

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

**TRABAJO DE TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MASTER EN ACTIVIDAD
FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

Título: Plan de actividades físico- recreativas, con aparatos, para mejorar la ocupación del tiempo libre de los cadetes de 19–20 años de la circunscripción especial # 70 en la comunidad Baraguá, Los Palacios, provincia Pinar del Río.

Autor: Lic. Lázaro E. Díaz Medina.

Tutor: MSc. Germán R. Rojas Valdés.

Pinar del Río, 2011.

“Año 53 de la Revolución”

DEDICATORIA

A mi esposa e hija, por ser la fuente de toda mi inspiración, a mi madre porque todo lo que soy se lo debo a ella.

A todos que de una forma u otras me han ayudada a vencer los obstáculos.

AGRADECIMIENTO

A:

Todas aquellas personas que han contribuido con el desarrollo de este trabajo.

Mi tutor: MSc Germán R. Rojas Valdés, el cual me ayudó en la elaboración de este trabajo brindándome asesoramiento sistemático y demostrando todo el conocimiento y respeto que lo caracteriza. Así como mi admiración y respeto a todos los profesores que me han acompañado en todo este tiempo.

Mi familia y amigos por darme su total apoyo para avanzar por este largo camino.

A la Revolución Cubana y a nuestro Comandante en Jefe por darme la posibilidad de formarme como uno de los profesionales de este país.

RESUMEN

Teniendo en cuenta la importancia que reviste para los jóvenes la utilización del tiempo libre, en armonía con un correcto desenvolvimiento del cuerpo humano para su salud y calidad de vida, esta investigación se enmarca en el desarrollo físico a través de la actividad física y recreativa, en el marco de la ocupación del tiempo libre. El objetivo se centra en la implementación de un Plan de actividades físicas y recreativas con aparatos para mejorar la ocupación del tiempo libre de los cadetes de 19–20 años de la circunscripción especial # 70 de la comunidad Baraguá, Los Palacios provincia Pinar del Río. Según el diagnóstico previo, así como la revisión realizada a la literatura especializada y de consulta, afloran insuficiencias en cuanto a la ocupación del tiempo libre por parte de los cadetes, los que a pesar de las exigencias de su labor cotidiana, las características psicológicas y la disponibilidad para la actividad física que deben poseer, manifiestan cierta dejadez hacia la realización del ejercicio físico en el tiempo libre. La tesis está basada sobre fundamentos biológicos, sociológicos, psicológicos y físico – recreativos a tenor con el período etario de los cadetes circunscritos a la comunidad de referencia. Como resultado final, se propone un Plan de actividades físico recreativas con aparatos, partiendo de las necesidades y particularidades de estos cadetes, el cual, en su implementación ha propiciado una mejor ocupación del tiempo libre de estos, a partir de su aceptación y el incremento de la participación en las actividades desarrolladas.

ÍNDICE

<u>CONTENIDO</u>	<u>Páginas</u>
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I- SUSTENTOS TEÓRICOS SOBRE EL TIEMPO LIBRE Y LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LOS JÓVENES.	6
1.1- El Tiempo libre: Antecedentes y conceptualización.	6
1.2- La Recreación en el Tiempo Libre.	8
1.3- La Recreación Física.	9
1.4- El trabajo Comunitario.	13
1.5- Particularidades de los jóvenes entre las edades 19-20 años.	18
CAPÍTULO II- Resultados de los Instrumentos Aplicados y Presentación del Plan de Actividades Físico Recreativas.	23
2.1- Características de la comunidad “Baraguá”.	23
2.2.- Características del grupo de cadetes de las edades de 19 -20 años de la Comunidad “Baraguá”.	26
2.3 - Resultados del Auto Registro de Actividades.	27
2.4- Resultados de la Observación (primer momento).	28
2.5-. Resultados de la Encuesta	28
2.6- Resultados de la Entrevista a Informantes claves.	29
2.7- Plan de Actividades Físico- recreativas con aparatos.	30
2.8- Valoración de la Utilidad del Plan Elaborado.	40
2.8.1 Valoración Teórica por el Criterio de Especialistas.	40
2.8.2 Valoración Práctica de la Implementación del Plan.	43
CONCLUSIONES.	43
RECOMENDACIONES.	44
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

Desde el triunfo de la revolución en Cuba, el 1ro de Enero de 1959, la dirección del país se ha preocupado y ocupado por llevar a la práctica cambios en diferentes esferas de la vida social. La educación física, el deporte y la recreación, componentes fundamentales de la Cultura Física, han formado parte de la revolución pedagógica y cultural que se lleva a cabo, que ha estado dirigida al desarrollo de la capacidad funcional, la estructura biológica y social del ser humano, al desarrollo de habilidades, aptitudes e ideales, en correspondencia con la condición fundamental de productores y forjadores de una nueva sociedad.

La tarea de la formación multilateral y armónica del individuo donde el desarrollo y perfeccionamiento físico representan dos de sus componentes principales, constituye para nuestra sociedad una regularidad histórica. Al referirnos al desarrollo y perfeccionamiento físico como partes de la formación multilateral y armónica de la personalidad, abarcamos no solo las influencias internas biológicas, sino también las externas sociales, es decir, la contribución que brinda la práctica sistemática de las diferentes formas de la actividad físico deportiva en el desarrollo de las capacidades intelectuales, ideológicas, estéticas, volitivas, morales, politécnicas, patrióticas y laborales del individuo.

En correspondencia con lo anterior, en la sociedad socialista cubana constituye una prioridad el propiciar una ocupación sana, provechosa y multilateral del tiempo libre y, por ello, se dirige la cultura física y sus diferentes salidas, en el empeño de que cada cubano cuente con actividades físico- recreativas que respondan a lo antes expuesto.

Un marco ideal para el logro de lo anterior, lo constituye el trabajo comunitario, el cual se ha convertido en una vía esencial para elevar la calidad de vida de la población, prestándosele gran importancia y atención en la actualidad, con la apertura de diferentes proyectos comunitarios relacionados con la educación, la salud, el deporte, la recreación y la cultura en general, los cuales persiguen llevar las diferentes actividades al marco donde conviven las personas, en aras de la integración social y el desarrollo local.

Partiendo de la importancia de lo anteriormente abordado, la presente investigación se enmarca en la comunidad "Baraguá", perteneciente a la circunscripción especial número 70 del municipio Los Palacios, provincia de Pinar del Río y en específico en los cadetes de segundo año (19- 20 años), sexo masculino.

La comunidad "Baraguá", constituye un centro de enseñanza militar especializado en la formación de oficiales de las tropas especiales. Las captaciones de ingreso provienen de las escuelas Militares "Camilo Cienfuegos" (Camilitos), el servicio militar activo y estudiantes con vocación militar, seleccionados de la enseñanza preuniversitaria, de todo el país, comenzándose con un nivel escolar de 12 grado, oscilando entre las edades de 18 a 20 años.

El ciclo en este centro se extiende por un período de 4 años, donde reciben, además de la formación básica general, una preparación militar especializada, siendo determinante para el desarrollo de las mismas, la condición o preparación física de estos cadetes.

Las actividades físicas con aparatos constituyen una vía efectiva para mantener o mejorar la condición física, elemento esencial en la actividad cotidiana de estos cadetes, y si se planifican adecuadamente, combinándolas con otras actividades físico recreativas atractivas, pueden constituir una opción valedera y de aceptación para una provechosa ocupación del tiempo libre de estos.

De acuerdo a experiencias del autor y la observación de la práctica cotidiana, estos cadetes ocupan la mayor parte de su tiempo diario en las tareas militares obligatorias, teniendo muy pocas opciones para ocupar el tiempo libre del que disponen, el que por descuido o motivación no es dedicado tampoco en el mantenimiento o mejoramiento de su condición física en general, o actividades que le sean provechosas para un mejor desempeño en las tareas cotidianas, que se acentúa al no existir en este centro una planificación, organización y oferta de actividades de este tipo que satisfaga sus necesidades y expectativas, aún cuando existen una serie de instalaciones e implementos que no son explotados consecuentemente. Razón por la que se formula el siguiente **PROBLEMA CIENTÍFICO:**

¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los cadetes de 19-20 años de la circunscripción especial # 70 en la comunidad “Baraguá”, municipio los Palacios, provincia Pinar del Río?

Para dar solución al mismo se trazó como **OBJETIVO:**

Implementar un plan de actividades físico- recreativas, con aparatos, para una mejor ocupación del tiempo libre de los cadetes de 19-20 años de la circunscripción especial # 70 en la comunidad “Baraguá” municipio los Palacios, provincia Pinar del Río.

OBJETO DE ESTUDIO: Proceso de la recreación comunitaria.

CAMPO DE ACCIÓN: La ocupación del tiempo libre en los cadetes de 19-20 años.

Para darle un orden lógico a nuestra investigación nos planteamos las siguientes:

PREGUNTAS CIENTÍFICAS:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos sobre el tiempo libre y su ocupación a través de la recreación comunitaria con aparatos?

2. ¿Cuál es la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los cadetes de 19-20 años de la circunscripción especial # 70 en la comunidad “Baraguá”, municipio los Palacios, provincia Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físico recreativas con aparatos incluir en el plan, para mejorar la ocupación del tiempo de los cadetes de 19-20 años de la circunscripción especial # 70 en la comunidad “Baraguá”, municipio los Palacios, provincia Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la valoración de la utilidad del plan de actividades físico recreativas con aparatos para mejorar la ocupación del tiempo libre de los cadetes de 19-20 años de la circunscripción especial # 70 en la comunidad “Baraguá”, municipio los Palacios, provincia Pinar del Río?

Derivándose las siguientes **TAREAS CIENTÍFICAS:**

1. Análisis de los antecedentes teóricos y metodológicos sobre el tiempo libre y su ocupación a través de la recreación comunitaria con aparatos.
2. Diagnóstico de la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los cadetes de 19-20 años de la circunscripción especial # 70 en la comunidad “Baraguá”, municipio los Palacios, provincia Pinar del Río.
3. Elaboración del plan de actividades físico recreativas, con aparatos, para mejorar la ocupación del tiempo libre de los cadetes de 19-20 años de la circunscripción especial # 70 en la comunidad “Baraguá”, municipio los Palacios, provincia Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico recreativas, con aparatos, para mejorar la ocupación del tiempo libre de los cadetes de 19-20 años de la circunscripción especial # 70 en la comunidad “Baraguá”, municipio los Palacios, provincia Pinar del Río.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.

Métodos Teóricos:

Análisis-Síntesis: Permite estudiar los elementos esenciales de la actividad que prefieren los cadetes comprendidos entre 19-20 años en su tiempo libre en la comunidad “Baraguá” del municipio Los palacios, provincia Pinar del Río.

Inductivo-Deductivo: Facilitó la interpretación, análisis y reflexión de las consultas biográficas que sirvieron de fuente de conocimientos.

Histórico-Lógico: Permite conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la ocupación del tiempo libre por parte de los cadetes comprendidos entre 19-20 años en la comunidad “Baraguá” del municipio Los palacios, provincia Pinar del Río.

Métodos Empíricos:

Estudio de Presupuesto Tiempo: Se aplicó a la muestra seleccionada, para efectuar el análisis de su tiempo libre, el que incluyó el comportamiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el Auto Registro de Actividades. (Anexo 1).

Observación: Para constatar una serie de aspectos relacionados con la organización y realización de las actividades recreativas realizadas por los cadetes. Se efectuó en dos momentos: el primero, al comienzo de la investigación, como parte del estudio exploratorio inicial para fundamentar el problema y el segundo, al final de la investigación, una vez puesto en práctica el plan de actividades físico- recreativas, para comprobar su utilidad y aceptación. (Anexo 2).

Encuesta: Se aplicó a la muestra de 30 cadetes para recopilar datos acerca de la realización y preferencia por las actividades de tiempo libre. (Anexo 3).

Consulta con especialistas: Para la valoración teórica del Plan de actividades físico recreativas elaborado, sobre la base de su pertinencia social y factibilidad. (Anexo 7).

Pre experimento: consistió en la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad, en cuanto a la realización de las actividades y el comportamiento de la participación de los cadetes en las mismas, donde se aplicó la Prueba de Décima de Diferencia de Proporciones.

Métodos sociales y Comunitarios.

- **Investigación-Acción Participativa:** Permitted el trabajo conjunto con los cadetes de la comunidad como agentes activos para determinar sus necesidades espirituales y motivacionales para con ellas elaborar de forma conjunta el plan de actividades físico-recreativas a realizar en tiempo libre desde el punto de vista físico y terapéutico de la comunidad “Baraguá”.
- **Entrevista a informantes claves:** Se efectuó con los dirigentes de la circunscripción y comunidad (Delegado de la circunscripción, político del Batallón de cadetes, jefe del batallón, juvenil del CEM, promotora cultural, jefe de la Sección Política y el jefe de la Cátedra de Infantería Preparación física y deportes). (Anexo 4)
- **Forum comunitario:** De manera abierta, participaron todos los cadetes de la Comunidad “Baraguá” del municipio Los Palacios, provincia Pinar del Río, en un debate libre sobre las

necesidades recreativas así como los problemas para la ocupación del tiempo libre en la comunidad.

Métodos Estadísticos.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo de los resultados del estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre; el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la Dócima de Diferencia de Proporciones, para la comparación de los resultados de las Observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

DISEÑO MUESTRAL:

La población: 150 cadetes comprendidos entre 19-20 años de edad, de la comunidad “Baraguá” del municipio Los Palacios, Pinar del Río.

La muestra: 30 cadetes, que representan el 20%, con relación a la población.

El tipo de muestreo utilizado fue el aleatorio simple, siguiendo el procedimiento de cada cinco, uno.

NOVEDAD CIENTÍFICA DE LA INVESTIGACIÓN.

Está enmarcada en el diseño de un plan de actividades físico-recreativas con aparatos desde el punto de vista físico y terapéutico, teniendo en cuenta las necesidades motivacionales y espirituales, para la ocupación del tiempo libre de los cadetes de la edad de 19-20 años en la comunidad “Baraguá” del municipio Los Palacios, provincia Pinar del Río.

APORTE TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN.

Consiste en los fundamentos biológicos, psicológicos, sociológicos y físico-recreativos adaptados a las condiciones de los cadetes en las edades comprendidas entre 19 y 20 de la Comunidad “Baraguá” del municipio Los Palacios, provincia Pinar del Río, de cuya base se elabora el plan de actividades físico-recreativas, con aparatos, que constituirá un documento metodológico que propiciará y orientará la correcta y sana ocupación del tiempo libre.

APORTE PRÁCTICO DE LA INVESTIGACIÓN.

Presentar al director del CEM, al jefe de la Sección de Instrucción un plan de actividades físico-recreativas desde el punto de vista físico y terapéutico empleando la gimnasia con aparatos para la ocupación del tiempo libre de los cadetes en las edades de 19-20 años de la comunidad “Baraguá”, municipio Los Palacios provincia Pinar del Río.

CAPÍTULO 1. SUSTENTOS TEÓRICOS SOBRE EL TIEMPO LIBRE Y LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LOS JÓVENES.

1.1- El Tiempo libre: Antecedentes y conceptualización.

El contenido del tiempo libre, como tiempo no ocupado en actividades laborales, está determinado históricamente. Para la antigua sociedad griega fue un “tiempo de aprendizaje”, pues durante él las clases dominantes -sin la obligación del trabajo, que asumían los esclavos- pudieron dedicarse al diálogo y la meditación, que dieron origen al pensamiento filosófico. En la Roma esclavista, el tiempo ocioso (otium) tuvo para los ciudadanos tanta importancia como el tiempo de trabajo o de negocio (nec otium). En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como “causa de todos los males sociales”. Con el capitalismo, el también llamado tiempo de ocio, se convirtió en “tiempo de consumo”, pues es principalmente durante él cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. 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”.

La personalidad socialista, de alguna manera, debe su desarrollo al vínculo con el sano empleo del tiempo libre. Esto no sucede así en el sistema capitalista, ya que en el mismo la sociedad se encuentra dividida en clases sociales donde existe una gran diferencia en el modo de obtención de la riqueza y su objetivo principal es la incesante e insaciable obtención de cuantiosas ganancias, haciendo de manera irremediable que un eslabón más para la obtención de riquezas, sea el tiempo libre donde, indudablemente, la más beneficiada es la clase dominante.

Existen tantas definiciones de tiempo libre como autores que ha abordado el tema, los cuales no han sido pocos. Dentro de las más divulgadas en Cuba, encontramos las siguientes:

- El destacado sociólogo soviético, en cuestiones de tiempo libre, B. Grushin, afirma:

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

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García, definen teóricamente el tiempo libre como: ... "aquél tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde

interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada”.

Estos propios autores, en una definición de trabajo plantean que: “... el tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas.

Resumiendo estas definiciones, se puede inferir que: el tiempo libre es una parte específica del tiempo de la sociedad, enmarcada en el tiempo de reproducción, en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por cualquiera de ellas. O sea, el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa, según sus intereses y necesidades. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida, y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Así mismo, mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas

de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

1.2- La Recreación en el Tiempo Libre.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

Entre las tantas definiciones existentes sobre el término, se destacan las siguientes:

Para Dumazedier, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida, por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones, es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

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

De lo anterior se puede sintetizar el término caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de las personas durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

Considerándola desde el punto de vista técnico - operativo la Recreación es la 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, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

La Recreación es un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones 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. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos "; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

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

De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

1.3- La Recreación Física.

Partiendo del concepto de Recreación, anteriormente abordado, en este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que se mantiene que debe ser practicada en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas. Siendo aceptada la definición brindada por Pérez (2003), quien acota: ...“es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a

las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”

Claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico – deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de las actividades en función recreativa y que éstas pueden ser de las más variadas, representadas en juegos, deportes y otras, pero también aquellas en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, practicas sistemáticas, o entrenamientos.

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

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

- Participación en actividades recreativas físicas diversas, de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza etc.)
- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la Recreación Física.

Una de las formas de la recreación física son los Festivales Deportivos Recreativos, estos poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, artísticos, juegos recreativos, bailes competencias turísticas, etc. En las realizaciones de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad.

La Recreación Física es campo de la Recreación como también lo son la Recreación Artístico literaria, y la Recreación Turística (donde se combinan acciones de las demás)- que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación Física escolar y de adultos, y el Deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre. Resumiendo este aspecto podemos plantear 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 de este tiempo de forma

positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, La Recreación esta ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Características que deben cumplir los planes o programas recreativos.

EQUILIBRIO:

- Entre las diferentes actividades: Debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.
- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD:

- Debe comprender un amplio espectro de actividades físico- recreativas para todos los gustos y necesidades.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

VARIEDAD:

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementarlo con otras actividades.

FLEXIBILIDAD:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades físico- recreativas nuevas que respondan a demandas especiales.

Todo plan o programa es sometido a un **ciclo de vida** que todo profesor o recreador debe identificar perfectamente bien, y que describimos a continuación:

a. Introducción. En un principio tendrá poco éxito. Es difícil saber cuánto dura esta etapa, sin embargo, se debe saber que las personas van llegando y conociendo poco a poco las actividades planificadas. Un error es desesperarse y cancelarlo. La promoción en esta etapa juega un papel sumamente importante. Ha de ser genérico, enfatizando en aquellos sitios de mayor congregación de personas, pudiéndose emplear carteles, volantes, dípticos, periódicos, murales, invitaciones personales, voceo, pizarras, tableros, se debe empleas cualquier sistema. Se debe lanzar información continua sobre las actividades previstas, inquietando a las personas alas que van dirigidas, inquietándolas y provocándolas a despertar su curiosidad. Toda información debe ser breve, pero precisa.

b. Despegue: Aquí comienza a tomar fuerza, la población ya no se fijará en la promoción, sino que empezarán a comunicárselo a los demás, de boca en boca. La habilidad del grupo de trabajo en esta fase es saber ofrecer actividades atractivas y novedosas.

c. Maduración: En esta parte continúan ingresando participantes a las actividades, pero la escala de crecimiento disminuye. El grupo de personas que las dirigen debe centrar su atención mantener a los participantes, por la calidad, cantidad y atractivo de las actividades. La competencia también será con otras instituciones y organizaciones. Un fenómeno que puede suceder aquí es que los participantes pueden empezar a perder interés en lo que sucede, por lo cual conviene proporcionar opciones novedosas.

d. Saturación: No hay nuevos participantes, hay una saturación de actividades, personal y servicios. Algunas estrategias que pueden emplearse son: cambio de personal, de los horarios, de las actividades, diversificación de los servicios, etc.

e. Declive: Hay una baja en la cantidad de participantes, llega a ser un momento crítico, pueden pasar tres cosas:

- Puede darse por terminado.
- Haber conformismo en el grupo de trabajo por los logros alcanzados y mantener la situación más o menos estable.
- Instrumentar nuevas ideas y reiniciar el ciclo.

La instrumentación exige de la asignación de recursos, debiéndose establecer la cantidad, concepto, medios de obtención y observaciones para los recursos materiales: la cantidad, puesto y observación de los recursos humanos y el costo unitario, parcial y total de los recursos financieros.

Se enfatiza en que un elemento de primer orden en el proceso de planificación o programación recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos, planes y programas. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está comportando el cumplimiento de los objetivos previstos.

La edad en la planificación y programación de la recreación física.

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes a tener en cuenta. Los

encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el programa.

Considerando lo antes expuesto se enfatiza que el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo bio-sico-social de cada grupo de edad es la base para elaborar una planificación o programación físico- recreativa y educativa eficiente.

A partir de estas consideraciones, Pérez, A. (2003) particulariza en cada grupo de edad, los cuales de manera general se presentan de la siguiente forma:

- a.- Niños (0 hasta 14 años) donde se encuentra nuestro objeto de estudio.
- b.- jóvenes (15 años hasta 30 años)
- c.- Adultos (31 hasta 60 años)
- d.- Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

Según refiere el propio autor, es algo aventurado establecer límites estrictamente demarcados en cuanto a la tendencia de los niños y jóvenes según su edad hacia las diferentes formas de actividad física - recreativas. La experiencia muestra cómo la edad cronológica sólo se determina muy grandes rasgos los tipos de expectativas inherentes a niños, jóvenes y adultos considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas varían con celeridad en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular.

1.4- El trabajo Comunitario.

El desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma a la vez. Sin embargo, es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo comunitario u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado intervenciones comunitarias para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de auto desarrollo sin un análisis teórico científico del proceso de desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad, o sea, se ha estado hablando de desarrollo comunitario y de auto desarrollo de comunidades sin interpretación conceptual del desarrollo como proceso objetivo universal.

En esta comprensión se hace válida la idea de que para promover auto desarrollo comunitario es indispensable considerar la gama de saberes sociales que explican el complejo proceso de desarrollo social, entre los que podemos citar los referentes filosóficos, económicos, políticos, psicológicos; entre otros.

Para adentrarnos al análisis teórico científico sobre el trabajo comunitario nos plantearemos una serie de preguntas y respuestas en cuestión.

Concepciones teóricas acerca del trabajo comunitario en Cuba.

➤ No es solo trabajo para la comunidad ni en la comunidad ni siquiera con la comunidad, es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad.(APC, Taller de intercambio de experiencia)

El conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores. (María Teresa Caballero Riva coba)

Objetivos.

Potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.

Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si tenemos en cuenta que la comunidad, entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

La necesidad de accionar en la comunidad permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades que la población expresa, aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa a la vida social económica y política del país a todos los pobladores, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

Podemos empezar diciendo apoyándonos (Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005).que comunidad es un tipo de organización social cuyos miembros se unen para participar en objetivos comunes. La comunidad la integran individuos unidos por vínculos naturales o espontáneos y por objetivos que trascienden a los particulares. El interés del individuo se identifica con los intereses del conjunto.

María Teresa Caballero Riva coba define comunidad como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno".

El Dr. Martín González define en su tesis doctoral... "la comunidad puede ser definida como un grupo de personas en permanente cooperación e interacción social, que habitan en un territorio determinado, comparten intereses y objetivos comunes, reproducen cotidianamente su vida, tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y valores, que expresan su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen recursos propios, un grado determinado de organización económica, política y social, y presentan problemas y contradicciones".

Según un grupo de educadores pertenecientes a la Consorcio de Pedagogos de Cuba (APC) (2000)... "comunidad es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes".

Teniendo en cuenta el criterio de varios autores y especialistas podemos decir que comunidad es una unidad social constituida por grupos que se sitúa en lo que podríamos llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes: alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios, tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores. La comunidad ocupa una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto de la misma índole. De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes que van acompañadas de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad.

Importancia de la participación en los trabajos comunitarios

1. Porque desarrolla conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y eficiencia de los proyectos.
2. Satisface necesidades espirituales de los comunitarios.
3. Genera poder en los participantes.
4. Profundiza su identidad y compromiso revolucionario.
5. Disminuye los costos de los proyectos.

María Teresa Caballero Riva coba en su libro "***El trabajo comunitario una alternativa cubana al desarrollo social***", plantea las debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades para el

desarrollo del trabajo comunitario en nuestro país y atendiendo a éstas se plantea la matriz DAFO para la comunidad objeto de estudio.

Debilidades: Aspectos que obstaculizan o limitan las acciones comunitarias desde el punto de vista endógeno como son:

1. La falta de preparación para el despliegue del trabajo comunitario en la comunidad.
2. La apatía por parte de los cadetes comprendidos entre 19-20 años de la comunidad hacia la realización de actividades físicas recreativas en su tiempo libre.
3. El desconocimiento por parte de los cadetes entre 19-20 años de la comunidad de las potencialidades que brinda el ejercicio en la actividad física desde el punto de vista físico y terapéutico.

Fortalezas: Aspectos que facilitan el despliegue de un adecuado trabajo comunitario desde el punto de vista endógeno.

1. El nivel cultural que posee la población de nuestros cadetes de tropas especiales así como su consagración por la actividad militar.
2. El acceso a los servicios que poseen.
3. Las condiciones materiales y de vida que poseen nuestros cadetes en nuestro centro de enseñanza militar.
4. La infraestructura existente en nuestro centro de enseñanza militar.
5. La población de nuestros cadetes ha ido aprendiendo a participar en todas las actividades.

Amenazas: Factores que dificultan el trabajo comunitario:

1. La pretensión de homogeneizar y multiplicar el trabajo comunitario.
2. La concepción del trabajo comunitario como una meta en la labor gubernamental, política y social.
3. La concepción de la comunidad sólo como objetos del trabajo comunitario.
4. La dirección centralizada, verticalita, propia del sistema político cubano dificulta las posibilidades reales del desarrollo de la comunidad.
5. La falta parcial de recursos.

Oportunidades: Factores externos que facilitan a la realización del proceso

1. El reconocimiento por las instancias políticas y gubernamentales a nivel macro social de la necesidad del trabajo comunitario.
2. La inclusión en la planeación estratégica gubernamental del desarrollo comunitario.
3. El vínculo entre las acciones gubernamentales y las científicas.

Atendiendo a estas debilidades, fortalezas, oportunidades y amenazas se propone un conjunto de ejercicios con aparatos en la comunidad que contribuya al mejoramiento de la calidad de

vida de los jóvenes de la comunidad “Baraguá” del municipio Los Palacios, Pinar del Río, para ello, los diferentes métodos expuestos en la estrategia metodológica donde los jóvenes expusieron sus consideraciones acerca de las afirmaciones expuestas en la encuesta.

Necesidades:

- Realizar actividades recreativas que les permita el mejoramiento de la estética corporal, así como crear hábitos sanos en el empleo del tiempo libre.

Lograr a través de la actividad física aspectos como coordinación, flexibilidad, fuerza, motricidad, equilibrio, buenos hábitos posturales, resistencia para influenciar positivamente sobre la autonomía, confianza e independencia para la ejecución de los quehaceres del día a día .

Definiciones de grupo.

(Selección de lecturas: Colectivo de autores de la Universidad de La Habana) plantean que grupo es un número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente yendo de los dos individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos en tanto y en cuanto a que sus miembros lo son con un cierto grado de conciencia de pertenencia y, por ende, actúan de modo que revela la existencia grupal.

Grupo Militar: (Colectivo de autores del libro de psicopedagogía militar) plantean que un grupo militar es aquella formación socio psicológica relativamente estable de militares reunidos en una relación espacio temporal más o menos prolongada por necesidades e intereses y metas u objetivos militares comunes (intrínsecos o extrínsecos a ella) que orientan y regulan la actuación militar conjunta y en la que se establece un sistema de interacciones y comunicaciones caracterizadas por fenómenos socio psicológico que les son propios (roles, normas, valores, estado que matizan su existencia y actuación militar conjunta).

Considerando entonces de forma general teniendo en cuenta el criterio de varios autores que grupo es la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas. De modo que cada persona influye en todas las demás, y es influida por ellas.

Para Kresh y Crutchfield el término de **grupo pequeño** se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Estas definiciones no marxistas analizan **el grupo pequeño** como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad. (A. S. Makarenko, K. K. Platonov e I. S. Kon).

Según la autora M. Fuentes, las características más relevantes de un pequeño grupo son:

1. Presencia de contacto directo entre sus miembros.
2. La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interpelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.
3. Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Según Dejev, L, caracteriza al grupo como un sistema social:

- Número de elementos.
- Relaciones entre sus miembros.
- El trabajo conjunto.
- La coordinación y la complementación de la actividad.
- Los procesos de organización y dirección.
- Intereses y fines comunes.

La teoría parte de la hipótesis de que el hombre aislado no existe y que su inclusión natural está en diversos grupos en los que participan les permite experimentar, vivenciar, apreciar y ensayar diferentes sistemas adaptativos de interrelación y comunicación.

El mero hecho de trabajar en grupo tiene muchas veces un efecto que podríamos llamar terapéutico sobre algunos de sus miembros, e incluso, el grupo mismo pasa por etapas semejantes.

Todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como las características de su entorno social.

1.5. Particularidades de los jóvenes entre las edades 19-20 años.

Fundamentación biológica.

La importancia de practicar un deporte a cualquier edad es una actividad que conlleva beneficios de orden físico, psicológico y social, mejorando la calidad de vida de las personas. Para una correcta ejecución de los movimientos se hace necesario que el sistema nervioso central (S. N. C) juegue un papel fundamental, la cual garantiza la coordinación del trabajo de

grandes planos musculares responsables de la realización de los movimientos y del mantenimiento de determinadas posiciones del cuerpo.

Al nacer el hombre cuenta con un número muy limitado de movimiento de poca complejidad. Sin embargo, la gran plasticidad del S. N. C garantiza una gran capacidad para el aprendizaje de nuevas formas de movimientos condicionados por las variaciones que se presentan en el medio en que se desarrolla el organismo. Esta capacidad de aprendizaje no es la misma para cada sujeto y puede variar en un mismo sujeto de acuerdo a la actividad que este desarrolla.

Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases. El sistema nervioso también se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos.

En algunas personas, la rapidez de reacción y la ausencia de tensión están relacionadas con una buena forma física, sobre todo si ésta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos. El ejercicio físico en estas edades pasa a ser un factor fundamental para que estos cambios ocurran de una manera más eficiente y dentro de ellos el trabajo de las capacidades físicas ya sea en los entrenamientos o con la práctica de manera organizada actividades físicas. Se debe señalar que todo aquel que valla a realizar una actividad física con cadetes de diferentes edades debe conocer como dosificar las carga pues un mal manejo de ellas puede traer cambios negativos en el organismo que van a repercutir para toda su vida. Cuando se organizan actividades físico-recreativas para diferentes edades trabajamos de forma combinada varias capacidades.

-Sistema nervioso central.

- Aumento gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Se desarrolla la memoria y las funciones de los analizadores visuales y aditivos.
- Aumenta la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Se incrementa la capacidad de reacción compleja.
- Se hacen más rápidos los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Sistema cardiovascular

- Se aumentan los niveles del volumen - minuto.

- Mejoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.
- Aumento de la luz interna de vasos y arterias.
- Aumento del funcionamiento de los vasos capilares.
- El tiempo general del flujo sanguíneo disminuye.
- Aumento de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.
- Aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

Órganos de la respiración.

- Aumento de la ventilación pulmonar.
- Aumento en la vitalidad de los pulmones.
- La respiración se hace más profunda.

Tracto gastrointestinal.

- Aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina.
- Aumento de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático.
- Aumenta la movilidad de los alimentos por el esófago.

Proceso del metabolismo.

- Aumento del metabolismo basal.
- Se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo.
- Disminuyen los niveles de colesterol.

Sistema nervio-muscular.

- Hipertrofia muscular progresiva.
- Aumento de los índices de la fuerza muscular.
- Disminuye el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Aparato oteo-articular.

- Los huesos se hacen más resistentes.
- Aumenta la movilidad articular.
- Aumenta la amplitud de los movimientos.
- Fortalecimiento de la columna vertebral.

Manifestaciones Psicológicas.

PRIMERA ETAPA

- Desarrollo de la juventud con cambios físicos notables (aumento de la talla, peso, fuerza, las características sexuales primarias y secundarias, se incrementa el deseo sexual).

- Necesita que se tome en cuenta su opinión, que se le reconozca y respete debidamente su mundo espiritual.
- Gran curiosidad sexual con fantasías sexuales, intensa práctica de la masturbación y explotación de sus genitales, pueden ocurrir conductas homosexuales o presentación de sentimientos bisexuales
- Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus contemporáneos y necesidad de autodeterminación, que normalmente se acompaña con lo de ser como estos, como elementos muy importantes para el desarrollo personal
- Es un periodo de turbulencia y agitación pero a la vez de gozo y felicidad.
- Deseo de conquistar la autoridad y el reconocimiento entre sus compañeros y por esta misma razón gran sensibilidad con respecto a las exigencias del colectivo y su opinión.

SEGUNDA ETAPA.

- Se estabiliza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el joven, caracterizado por la captación.
- Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida.
- En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda está impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad.
- La elección de la profesión y la autodeterminación en el plano laboral pasan a primer plano en la vida del joven, en concordancia con la elección de su futuro camino a la vida.
- Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando. Adoptan su orientación sexual definitiva.
- Está seguro del amor de sus padres, pero anhela que ellos tengan una actitud diferente hacia su persona, de su comprensión y respeto hacia su independencia y realizaciones personales. En esta etapa se define el carácter de las futuras relaciones entre los padres y ellos.

Uno de los principales cambios que se operan en este período es en la voluntad, lo cual si no se influye positivamente sobre ella puede traer cambios negativos en el joven, dentro de estos

podemos citar que sin la exigencia de los adultos no cumplen con determinadas tareas, lo que hace que se resquebraje su disciplina, además cuando son liberados de tareas difíciles y responsabilidades con los cuales deben movilizar sus fuerzas, conocimientos y habilidades se estimula insuficiente actividad de la voluntad y la incapacidad de realizar esfuerzos volitivos intensos. Producto a las relaciones desfavorables con los adultos mayores se desarrollan en ellos manifestaciones adversas de la voluntad, como el negativismo, es decir ir en contra de las exigencias que se le presentan tanto en el CEM, como en la casa.

Capítulo II. - Resultados de los Instrumentos Aplicados y Presentación del Plan de Actividades Físico Recreativas.

2.1- Características de la comunidad “Baraguá”.

El contexto social en el que se aplican los instrumentos necesarios para la investigación, es en el Batallón de Cadetes de la comunidad “Baraguá”, enmarcado en la Circunscripción especial # 70, ubicada al norte del municipio de Los Palacios, provincia de Pinar del Río. La misma está enclavada en la Zona de Sabana del Maíz, en la pre montaña y montaña; limita al norte con el macizo montañoso de Sierra del Rosario, al Este con el poblado del Pitirre, al Sur con el caserío la Ceta y al Oeste con el pueblo de San Diego. El mismo coincide con las características del concepto de comunidad planteado por el Dr. Martín González, ya que los cadetes comparten un espacio en común, se encuentran en permanente cooperación e interacción social entre sí, ya sea en la tareas docentes o extra docentes, habitan en un territorio determinado; comparten intereses y objetivos comunes, como son la obtención de resultados positivos en la docencia, actividades deportivas y culturales, persiguen un objetivo principal y final que es graduarse en la institución; reproducen cotidianamente su vida; tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y valores, que expresan su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen recursos propios, un grado determinado de organización económica, política y social.

Los cadetes integran las organizaciones políticas UJC y PCC de la comunidad participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la misma, son capaces de involucrar a los nuevos miembros, en esta cualidad que los caracteriza, haciendo gala de sentido de pertenencia.

Esta comunidad es rural pero, a pesar de encontrarse relativamente alejada del casco urbano, es una comunidad que cuenta con una confortable infraestructura, muy cuidada y de buena presencia, además posee una red de abastecimiento de agua a partir de manantiales que permiten el ahorro de energía ya que su abastecimiento es por gravedad, contribuyendo también al cuidado del medio ambiente y electrificación con magnífico servicio.

En el proceso de gestión de los recursos humanos, el encargado de ejecutar las funciones generales del proceso de dirección y las funciones técnico-organizativas de toda la estructura, es el subsistema dirigente. El mismo constituye un personal especializado para el cual las actividades físicas representan su actividad productiva. Este subsistema se encuentra estructurado en trabajadores directos y trabajadores indirectos.

En la comunidad “Baraguá” la actividad física es la expresión del desarrollo de las actividades en los diferentes niveles, desde los más pequeños hasta los superiores. Por ello, es apropiado

llevar a vía de hechos, acciones y tareas que contribuyan con este propósito. Por tal motivo las actividades físico- recreativas con aparatos, perseguirán incorporar a esta, a los cadetes de la Comunidad “Baraguá”.

Cuenta con instituciones cercanas como Bloque Docente, Sección de Instrucción, áreas y polígonos de Base Material de Estudio mayor y menor, Puesto Médico de Salud, cafetería, tienda, carpintería, zapatería, lavandería, talleres, la misma cuenta con una comfortable infraestructura, muy cuidada y de buena presencia, con la red de acueducto y electrificación prestando magníficos servicios.

Es una comunidad que ha participado activamente en las tareas de la Revolución desde sus inicios, y capaces de involucrar a los cadetes en esta individualidad que los caracteriza, haciendo gala del sentido de pertenencia, existiendo muy buenas relaciones interpersonales entre ellos, integrando un sistema de interacciones de índole socio-políticas, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad.

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica: defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad, su tranquilidad, su limpieza.

Estructura social política:

- 1 Delegado de la Circunscripción Especial.
- 1 Representante del STCD.
- 322 habitantes.
- 8 Núcleos del PCC con 100 militantes.
- 200 Militantes de la UJC.
- 7 médicos.
- 5 enfermeras.
- 15 profesores preparadores físicos.
- 40 profesores de Ciencias Militares.
- 10 profesores de Ciencias Básicas.
- 7 profesores de Ciencias Sociales.

Infraestructura de la comunidad.

Educación:

- Un bloque docente.
- Una sección de instrucción.
- Áreas y polígonos de base material de estudio menor y mayor.

Salud:

- Un puesto médico sanitario.
- Un local de estomatología.
- Una sala de fisioterapia.
- Un local de ultrasonidos.
- Una sala de ingresos.
- 7 médicos.
- 5 enfermeras.
- Un técnico de masaje.
- Un técnico de ultrasonidos.

Comercio y Gastronomía:

- Una cafetería.
- Una tienda de vestuario.
- Áreas de la logística.
- Despensa de productos del agro.
- Almacenes de vestuario, víveres y construcción.
- Despensa de productos cárnicos.

Otros servicios:

- Una carpintería.
- Una zapatería.
- Un local de costurera para la reparación del vestuario.
- Un local de impresiones.
- Ocho teléfonos públicos.
- Una pista de abastecimiento de combustibles.
- Una lavandería y una barbería.

Zona industrial:

- Un taller de reparación de vehículos.
- Un taller de reparación de armamento.
- Un taller de comunicaciones.
- Un centro de cálculo.
- Oficinas de finanzas y viviendas.
- **Otras instalaciones**
- Dirección de la escuela.
- Órgano Político.
- Sección de la CIM.

- Local de comunicaciones.
- Sala de juegos.
- Cuatro salas de video.
- Sala de historia.
- Salón de Conferencias.
- Anfiteatro.

2.2- Características del grupo de cadetes de las edades de 19 -20 años de la Comunidad “Baraguá”.

Este grupo de cadetes se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, todos estudian en el centro de enseñanza militar, muchos poseen parejas específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas con carácter estético, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades y situación social.

En este grupo predominan los jóvenes de temperamento sanguíneo, existiendo además los flemáticos, coléricos y melancólicos; esto se pudo comprobar a través de la observación y el test *Fuentes y j. Román* (anexo-1).

El test de los diez deseos permitió identificar hacia cuales esferas de la vida se inclinan los deseos de los cadetes de 19 – 20 años de la Comunidad “Baraguá”, dando como resultado que el mayor por ciento se inclina por la actividad militar específicamente las Tropas Especiales.

Estos participaron en la determinación del problema a través del diagnóstico realizado, se busca realizar un tratamiento desde el punto de vista físico-recreativo abarcando otros aspectos de importancia como la convivencia social, el intercambio intergeneracional, entre otros, para lograr satisfacer a este grupo de cadetes, propiciando así la transformación de éstos como grupo y, a su vez, se irá transformando la comunidad, cumpliendo así con el objetivo principal del trabajo comunitario que es transformar la comunidad mediante su protagonismo en la toma de decisiones, de acuerdo con sus necesidades a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando cambios en los estilos de vida, en correspondencia con sus tradiciones e identidad y el fortalecimiento de su actividad económica y sociopolítica.

2.3. Resultados del Auto Registro de Actividades.

Realizando un análisis del presupuesto tiempo de los cadetes en la comunidad, se puede apreciar en la tabla 1, los tiempos que como promedio, dedican estos cadetes, los días entre semana a cada una de las actividades globales o principales en un día natural (24 horas), de las que resulta una magnitud promedio de tiempo libre de 5 horas y 45 minutos.

Las mayores cantidades de tiempo promedio, resultan las dedicadas al estudio (tareas militares obligatorias) y las necesidades biofisiológicas (sueño, alimentación y aseo).

Tabla No. 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
30	Estudio	8:50
	Necesidades Biofisiológicas	9:10
	Tareas domésticas	0:10
	Actividades de Compromiso Social	0:05
	Tiempo Libre	5:45
	Total	24 h

Como se expresa en la Tabla No.2, las principales actividades realizadas en el Tiempo Libre, resultan: el estudio independiente (2:00 horas), conversar con amigos (55 minutos) y ver televisión (55 minutos), pudiéndose notar la poca variedad y el carácter individual de las mismas.

Tabla No.2- Actividades realizadas en el Tiempo Libre (resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
30	Conversar con amigos	0:55
	Estudio independiente	2:00
	Practicar deportes	0.35
	Ver televisión	0:55
	Escuchar música	0:45
	Otras actividades	0:35
	Total	5:45

2.4- Resultados de la Observación (primer momento).

Se observaron 5 de las actividades realizadas, que de forma general denotan poca diversidad con una inadecuada sistematicidad.

Se debe señalar que existen diversos espacios y horarios previstos para la práctica de actividades recreativas, físicas y deportivas, pero debido a la inexistencia de una planificación u organización, estas son realizadas por los cadetes de forma espontánea, lo que da al traste con el comportamiento negativo de los diferentes indicadores o aspectos observados, lo cual aparece reflejado en la tabla 3.

Tabla 3. Resumen General de las Observaciones Realizadas.

Actividades Observadas	Elementos observados	B	%	R	%	M	%
5	a- Aprovechamiento de las instalaciones.	-	-	2	40	3	60
	b- Participación	-	-	3	60	2	40
	c- Aprovechamiento del tiempo	1	20	3	60	1	20
	d- Organización	-	-	2	40	3	60

2.5- Resultados de la Encuesta.

Los resultados de la encuesta aplicada a la muestra de 30 cadetes de la comunidad "Baraguá", además de confirmar los elementos analizados en la observación, reveló una serie de criterios y opiniones de estos con relación a la ocupación de su tiempo libre y la organización y realización de actividades físico- recreativas, las cuales se exponen a continuación:

En primer lugar, el 100% de ellos consideran importante y provechosa la realización de las actividades en el marco de la ocupación de su tiempo libre, sin embargo, el 63% señalan que estas sólo se planifican y organizan a veces y el 37 %, que no se organizan. No obstante, son realizadas de forma espontánea o individual, de forma sistemática, por el 53% y a veces, el 47%. Entre las actividades físico- recreativas que declaran realizar se encuentran: béisbol, baloncesto, voleibol, ejercicios físicos y con aparatos y manifestaciones relacionadas con deportes de combate.

Así mismo, el 100% de los encuestados, manifiesta la aceptación por la planificación y oferta organizada de actividades y ejercicios con aparatos, como forma provechosa de ocupar sistemáticamente el tiempo libre disponible. Además, se señalan como otras preferencias: las actividades y competencias deportivas y actividades socio culturales.

Todos estos datos se pueden apreciar de forma resumida en las tablas 4 y 5.

Tabla 4- Resumen de los resultados de la Encuesta.

Muestra	Interrogantes	Respuestas		
		Sí	A veces	No
30	2- Importancia importante realización sistemática de actividades físico recreativas.	100%	-	-
	3- Se planifican y organizan en la comunidad	-	63%	37%
	4- Las realizan de forma individual	53%	47%	-
	5- Le gustaría que se planificaran y organizaran actividades físico- recreativas, relacionadas con aparatos y ejercicios.	100%	-	-

Tabla 5- Preferencias Recreativas.

Muestra	Actividades	Total	%
30	Béisbol	15	50
	Baloncesto	11	37
	Voleibol	13	43
	Ejercicios físicos	18	60
	Ejercicios con aparatos	21	70
	Festivales físico recreativos	10	33
	Actividades socio culturales	11	37

2.6- Resultados de la Entrevista a Informantes claves.

La entrevista efectuada a 7 de los factores vinculados de una forma u otra con la temática en el lugar, arrojó, en sentido general, marcadas insuficiencias relacionadas con la planificación y organización de actividades físico recreativas y con aparatos dirigidas proporcionar una la ocupación del tiempo libre de los cadetes, a pesar de que el 100% de estas personas reconocen su importancia, utilidad y pertinencia.

Como causas de lo anterior alegan el factor tiempo como condicionante, fundamental, entre otra serie de factores subjetivos.

2.7- Plan de Actividades Físico- recreativas con aparatos.

Fundamentación.

Al conceptualizar un plan los autores consultados plantean que es:

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

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

Teniendo en cuenta estos conceptos, se asume como plan: un documento que contiene un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, para un periodo dado y que tiene en cuenta las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido, con actividades y acciones flexibles que permiten modificaciones en su contenido, conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.

En el se han tenido en cuenta algunos principios básicos organizativos que deben estar presentes en cualquier actividad físico-deportiva, señalados por Martín De Andrés (1996) y que son perfectamente adaptables al tema que nos ocupa:

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

A su vez, en la estructuración y contenido de la propuesta, se ha asumido los criterios referidos por Pérez A. (2003) y Ramos E. (2005), teniendo en cuenta que los mismos, en lo referente a la Recreación Física, aluden indistintamente los términos de Proyectos, planes y programas enfocados en un mismo objetivo: la satisfacción de las necesidades físico recreativas de los diferentes grupos poblacionales y etéreos.

Teniendo en cuenta lo anterior, el presente Plan se ha elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por los autores antes citados.

Principios de la enseñanza y el entrenamiento físico que se ponen de manifiesto en esta propuesta.

El enfoque ideológico y patriótico de la educación y la enseñanza, se pone de manifiesto en nuestra propuesta ya que la personalidad socialista de alguna manera debe su desarrollo al vínculo con el sano empleo del tiempo libre y constituyen un problema concreto y práctico en las condiciones del socialismo en nuestro país.

La determinación de objetivos concretos y cada vez más elevados en la interacción de educadores y combatientes se manifiesta en el carácter objetivo que persigue nuestra propuesta en la ocupación provechosa del tiempo libre, se interactúa con los educandos a través de la elaboración del plan de actividades físico- recreativas con aparatos..

La correspondencia entre las influencias educativas en los combatientes y la realidad social donde viven se aprecian en la propuesta a través de la práctica de actividades físicos recreativas con aparatos en el tiempo libre, que tributa al buen desempeño de su vida en la comunidad.

La asequibilidad de la enseñanza para los combatientes se pone de manifiesto de acuerdo al proceso adaptativo de la asimilación de las cargas.

La individualización y accesibilidad de la enseñanza en el colectivo se materializa mediante la planificación dosificada, según las individualidades de los cadetes.

La unidad de la teoría con la práctica en la enseñanza de los contenidos, garantiza la fundamentación científico - técnica y metodológica, contribuyendo de modo importante, a la motivación, al dominio de las necesidades de la preparación y al comportamiento emocional con los resultados deseados en la propuesta.

Principio del aumento gradual y máximo de las cargas de entrenamiento: Este se materializa en la medida que el proceso de adaptación a la actividad física de los cadetes es superior.

Objetivo General.

Proponer actividades físico-recreativas con aparatos que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los cadetes comprendidos entre 19-20 años de la Comunidad “Baraguá”, municipio Los Palacios, Pinar del Río.

Objetivos Específicos.

1. Contribuir a elevar la eficiencia del proceso de la recreación física, en los cadetes comprendidos entre 19_ 20 años de la comunidad “Baraguá” municipio Los Palacios, Pinar del Río.
2. Estimular la formación de patrones estéticos en los cadetes desde el punto de vista físico y terapéutico.
3. Lograr una atención integral en los cadetes incrementando la participación masiva de los mismos en las actividades físicas recreativas planificadas.
4. Diversificar la práctica de las actividades recreativas de tiempo libre, con relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que se asume por los participantes en la comunidad Baraguá.

Aspectos considerados en la selección de las actividades físicas recreativas con aparatos contempladas en el Plan.

Recreativo de fuerza.

- Educativo: Integrar conocimientos teórico- prácticos sobre los beneficios y la importancia de la actividad física y, en especial, los ejercicios de fuerza de carácter estético, así como la creación de valores.
- Preventivo – recuperativo: Se logra recuperar el estado decadente en que se encuentra la actividad física y previene las enfermedades degenerativas óseas articulares.
- Recreativo: Desarrollar la sociabilidad, protagonismo y expresividad de los miembros de la comunidad.
- Tener en cuenta la falta de tradición deportiva teniendo como referencia que la mayoría no ha realizado prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.
- Respetar los parámetros de rendimiento físico del grupo: Significa prever la viabilidad de elaboración de una repuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todas.

Los medios para la aplicación del plan de actividades.

- *Gimnasio al aire libre (Rústico)-1
- * Barra fija -11.
- *Barras paralelas -11.
- *Barras paralelas continuas -1.
- *Tubos -2.
- *Sogas -4.
- *Espalderas-8

*Potros-8

Órganos y especialidades con las que se convénia.

- Sección de Instrucción.
- Órgano Político.
- Cátedra de Infantería, Preparación Física y Deporte.
- Especialidad de Logística.

Planificación de las actividades.

Actividad	Lugar	Horario	Frecuencia		Responsable
Ejercicios con aparatos con fines estéticos.	Gimnasio al aire libre de la comunidad.	Tarde de 14:00-16:00.	Día del deporte.(solo en la sesión de la tarde)	Fin de semana.	Profesor de la Cátedra de Preparación Física.
Juego Físico-recreativo con aparatos.	Polígono de P.F	Tarde de 14:00-16:00.	Día del Deporte.(solo en la sesión de la tarde)	Fin de semana.	Profesor de la Cátedra de Preparación Física.
Festival Físico-Recreativo con aparatos.	Polígono de P.F.	Mañana de 08:20 a 12:00. Tarde de 14:00a16:00.	Semestral		Profesores de la Cátedra de Preparación Física.

Descripción de las Actividades.

Actividad #1. Ejercicios con aparatos con fines estéticos.

Objetivo: Desarrollar todos los planos musculares de los cadetes desde el punto de vista físico, estético y terapéutico. La forma de participación de los cadetes será libre, donde los mismos elegirán los ejercicios con aparatos en los cual deseen trabajar.

Actividades	Lugar	Hora	Frecuencia	Responsable	Bme
Tracción en barra fija	Gimnasio al aire libre	2:00 a 4:00 pm	Día del deporte (sección tarde) fin de semana	Colectivo de profesores	Barras fijas, barras paralelas, sogas, potros, cronometro y silbato
Flexión y extensión de barra paralela,					
Planchas					
Escalamiento de sogas					
Abdominal en la espaldera					
Abdominales en la barra fija					
Viejitas					
Viola continua en el potro					

Explicación y reglas de los ejercicios

Tracción en barra fija

P.I: (Suspendido con agarre normal, vista al frente, piernas unidas y extendidas). Flexionando las manos, la barbilla debe pasar por encima del nivel la barra horizontal, manteniendo la vista al frente y las piernas en posición inicial, al descender deben extenderse completamente los brazos.

Objetivo: Desarrollar los dorsales anchos, fibras posteriores, coracobraquial, el bíceps braquial, el braquial y el braquioradial.

Flexión y extensión de barra paralela

P.I: (Desde dominación con los brazos extendidos, vista al frente, piernas unidas y extendidas). Durante la flexión los codos deben alcanzar mayor altura que los hombros, durante la extensión se debe mantener la posición inicial.

Objetivo: Desarrollar los músculos pectorales, deltoides tríceps y coracobraquial.

Planchas

P.I: (Boca abajo, vista al frente, brazos extendidos con apoyo de las manos al ancho de los hombros y las puntas de los pies, rodillas apoyadas). Consiste en realizar flexión completa de

los brazos quedando los codos a mayor altura que los hombros y al extenderlos el cuerpo mantiene la posición inicial.

Objetivo: Desarrollar los músculos pectorales, deltoides tríceps y coracobraquial.

Escalamiento de sogas

P.I: (De pie sujetando la soga con los brazos extendidos hacia arriba con a ayuda de las piernas). Se escala la soga utilizando las manos alternadamente, con ayuda de las piernas.

Objetivo: Desarrolla los dorsales anchos, fibras posteriores, coracobraquial, el bíceps braquial, el braquial, el braquioradial, cubital posterior y anterior, palmar mayor y menor, flexor largo del pulgar y ligamento anular de la muñeca.

Abdominal en la espaldera

P.I: (Suspendido con el agarre normal, sin apoyo de los pies). Elevar las piernas unidas y extendidas hasta sobrepasar el ángulo de 90 grados, sin flexionar los brazos.

Objetivo: Desarrolla el recto abdominal, dorsal ancho, músculos del antebrazo y cuádriceps femoral.

Abdominales en la barra fija

P.I:(En suspensión con agarre normal, sin apoyo de los pies, elevar las piernas unidas y extendidas hasta tocar con los pies o las piernas la barra horizontal, sin flexionar los brazos. Al bajar las piernas para realizar la próxima repetición, se prohíbe balancear y arquear el cuerpo.

Objetivo: Desarrolla el recto abdominal, dorsal ancho, músculos del antebrazo y cuádriceps femoral.

Viejitas

P.I:(De pie con las manos entrelazadas y apoyadas en la nuca. El ejercicio se considera válido si se hace una flexión y una extensión completa de las piernas, al extenderse las piernas, los pies deben despegarse del suelo unos 10 cm. aproximadamente.

Objetivo: Desarrollan fundamentalmente los músculos cuádriceps y glúteos

Viola continua en el potro

P.I:(De pie frente al aparato, con las manos sobre este, saltar realizando viola por fuera sobre el potrote forma sucesiva hasta completar 10 saltos, en cada salto, al pisar el terreno, se da media vuelta y se ejecuta el próximo. Se prohíben los saltos con impulsos de una pierna o el giro en el aire.

Objetivo: Desarrolla fundamentalmente los músculos cuádriceps y glúteos.

Actividad #2 Propuesta de los Juegos físicos – recreativos con aparatos.

Objetivo: Contribuir a elevar la eficiencia del proceso de la recreación física mediante los Juegos físicos – recreativos con aparatos.

No.	Actividad	Lugar	Hora	Frecuencia	Responsable
1	Compite y gana en barras fijas	Gimnasio rústico	2:00 pm	2 veces Por semana	Colectivo de Profesores Cátedra de IPFD
2	Compite y gana en plancha.	Polígono de P.F	2:30 pm		
3	Compite y gana como un lémur	Polígono de P.F	2:30 pm		
4	Abdomen de armadillo	Polígono de P.F	2:30 pm		
5	Supera rápido como el viento.	Gimnasio rústico	3:00 pm		
6	Ágil y ligero como un gimnasta	Gimnasio rústico	3:00 pm		
7	Resorte de acero	Polígono de P.F	3:30 pm		
8	Canguro fugaz.	Polígono de P.F	3:30 pm		

Descripción y reglas de los Juegos Físicos-recreativos con aparatos

1. Compite y gana en barras fijas(Flexionando las manos y la barbilla pasando por encima del nivel de la barra horizontal, manteniendo la vista al frente y las piernas en posición inicial, al descender deben extenderse completamente los brazos. y resulta ganador el que mas haga.

Objetivo: Desarrollar los dorsales anchos, fibras posteriores, coracobraquial, el bíceps braquial, el braquial y el braquioradial.

2. Compite y gana en plancha (Consiste en realizar flexión completa de los brazos quedando los codos a mayor altura que los hombros y al extenderlos el cuerpo mantiene la posición inicial) y resulta ganador el que mas haga.

Objetivo: Desarrollar los músculos pectorales, deltoides tríceps y coracobraquial

3. Compite y gana como un lemúr (Se escala la soga utilizando las manos alternadamente, con ayuda de las piernas. y resulta ganador el que mas rápido llegue a la cima y baje en el menor tiempo posible.)

Objetivo: Desarrollar los dorsales anchos, fibras posteriores, coracobraquial, el bíceps braquial, el braquial, el braquioradial, cubital posterior y anterior, palmar mayor y menor, flexor largo del pulgar y ligamento anular de la muñeca.

4. Abdomen de armadillo (En suspensión con agarre normal, sin apoyo de los pies, elevar las piernas unidas y extendidas hasta tocar con los pies o las piernas la barra horizontal, sin flexionar los brazos. Al bajar las piernas para realizar la próxima repetición, se prohíbe balancear y arquear el cuerpo.) y resulta ganador el que mas haga.

Objetivo: Desarrollar el recto abdominal, dorsal ancho, músculos del antebrazo y cuádriceps femoral.

5. Supera rápido como el viento (Avanzando desde dominación con los brazos extendidos, vista al frente, piernas unidas y extendidas) y resulta ganador el que menos tiempo haga.

Objetivo: Desarrollar los músculos pectorales, deltoides tríceps y coracobraquial.

6. Ágil y ligero como un gimnasta (Consiste en un recorrido gimnástico) y resulta ganador el que menos tiempo haga.

Objetivo: Desarrollar los músculos pectorales, deltoides tríceps y coracobraquial.

7. Resorte de acero (De pie con las manos entrelazadas y apoyadas en la nuca) y resulta ganador el que mas haga.

Objetivo: Desarrollar fundamentalmente los músculos cuádriceps y glúteos.

8. Canguro fugaz (De pie frente al aparato, con las manos sobre este, saltar realizando viola por fuera sobre el potro de forma sucesiva hasta completar 10 saltos, en cada salto, al pisar el terreno, se da media vuelta y se ejecuta el próximo) y resulta ganador el que menos tiempo haga.

Objetivo: Desarrollar fundamentalmente los músculos cuádriceps, glúteos y abductores.

Actividad #3 Festival Físico- Recreativo con aparatos.

Objetivo: Contribuir a la recreación de los cadetes comprendidos entre las edades 19 y 20 años de la Comunidad "Baraguá" del municipio los Palacios, provincia Pinar del Río, a través del festival físico- recreativo con aparatos, para una sana ocupación de su tiempo libre .La forma de participación de los cadetes será libre, donde los mismos elegirán la competencia en la que deseen participar dentro del festival.

Competencias de record a realizar durante el festival.

No.	Actividad	Lugar	Hora	Frecuencia	Responsable	BME
1	Competencia de barras fijas	Gimnasio rústico	8:30 am	Semestral(sesión mañana-tarde)	Colectivo de profesores	Barras fijas, cronometro silbato y registro de record
2	Competencia de Planchas	Polígono de P.F	9:00 am	Semestral(sesión mañana-tarde)	Colectivo de profesores	Cronometro silbato, registro de record y Áreas Exteriores
3	Competencia de abdominales en la barra fija	Gimnasio rústico	9:30 am	Semestral(sesión mañana-tarde)	Colectivo de profesores	Barras fijas, cronometro silbato y registro de record
4	Competencia de viejitas	Polígono de P.F	10:00am	Semestral(sesión mañana-tarde)	Colectivo de profesores	Cronometro silbato, registro de record y Áreas Exteriores

Descripción y reglas del festival.

1. Competencia de barras fijas: (La misma consiste en flexionar las manos y la barbilla pasando por encima del nivel de la barra horizontal, manteniendo la vista al frente y las piernas en posición inicial, al descender deben extenderse completamente los brazos.)Y resulta ganador el que más haga hasta el rechazo.
2. Competencia de Planchas: (Consiste en realizar flexión completa de los brazos quedando los codos a mayor altura que los hombros y al extenderlos el cuerpo mantiene la posición inicial) y resulta ganador el que más haga hasta el rechazo.
3. Competencia de abdominales en la barra fija (En suspensión con agarre normal, sin apoyo de los pies, elevar las piernas unidas y extendidas hasta tocar con los pies o las piernas la barra horizontal, sin flexionar los brazos. Al bajar las piernas para realizar la próxima repetición, se prohíbe balancear y arquear el cuerpo.) Y resulta ganador el que más haga hasta el rechazo.
4. Competencia de viejitas: Consiste en realizar la mayor cantidad de viejitas posibles sin deformar la técnica, quien haga más hasta el rechazo.

Organización general del Festival (previa y durante).

- **Congresillo** (Sistema de competencia, Aseguramientos (Logísticos, comunicaciones).

Organización del Festival

No.	Actividad	Participantes	Lugar	Hora	Responsable
1	Formación general de la comunidad(inauguración del festival)	Todo el personal de la comunidad	Polígono general	8:30 am	Colectivo de jefes y profesores
2	Competición	Miembros de la comunidad	Polígono de P.F	9:00-10:00 am	Colectivo de profesores de la cátedra de PF
3	Merienda del personal.	Todo el personal de la comunidad	Comedor central	10:14 am	Personal de la logística
4	Competición	Miembros de la comunidad	Polígono de P.F	11:00-12:20 pm	Colectivo de profesores
5	Almuerzo del personal.	Todo el personal de la comunidad	Comedor central	12:40-13:00 pm	Personal de la logística
6	Reanudación de las actividades.	Miembros de la comunidad	Polígono de P.F	14:00-15:30pm	Colectivo de profesores
7	Resumen(Premiación del Festival Deportivo)	Todo el personal de la comunidad	Polígono general	16:00pm	Colectivo de jefes y profesores

Indicaciones metodológicas para la aplicación del Plan de actividades físico-, recreativos con aparatos, con carácter recreativo para los cadetes de la Comunidad “Baraguá” del municipio Los Palacio provincia de Pinar del Río.

- La puesta en práctica del Plan de actividades físico- recreativas con aparatos. de carácter estético lógicamente debe ser programada coordinada con los dirigentes de la Comunidad “Baraguá” del municipio Los Palacios, provincia Pinar del Río, como son: el Director de la escuela, Subdirector Docente, Jefe de la Sección de Instrucción, Jefe de la Sección Política del CEM y el Jefe de la Cátedra de Preparación Física Infantería y Deporte. Se realizará la divulgación de la propuesta a través de: Información directa a los cadetes, carteles informativos y cartelera promocional, apoyándonos en las organizaciones de masas.
- La realización del Plan de actividades físico- recreativas con aparatos. se llevará a cabo con previa coordinación con la Cátedra de Preparación Física con el objetivo de garantizar los medios necesarios que se emplearán en la ejecución del mismo.

- Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario evaluar cada uno de los ejercicios a través de la realización de festivales recreativos con aparatos., el mismo permitirá valorar tanto el avance desde el punto de vista participativo como físico y recogiendo también la opinión de las participantes en el proyecto, la misma permitirá elegir de forma asequible las actividades físicas recreativas con aparatos.
- El activista debe mantener el polígono de preparación física limpio, organizado, creando un clima favorable y agradable.
- El activista debe permanecer en el polígono de preparación física, para orientar y controlar la ejecución correcta de los ejercicios.
- Antes de cada sesión de trabajo se deberá ejecutar el calentamiento dirigido a acondicionar el organismo y evitar lesiones.
- Este Plan de actividades físico-recreativas estará orientado en un macro ciclo de seis meses coincidiendo este con el período de instrucción.
- Se adoptara un sistema de puntuación de 8 a 10 puntos de forma ascendente por lugares donde el primer deberá obtener 10 puntos el segundo 9 puntos y el tercero 8 puntos, esta puntuación siempre será a nivel de pequeña unidad.
- El resultado de los festivales físicos recreativos con aparatos (competencia de record) quedaran plasmadas en el registro de record de la cátedra

2.8- Valoración de la Utilidad del Plan Elaborado.

2.8.1- Valoración Teórica por el Criterio de Especialistas.

Para la validación teórica del Plan de actividades físicas y recreativas, con aparatos, fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 10 a 36 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Plan propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido de dicho Plan, propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Resaltan lo novedoso de la propuesta, partiendo de la inexistencia de experiencias similares anteriores, teniendo en cuenta, además el contenido y valor práctico de las actividades que lo conforman, contribuyendo al desarrollo físico general.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación teórica y práctica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo étéreo seleccionado, en los marcos de de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

2.8.2- Valoración Práctica de la Implementación del Plan.

Con la puesta en práctica, de forma paulatina, de la oferta de actividades físicas y recreativas, concebida en el Plan, se constató, a partir de la observación realizada (segundo momento), la variedad y diversidad de actividades físicas y recreativas, lo que propició un incremento de la participación por parte de los cadetes, ya que las actividades ofertadas tuvieron gran influencia en la aceptación de ellos, al ser las mismas, de sus gustos y preferencias, adecuándose a sus necesidades y realidades. (Tabla 6).

Tabla 6. Resumen de las Observaciones efectuadas. (Segundo momento).

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Ejercicios con aparatos con fines estéticos (1)	a- Aprovechamiento de las instalaciones.	4/ 80%	1/ 20%	-
Juegos Físico Recreativo c/ aparatos (2)	b- Participación	3/ 60%	2/ 40%	-
	c- Aprovechamiento del tiempo	3/ 60%	2/ 40%	-
Festival físico recreativo con aparatos (2)	d- Organización	4/ 80%	1/ 20%	-

Comparando estos resultados con los de la Observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias altamente significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla 7.

Tabla No.7- Comparación de los Resultados Generales de las dos Observaciones realizadas.

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	De Bien	1 / 5%	14 / 60 %	0,0007	Altament. Significat.
	De Regular	10 / 50%	6 / 40 %	0,5288	No existe
	De Mal	9 / 45 %	0 / 0%	0,0016	Altament. Significat.

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y objetividad de la aplicación del Plan de Actividades Físico Recreativas, con aparatos, propuesto.

A su vez, fue aplicada a los cadetes una pequeña encuesta de estado de opinión y satisfacción, entre cuyos resultados generales arrojó:

- Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad, siendo de aceptación.
- Dentro de las actividades más gustadas se encuentra el Festival físico recreativo con aparatos.

CONCLUSIONES

1. Se constata la importancia actual de la planificación y oferta de las actividades físico-recreativas como una vía efectiva de ocupación del tiempo libre, donde, entre sus diversas variantes, las actividades físico recreativas con aparatos se erigen como una opción valedera, partiendo de las particularidades, necesidades de los participantes, de acuerdo a la realidad concreta en la que se enmarquen.
2. El diagnóstico efectuado, a través de los diferentes instrumentos aplicados, revela que los cadetes de 19-20 años de la comunidad "Baraguá", presentan insatisfacciones en la ocupación del tiempo libre, que no son atendidas conveniente, al no disponer de una oferta de actividades físico recreativas acorde a sus particularidades, necesidades y gustos.
3. El plan de actividades físico recreativas, con aparatos, elaborado, ha sido concebido partiendo de las necesidades, preferencias y particularidades de los cadetes motivo de estudio, respondiendo a los 5 enfoques de la programación, sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades y el aprovechamiento de los recursos existentes en esta comunidad especial.
4. Se constata la objetividad y utilidad del Plan de actividades físico- recreativas, con aparatos, propuesto, al incrementarse los niveles de aceptación y participación de los cadetes en las actividades desarrolladas, reconociendo una mayor variedad, las que están en correspondencia con sus expectativas.

RECOMENDACIONES.

1. Continuar profundizando en el estudio y propuestas de este tipo, para el perfeccionamiento sistemático de la oferta de actividades físicas y recreativas, en correspondencia con las nuevas necesidades de los cadetes de la comunidad, propiciando, cada vez más un mejor aprovechamiento del tiempo libre de estas, en función del mejoramiento de su calidad de vida y el desarrollo social.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ásanos, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
2. Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
3. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Ameba, Buenos Aires,
4. Camerino, O. y Castañar, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo
5. Camerino Foguet, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.
6. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortiu Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
7. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mugía y Hnos., México.
8. CD de la Maestría
9. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
10. Cotton, R. (1998). Exercise for older adults. Aceguide for fitness professionals. San Diego, California. Champain, Human Kinetics.
11. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
12. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
13. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. ED. Stadium. Buenos Aires
14. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
15. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
16. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana
17. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y

sociedad de clases. Barcelona: Fontanella

18. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes
19. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Piados, Barcelona
20. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La habana.
21. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)
22. González, Nidia (1999). Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
23. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
24. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
25. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
26. "Hernández Mendo, A. (2000). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
27. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
28. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas". En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
29. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
30. Manuel Vigo (1999). Planificación de la recreación .Argentina.
31. Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital N° 23. www.efdeportes.com
32. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.

33. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
34. -Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
35. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
36. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
37. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
38. Petrovsky, A. V.(1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
39. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003)Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
40. Rodríguez, Millares E. (1989). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
41. Rodríguez, F. A. (1995). Prescripción de ejercicio y actividad física en personas sanas (I). Principios generales. Atención Primaria; 15: 190- 194.
42. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI
43. Tomaza, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población.`` Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López
44. Utier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid.
45. Valdez, Y. (s/a) .El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana
46. Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
47. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos
48. Waichman, P. (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
49. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

Anexo 2- Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades físico recreativas, de los cadetes en la Comunidad "Baraguá".

Escala Valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

A) Tipo de Actividad realizada: _____

B) Día : _____ Sesión: _____

Aspectos a Observar	Valoración		
	B	R	M
a- Aprovechamiento de las instalaciones.			
b- Participación			
c- Aprovechamiento del tiempo			
d- Organización			

Indicadores para la Evaluación de los Aspectos o Parámetros.

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
a- Aprovechamiento de las instalaciones.	Se aprovechan al 100% todas las instalaciones disponibles para la realización de actividades físicas y deportivas.	Se aprovechan del 70% al 99%.	Se aprovechan en menos del 70%.
b) Participación	Participa más del 70% de los cadetes, tanto de forma activa como pasiva, predominando la primera.	Participa entre el 50% y el 69% de los cadetes, con predominio de la activa.	Menos del 50%, predominando la forma pasiva.
c) Aprovechamiento del tiempo	Se aprovecha al 100% el horario disponible para la práctica de las actividades.	Se aprovecha entre el 60% y el 99%.	Se aprovechan en menos del 60%.
d- Organización	Ha sido planificada y dirigida por personal capacitado.	No ha sido planificada, pero la dirige una persona capacitada.	Se realizan de forma espontánea por los propios participantes.

Anexo 4- Entrevista a Informantes Claves.

Objetivo: Obtener información complementaria en relación a la ocupación del tiempo libre de los cadetes y la realización de actividades físico recreativas con aparatos.

Datos Generales:

a) Sexo: M: ____ F: ____ b) Edad: _____ c) Años de Experiencia: _____

Función que desempeña: _____

1- ¿Consideras importante la planificación y organización de actividades físico- recreativas dirigidas a la ocupación provechosa del tiempo libre de los cadetes?

Sí ____ No ____

2- ¿Existe en la comunidad “Baraguá” alguna planificación o programación de actividades físico- recreativas dirigida a la ocupación del tiempo libre de los cadetes?

Sí ____ No ____

3- ¿Se organizan actividades físico- recreativas, dirigidas a los cadetes en el marco de su tiempo libre?

Frecuentemente ____ A veces ____ Nunca ____

4- Qué actividades físico- recreativas se organizan con los cadetes para la ocupación de su tiempo libre?

5- Consideras útil y provechosa la realización organizada, de actividades físicas y con aparatos, durante la ocupación de su tiempo libre?

Sí ____ No ____

a) Argumente:

6- Argumente sobre las causa o limitaciones que se presentan en la comunidad “Baraguá”, que impiden el desarrollo de la planificación y organización de actividades físico- recreativas dirigidas a la ocupación provechosa del tiempo libre de los cadetes.

Anexo 5- Test de Temperamento de M. Fuentes y J. Román.

Evaluación: Este test consta de 56 preguntas que se evalúan de 5 a 1 puntos de la siguiente forma:

Muy característico en mí	5 ptos
Característico en mí	4 ptos
Indeciso	3 ptos
Poco característico en mí	2 ptos.
Nada característico	1 ptos

El tipo de temperamento se evalúa en las siguientes preguntas:

Preguntas	Cualidad
1- 5- 9- 13- 17-21-25-29-33-37-41-45-49-53	Sanguíneo
2- 6-10-14- 18-22-26-30-34-38-42-46-50-54	Colérico
3- 7 -11-15-19-23-27-31-35-39-43-47-51-55	Flemático
4-8-12- 16-20-24-28-32-36-40-44-48-52-56	Melancólico

Evaluación de los resultados:

Se suman los puntos de cada tipo de temperamento, estableciendo cuál es el predominante y cuál es el segundo de mayor puntaje.

Cada tipo de temperamento se evalúa con la siguiente escala:

14-41	Baja presencia	Bajo
42-62	Mediana Presencia	Medio
63-70	Alta presencia	Alto

Preguntas	NC	PC	I	CM	MC
1. Cuando no me interesa una actividad, si puedo la abandono rápidamente y empiezo otra.					
2. Ofendo con facilidad.					
3. Hablo poco y me gusta hablar en voz baja y despacio.					
4. Ante el fracaso suelo desconsolarme.					
5. Mi estado de ánimo generalmente es vivo.					
6. Soy inestable.					
7. No acostumbro gastar mis fuerzas en vano.					
8. Suelo sentir nostalgia ante los cambios de tiempo.					
9. Capto rápidamente lo nuevo.					
10. Me impaciento con facilidad.					
11. En ocasiones llego a ser indolente.					
12. Mi humor característico es triste y apesadumbrado.					
13. Me caracterizo por hablar claro y rápido.					
14. Frecuentemente soy brusco en el trato con las personas.					
15. Generalmente me mantengo ecuánime ante situaciones desagradables imprevistas.					
16. Casi siempre me siento mal cuando estoy en ambiente desconocido.					
17. Me impaciento constantemente por conocer algo nuevo.					
18. Soy bullicioso.					
19. Soy un poco susceptible al enfrentar reveses.					
20. Sufro por motivos sin importancia, lo que frena mi actividad.					
21. Soy muy sociable establezco amistades con facilidad.					
22. Cuando me molesto por algún motivo me muestro agresivo.					
23. Generalmente soy paciente.					
24. No tengo confianza en mis propias fuerzas y a veces me siento incapaz.					
25. Suelo emprender con disposición los nuevos trabajos y actividades.					
26. Tiendo a tomar decisiones precipitadas.					
27. Generalmente cambio con lentitud de una actividad a otra.					
29. Me adapto con facilidad a las situaciones nuevas.					
30. Generalmente acompaño mis expresiones verbales con gestos y mímicas acentuadas.					
31. Mantengo un comportamiento pausado en mis relaciones con los demás.					
32. Me indispone el alto ritmo de trabajo.					
33. Soy decidido en mis actos.					
34. Frecuentemente soy impulsivo e impetuoso.					
35. Me gusta ser ordenado y metódico.					
36. Las ofensas y faltas de los demás me deprimen y me provocan tristeza.					
37. Cambio con facilidad el foco de atención.					
38. Con facilidad me muestro desconfiado y receloso.					
39. En la mayoría de las ocasiones gesticulo poco al hablar.					
40. Soy propenso a ensimismarse y abstraerme en mis pensamientos bruscos y violentos.					
41. Soy generalmente enérgico, activo, rápido y muestro iniciativas.					
43. Soy controlado en la expresión de mis ímpetus emocionales.					
44. Me fatigo con facilidad.					
45. Casi siempre tengo un buen sentido del humor.					

46. Con frecuencia presento cambios bruscos en mi comportamiento.					
47. Me caracterizo por ser tranquilo, lento y sosegado.					
48. Soy impresionable.					
49. Por lo regular soy alegre y jovial.					
50. Soy inestable en mis propósitos.					
51. Generalmente mi lenguaje es pesado, regulado y sin demostraciones emocionales.					
52. Soy retraído al iniciar nuevas relaciones humanas.					
53. Casi nunca me muestro torpe al iniciar las relaciones humanas.					
54. Me irrito con facilidad.					
55. Los estímulos fuertes y prolongados no estimulan mi actividad.					
56. Llora con facilidad.					

Anexo 6- Test de los diez deseos.

Lee cuidadosamente estas instrucciones:

Te pedimos que nos ayudes en este trabajo. Se trata de un estudio científico. Tu ayuda será muy valiosa.

Escribe a continuación 10 deseos tuyos. Tanto aquellos que tú desees como aquellos que tú no desees. Trata de escribir claro, y es muy importante que seas plenamente sincero y digas realmente lo que tú desees, según sea tu caso personal.

No es necesario que pienses mucho para responder. Escribe simplemente lo que primero se te ocurra cuando leas las frases incompletas.

1. Yo deseo _____
2. Yo deseo _____
3. Yo deseo _____
4. Yo deseo _____
5. Yo deseo _____
6. Yo deseo _____.
7. Yo deseo _____
8. Yo deseo _____
9. Yo deseo _____
10. Yo deseo _____

Valoración:

Permite identificar hacia cuáles esferas de la vida se inclinan los deseos de las cadetes, es decir sus necesidades pueden estar orientadas hacia la práctica de deporte, la familia, lo material, paracaidismo, buceo, combate cuerpo a cuerpo, estudio, recreación, salud, relaciones interpersonales con los iguales, prestigio etc.

Se le asigna a cada motivo una puntuación.

10 puntos si es mencionado en 1er lugar.

9 puntos si se menciona en 2do lugar y así sucesivamente hasta asignar 1 punto al deseo mencionado en el décimo lugar.

Anexo 7- Criterio de Especialistas.

Datos Generales.

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

Aspectos a valorar por el especialista sobre el Programa o propuesta presentada.

A) Efectos

B) Aplicabilidad:

C) Viabilidad:

C) Relevancia:

Anexo 7- Encuesta #2: Valoración del Plan de actividades físico-recreativas con aparatos, por los cadetes.

Estimado cadete:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando en la comunidad "Baraguá", con el propósito de mejorar la ocupación de su tiempo libre, a partir de una oferta organizada de actividades físico recreativas con aparatos, a partir de sus necesidades y criterios, por lo que le solicitamos nuevamente su valiosa colaboración.

Datos Generales: a) Edad: _____ b) Sexo: _____

Cuestionario

1. ¿Ha observado algún cambio en la organización y oferta de actividades físico- recreativas, en función de una mejor ocupación de su tiempo libre?.

Sí ____ No ____

2- ¿Ha Participado en algunas de estas actividades que se ofertan?

Sí ____ No ____

3. ¿Siente satisfacción por las actividades realizadas?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

4. Mencione las actividades que más y menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

5. Exponga su opinión sobre el programa de actividades físico-recreativas de fuerza que se oferta.