferentes aspectos del objeto de estudio en las comunidades universitarias y en específico, en la comunidad de la UCI, se utilizaron diferentes métodos empíricos, descritos anteriormente en la Introducción de este trabajo.

Estos métodos se apoyaron en un conjunto de instrumentos que permitieron conocer la situación actual en la práctica de la recreación física en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI) que se describe a continuación:

En la investigación como primer paso se publica en diciembre de 2007 una convocatoria para la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la UCI, con la intención de ampliar las opciones físico-recreativas. La misma contó con el asesoramiento directo de la Federación Cubana de Actividades Subacuáticas (FCAS). (Anexo # 1).

En la reunión inicial se instrumenta un foro comunitario con la participación de los miembros de la comunidad de la UCI que acudieron a la convocatoria. En la misma se pudo definir los puntos fuertes y débiles en el diseño de la propuesta del proyecto, y resolver el problema científico-investigativo, abordándose sobre los problemas comunes que afectan a todos.

Así mismo se anuncia un plan de actividades físico-recreativas a desarrollarse en ambientes sanos y naturales, tratando de implementar a través de estas prácticas, beneficios a la salud de los participantes, el uso adecuado del tiempo libre, teniendo en cuenta los gustos y las preferencias de los practicantes y la preservación del medio ambiente que rodea a los individuos.

2.2.1 Entrevista a funcionarios de la dirección de recreación y deportes en la comunidad de la UCI

Inicialmente se realizan entrevistas a funcionarios de las Direcciones de Extensión Universitaria de la UCI, y de Recreación y Deportes (Anexo # 2), licenciados en Cultura Física y Deportes y Másters en Ciencias en Entrenamiento Deportivo. Ambos profesores tiene la categoría docente principal de Profesor Asistente, con 4 años de experiencia para el trabajo en estas direcciones. Aportaron los elementos necesarios que corroboraron la apreciación empírica del investigador.

Así mismo la entrevista se elaboró con preguntas cerradas y abiertas con el objetivo de obtener datos sobre la situación actual de las prácticas de la recreación física en la comunidad de la UCI.

Al indagar sobre qué actividades físico-recreativas se desarrollan en la universidad, y a quiénes van dirigidas. Se pudo conocer que los estudiantes participan de viajes a la playa, festivales recreativos, juegos de mesa, tracción de la soga, competencias de habilidades en la piscina. Las mismas fundamentalmente se brindan a la población interna de la universidad, fundamentalmente a los estudiantes universitarios.

Así mismo se pudo conocer que estas actividades responden a un objetivo educativo general, no hay una intencionalidad educativa organizada y en específico no se desarrollan en respuesta a ningún tipo de proyecto físico-recreativo, por lo que solo responden a la programación de la estrategia físico-recreativa de la UCI a través de un programa de actividades generales, sin considerar intereses específicos en cuanto a las actividades en ambientes sanos y naturales.

Por último, se pudo conocer que la comunidad de la UCI participa en la programación físico-recreativa con viajes a la playa y el campismo popular. En tal sentido el autor considera que las entrevistas arrojaron datos muy necesarios para la investigación,

constituyendo estos viajes frecuentes a la playa y al campismo popular, una oportunidad a considerar dentro del análisis externo que se realiza.

2.2.2 Encuesta inicial a la muestra seleccionada

Se aplicó la encuesta (Anexo # 3) a la muestra seleccionada, reafirmando los resultados iniciales que condujeron a la situación problemática de la investigación, aportando además otros de mucho valor que corroboraron la factibilidad de la propuesta para dar solución al problema planteado.

La encuesta se elaboró teniendo en cuenta las características de los miembros de la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas, edad, sexo y ocupación, se encuestaron los 80 miembros. En busca de criterios a profesionales para el enriquecimiento y valoración de la propuesta, la muestra estuvo constituida además por 16 profesionales, técnicos de recreación, licenciados de Cultura Física, ingenieros informáticos y buzos certificados con una amplia experiencia y conocimientos en el tema de estudio.

En la aplicación de la encuesta inicial, las preguntas se dirigieron en específico a buscar información sobre los gustos y preferencias de los convocados en cuanto a las prácticas subacuáticas, lugares favoritos, frecuencia de prácticas, grupos afines y modalidades a desarrollar.

En la aplicación de la encuesta inicial, (Tabla # 1), (Gráfico # 1), (Anexo # 4) en la primera pregunta se puede apreciar que el 100 % de las personas encuestadas, manifiestan preferencias por el desarrollo de las actividades físico-recreativas organizadas y orientadas. En la segunda pregunta se percibe un balance entre los lugares de elección para la práctica de estas actividades, observándose mayor preferencia por la playa y el campismo popular con 31 y 29 encuestados que así lo prefieren para un (38,8 %) y (36,3 %) respectivamente.

La tercera pregunta estuvo dirigida a saber qué actividades prefieren hacer los practicantes cuando se encuentran en estos lugares en específicos. Como se observa en el gráfico existe un interés marcado por 29 encuestados para un 36,3 % por la diversión y el disfrute del tiempo libre. La cuarta pregunta revela que 49 encuestados, el 61,3 % mostró preferencia por la realización de las actividades

físico-recreativas los fines de semana.

En la quinta pregunta se observa que 40 de los encuestados (50%) prefieren mayormente realizar las prácticas de las actividades físico-recreativas con compañeros de estudio.

En la sexta pregunta se obtuvo una amplia información sobre las modalidades que los practicantes prefieren desarrollar: la apnea, 6 practicantes para el 7,6%, la pesca submarina 15 para el 18,1%, la pesca a sedal 15 para el 18,1% y de manera muy significativa se pudo percibir desde el inicio un mayor interés por el buceo con 44 encuestados para un 55,1%. Todo lo anterior resultó de gran utilidad para la selección de las actividades físico-recreativas concretas a incluir en la propuesta.

2.3 Caracterización de la propuesta del proyecto

La investigación: Proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la UCI, describe en su contenido un plan de actividades que permite a los miembros de la comunidad universitaria las prácticas de las actividades físico-recreativas en ambientes sanos y naturales, conocer la naturaleza circundante y aprender a cuidar de ella.

La propuesta se caracteriza por ser, educativa, sociabilizando a los miembros en la comunidad de las Ciencias Informáticas (UCI), y preparándolos para su futura vida laboral como ingenieros informáticos. El diseño se caracteriza además por desarrollar en los participantes su condición física, en consecuencia mejora la salud, imprimiendo un sello distintivo que diferencia este diseño de muchas otras propuestas “el amor a la naturaleza” y conocimiento en el cuidado y conservación del patrimonio natural, el medio ambiente.

Así mismo la actividad Snorkel de superficie le imprime a la propuesta el carácter de sistematización del ejercicio físico como principio deportivo, asegurando que la comunidad de la UCI, cuente con una herramienta novedosa que tributa a la elevación de su calidad de vida y garantiza las prácticas de la recreación física orientada y dosificada en ambientes sanos y naturales.

Los fundamentos y componentes en la propuesta del proyecto, se elaboraron en función de superar las insuficiencias descritas en la situación problemática de la forma

siguiente:

- 1 Se consideran los retos que representa la recreación física como componente de la Cultura Física para el desarrollo del **proyecto integrador** en la comunidad de la UCI.
- 2 Se orienta el uso adecuado del tiempo libre en función de los intereses en la comunidad de la UCI.
- 3 Se asume el Enfoque Histórico- Cultural en la formulación de la propuesta del proyecto.
- 4 La investigación se encamina al diseño de un proyecto integrador que permita a las participantes, prácticas físico-recreativas responsables, la libre elección y el uso adecuado de su tiempo libre, en función de sus necesidades, recreativas, físicas y espirituales.

2.3.1 Metodología para la elaboración del diseño en la propuesta

En el diseño de la propuesta del proyecto se asume como metodología e indicaciones (...), "los fundamentos de cada disciplina recreativa "actualmente en desarrollo", como premisas para la conformación de los correspondientes proyectos técnico-metodológicos y la definición de los objetivos internos de los metodólogos que a los diferentes niveles responden por la atención a las mismas (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003).

Definir los objetivos internos es una exigencia fundamental de la Dirección por Objetivos (DPO) para el adecuado cumplimiento del Programa, asegurando el compromiso participativo de cada especialista en la toma de decisiones, con iniciativa, responsabilidad y creatividad, Federaciones, Asociaciones y Comités gestores " (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física - 2003).

En Cuba la directiva de la Federación Cubana de Actividades Subacuáticas (FCAS) se responsabiliza en agrupar y asesorar las acciones y proyectos de los practicantes de las actividades subacuáticas, reglamentando el trabajo a todos los niveles.

Además la (FCAS), tiene dentro de sus acciones principales:

La orientación y el control en la elaboración de los proyectos técnicos

metodológicos, integradores y puntuales para el desarrollo de las actividades subacuáticas en los territorios, poniendo en función sus comités gestores. Seleccionar y capacitar a los profesores de recreación y activistas que aseguren el desarrollo de las actividades subacuáticas, en las provincias y municipios que las tengan negociadas. (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física-2003).

Por lo antes expuesto el autor de esta investigación asume la estructura de los proyectos tipo-A. Por su sencillez, y por ser un modelo para los proyectos recreativos destinados a la atención a la comunidad (Consejos Populares), tanto integradores como puntuales. Unos como otros podrán ser cíclicos (si se repiten, por ejemplo, cada año), o no (si se ejecutan por una sola vez). La estructura más elemental para los mismos es aquella que da respuesta a las siguientes 7 preguntas básicas: 1- ¿Qué?, 2- ¿Dónde?, 3- ¿Por qué?, 4- ¿Para qué?, 5- ¿Cuándo?, 6- ¿Cómo?, 7- ¿Por quién?

Se considera además que la metodología de los proyectos tipo-A se ajusta a las características del diseño en la propuesta y la intencionalidad de la misma para satisfacer las necesidades recreativas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI), relacionadas con los gustos, las preferencias y las elecciones referidas a los lugares, el horario, la frecuencia, las interrelaciones grupales y las modalidades subacuáticas a desarrollar por los participantes en el proyecto, en correspondencia con el objetivo de la investigación.

2.3.2 Formulación de la propuesta del proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI).

Para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas en la comunidad de la UCI se formula la siguiente propuesta del proyecto físico-recreativo, en la misma se sigue el orden metodológico para los proyectos (tipo-A) dando respuesta las siguientes 7 preguntas básicas: (1-¿Qué?, 2- ¿Dónde?, 3- ¿Por qué?, 4- ¿Para qué?, 5- ¿Cuándo?, 6- ¿Cómo?, 7- ¿Por quién?).

Nombre del proyecto: Proyecto físico-recreativo de actividades subacuáticas ECOMAR

Localización del proyecto: Para el desarrollo del plan de actividades de este proyecto protagonizadas por los miembros de la comunidad de la UCI, se localizan varios escenarios: las áreas deportivas (la piscina) en la comunidad universitaria, el litoral costero norte de la capital cubana con fácil acceso a las costas, que posee numerosas playas, la desembocadura de ríos e instalaciones del campismo popular.

Fundamentación del proyecto: En el proceso de diagnóstico antecedente a la elaboración de la propuesta del proyecto, se pudo comprobar que por la vía extensionista en la UCI son insuficientes las actividades físico-recreativas con intervención educativa intencional y organizada, que permitan desarrollar las prácticas de actividades físico-recreativas en ambientes sanos y naturales, que satisfagan las necesidades e intereses de movimientos, cognitivos y espirituales durante el tiempo libre, y que además incluyan sistemáticamente la dimensión medio ambiental.

Exploraciones previamente realizadas indican que el tema de investigación se regirá por las normas e indicaciones metodológicas de diversos organismos e instituciones del Estado cubano como el MES, el INDER, el CITMA y la FCAS, lo cual consolidaría el proyecto y el plan de actividades que se propone.

Con la intención de hacer efectiva la propuesta, se aplica la matriz DAFO, correspondiendo a los lineamientos metodológicos, estructura para los proyectos integradores tipo-A, tratando de identificar las Debilidades-Amenazas-Fortalezas-Oportunidades en el diseño de la propuesta, conociendo que la matriz DAFO es una herramienta que tiene por objeto identificar los factores internos y externos del problema ,y su propósito fundamental es aprovechar oportunidades, mantener y potenciar las fortalezas, contrarrestar amenazas y corregir debilidades.

Oportunidades: En la propuesta se aprovecha oportunamente en la estrategia recreativa de la universidad, la existencia del presupuesto para la participación de sus miembros en frecuentes viajes a la playa y al campismo popular, lo que permitirá

el desarrollo de prácticas físico-recreativas en ambientes sanos y naturales.

Amenazas: Se considera una amenaza en la propuesta la falta de preparación de los técnicos y profesores a cargo de la ejecución del proyecto. En la propia propuesta se brinda la oportunidad de capacitar a 6 profesionales de la Cultura Física en la especialidad de las actividades subacuáticas como disciplina deportivo-recreativa, ofreciendo un caudal de conocimientos teórico-prácticos referidos a esta especialidad y la posibilidad de capacitarlos como especialistas en actividades subacuáticas, además de auto asegurar en el proyecto, los especialistas para el siguiente ciclo anual.

Fortalezas: En la propuesta se considera una fortaleza las indicaciones metodológicas y las funciones rectoras de diversos organismos e instituciones del estado cubano (MES, INDER, CITMA y FCAS) ,especificándose que la práctica sistemática, planificada, organizada y orientada de la recreación física está en correspondencia con la estrategia del MES y el objetivo de formación integral del profesional en Cuba, por lo tanto, en la propuesta se tiene en cuenta la elaboración del plan de actividades, concretas destinadas a el logro de este objetivo de formación integral.

Debilidades: Algunos elementos que pudiera constituir verdaderos obstáculos y convertirse en un problema interno del proyecto son los criterios y las actitudes contrarias al mismo, para lo cual el autor fundamenta metodológicamente la propuesta a través de los lineamientos metodológicos del Programa de Recreación Física en Cuba para la aplicación de proyectos integradores, estructura de los proyectos tipo-A, establecida por el programa nacional del INDER. Siendo un modelo para los proyectos recreativos destinados a la comunidad, por ser sencillos, integradores y puntuales. (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003).Estructura de proyectos tipo –A .8 Los procesos de gestión”.

Objetivos del Proyecto

Teniendo en cuenta el Objetivo Estratégico del Programa de Recreación Física en Cuba y criterios referidos a la atención a la comunidad (Consejos Populares), como

escenario principal, mediante proyectos recreativos, donde se concreten tanto las actividades como los recursos humanos y materiales necesarios.(....),(Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003).

Se proponen los siguientes objetivos en la propuesta del proyecto, considerando que los mismos se encuentran un rango de criterios que dan respuesta a los principales problemas de la recreación física en Cuba, como es el tema de la presente investigación.

Objetivo General

1-Contribuir al empleo sano del tiempo libre en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI), la salud y la calidad de vida de los practicantes a través del desarrollo de las actividades subacuáticas como disciplina deportivo-recreativa y al empleo sano del tiempo libre en los ambientes marítimos y fluviales.

Objetivos Específicos

1-Desarrollar en los participantes del proyecto conocimientos, hábitos y habilidades sobre las actividades subacuáticas.

2-Desarrollar con los participantes del proyecto actividades físico-recreativas que contribuyan al empleo sano del tiempo libre, la salud y la calidad de vida en los ambientes marítimos y fluviales.

Marco temporal del proyecto: La pregunta se responde con el marco temporal del proyecto, donde se establecen las fechas de inicio y de terminación, así como si es cíclico (cada qué tiempo se renovará) o no. Para el Programa de Recreación Física, los proyectos comunitarios integradores son cíclicos (se renuevan cada año) y su temporalidad va del 1ro de Junio al 31 de Mayo del siguiente año. (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003) Estructura de proyectos tipo-A) (.8 Los procesos de gestión).

El autor asume el tiempo de duración de un año para la ejecución del proyecto, establecido por la metodología, considerando que el mismo se ajusta al volumen de trabajo descrito en la propuesta, en cada una de sus tres etapas a través del plan de actividades indicado, agregando que las fechas de inicio y terminación se ajustaran al calendario anual del MINED, aprovechando además el desarrollo en funciones en

el propio período de las instituciones y organismo del estado cubano involucradas en el diseño de la propuesta. (MES), el (INDER), el (CITMA) y la (FCAS).

Cronograma del proyecto: Para establecer el cronograma de trabajo primeramente se determinan las etapas siguientes con las que contara el proyecto:

Etapas del proyecto:

Etapa I

F-1 Exploración del contexto.

F-2 Organización del grupo de trabajo.

F-3 Diseño del plan de actividades.

Etapa II

F-1 Ejecución del plan de actividades.

F-2 Establecimiento del proceso de evaluación de las actividades.

Etapa III

F-1 Informe y evaluación final de los resultados. Ver, (Tabla # 2), (Anexo # 4), (Etapas y Fases en el diseño para la propuesta).

Así mismo se tienen en cuenta las oportunidades que ofrece la estrategia recreativa en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas, ya analizada en el diagnóstico, referido a la planificación de las actividades físico-recreativas en su participación en el campismo popular, la playa y otros lugares, que facilitan a los integrantes de esta comunidad la práctica de la recreación física, y el uso adecuado del tiempo libre en ambientes sanos y naturales.

Todo lo anterior permite la elaboración del cronograma de trabajo y su exposición práctica se realizará a través de una tabla (Tabla # 3), (Anexo # 4) donde aparecerá la distribución mensual del plan de actividades que incluye la actividad, el lugar (piscina, medio fluvial o marítimo), la fecha, cantidad de fines de semana y mes de realización, frecuencia y sesión en la que se desarrollarán las actividades, lo que contribuirá a una mejor comprensión de la propuesta, lo cual resulta muy útil en la elaboración de los planes de trabajo individuales de los especialistas que participan en el proyecto y como referencia para conformar el convenio de trabajo mensual (CTM) a técnicos y especialistas de recreación.

Propuesta del plan de actividades

| # | ACTIVIDAD | LUGAR | MES | FRECUENCIA | SESIÓN |
|----|--|--------------------|------------|-------------------------|----------------|
| 1 | El tesoro escondido | La piscina | Septiembre | Un (1) fin de semana | Tarde |
| 2 | Acampada y cabuyería | Campismo en el río | Octubre | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 3 | Pesca desde la orilla a sedal en el río | Campismo en el río | Noviembre | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 4 | Pesca de la trucha a sedal desde la orilla | La presa | Diciembre | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 5 | Acampada y cabuyería | La playa | Enero | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 6 | Snorkel de superficie | La playa | Febrero | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 7 | Festival acuático físico-recreativo competitivo | Campismo en el río | Marzo | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 8 | Competencia de pesca desde la orilla a sedal en el mar | La playa | Abril | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 9 | Iniciación al buceo | La piscina | Mayo | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 10 | Práctica de buceo | Playa | Junio | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |

Además de estas 10 actividades previstas en el plan se realizará una actividad de carácter permanente (la recogida de desechos sólidos) que se llevará a cabo antes de comenzar cualquiera de las actividades planificadas en el plan a desarrollarse en la piscina, el campismo o la playa.

En la tabla las actividades aparecen ubicadas según su nivel de ejecución y transitan de lo general a lo particular, partiendo de la actividad # 1 que se desarrollará en la piscina, para garantizar el conocimiento y desarrollo de algunas de las capacidades físicas necesarias en la práctica de las actividades subacuáticas y cumpliendo así el principio deportivo de la sistematización del ejercicio físico.

Además se tiene en cuenta el lugar de ejecución, época del año, fechas del calendario docente escolar, características físicas de la actividad, resultados de los análisis parciales investigativos, valoraciones teóricas y prácticas, aplicación de los diferentes instrumentos investigativos, las entrevistas, las encuestas (inicial y final).

En propuesta se tiene en cuenta como condición indispensable la participación en estas actividades de técnicos de recreación y especialistas en actividades subacuáticas para desarrollar el cronograma de trabajo y el plan de actividades.

A continuación se describen algunas de las actividades previstas en el plan.

Actividad # 1

Nombre: El tesoro escondido

Lugar: La piscina

Objetivo: Desplazarse por toda el área de la piscina empleando el equipamiento básico en superficie para localizar los medios colocado en el fondo del agua y mejorar la condición física en los practicantes.

Desarrollo: Los participantes se trasladarán hacia la piscina. La actividad se desarrollará 2 fines de semana en el horario de la tarde. Los practicantes se desplazarán por toda el área de la piscina empleando la máscara y el tubo de snorkel en superficie, tratando de localizar varios medios (máscaras, tubos de snorkel, carretes, y otros objetos desechados) previamente colocados en el fondo de la piscina.

Los participantes deberán trasladar los objetos al rebosadero. Uno de ellos tendrá escondido en su interior la identificación que marque el tesoro escondido. Se realizarán varias repeticiones para dar cumplimiento al principio deportivo de la sistematización del ejercicio físico y así mejorar la condición física en las posteriores actividades físico-recreativas propuestas.

Indicaciones metodológicas: Ninguno de los participantes podrá revisar los objetos debajo del agua.

Actividad # 2

Nombre: Acampada y cabuyería

Lugar: Campismo en el río

Objetivo: Acampar en zonas fluviales y realizar los nudos y amarres útiles en el empleo de las casas de campaña y necesarios para el desarrollo de las actividades subacuáticas.

Desarrollo: Los participantes se trasladarán hacia una base de campismo situada cerca de un río, se concentrarán a los participantes en la actividad en un solo grupo y se realizará una demostración del arme y desarme de la casa de campaña. Posteriormente el grupo se dividirá en otros más pequeños de 4 integrantes para realizar el arme y desarme de las casas de campaña. Es importante que al finalizar la actividad los participantes dejen armadas totalmente las casas de campaña para el desarrollo de las actividades restantes en la permanencia en el lugar.

Indicaciones metodológicas:

1- Se contará con la presencia de un técnico de recreación para la orientación y aplicación de la técnica necesaria.

2- Será de obligatorio cumplimiento el arme y desarme de las casas de campaña por parte de los participantes en la actividad, así como el uso adecuado de los amarres y nudos necesarios para el desarrollo futuro de las modalidades en las actividades subacuáticas.

Regla:

1- No se podrá comenzar el arme de la casa de campaña hasta tanto se verifique que la misma se encuentra totalmente desarmada.

Nota: Adicionalmente se desarrollarán otras actividades complementarias propias para el disfrute de la estancia en estos lugares como fogatas, el palo encebado, tracción de la soga dentro del agua, equilibrio en el tanque flotante y el tesoro escondido.

Actividad # 3

Nombre: Pesca desde la orilla a sedal en el río

Lugar: Campismo en el río

Objetivo: Lanzar el sedal desde la orilla después de haber colocado correctamente la carnada para el aseguramiento de las capturas.

Desarrollo: Los participantes se trasladarán hacia una base de campismo situada cerca de un río. Los practicantes situados en los bordes del río colocarán las carnadas vivas y realizarán los lances necesarios para asegurar las capturas que se irán colocando alejadas de la orilla y de esta forma impedir su pérdida. Además pondrán en práctica los nudos y amarres que ya conocen de actividades anteriores.

Indicaciones metodológicas:

1-Ningún participante podrá meterse al agua.

Actividad # 4

Nombre: Pesca de la trucha desde la orilla

Lugar: La presa

Objetivo: Lanzar el sedal desde la orilla después de haber colocado correctamente la carnada (viva o artificial) a una distancia mayor de 20 metros para el aseguramiento de las capturas.

Desarrollo: Los participantes se trasladarán hacia una base de campismo situada cerca de una presa, los practicantes desde la orilla colocarán las carnadas (vivas o artificiales) y realizarán los lances a una distancia mayor de 20 metros necesarios para realizar las capturas que se irán colocando en los ensartes previamente preparados para impedir su pérdida, además pondrán en práctica las habilidades aprendidas nudos y amarres que ya conocen de actividades anteriores.

Indicaciones metodológicas:

- 1- Ningún participante podrá meterse al agua.
- 2- Se colocarán marcas de superficie a 20 metros
- 3- Los participantes se colocarán a una distancia mayor de 10 metros entre ellos para impedir se crucen los sedales.

Actividad # 5

Nombre: Acampada y cabuyería

Lugar: La playa

Objetivo: Acampar en zonas marítimas y realizar los nudos y amarres en el uso de las casas de campaña útiles el desarrollo de las actividades subacuáticas.

Desarrollo: Los participantes se trasladarán hacia una base de campismo situada en la playa, y se organizarán grupos de dos o tres participantes. Los practicantes deberán ejecutar en la sesión de la mañana el arme y desarme de las casa de campaña dos o más veces, así como la aplicación de los correspondientes nudos y amarres necesarios para lograr el propósito, que asegurará su utilidad para el desarrollo de las actividades subacuáticas, su estancia en la base y la realización de otras actividades ese fin de semana.

Indicaciones metodológicas:

- 1- Se contará con la presencia de un técnico de recreación para la orientación y aplicación de la técnica necesaria.
- 2- Será de obligatorio cumplimiento el arme y desarme de las casas de campaña por parte de los participantes en la actividad, así como el uso adecuado de los amarres y nudos necesarios para el desarrollo futuro de las modalidades en las actividades subacuáticas.

Regla:

- 1- No se podrá comenzar el arme de la casa de campaña hasta tanto se verifique que la misma se encuentra totalmente desarmada.

Nota: Adicionalmente se desarrollarán otras actividades complementarias propias para el disfrute de la estancia en estos lugares como fogatas, el palo encebado, tracción de la soga dentro del agua, equilibrio en el tanque flotante y el tesoro escondido.

Actividad # 6

Nombre: Snorkel de superficie

Lugar: La playa

Objetivo: Desplazarse por toda el área de baño empleando el equipamiento básico en superficie para localizar y extraer los desechos que se encuentren en el fondo del agua y mejorar la condición física en los practicantes.

Desarrollo: La actividad se desarrollará en una base de campismo situada cerca la playa; los practicantes se desplazarán por toda el área de baño empleando la máscara y el tubo de snorkel de superficie, tratando de localizar y extraer todos los desechos sólidos que se encuentren a su paso en la realización del ejercicio físico; los desechos serán retirados del área de baño, el ejercicio se realizará varias veces para dar cumplimiento al principio deportivo de la sistematización del ejercicio físico, mejorando su condición física en las posteriores actividades propuestas.

Indicaciones metodológicas:

- 1- El ejercicio se desarrollará hasta la profundidad de 1.50 metros.
- 2- Se colocará la línea de superficie flotante límite a 10 metros de la orilla.

Nota: Adicionalmente se desarrollarán otras actividades complementarias propias para el disfrute de la estancia en estos lugares como fogatas, el palo encebado, tracción de la soga dentro del agua, equilibrio en el tanque flotante y el tesoro escondido.

Actividad # 7

Nombre: Festival acuático físico-recreativo competitivo

Lugar: Campismo en el río

Objetivo: Realizar un festival acuático físico-recreativo competitivo para el uso y disfrute del tiempo libre en los ambientes fluviales.

Desarrollo: Los participantes se trasladarán hacia una base de campismo situada en las cercanías del río y se agruparan en equipos mixtos; en las jornadas de permanencia se desarrollarán diferentes actividades acuáticas físico-recreativas competitivas entre las que se encuentran el palo encebado horizontal en el agua, equilibrio en el tanque flotante, tracción de la soga dentro del agua, natación libre

de orilla a orilla, el tocado en el agua, voleibol, fogatas y el tesoro escondido.

Indicaciones metodológicas:

- 1- El área de baño seleccionada no excederá la profundidad de 1.50 metros.
- 2- Se colocará la línea de superficie flotante límite a 10 metros de la orilla.
- 3- Ningún participante podrá alejarse del área de baño establecida.
- 4- Se establecerán equipos mixtos según la cantidad de participantes.

Regla:

- 1- Se premiarán los equipos ganadores.

Actividad # 8

Nombre: Competencia de pesca desde la orilla a sedal en el mar

Lugar: La playa

Objetivo: Lanzar el sedal desde la orilla después de haber colocado correctamente la carnada (viva o artificial) a la mayor distancia posible para el aseguramiento de las capturas y el éxito competitivo.

Desarrollo: Los participantes se trasladarán hacia una base de campismo situada en la playa, los practicantes desde la orilla colocarán las carnadas (vivas o artificiales) y realizarán lances a la mayor distancia posible para el aseguramiento de las capturas y el éxito competitivo, las que se irán colocando en los ensartes previamente preparados para impedir su pérdida, además pondrán en práctica las habilidades aprendidas nudos y amarres que ya conocen de actividades anteriores. a necesarios para realizar las capturas.

Indicaciones metodológicas:

- 1- Ningún participante podrá meterse al agua.
- 2- Los participantes se colocarán a una distancia mayor de 10 metros entre ellos para impedir se crucen los sedales.

Regla:

- 1- Se otorgarán 2 premios, uno al competidor que capture la pieza mayor y otro al competidor que capture la mayor cantidad de piezas.

Actividad # 9

Nombre: Iniciación al buceo

Lugar: La piscina

Objetivo: Realizar prácticas de iniciación al buceo en la piscina utilizando el equipo básico de convencional.

Desarrollo: Los participantes se trasladarán hacia piscina, la actividad se desarrollará 2 fines de semana en el horario de la mañana, después de una breve explicación de las funciones y manejo del equipamiento básico convencional. Los practicantes se colocarán el equipo de buceo y realizarán la inmersión para la iniciación en piscina hasta 1.50 metros trasladándose por espacio de 10 metros.

Indicaciones metodológicas:

Todos los participantes harán la inmersión en compañía de los instructores de buceo.

Actividad # 10

Nombre: Práctica de buceo

Lugar: La playa

Objetivo: Realizar prácticas de buceo en el mar, en grupos, utilizando el equipo básico de convencional.

Desarrollo: Los participantes se trasladarán hacia una base de campismo situada en la playa; en el agua los practicantes se colocarán los equipos de buceo con la ayuda de los instructores y se desplazarán en pequeños grupos de 4 incluyendo 2 instructores por espacio de 10 metros de longitud en dirección paralela a la orilla, a una profundidad no mayor de 2 metros.

Indicaciones metodológicas:

Todos los participantes harán la inmersión en compañía de los instructores de buceo.

Reglas:

- 1- Ningún practicante buceará solo.
- 2- El buceo se realizará en dirección paralela a la costa.
- 3- El buceo no excederá los 2 metros de profundidad, por un tiempo menor a los 5

minutos.

4- Se colocará la línea de superficie flotante límite a 10 metros de la orilla.

Metodología para la evaluación de los resultados del Proyecto

Establecimiento del proceso de evaluación del plan de actividades:

Mensualmente se realizarán evaluaciones sobre los resultados parciales del proyecto para controlar la marcha del proceso e implementar las medidas correspondientes; la evaluación se realizará según el cronograma previsto a través de un sistema que incluye:

- 1- Valoración periódica de la marcha del proyecto por parte de los participantes desde el punto de vista educativo, físico-recreativo y ambientalista, empleando encuentros personales.
- 2- Intercambio con aquellas instituciones que rigen los lineamientos metodológicos para el desarrollo de la propuesta.

Impactos y difusión deseados

- 1- La capacitación de profesores del Departamento de Deportes y Recreación de la UCI en cuanto a las actividades subacuáticas, favorece la preparación de personal calificado para proseguir y profundizar este tipo de actividades.
- 2- La participación de la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas en actividades físico-recreativas en ambientes sanos y naturales permitirá ampliar las posibilidades de protección y conservación del entorno marítimo y fluvial en todas las provincias del país, debido a que esta comunidad universitaria posee representantes de los 169 municipios de Cuba.
- 3- Las relaciones de colaboración establecidas con diversas entidades favorecen la divulgación de experiencias y metodologías entre otras comunidades.
- 4- Existen otros centros de enseñanza superior del país con los medios necesarios y especialistas en Cultura Física y Deportes preparados para realizar actividades similares para el empleo del tiempo libre en ambientes sanos y naturales.
- 5- Las políticas institucionales y los objetivos del MES favorecen y propician la irradiación de las experiencias y metodologías de la propuesta del proyecto.
- 6- En los combinados deportivos también es posible realizar este tipo de proyectos

por tener creadas las condiciones técnico-materiales, científico-metodológicas y la presencia de los técnicos de recreación física.

7- Se adiciona una nueva herramienta educativa en la UCI que mejorará el uso del tiempo libre y contribuirá a la formación integral del profesional de las Ciencias informáticas en la UCI.

Beneficiados con el proyecto

La presente propuesta beneficiará en primer lugar a la comunidad de la UCI la cual tendrá a su disposición una herramienta educativa que le permitirá desarrollar un plan de actividades físico-recreativas orientadas y planificadas en función del uso adecuado del tiempo libre de sus integrantes.

El autor resume que la propuesta tendría como nivel de aplicación y ejecución el área extracurricular a nivel de universidad por la Dirección de Recreación.

En tal sentido la Dirección de Recreación emprendería un plan de actividades físico-recreativas orientado a desarrollar actividades subacuáticas seguras, para el empleo sano del tiempo libre en ambientes sanos y naturales, promoviendo la educación ambiental lo cual es de interés para la institución donde se ejecutaría el proyecto, en correspondencia con los objetivos de formación de un profesional integral y las estrategias nacionales.

2.4 Análisis de los resultados

Con el objetivo de realizar valoraciones tanto teóricas como prácticas se aplicaron en la tesis diferentes técnicas investigativas ya declaradas en la introducción. Los datos obtenidos en la encuesta a los especialistas se consideran la valoración teórica en la investigación, (Anexo # 7), y los datos obtenidos en la encuesta final (Anexo # 3)

Para aplicar la valoración teórica de la propuesta del proyecto por el método de consulta a especialistas se elaboró y aplicó una encuesta (Anexo # 7) a los especialistas indicados en el tema. Los 15 especialistas son cubanos, activos en la docencia, 1 con el grado científico de Doctor y Profesor Titular con 20 años en la docencia, 8 auxiliares con el título de Máster y 10 años en la docencia, 4 Profesores Asistentes, Licenciados en Cultura Física y buzos profesionales con más de 10 y 20 años de experiencia en la docencia y el buceo respectivamente. Para una mejor

apreciación de estos datos ver Tabla # 4, Anexo # 4.

La encuesta tuvo en cuenta los siguientes aspectos:

Efectos: Vistos estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

Aplicabilidad: Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.

Viabilidad: Está relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

Relevancia: Calidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Además se ofreció a los especialistas seleccionados una breve explicación del propósito en la propuesta, lo cual viabilizó una mejor comprensión y posibilidad de valoración, se procuró prestar atención alguna idea, crítica, recomendación u otro aspecto relacionado con la propuesta. Así mismo se seleccionaron 15 especialistas con experiencia en el tema tratado, 5 en actividades subacuáticas, 5 en recreación y 5 en medio ambiente.

Para realizar la valoración teórica se aplicó el método de consulta a especialistas. La pregunta 1 indaga acerca del criterio de los especialistas con respecto a cuales serían los efectos contraproducentes que pudiera tener la aplicación de la propuesta, 5 especialistas (el 33,5 %) coincidieron en que pudieran constituir un verdadero obstáculo, los criterios y las actitudes contrarias al mismo.

El aspecto fue analizado por el autor con la aplicación la matriz DAFO con su correspondiente tratamiento, “Lineamientos Metodológicos Programa de Recreación Física en Cuba”, aplicación de proyectos integradores, estructura de los proyectos

tipo-A, establecida por el programa nacional del INDER. (Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física -2003). Estructura de proyectos tipo-A .8 “Los procesos de gestión”.

En la pregunta 2 sobre si el plan de actividades en la propuesta pudieran ser aplicables tal como se describen, 12 especialistas respondieron que sí para un 80%, y 3 respondieron que no para un 20%, lo cual demuestra la efectividad en el estudio y el trabajo realizado en el diseño y la elaboración de la propuesta.

En la tercera pregunta se pedía a los especialistas mencionar las posibles modificaciones en el plan de actividades físico-recreativas de la propuesta. En tal sentido 14 especialistas (93,5 %), opinan agregar adicionalmente en el período de permanencia en el Campismo Popular otras actividades complementarias propias para el disfrute de la estancia en estos lugares como fogatas, el palo encebado, tracción de la soga dentro del agua, equilibrio en el tanque flotante y el tesoro escondido.

La cuarta pregunta pedía considerar si la propuesta sería factible o no en las condiciones actuales, teniendo en cuenta factores económicos. Los 15 especialistas respondieron que sí, para un 100 % y manifestaron además que las relaciones de colaboración a establecer con instituciones y organismos del Estado cubano permitirán el acceso a los lineamientos metodológico para el desarrollo de una propuesta de este tipo y también que la propuesta se realizaría con los recursos ya existentes.

En la quinta pregunta los especialistas debían responder sobre los resultados esperados, pudieran ser satisfactorios o no, el 100% de los encuestados respondieron que los resultados esperados se ajustarían a dar solución a uno de los problemas más actuales en las comunidades universitarias, el desarrollo de las actividades físico-recreativas con carácter educativo en ambientes sanos y naturales. Finalmente en la pregunta 6 se refiere cuáles pueden ser los resultados relevantes que se obtendrían con la ejecución de una propuesta de este tipo para el desarrollo de la recreación física en Cuba. Catorce (14) especialistas (93,5%) coincidieron en que la misma aportaría en gran medida a lograr el objetivo más general que persigue la recreación física en Cuba, además estos resultados estarán en función

de garantizar el uso adecuado del tiempo libre de las personas; las actividades se realizarán de forma opcional, se cumplirá la función educativa y auto-educadora, los resultados al trabajo y a la vida social, estando al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad. Ver (Tabla # 5), (Gráfico # 2),(Anexo # 4).

Para la realización de la valoración práctica en la propuesta se aplica nuevamente la encuesta a la muestra seleccionada, en el análisis de los resultados obtenidos se puede apreciar la progresiva evolución del criterio de los encuestados, sobre los gustos, las preferencias y las elecciones relacionadas con los lugares, horario, frecuencia, interrelaciones grupales y modalidades subacuáticas a desarrollar.

Resultados de la segunda encuesta aplicada a la muestra seleccionada

En la primera pregunta se mantiene el criterio del 100 % de las personas encuestadas reafirmando un interés unánime por desarrollar las actividades físico-recreativas de forma organizada y orientada.

En la segunda pregunta se observa un ligero aumento en la preferencia por la práctica de las actividades físico-recreativas en la playa 34 encuestados (42,9 %) y el campismo popular 30 (38,66 %), lo cual permite en la elaboración de la propuesta la selección del plan de actividades físico-recreativas encaminadas al logro de los objetivos del proyecto.

En la tercera pregunta 26 encuestados (33,9 %) manifiestan su interés por adquirir conocimientos del entorno donde prefieren desarrollar las actividades físico-recreativas, este aumento con relación a la primera encuesta es favorable para la valoración práctica de la investigación, reafirmando características propias de las comunidades universitarias y los jóvenes a esas edades.

En la cuarta pregunta se percibe un aumento en la preferencia por parte de los encuestados, con relación a la encuesta anterior, en cuanto a la realización de las actividades (los fines de semana) 54 para un (67,5%), lo cual se tiene muy en cuenta en la selección de la fechas y frecuencia de las actividades.

En la quinta pregunta se observa que los encuestados se inclinan mayormente a participar como grupo de trabajo 50 personas para un 82,6 %, demostrando así la

factibilidad en la creación de un grupo de trabajo organizado para el desarrollo de una propuesta de este tipo.

En la sexta pregunta se reafirman las modalidades que los practicantes prefieren desarrollar: el snorkel de superficie, la pesca de superficie a sedal-fluvial, la pesca de superficie a sedal-marítima y el buceo, aumentado significativamente la preferencia por esta última a 52 para un (65,1 %). Todo lo anterior es de gran utilidad para la selección del plan de actividades físico-recreativas de la propuesta. Ver (Tabla # 6), (Gráfico # 3), (Anexo # 4).

Conclusiones parciales Capítulo II

1-La realización del diagnóstico de la situación actual en la práctica de la recreación física en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas, permitió conocer los límites del problema planteado.

2-Se presenta la propuesta del proyecto físico-recreativo de actividades subacuáticas, como solución al problema científico en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas.

3-Se analizan los resultados en la investigación y se realizan las correspondientes valoraciones teórico-prácticas.

CONCLUSIONES

1- Los estudios teóricos relacionados con los proyectos recreativos en las comunidades refieren la necesidad de satisfacer los gustos y preferencias de los practicantes destacándose en ello los elementos o componentes metodológicos que deben regir el proceso.

2- Los instrumentos aplicados en la investigación permitieron conocer las insatisfacciones relacionadas con las prácticas físico-recreativas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI), al no incluir de forma sistemática y organizada en su estrategia actividades físico-recreativas con carácter educativo en ambientes sanos y naturales.

3- Como resultado del proceso investigativo se logró diseñar un proyecto físico-recreativo para satisfacer las necesidades en las prácticas de las actividades subacuáticas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI).

4- La valoración crítica de los especialistas reveló la factibilidad de la propuesta del proyecto, debido a que el mismo facilita la práctica de la recreación física organizada, en particular las actividades subacuáticas, de manera responsable en ambientes sanos y naturales.

RECOMENDACIONES

- 1- Dar continuidad al estudio iniciado en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI) para lograr desarrollar proyectos físico-recreativos en ambientes sanos y naturales.
- 2- Se recomienda incluir en la estrategia físico-recreativa de la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI) el desarrollo de actividades físico-recreativas de forma sistemática y permanente con carácter educativo en ambientes sanos y naturales para satisfacer las necesidades en la práctica de las actividades subacuáticas.
- 3- Se recomienda la utilización de la documentación resultante del estudio realizado en la investigación para el diseño de proyectos físico-recreativos similares en comunidades universitarias cubanas.

BIBLIOGRAFIA

1. Accidentes de Buceo (2) barotraumatismo respiratorio: SINDROME DE SOBREPRESION PULMONAR Barcelona Y EI COMITE COORDINADOR DE CENTROS DE MEDICINA
2. Accidentes de buceo (3). Tratamiento de trastornos disbáricos
J Desola Ala - Med Clin (Barc), 1990 Citado por 4 - Artículos relacionados -
Búsqueda en la web
3. Accidentes de Buceo (1) Barcelona y el COMITE COORDINADOR DE CENTROS DE MEDICINA HIPERBARICA (CCCMH) de España
4. Las Actividades físico-recreativas , Capítulo II
5. Arroyo Mendoza, Margarita (2001) Metodología de la investigación.
6. Bello B., Fredy Alberto (2001) Diplomado en planeación y operación de programas recreativos, Sena-Funlibre . Documento. Bogotá.
7. Buceo eficiente en aguas poco profundas: comportamiento de buceo y patrón de alimentación del ...
8. Cantero Fernández y Miguel Ángel López (2005). Opciones recreativas para la mejora de la calidad de vida, Capítulo 13.
9. _____ y Eva. M. Gámez Jiménez (2004) La Realidad recreativa de un/a recreado r/a de realidades: el/ladinamizado, Capítulo 3
10. Castrillon Laverde, Alexandra (1999) Los Criterios transversales de un proyecto, corporación. Medellín, PAISAJOVEN-GTZ,
11. [CITAS] Buscando un lugar entre mujeres: buceo en la España de Carmen Martín Gaité
12. [CITAS] Evaluación de la aptitud psicológica para el buceo AB Cuellar -
Comunicación del Primer Congreso de Psicología Profesional , 1995
13. [CITAS] Evaluación del efecto de las actividades de buceo recreativo en la estructura comunitaria de algunos
14. [CITAS] Modelo de explotación por buceo del coral rojo (Corallium rubrum L.) del Mediterráneo
15. Coldeportes Caldas / Universidad de Caldas / FUNLIBREV CONGRESO

NACIONAL DE RECREACIÓN 3 al 8 de Noviembre de 1998. Manizales, Colombia GESTION, RECREACION Y DESARROLLO HUMANO Carlos Alberto Rico A.

16. Comité científico (2007) P-1. Buceo con botellas CMAS
17. _____ (2007) P-2.
18. _____ (2007) P-3.
19. CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DE CUBA en <http://www.cuba.cu/gobierno/cuba.htm>
20. CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DE CUBA. Capítulo V Educación y cultura (artículo 39 al 40) Capítulo VI
21. Cuba. Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente Nacional (2007) Anexo único de la resolución No. 40, 2007/2010.
22. Cultura física comunitaria, medioambiente (2004)
23. DECRETO Número 140/1988 Sobre el régimen de participación deportiva Gaceta Oficial 25 de febrero de 1988 en <http://www.derechodeportivo.org/Latinoamerica/Cuba/normativa/Decr%20participacion.doc>
24. Deporte Sostenible - 7º Conferencia Mundial sobre Deporte y Medio ... www.deportesostenible.es/index.php?option=com_content&task=view&id=100 - 25k
25. Diseño y construcción del proyecto (2006) Funlibre
26. DOC] Editada por el Centro de Estudios e Investigaciones en Recreación A
27. Formato de archivo: Microsoft Word - Versión en HTML
Aplicación Matriz DAFO. Análisis del entorno. (Amenazas y Oportunidades). ... formulando planes, programas y proyectos para su solución consecuente. www.rianimacion.org/documentos/EI_Deporte_para_todos,_por_la_educacion_ambiental_en_la_comunidad.doc - Páginas similares
28. DOC] INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
29. Formato de archivo: Microsoft Word - Versión en HTML
Ha sido aplicada en 9 Trabajos de Diploma y en 5 salidas del proyecto de investigación ... Los movimientos comunitarios en el mundo están asociados

a la..biblioteca.idict.villaclara.cu/UserFiles/File/feria2006/Trabajo%2075.doc -
Páginas similares

30.DOC] NECESIDADES SEGÚN CATEGORÍAS EXISTENCIALES

31.Formato de archivo: Microsoft Word - Versión en HTML

Proyectos y programas de recreación y animación sociocultural que tengan
.... MATRIZ DAFO: FORTALEZAS. Somos Cooperativa de desarrollo turístico
y cultural. ...

imagenes.tupatrocinio.com/img-bbdd/documentos/ACF2FC1.doc - Páginas
similares

32.Effects of Recreational Scuba Diving on Caribbean Coral and Fish
Communities -. Efectos del Buceo Recreacional en Comunidades de Coral y
Peces del Caribe Resumen:

33.La Formación y educación ambiental en los decisiones.

<http://www.monografias.com/trabajos11/foryedu/foryedu.shtml> Dr. Orestes
Valdés Valdés Valdez [arroba]iccp.rimed.cu Investigador Auxiliar/
Especialista Educación Ambiental Profesor Auxiliar. Metodólogo Nacional
Dirección de Ciencia y Técnica Ministerio de Educación, Cuba

34.Fullea Bandera, Pedro (2004) Recreación comunitaria , Ciudad de La
Habana, Dirección Nacional de Recreación del INDER.

35.García Antolín, Roberto J., María Elena García Montes (2005). Didáctica de
las actividades físico-recreativas para el tiempo libre y el ocio., capítulo 2.

36._____. y José Quesada (2004). La Búsqueda de nuevas alternativas
lúdico-recreativo-especiales.

37.García, Guillermo (2005) Conozcamos el mar Mundo Azul

38.Gómez Anoceto, Omar (2000) Propiciando la participación en la actividad
física: Propuesta de una metodología. Villa Clara, SCF "Manuel Fajardo
"Facultad.En:[http://biblioteca.idict.villaclara.cu/UserFiles/File/feria2006/Trabajo
%2075.doc](http://biblioteca.idict.villaclara.cu/UserFiles/File/feria2006/Trabajo%2075.doc)

39.Grazia (1975) La Experiencia vivida (ocio como experiencia, 1962, 1963;
Neulinger, 1971, 1975).

40.<http://servicios.universia.edu.ve/rediseno/sencillo7579>

41. <http://www.ace.ual.es/~jgazquez/acsub.html> Actividades subacuáticas de la universidad de Almeria
42. <http://www.buceouv.cl/noticias.php?>- Universidad de Valparaiso
43. <http://www.centroevolucion.com>. Ramón Negrín Pérez y Niurka de la Torres Vázquez Consideraciones en relación con la educación física y la formación de valores medio ambientales.
44. <http://www.cubamagica.com/paginas/pagdep55.htm>
45. Cursos especializados en la apnea y el buceo PREPARACIÓN PARA EL BUCEO, NATACIÓN SISTEMA DE PREPARACIÓN PARA EL BUCEO, NATACIÓN CON ATLETAS VELOCIDAD SUBACUÁTICA, APNEA Y CAZA SUBMARINA. (CURSO UNICO)
46. <http://www.cuba.cu/ciencia/CIGEA/proyedu.htm> proyecto de educación ambiental dirigido a niños y jóvenes, coordinado y ejecutado por el CIGEA, y patrocinado por UNESCO, a través de sus escuelas asociadas
47. <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm> (1 de 7) [15/02/2004 19:17:03]
48. <http://www.esi2.us.es/CUASS/historia.html> CLUB UNIVERSITARIO DE Actividades sub acuáticas C.U.A.S.S –Sevilla
49. <http://www.fceunica.org/primaria/CUR015.doc>.
50. <http://www.fmdas.com/comites/ekosub.htm> Proyecto EKOSUB: “ Estrategias y recursos para un ecobuceo y una gestión sostenible de las actividades subacuáticas”
51. <http://www.google.com/search?q=cache:GPSckQ65WdlJ>
52. <http://www.sucru.udo.edu.ve/casub/>- Universidad de Oriente-Núcleo de Sucre-Centro de Actividades Subacuáticas -Fundado en 1972
53. <http://www.um.es/cuas/> El Club Universitario de Actividades Subacuáticas (C.U.A.S.) de la Universidad de MurciaInvestigación - Acción - Monografias.com
54. El término "investigación acción" proviene del autor Kurt Lewis y fue utilizado por primera.... Filosofía de la ciencia; Epistemología y su metodología...www.monografias.com/trabajos15/investigacion-accion/investigacion-accion.shtml - 41k - En caché - Páginas similares

56. Jacoby, Enrique (2003) Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar a actividad física como prioridad en la Región de las América
57. Los juegos menores con balón una variante de recreación en el ...
58. 21 May 2008... Activista de recreación y deporte. OBJETIVO DEL PROYECTO General: Mejorar la calidad de vida en el... Diagnóstico Matriz DAFO Debilidades. ...
www.revistaciencias.com/publicaciones/EkEEupVVpZSRfgLGPU.php - 24k -
En caché - Páginas similares
59. La Juventud Cubana y su compromiso con la nación entrevista a Julio Martínez Ramírez
http://www.elhabanero.cubaweb.cu/2008/abril/nro2195_abr08/soc_08abr629.html
60. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital
61. www.efdeportes.com/efd24b/obs.
62. López Muñoz, Miguel Ángel y Eva M. Gómez Jiménez (2005) Propuesta de la organización de actividades recreativas: la fiesta recreativa. Consideraciones a tener en cuenta, Capítulo 5
63. Maestría AFC (E)\cursos\especializado\Diplomado \Recreacion\index.htm
64. Manual metodológico del programa nacional de recreación Física (2003).
65. Matriz DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas, Oportunidades)
66. Matriz DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas, Oportunidades) Análisis de mercado. Estudio de empresas. Puntos débiles. Competencia del sector. apuntes.rincondelvago.com/matriz-dafo.html - 18k - hace 13 horas - En caché - Páginas similares
67. Medio Ambiente, el COI ha organizado conferencias...www.deportesostenible.es/index.php?option=com_content&task=view&id=100 –
68. MODELS AND PROJECTS OF PHYSICAL RECREATION, VIA ESSENTIAL OF...
69. La vida interna de los pobladores no garantiza un adecuado empleo del tiempo libre, Inexistencia de suficientes instalaciones recreativas y medios

- para la ...
www.inder.cu/portal/RevistaDeporvida/ediciones/a%F1o2006/n%FAmero1/De siderio%20Alberto%20%20Sosa.htm - 136k - En caché - Páginas similares
70. Omar Gómez, Omar (2006) Instituto Superior de Cultura Física.
biblioteca.idict.villaclara.cu/UserFiles/File/feria2006/Trabajo%2075.doc
71. Oficina Nacional de Estadística (2007) (ONE)
72. [PDF] MONOGRAFIA
73. [PDF] de preferencia de microhábitat para *Leuciscus pyrenaicus* y *Barbus bocagei* por buceo en el río ...
74. [PDF] MANUAL PARA LA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS COMUNITARIOS
75. Formato de archivo: PDF/Adobe Acrobat - Versión en HTML
Un proyecto comunitario es el conjunto de actividades orientadas a ... En general, un Proyecto Comunitario tiene las siguientes etapas: ...
usuarios3.arsystel.com/pnfsi/docs/pnfsi/otros/manualprocomuni.pdf - Páginas similares
76. [PDF] Proyecto Urbano Estratégico: “Plan de Movilidad Urbana de la ...” Formato de archivo: PDF/Adobe Acrobat - Versión en HTML
parte del costo del proyecto, y de la metodología proporcionada en el Curso Superior del. CIDEU sobre elaboración de la matriz DAFO: ...
www.cideu.org/site/go.php?id=2473&cat=228 - Páginas similares
77. Pérez Sánchez, Aldo (2006) Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. Ciudad de La Habana, Instituto Superior Manuel Fajardo.
78. _____ (2003) Recreación; fundamentos teórico metodológicos. Ciudad de La Habana, Instituto Superior Manuel Fajardo.
79. _____ (2007) Recreación; Maestría Cultura Física Comunitaria.
80. Plan de Actividades Físicas-recreativas para mejorar la calidad de ...
81. Diagnóstico Matriz DAFO. Debilidades:. Falta de implementos deportivos. Transportación... Recursos necesarios para el proyecto. Materiales ...
www.monografias.com/trabajos58/actividades-físicas-ancianos/actividades-

- físicas-ancianos2.shtml - 44k - [En caché](#) - [Páginas similares](#)
de I del Verano - Artículos relacionados
82. Planificación y gestión de programas Funlibre (2006)
83. [Proyecto](#) Defendiendo mi comunidad
84. Potenciar los proyectos recreativos para la atención a objetos especiales.
PARTICIPANTES ACTIVOS ESPECTADORES FACILITADORES. Anexo 4.
MATRIZ DAFO ...
www.redcreacion.org/documentos/simposio3if/BLara.html - 162k - [En caché](#) -
[Páginas similares](#)
86. [PPT] La Investigación Acción como Método de Investigación para Docentes
87. Formato de archivo: Microsoft Powerpoint - Versión en HTML
La investigación acción es un método de investigación usado por docentes para
resolver un problema práctico mediante el uso del método científico. ...
www.grade.org.pe/ime/docs/presentGRADE.ppt - Páginas similares
88. Psicóloga Cárdenas, CESJ. Proponer nuevas formas de recreación en Cuba,
http://www.cubainformacion.tv/index.php?option=com_content&task=view&id=8
90. Ramos Rodríguez, Alejandro E. y Alfredo Romero Mesa (2005) Tiempo libre
y desarrollo. Ciudad de La Habana, Universidad Agraria de La Habana,
Facultad de Agronomía. Recreación física: El Modelo Cubano
91. "Incrementar las opciones, proyectos y servicios de Recreación física en los
centros... RECREACION FISICA. Campo de la Recreación -como también lo
son la....
www.redcreacion.org/documentos/congreso8/PFulleda1.html - 118k -
En caché - Páginas similares
92. LA RECREACIÓN , UN MODELO COMUNITARIO CULTURAL :: Calle B. El
Por esta razón, el grupo de recreación del casco urbano de Cumanayagua
hace una nueva propuesta para el verano 2008: crear un proyecto recreativo
-cultural.. www.calleb.cult.cu/enterrerianos/acosta_2008.htm - 18k - En caché -
Páginas similares
93. Recorren Raúl y Leonel Fernández Universidad de Ciencias Informáticas ...
visitaron la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI), la mañana de este

jueves

www.vanguardia.co.cu/?tpl=design/secciones/lectura/portada.tpl.html&newsid_obj_id=16699 - 22k - [En caché](#) - [Páginas similares](#)

94. Síntesis del plan de estudio de Ingeniería Informática (valido a partir del curso 2007-2008)
95. Sitio Web de CASA-UCV-Centro de Actividades Subacuáticas Universidad Central de Venezuela © 2005-2009
96. Sportalsub.net - Apnea en la 4ta Olimpiada del Deporte Cubano... nuestra Capital se desarrollaran 3 eventos Apnea Estática, Apnea Dinámica con Equipo y Jump Blue baja los Reglamento de la CMAS/FCAS. Precio Hospedaje.
www.sportalsub.net/portal/cuba-apnea/apnea-en-la-4ta-olimpiada-del-deporte-cubano-2 - 58k - [En caché](#) - [Páginas similares](#)
97. Submarinismo- © 2007 Navarra | Campus Universitario- Pamplona. España
98. El tiempo libre (ocio como tiempo), Neumeyer, 1944 y Neumeyer y Esther, 1936
100. Waichman, Pablo A. (1998) Acerca de los enfoques en recreación. Buenos Aires; República Argentina.
101. _____ (2000) Tiempo libre: una aproximación a su concepto, Tiempo libre y ocio: ¿libertad o permiso? Buenos Aires – República Argentina
102. [www.sportalosub.net/portal/cuba-apnea/en la](http://www.sportalosub.net/portal/cuba-apnea/en-la)

Anexos

Anexo # 1 Convocatoria

Convocatoria a desarrollar prácticas físico-recreativas de actividades subacuáticas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas.

Con el objetivo de ampliar las opciones físico-recreativas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas, se convoca a todos los interesados en la práctica de las actividades subacuáticas, a la reunión a efectuarse el próximo 12 de diciembre del 2007, las actividades se desarrollaran bajo la accesoria de la (FCAS). Desarrollándose las siguientes disciplinas deportivas oficiales en el programa nacional del INDER:

- 1) Snorkel de superficie
- 2) Pesca de superficie a sedal-fluvial
- 3) Pesca de superficie a sedal-marítima
- 4) Buceo ecológico

Con la práctica de estas actividades se ampliarán las opciones físico-recreativas en la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas. Los interesados deben dirigir su solicitud al profesor de Educación Física, Lic. Eduardo Roba Lazo (eduardito@uci.cu) quien estará a cargo del desarrollo de esta actividad en la UCI.

Prof. Eduardo Roba Lazo

Anexo # 2 Entrevistas a funcionarios de las direcciones de extensión universitaria y deportes.

Cuestionario:

1- ¿Qué actividades físico-recreativas se desarrollan en la universidad en la actualidad?

R\ Se desarrollan viajes a la playa, festivales recreativos, juegos de mesa atracción de la soga, competencias de habilidades en la piscina.

2- ¿Estas actividades físico-recreativas están orientadas a una población en específico?

R\ Fundamentalmente se orientan a la población interna de la universidad, a los estudiantes universitarios.

3- ¿Cuál es el objetivo del desarrollo de estas actividades físico-recreativas?

R \ Responde a un objetivo educativo general, pero sin intencionalidades educativas en específico bajo ningún plan de actividades.

4- ¿Responden a algún proyecto comunitario físico-recreativo en concreto?

R\ No.

5-¿Se desarrollan algunas de estas actividades físico-recreativas en ambientes marítimos o fluviales?

R\ Los estudiantes participan en la programación de viajes a la playa y el campismo popular.

Anexo # 3. Encuesta aplicada a la muestra seleccionada (UCI)

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Estudiante: _____ Grupo: _____

Trabajador: _____ Área de trabajo: _____

Profesor: _____ Asignatura: _____

Cuestionario:

1-¿Le gusta practicar las actividades físico-recreativas de forma organizada?

Sí: _____ No: _____

2-¿En cuál de los siguientes lugares en específicos le gustaría desarrollar las actividades físico-recreativas?

La escuela: ___ Centros deportivos___ La playa___ El campismo___

3-Cuando Ud. está en esos lugares, ¿qué actividad prefiere hacer?

Jugar: _____ Competir: ___Recrearme:___ Aprender: _____

4-¿Con qué frecuencia Ud. quisiera realizar estas actividades?

Todos los días: ___ Cada tres días: ___ Los fines de semana ___

5-¿En compañía de quién prefiere Ud. desarrollar estas actividades?

Compañeros de estudio _____

Grupo de practicantes subacuáticos___

Mis amigos: ___

6-Cuando Ud. se encuentra en los ambientes acuáticos, ¿qué actividades prefieres desarrollar?

Snorkel de superficie___ Pesca a sedal-fluvial___ Pesca a sedal-marítima___ Buceo ecológico

7- Usted sabe nadar...

Bien _____ Regular _____ Mal _____

No sabe nadar _____

Anexo # 4 Tablas, Gráficos y Figuras

Tabla # 1 Resultados de la encuesta inicial aplicada a la muestra

| Preguntas | Aspectos | Practicantes | Por ciento % |
|------------------|------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 1. Gustos | Sí | 80 | 100 % |
| | No | 0 | - |
| 2. Lugares | Escuela | 4 | 5 % |
| | Centros deportivos | 16 | 20 % |
| | La playa | 31 | 38,8 % |
| | El campismo | 29 | 36,3 % |
| 3. Preferencias | Jugar | 23 | 28,7 % |
| | Competir | 16 | 20 % |
| | Recrearme | 29 | 33,3 % |
| | Conocimiento | 12 | 15 % |
| 4. Frecuencia | Diario | 16 | 20 % |
| | Cada tres días | 15 | 18,7 % |
| | Fines de semana | 49 | 61,3 % |
| 5. Grupo afín | Compañeros de estudio | 40 | 50 % |
| | Grupo de practicantes subacuáticos | 23 | 28,7 % |
| | Amigos | 17 | 21,2 % |
| 6. Modalidades | Snorkel de superficie | 6 | 7,6 % |
| | Pesca a sedal-fluvial | 15 | 18,7 % |
| | Pesca a sedal-marítima | 15 | 18,7 % |
| | Buceo ecológico | 44 | 55,1 % |

Gráfico # 1 Resultados de la encuesta inicial aplicada a la muestra

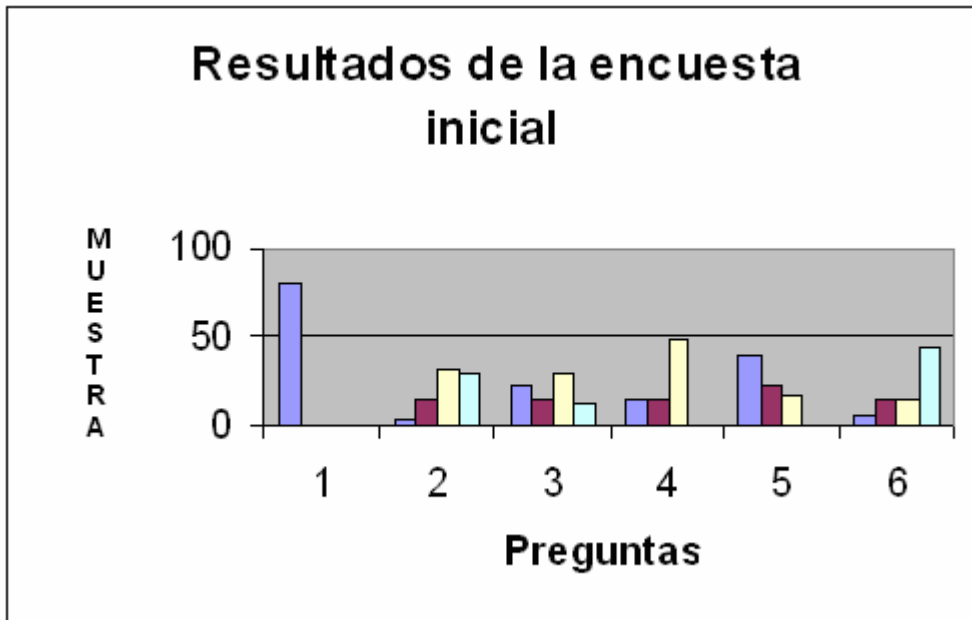


Tabla # 2 Etapas y Fases en el diseño en la propuesta

| Mes | Instituciones Y Organismos | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|---|
| | | Sep 10\09 | Oct | Nov | Dic | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun 10\10 | |
| Etapas- F | 1 | x | x | | | | | | | | | |
| | 2 | x | x | | | | | | | | | |
| | 3 | x | x | | | | | | | | | |
| | 1 | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| | 2 | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| III | 1 | | | | | | | | | x | x | |

Tabla # 3 Propuesta del plan de actividades

| # | ACTIVIDAD | LUGAR | MES | FRECUENCIA | SESIÓN |
|----|--|--------------------|------------|-------------------------|----------------|
| 1 | El tesoro escondido | La piscina | Septiembre | Un (1) fin de semana | Tarde |
| 2 | Acampada y cabuyería | Campismo en el río | Octubre | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 3 | Pesca desde la orilla a sedal en el río | Campismo en el río | Noviembre | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 4 | Pesca de la trucha a sedal desde la orilla | La presa | Diciembre | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 5 | Acampada y cabuyería | La playa | Enero | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 6 | Snorkel de superficie | La playa | Febrero | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 7 | Festival acuático físico-recreativo competitivo | Campismo en el río | Marzo | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 8 | Competencia de pesca desde la orilla a sedal en el mar | La playa | Abril | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 9 | Iniciación al buceo | La piscina | Mayo | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |
| 10 | Práctica de buceo | Playa | Junio | Dos (2) fines de semana | Mañana y tarde |

Tabla # 4 Datos de los especialistas encuestados

| Especialistas | Grado Científico | Categoría docente | Años de experiencia |
|---------------|------------------|-------------------|---------------------|
| 1 | Doctor | Titular | 20 años |
| 8 | Máster | Auxiliar | 10 años |
| 4 | Licenciado | Asistente | 10 y 20 años |
| 2 | Ingeniero | Asistente | 10 años |

Tabla # 5 Resultados de la encuesta aplicada a los especialistas

| Pregunta | Especialista | % |
|----------|--------------|--------------|
| 1 | 5 | 33,5 % |
| 2 | 12 | 80 % |
| 3 | 14 | 93,5 % |
| 4 | 15 | 100 % |
| 5 | 15 | 100% |
| 6 | 14 | 93,5 % |

Gráfico # 2 Valoración teórica de la propuesta del proyecto

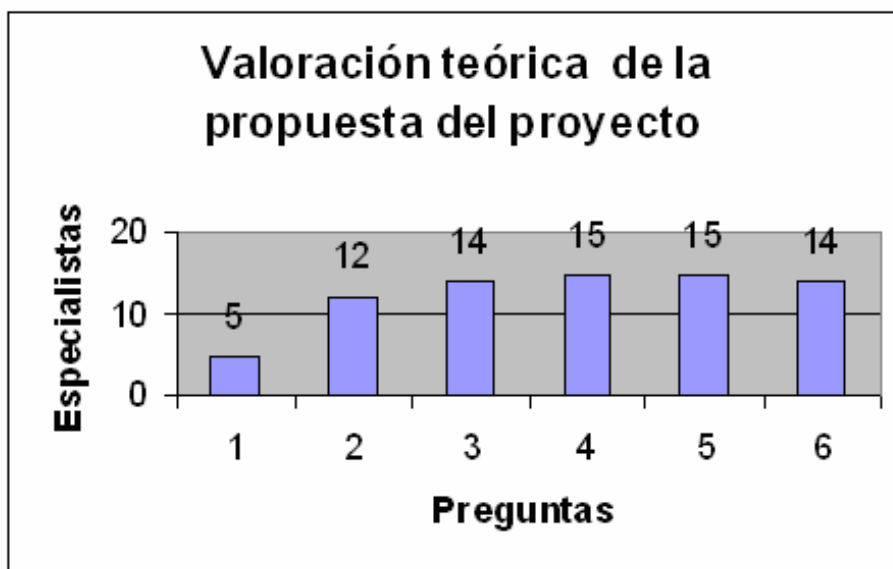


Tabla # 6 Valoración práctica de los resultados

| Preguntas | Aspectos | Valores | Por ciento % | |
|-----------------|------------------------------------|---------|---------------|----------------|
| | | | Inicial | Final |
| 1. Gustos | Sí | 80 | 100 % | 100 % |
| | No | 0 | - | - |
| 2. Lugares | Escuela | 7 | 5 % | 8,7 % |
| | Centros deportivos | 9 | 20 % | 11,2 % |
| | La playa | 34 | 38,8 % | 42,9 % |
| | El campismo | 30 | 36,3 % | 38,66 % |
| 3. Preferencias | Jugar | 8 | 28,7 % | 10 % |
| | Competir | 12 | 20 % | 15 % |
| | Recrearme | 34 | 33 3 % | 33,9 % |
| | Conocimiento | 26 | 15 % | 32,5 % |
| 4. Frecuencia | Diario | 19 | 20 % | 23 7 % |
| | Cada tres días | 7 | 18,7 % | 8,7 % |
| | Fines de semana | 54 | 61,3 % | 67,5 % |
| 5. Grupo afín | Compañeros de estudio | 6 | 50 % | 7,5 % |
| | Grupo de practicantes subacuáticos | 50 | 28,7 % | 82,6 % |
| | Amigos | 24 | 21,2 % | 30 % |
| 6. Modalidades | Snorkel de superficie | 8 | 7,6 % | 10 % |
| | Pesca a sedal-fluvial | 10 | 18,7 % | 12 ,5 % |
| | Pesca a sedal-marítima | 10 | 18,7 % | 12,5 % |
| | Buceo ecológico | 52 | 55,1 % | 65,1 % |

Gráfico # 3 Valoración práctica de la propuesta del proyecto

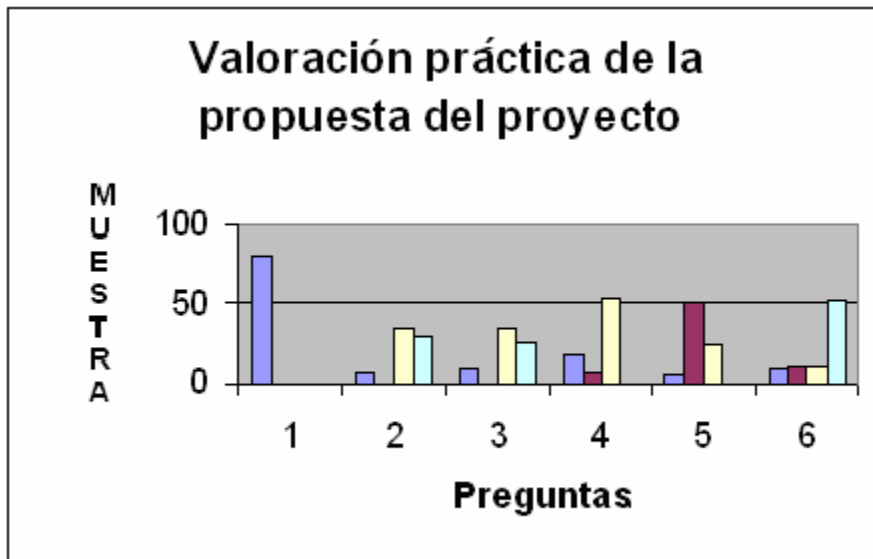
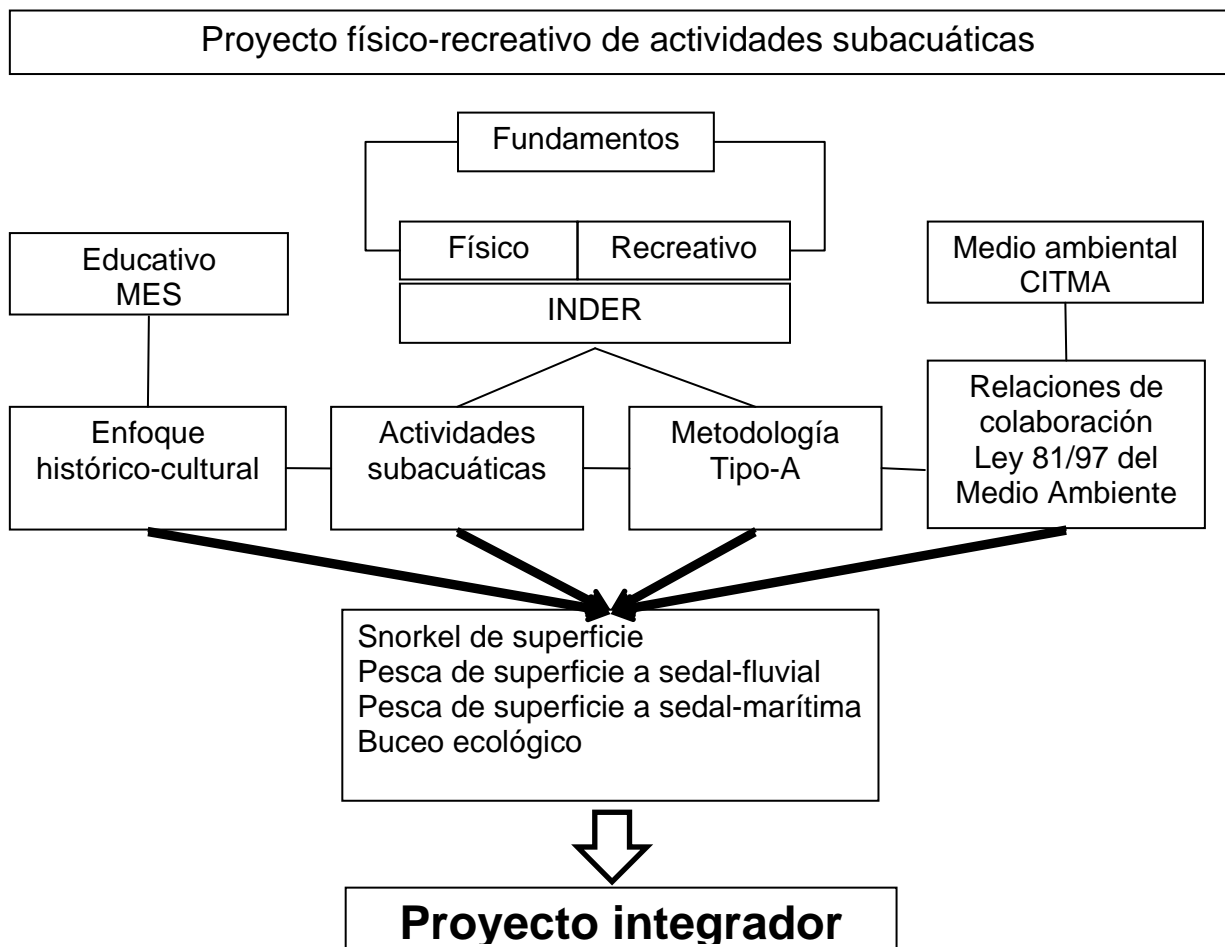


Figura # 1 Mapa conceptual del diseño de la propuesta del proyecto.



Anexo # 5 Ejemplo de convenio de colaboración

La Habana, 6 de marzo de 2008

Año 50 de la Revolución

De: Lic. Eduardo Roba Lazo

Por este medio le damos a conocer la proyección de trabajo y necesidades para el desarrollo de las Actividades Subacuáticas de la Universidad de Ciencias Informáticas UCI.

La UCI es un proyecto de la Batalla de ideas con la misión estratégica de desarrollar la industria del software en Cuba y continuar la proyección ideológica de la Revolución, por tanto es necesario diseñar actividades físico-recreativas que involucren a los miembros de la comunidad universitaria encargados de dichas misiones y eleven sustancialmente su calidad de vida, mantengan en buen estado su salud física y mental, y favorezcan el empleo sano del tiempo libre.

En correspondencia los practicantes manifiestan los objetivos siguientes:

- 1-Desarrollar en la UCI actividades físico-recreativas que contribuyan al empleo sano del tiempo libre, la salud y la calidad de vida en los ambientes marítimos y fluviales.
- 2-Desarrollar en la UCI el interés hacia los conocimientos, hábitos y habilidades sobre las actividades subacuáticas.

Para lograr los objetivos expuestos es favorable que su institución participe en la solución de las siguientes necesidades:

En el aspecto teórico: la facilitación de los documentos rectores y lineamientos metodológicos a cerca de las actividades subacuáticas.

En el aspecto técnico: el asesoramiento práctico de los técnicos de recreación de esta institución en la especialidad de las actividades subacuáticas.

Si le parecen apropiadas estas propuestas, le solicitamos que se comuniquen el Departamento de Recreación de la UCI para establecer el correspondiente convenio de trabajo entre ambas instituciones.

Lic. Eduardo Roba Lazo

Anexo # 6

MODELO DE SOLICITUD PARA SER MIEMBRO DE LA F.C.A.S.



FEDERACIÓN CUBANA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS.

MODELO DE SOLICITUD PARA SER MIEMBRO DE LA F.C.A.S.

Nombre: _____

C.I: _____

Sexo: _____

FOTO.

Grupo Sanguíneo y Factor: _____

Dirección Particular: _____

Teléfono: _____ Zona: _____ Consejo Popular: _____

Municipio: _____ Prov: _____

Centro de Trabajo:

Dirección laboral:

Teléfono:

Ocupación o cargo:

Certificaciones de buceo que posea:

Otros oficios:

Idiomas que conoce:

Síntesis del motivo de integrarse a la FCAS:

Firma del solicitante: _____ Fecha de Solicitud: _____

Nota: Anexar dos avales de miembros FCAS.

Anexo # 7

Encuesta a especialistas

Estimado(a) Colega:

Las prácticas de la recreación física en la comunidad universitaria de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI) presentan dificultades de forma generalizada. Con el objetivo de dar solución al problema se propone un Proyecto físico-recreativo de actividades subacuáticas el cual facilitará a los miembros de dicha comunidad realizar estas prácticas de forma sistemática y organizadas permitiendo además a los participantes mejorar la salud y emplear de forma sana el tiempo libre en ambientes sanos y naturales.

Sometemos a su consideración la propuesta del proyecto y agradeceríamos cualquier sugerencia o crítica al respecto, para lo cual le solicitamos valore la misma y responda las siguientes preguntas:

1-¿Cuáles serían a su consideración los efectos contraproducentes que pudiera tener la aplicación de la propuesta?

a _____

b _____

c _____

d _____

2- ¿Considera Ud. que los resultados esperados pueden ser satisfactorios?

Sí ___ No _____

3- ¿Las actividades en la propuesta pueden que ser aplicables tal como se describen?

Sí ___ No _____

4- ¿Qué modificaciones en el plan de actividades propone?

a _____

b _____

c _____

d _____

5-¿Considera Ud.la propuesta aplicable en las condiciones actuales, teniendo en cuenta los factores económicos?

Sí___ No___

6- ¿Cuáles pueden ser los resultados relevantes que se obtendrían con la ejecución de una propuesta de este tipo para el desarrollo de la recreación física en nuestro país?

a_____

b_____

c_____

d_____