



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
"MANUEL FAJARDO"**

Plan de actividades físicas recreativas para los niños de 10 – 12 años  
de la Escuela "Fernando Cuesta Piloto"

**Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en  
cultura física.**

**Autora:** Ayanni Reyes Alonso

**Tutora:** MSc. Arays Hernández Garay

**Consultantes:**

**Cienfuegos**

**2012**

# *RESUMEN*

En Cuba, la recreación la conforman una matizada gama de actividades que se ejecutan en el tiempo libre, de las cuales el individuo puede optar en razón de sus intereses, lo que hace que la actividad seleccionada, se fije de acuerdo a las capacidades y habilidades del mismo. Esto Lleva implícito en sus objetivos, que los intereses individuales se correspondan con las necesidades del desarrollo socioeconómico.

En las condiciones del socialismo, la recreación y el tiempo libre deviene un problema práctico concreto, se le da una satisfacción a las necesidades recreativas de los niños y en un sentido, más general al correcto empleo del tiempo libre como elemento importante en la formación integral de la personalidad del hombre nuevo.

Después de analizado lo anteriormente expuesto y percatarse que en la Escuela “Fernando Cuesta Piloto”, no contaba con una oferta de actividades físicas recreativas para los fines de semanas, se decidió realizar un plan de actividades físicas recreativas teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los niños de 10 – 12 años de edad, para que las mismas pudieran utilizarse los fines de semana, en su tiempo libre de una forma sana y saludable.

Para la realización de dicha investigación se utilizó una muestra de 59 niños, de ellos 35 del sexo masculino y 24 del sexo femenino, a los cuales se le aplicaron métodos investigativos como: Experimento, medición y encuesta, lo que nos permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma.

## **INDICE**

### **I Introducción**

1.1 Introducción	1
1.2 Problema	3
1.3 Fundamentación del problema	3
1.4 Objetivos	5
1.5 Hipótesis	6
1.6 Definiciones de trabajo	6

### **II Desarrollo**

2.1 Resumen bibliográfico	8
2.2 Metodología	28
2.2.1 Selección del sujeto	28
2.2.2 Métodos y procedimientos	28
2.3 Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados	29
2.4 Análisis de interpretación de los resultados	29

### **III Conclusiones**

3.1 Conclusiones	38
3.2 Recomendaciones	39

### **IV Bibliografía**

Bibliografía	40
--------------	----

### **V Anexos**

Anexos	43
--------	----

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. INTRODUCCIÓN**

La recreación ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy, que es bueno ensayar un camino para llegar a los mejores resultados en la tarea de hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos, independientemente de sus antecedentes: históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos

Hoy se reconoce que la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos, de todas las edades, del campo y la ciudad y sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, económico, motriz, cognoscitivo, es decir como una forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Reafirmando los anteriores planteamientos el Comandante en Jefe, Fidel Castro Ruz, en la inauguración de la escuela Internacional de Educación Física y Deportes, planteó ““ Hablar de Educación Física y Deportes no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio y trabajo , es hablar de una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida”.

Si se analiza las Direcciones de la Cultura Física y la cita anterior se observa que aunque se hace referencia a la Educación Física y el Deporte de forma general, se desprende de éstas una dirección, un proceso que es la Recreación Física que por su carácter y contenido abarca grupos amplios de la población desde la edad infantil , juvenil, adulta y la tercera edad, que por la necesidad de movimiento optan por una u otra actividad en su tiempo libre en las distintas manifestaciones de la Recreación Física, actividades y preferencias que se dan localmente y se deben definir en la localidad (grupos urbanos, asentamientos, circunscripciones, consejo popular, municipio)

Las necesidades recreativas físicas en el desarrollo local no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, dónde desean realizarlas, que días de la semana prefieren, a que hora, etc., es decir, la postura que asumen, lo que no puede

existir es la imposición, obligación externa; como pudiera decir cualquier participante, “yo elijo cual y como quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan el cumplimiento de mis objetivos.”

Los objetivos de la Recreación Física se caracterizan por:

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
2. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son el respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.
4. Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico
5. Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

La recreación tiene como soporte temporal el tiempo libre considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.

El objetivo de la recreación es indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de los estudiantes en su diversidad de grupos de edades, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen plan de actividades recreativas si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

La tarea más importante que tiene ante sí la recreación es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de los estudiantes de lunes a domingo y de enero a diciembre. Es decir: en todo momento.

Con la realización del Primer Congreso de Educación y Cultura en el 1971, la recreación adquiere una nueva forma de expresión, vinculándose con el proceso extra- docente de los estudiantes. Otro salto cualitativo experimentó la recreación a partir de las resoluciones tomadas en el Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba. En la actualidad el estado le brinda una enorme importancia a la ocupación del tiempo libre de la población general y en específico, a la niñez y juventud que es la nueva generación, el relevo de esta Revolución que le brinda al individuo la posibilidad de prepararse multilateralmente.

A partir de estas consideraciones surge el presente estudio con el fin brindarles actividades físicas recreativas a los niños, debido que a partir del año 2009, el departamento de recreación del Instituto Nacional de Educación Física, Deporte y recreación, tomo la iniciativa de que se realizaran actividades recreativas los fines de semana en las escuelas, donde los organizadores y ejecutores de las mismas fueran los profesores de Educación Física, para de esta manera brindarles actividades saludables que contribuyeran a mejorar la calidad de vida y que aprovecharan mejor el tiempo libre de los niños.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente, se decidió llevar a cabo una investigación sobre la aplicación de un plan de actividades basado en los gustos y preferencias de los niños de 10 – 12 años de la Escuela “Fernando Cuesta Piloto”, para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre. Por lo que se propuso el siguiente Problema Científico:

## **1.2. PROBLEMA CIENTÍFICO:**

¿Provocará la aplicación de un plan de actividades físicas recreativas la mejoría de la utilización del tiempo libre de los niños de 10 – 12 años de la Escuela “Fernando Cuesta Piloto”?

## **1.3. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA**

Múltiples investigaciones se han realizado sobre la influencia de los proyectos, programas o planes de actividades recreativos en el bienestar de la población, así se encuentra lo declarado por el Ministerio Nacional de Educación de Bogota, que en su constitución, dentro de la cultura colombiana reconoce que la recreación se ha entendido como un espacio de libertad complementaria de las actividades cotidianas, el mismo a trabajado diferentes

proyectos comunitarios basados en actividades recreativas para diferentes manifestaciones como:

1. Danzas y expresión corporal. En este proyecto se construyen alternativas de enriquecimiento y desarrollo de la cultura del país.

2. Actividad Física y Salud. El proyecto pedagógico de Actividad Física y Salud da la opción de construir las particularidades y especificidades en el campo preventivo, de mantenimiento, o de recuperación de la salud a través de la actividad física.

3. El aprovechamiento del tiempo libre. El proyecto aprovechamiento del tiempo libre, es de responsabilidad comunitaria y social y tiene una alta posibilidad de concreción en propuestas como la de la ciudad educadora, en la cual todos los espacios de la ciudad pueden albergar, con sentido formativo, a los niños y jóvenes en sus búsquedas artísticas, deportivas, expresivas, intelectuales o de pasar tranquilamente su tiempo.

La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE Costa Rica, ha trabajado diferentes planes de actividades recreativas donde se practican ejercicios Aeróbicos, dinámicos, cíclicos, rítmicos, predeportivos, con participación de grandes grupos musculares, ejercicios de fortalecimiento, repetitivos, natación, entre otros.

Diversos estudios (Hernández Vázquez, M. y Gallardo Guerrero, L. 1994; Areiza Londoño, Maribel, 2001; Borysenko 1998 entre otros) han demostrado que la Actividad Física sistemática, ya sea en forma de deporte de competencia, en forma de deporte recreativo o simplemente asistiendo a un gimnasio para recibir clases de Educación Física, provoca mejoría en el estado de salud de las personas y cambia positivamente el entorno social.

En Cuba se han aplicado numerosos programas o plan de actividades, de ellos son particularmente interesantes los modelos utilizados en fechas más recientes que toman entre su quehacer como centro cultural a los centros docentes. Entre los que se encuentran otros trabajos que tratan sobre la sociología del Tiempo libre y el Consumo de la población de los autores Rolando Zamora y Maritza García Ferrando, que abordan los profundos cambios estructurales producidos en Cuba, unidos a las necesidades crecientes de información, los problemas relacionados con el tiempo libre y el consumo cultural, recreativo y turístico.

Barreira Morales, Daikel (2008) en su investigación realiza actividades físicas para la utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete – Ciego Montero. Por último se hace referencia a uno de los más recientes trabajos, el cual se realizó en las edades de 11 a 30 años en el municipio de Cienfuegos por el autor Jorge Félix Lemus Alberola (2003), para conocer las causas que impiden la participación de la población en las actividades recreativas, en el desarrollo de la investigación se aplicaron las técnicas de encuestas a 200 sujetos arrojando que las causas fundamentales que impiden una participación general de la población en las actividades recreativas que se realizan son: la falta de calidad de las actividades, la poca divulgación de las mismas y que las ofertas de las actividades recreativas no son buenas, se puede agregar que en la mayoría de los casos encuestados, las actividades recreativas que realizan con agrado en la semana son: ver la televisión, escuchar música, asistir a las fiestas y a la playa.

Muchas de estas investigaciones han tomado como referencias los aportes de Pérez, A. (2003) quien ha realizado varias investigaciones sobre el tema y ha propuesto planes de actividades como juegos predeportivos, competencias deportivas, festivales recreativos, programas a jugar entre otros. Sin embargo los resultados de un diagnóstico realizado demostró ausencia de trabajo con respecto a las actividades físicas recreativas organizadas en la escuela y por ello existe la necesidad de utilizar vías novedosas para el uso del tiempo libre de los niños mediante la utilización de diferentes manifestaciones de la cultura física y el deporte.

#### **1.4. OBJETIVO**

En correspondencia con lo anteriormente planteado, se formula como OBJETIVO del trabajo: Aplicar un plan de actividades físicas recreativas, para mejorar la utilización del tiempo libre de los niños de 10 – 12 años de la Escuela “Fernando Cuesta Piloto”.

#### **TAREAS INVESTIGATIVAS**

Teniendo en cuenta todo lo anterior y para darle cumplimiento al objetivo de la investigación se trazó las siguientes tareas investigativas:

- ✓ Revisión de fundamentos teóricos que sustentan la investigación.
- ✓ Selección de los instrumentos a aplicar en dicha investigación

- ✓ Caracterización del entorno donde se va a interactuar
- ✓ Determinación de los gustos y preferencias de la población.
- ✓ Elaboración del plan de actividades físicas recreativas
- ✓ Aplicación del plan de actividades físicas recreativas
- ✓ Constatación del efecto del plan de actividades físicas recreativas

## 1.5. HIPÓTESIS

Dada esta posición se defiende como hipótesis: Con la aplicación de plan de actividades físicas recreativas mejora la utilización del tiempo libre de los niños de 10 – 12 años de la Escuela “Fernando Cuesta Piloto”.

## 1.6. DEFINICIONES DE TRABAJO

### Variables de la investigación.

**Variable Independiente:** Plan de actividades físicas recreativas

**Variable dependiente:** utilización del tiempo libre

## PRESUPUESTO DEL TIEMPO LIBRE

Según plantea Pérez, Aldo (2003) el **presupuesto del tiempo** no es mas que un informe de la vida cotidiana, durante un periodo de tiempo no menor de 24 horas, y el mismo se caracteriza por dimensiones que determinan las propiedades del sistema: **La Magnitud y Estructura.**

**La magnitud** representa la cantidad de tiempo que, como promedio dispone un grupo humano para la realización de actividades recreativas, medidos en horas y minutos. La dimensión denominada **estructura** es mucho más compleja puesto que se relaciona con la **frecuencia** de realización de las actividades o participación en las mismas. La participación en las actividades según estudios realizados por diferentes autores se clasifica de dos formas. Activas y pasivas. Las cuales se hace referencia según los conceptos planteados por Areiza Londoño, Maribel (2001): “*Participación Activa: Cuando el sujeto participa en la actividad convocada realizando los ejercicios o actividades planificada. Participación pasiva: cuando el sujeto participa como espectador*”.

## INDICADORES PARA MEDIR LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

Variables	Indicadores		Dimensiones	Índices
Mejoría de la utilización del tiempo libre	Presupuesto de tiempo libre	Participación activa en las actividades desarrolladas.	Si participas frecuentemente en el 80 % y más de las actividades desarrolladas	Bien
			Si participas esporádicamente entre 70 y 79.9 % de las actividades desarrolladas	Regular
			Si participas en el 69.9 % o menos de las actividades desarrolladas.	Mal
		Magnitud de tiempo	Si asiste al 80 % o más del total de horas planificadas para la realización de la actividad	Bien
			Si asiste entre el 70 y el 79.9 % del total de horas planificadas para la realización de la actividad	Regular
			Si asiste al 69.9 % o Menos del total de horas planificadas para la realización de la actividad	Mal

## **II. DESARROLLO**

### **2.1. RESUMEN BIBLIOGRÁFICO**

#### **2.1.1.- Recreación: Definición, característica y beneficio**

Si nos referimos a la recreación, como el proceso de cambio y superación permanente del hombre, recrearse es hacerse mas humano y más perfecto en cada actividad de la diaria. Y entonces ese recrearse es un objetivo, que integra todos los actos de la vida humana, si hablamos de la recreación como proceso lúdico, nos estamos refiriendo ya no al todo sino a una parte de la actividad humana; cuyo objeto es ser instrumento o medio para conseguir la recreación integral mencionada.

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar. La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

Tercedor, F. M, (1998) la define como: “La actividad o actividades (incluyendo la inactividad) cuando es escogida libremente, en las que se involucra el individuo durante su tiempo libre. El tiempo libre es un período de tiempo, la recreación es un contenido de este tiempo (en actividad), aún cuando están íntimamente relacionados no son sinónimos”.

En palabras de Meléndez Brau, Nelson (1999) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas,

expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el tiempo libre.

La palabra recreación se deriva del latín: *recreatio* y significa "restaurar y refrescar la persona". Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera, pasiva y como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio (ya sea individualmente o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, las actividades son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer. En otras palabras, se practican actividades recreativas por el goce personal y la satisfacción que produce; son, pues, actividades motivadas por las satisfacciones personales que resulta de ellas. Por consiguiente, su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa. Puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Es divertida, refrescante. Una vez más, Es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque una manera de vivir. Ofrece una salida para las potencias físicas, mentales o creativas, que es libre, placentera, su propia atracción. Estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo. Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta en él una respuesta placentera y satisfactoria. Se puede observar, entonces, que la recreación se centraliza en la persona; la actitud de la persona hacia la actividad.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres

humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

### **Características de la recreación**

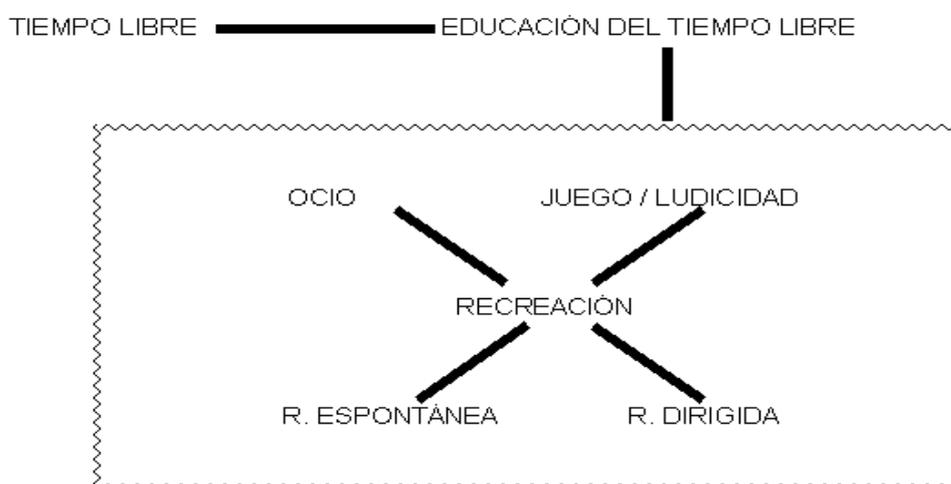
La recreación posee los siguientes atributos o características: (Lopategui Cosino, E ; 2003).

- Ocurre principalmente en el tiempo libre. El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el tiempo libre (se aparta de las obligaciones diarias).
- Es voluntaria, la persona la elige sin compulsión de imaginación. La recreación no es compulsiva, proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.
- La recreación provee goce y placer. Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.
- Ofrece satisfacción inmediata y directa. La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.
- Se expresa en forma espontánea y original. Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta satisfacción inmediata, inherente al individuo).
- Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión. De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes.
- Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad. La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo.

- Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana. Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfactoria, disfrutable y abundante.
- La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable. Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.
- Incluye actividades tanto pasivas como activas
- Puede ser novedosa

Según Meléndez Brau, Nelson (1999) la recreación debe caracterizarse por:

- ✓ Pasarlo bien
- ✓ Uso placentero de la actividad
- ✓ Actividades que sean gozosas para el individuo que se dispone a realizarlas.



### **Beneficio de la recreación**

Diferentes autores (Del Socorro Gómez, Mery, 1998; Harlen Brundtland, Gro, 2002; Pérez Sánchez, Aldo, 1993; entre otros), en su investigación se refieren a los beneficios de recreación, haciendo alusión a que:

- Contribuye a la dicha humana y al bienestar físico y mental del individuo. La recreación provee lo medio para que el individuo alcance la felicidad.
- Tiene un valor preventivo al ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz. La recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso, relajación y actividades recreativas. En los niños, estimula al estímulo neuromuscular y motor necesario para un desarrollo y crecimiento sano. La contribución principal de la recreación al bienestar total de la persona se fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida más saludable y feliz.
- Se emplea en la rehabilitación mental del individuo.
- Ayuda a desarrollar el carácter personal y a la cultura nacional.
- Fomenta las cualidades cívicas, ya que las actividades recreativas como los juegos en equipo, el teatro, los bailes folklóricos, la música, etc. requieren lealtad, cooperación y compañerismo.
- Es un agente potente de la prevención del crimen y la delincuencia.
- Desarrolla principios democráticos. (No reconoce posición social, posición económica, raza, credo, nacionalidad, educación o cultural). Contribuye eficazmente a la solidaridad comunal.
- Mantiene la moral pública y del individuo.
- Contribuye a la erradicación de accidentes con un adecuado programa de recreo.
- Economiza los presupuestos gubernamentales que es necesario emplear en hospitales para dementes y centro de reeducación para jóvenes y adultos.
- Desarrollo lideratos. (líderes recreativos son aquellas personas que hacen mucho con poco y trabajan a la altura de esa posición, estudiando y leyendo mucho, investigando, organizando y planificando actividades recreativas y culturales en forma continúa.
- Ayuda a la rehabilitación del individuo.
- Despierta y realiza las potencialidades del ser humano.

➤ **2.1.2.- Recreación Física: definiciones, objeto de estudio, beneficio,**

La disciplina de Recreación Física se sustenta por lo tanto en las demandas sociales que traen como consecuencia la necesidad de enfrentar y solucionar con eficiencia los problemas que se presentan en la realidad social.

En el Manual Nacional de Recreación se refieren a la Recreación Física, como 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.

Las orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba, en su escrito refiere que la Recreación Física es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Pérez A. (1997) define la Recreación Física como *“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”* (Pérez Aldo 1997).

Papis, O. (1999). Conceptualiza la Recreación física como *“un conjunto de actividades con contenido físico – deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de actividades en función recreativa y que estas pueden ser de las más variadas representadas en juegos, deportes, etc. Pero también aquellos en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, practicas sistemáticas, entrenamientos”*. Papis, O. (1999).

Tabares Domínguez, Dusmay (2003) plantea que la recreación física *“es toda la actividad de contenido físico, deportivo turístico a los 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 cuando, cómo y donde la realiza en función de su desarrollo personal".* Tabares Domínguez, Dusmay (2003)

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 practica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un promotor de cultura física.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la cultura física.

La recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, donde el hombre sienta diversión y satisfacción; pero como decíamos con anterioridad lo que puede resultar una actividad recreativa para una persona o grupo de participantes deja de serla para otros que no se inclinan por ellas o no la tienen en su preferencias.

La recreación física debe asumir el porqué de las actividades físicas en le tiempo libre; el qué; constituye actividades recreativas físicas en el tiempo libre así como los intereses y preferencias de la población; el cómo; de que forma le gusta a la población la realización de una determinada actividad física en el tiempo libre; puesto que una misma actividad física puede determinar distintas posturas en su práctica, ya sea como un entretenimiento, como juego; en forma de competición; como una práctica sistemática e inclusive como entrenamiento de tiempo libre sin perseguir altos rendimientos. Entonces los límites que abarca la recreación física son bastante disímiles en relación a los intereses, preferencias, nivel cognoscitivo, capacidades físicas, etc.

El objeto de la Recreación Física son, indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en

cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

### **Beneficios en la Práctica de las actividades físicas de tiempo libre en sus diferentes dimensiones (salud, social, económico y cognoscitivo).**

Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor.

- Una actividad medida, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones.
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente.
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas. Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física.
- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.

Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la auto-estima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.

- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

## **Principios en las actividades recreativo físicas.**

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

La recreación física organizada se debe desarrollar en los contextos siguientes:

- Recreación física para un grupo urbano o comunitario.
- Recreación física a nivel de circunscripción.
- Recreación física en el consejo Popular.
- Recreación física en las comunidades rurales.
- Recreación física Industrial.
- Recreación física escolar.
- Recreación Física en el municipio.

### **2.1.3.- La Actividad Física: tipo de actividades recreativas**

La actividad física es fundamental ya que esta desarrolla a la persona y logra una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción. Esto nos permite reflexionar la importancia de la actividad física, si logramos la toma de conciencia en el niño y el joven del beneficio de la actividad físico- recreativa que tiene sobre la salud, permitirá que ellos sean los portadores de una postura crítica sobre el sedentarismo, que hoy día llevan los adultos y los gerontes, y en especial los ancianos, debido a que la sociedad toma en esta etapa de la vida como pasiva y es una imagen errónea.

Albelo Armenteros, Belkis (2008) plantea que “la Actividad Física son todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste

de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitadores. La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo.

La actividad físico-recreativa cabe en toda las edades, desde el niño al anciano pasando, por el joven y adulto, entra en el campo de lo primordial asegurar esta extensión cronológica, es fundamental, ya que el recreo forman parte de los fines esencial del ocio. La actividad física no tan solo se debe articular en los distintos niveles educativos, si no que se debe extender más allá del ámbito educativo e involucrar a otras instituciones de la comunidad. Utilizando para ello una herramienta llamada fitness, ya que el hombre emprende muchas de las actividades, sin utilidad aparente, donde el movimiento es la razón de la misma, en la cual se libera, se satisface, le da placer o simplemente le dan significado de tiempo de ocio.

La dedicación a la actividad físico- recreativa, mejorar el funcionamiento fisiológico del organismo, favorecer el contacto social o lo más importante la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza, mejorar la que poseen o por algo mucho mas simple por haber realizado dicha la actividad y si buscamos la causa fisiológica de esta satisfacción, es producida por la endorfina liberada a través de ala acción motriz. Es por ello que debemos transferir la importancia de la buena condición física en todas las etapas de la vida y en especial en la adulto y tercera edad, esto radica fundamentalmente en las acciones que producimos para obtenerla, debido a que el sedentarismo la va deteriorando, quien la contrarresta es el movimiento este la recupera y la mejora.

Estos programas en los distintos ámbitos nos permite ver que se esta produciendo una acción para concienciar a las personas a realizar ejercicio, esta concienciación a la activada física nos va a permitir incrementar vida a los años; pero para ello debemos lograr que las personas descubran la satisfacción por la actividad física, estimulando la aptitud de cada individuo en su desarrollo potencial en permanente trabajo de cogestión y obtendremos de esta manera el bienestar deseado.

Posibles alternativas a desarrollar:

En nuestro país se realizan enormes esfuerzos para lograr una cultura integral en la población que permita tener una vejez más feliz, con una calidad de vida superior. Una de las soluciones que se proponen para eliminar el ocio en las personas es la realización de actividades físicas y la recreación física.

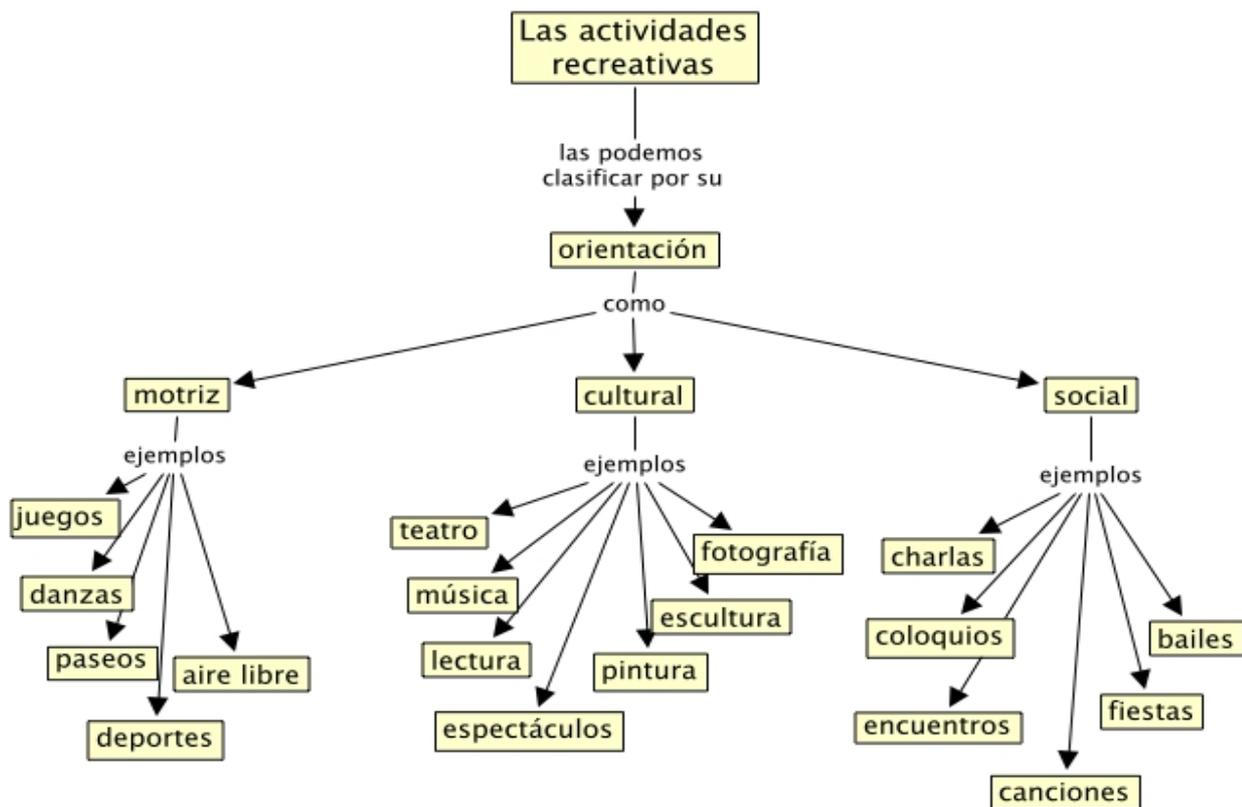
Gerlero, Julia (2005). Clasificación de las actividades físicas recreativas como activas o pasivas.

Recreación activa: Conjunto de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como fin la salud física, y mental. La *recreación activa* implica acción, en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos.

Recreación pasiva: Conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades contemplativas, que tienen como fin el disfrute escénico y la salud física y mental, la *recreación pasiva* ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

### **Clasificación de las actividades recreativas.**

Las actividades recreativas las podemos clasificar por su orientación, cultural ejemplos teatro



## Razones para participar en Actividades Recreativas

Las personas se involucran en experiencias recreativas por un o más de las siguientes razones:

- Relacionarse con otros informal y abiertamente.
- Intereses comunes.
- Competir en deportes, juego o arte.
- Interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones
- El placer de observar algo.
- Búsqueda de experiencias sensoriales como un fin.
- Deseo de expresión física sin enfatizar la competencia.

Las horas destinadas a la recreación son aquellas que deberíamos vivir más integradamente, pero muchas veces las perdemos en forma trivial o en actividades que emplean comportamiento de riesgo (e.g. ingerir alcohol). Por tal motivo el gobierno y un gran número de instituciones organizan diversas actividades que permiten aprovechar al máximo el tiempo libre de la población.

#### 2.1.4.- Tiempo libre: definición, Características y Dimensiones

No podemos hablar de la Recreación sin referirnos al fenómeno tiempo libre, ya que precisamente es este el marco temporal en el cual la Recreación sucede o pasa. La Recreación Física tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades autocondicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.

Se llama tiempo libre al que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas, etc. El tiempo libre es tomado por Nuviola (2003) como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido. La distinción entre las actividades de tiempo libre obligatorias y las no obligatorias no es estricta y depende de cada persona, así estudiar, cocinar o hacer música puede ser obligatorias para unos y trabajo para otros, pues estas últimas pueden hacerse por placer además de por su utilidad a largo plazo. El Tiempo Libre se le puede emplear en actividades motivadoras y productivas.

En la actualidad el tiempo libre, es el tiempo que resta del tiempo de trabajo y del tiempo dedicado a las obligaciones, adquiere un enorme significado vital para los individuos. Los cambios sociales provocan que el tiempo de trabajo se subordine al tiempo libre, signo del progreso, del desarrollo, lo que sin duda pretende una mejora de la calidad de vida.

El concepto de tiempo libre, es aquel periodo de tiempo no sujeto a necesidades, de una parte, ni obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de restar al tiempo total, el tiempo dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales y escolares, no es sólo tener tiempo libre o lleno de actividades; es sentirse libre realizando diversas actividades.

Pérea Aldo (1997) en su investigación se refiere al tiempo libre como:

**LIBRE:** Del latín *líber*, se aplica al que puede dirigir su conducta y por tanto es responsable de ella, independiente, suelto, vacante, libre albedrío, autarquía, autodecisión, autodeterminación, autonomía, suelta, independencia, sin compromiso, a sus anchas,

desatar, desligar, despachar, destrabar, dispensar, eludir, licenciar, rescatar, quitarse de encima, relevar, redimir.

**TIEMPO:** Del latín *tempus*, magnitud en que se desarrollan los distintos estados de una misma cosa u ocurre la existencia de cosas distintas en el mismo lugar. Sucesión de instantes que llegan y pasan inexorablemente y en los que se desenvuelve la vida y la actividad.

**Tiempo Libre** es el periodo de tiempo que nos resta tras el periodo de trabajo (ocho horas) y el tiempo de sueño (ocho horas) y se caracterizan por ser actividades realizadas voluntariamente por los participantes por las que obtiene una satisfacción por la mera realización de estas actividades sin tener connotación laboral propiamente entendida

Batlle i Bastardas, Joan (2003) afirma: “Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo específica de la sociedad que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatoria donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.

El tiempo social está dividido en tres grandes actividades:

- a) Dormir (8 horas)
- b) Estudiar o trabajar (8 horas)
- c) Tiempo libre que se divide en: sábado y domingo, semanas de vacaciones, días festivos, y el resto del tiempo que permanecemos ociosos.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresa, en última instancia, su nivel de desarrollo sociocultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, ya que este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es

más compleja aún, porque puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

El importante desarrollo del tiempo libre durante la segunda mitad del siglo XX y el XXI, ha supuesto una importante diversificación hasta el punto que podemos hablar de distintos tipos de tiempo, suficientemente distintos entre sí, como para definirlos separadamente: Gerlero (2005)

- Tiempo nocturno: se trata de todo lo asociado a la noche y actividades que en ellas se desarrollan, bares, discotecas, y demás lugares en los que la música y la bebida son los pilares centrales.
- Tiempo espectáculo: todo lo relacionado con los espectáculos, entre los que podemos distinguir los culturales (teatro, zarzuela, ópera, cine) y los deportivos.
- Tiempo deportivo: se refiere a la práctica de algún deporte.
- Tiempo alternativo: el alternativo tiene dos vertientes, una que se refiere al alternativo nocturno, que en la mayoría de los casos va dirigido a jóvenes desde los ayuntamientos o los gobiernos provinciales, para proporcionar una alternativa más sana a sus salidas nocturnas. Mientras que una nueva rama del alternativo, se refiere a un tipo no convencional, no deportivo y no de espectáculo en la que el participante es actor principal. Este tipo también se conoce como tiempo experiencial.

Después de analizar el concepto de Tiempo Libre se puede plantear que es el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

De la calidad del tiempo libre que se pueda ofrecer a los niños y niñas, adolescentes y jóvenes, dependerá más adelante la calidad de sus relaciones humanas, los vínculos sociales que han de establecer y, de forma clara, la capacidad de adaptación y a la vez de transformación y desarrollo de un entorno social y cultural que ha de hacer posible la diversidad y la diferencia, con más libertad, justicia y solidaridad que supere las desigualdades socioculturales y económicas que el modelo actual acentúa.

## **CARACTERÍSTICAS DEL TIEMPO LIBRE.**

Maynoro, I. P (1992) plantea que: *“En nuestra patria, bajo el socialismo, el tiempo libre se ha considerado y se considera un valor social utilizable en la reconstrucción nacional, tanto en el campo económico como en el cultural, además de sus valores intrínsecos.”* Antes del triunfo de la Revolución, la recreación poseía un carácter clasista donde tenían derecho de disfrutar a plenitud los ricos adinerados, los negros debían divertirse en lugares apartados de los blancos y con el proceso revolucionario se dio un vuelco a esta situación y comienza una nueva etapa en la historia de Cuba, comienza a promulgarse un grupo de leyes revolucionarias y crearse una serie de organismos y organizaciones que contemplan las reivindicaciones señaladas en el programa del Moncada. En el año 1961 se crea el INDER, el cual realiza grandes esfuerzos para lograr el desarrollo del deporte, la educación física y la recreación, proclamándose el propósito de que estas actividades sean todo derecho del pueblo.

En la actualidad el estado le brinda una enorme importancia a la ocupación del tiempo libre de la población general y en específico, a la niñez y a la juventud, que es la nueva generación, el relevo de esta Revolución que le brinda al individuo la posibilidad de prepararse multilateralmente.

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 es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo 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 creación. Impulsa una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular del socialismo, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura socialista del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo. (Pérez Sánchez, A y colaboradores; 1997). Según Pérez (1993), *“la educación del tiempo libre es una proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta,*

*libre y comprometida con la construcción de su propia realidad. El fin del tiempo libre es la libertad".*

El objetivo de la educación del tiempo libre no consiste en realizar actividades formativas que ocupen nuestro tiempo, sino en potenciar lo que haya de educativo, para convertirlo en un proceso creativo y no en un elemento de consumo. Según Mendo (2000), *"el tiempo libre es el tiempo de autoformación, la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo, será el objetivo de la educación del tiempo libre"*. El problema radica que en la sociedad actual el tiempo libre está amenazado por la forma de vida moderna, en la que los medios de comunicación de masas nos hacen vivir nuestro tiempo libre como algo sin importancia y sin valor, haciéndonos seleccionar de forma seria lo que realmente es importante y no nos roba o hace perder nuestro tiempo libre.

Waichman (1995), nos explica el por qué, el qué y el cómo debe ser una educación para el tiempo libre:

- ✓ Por qué: en este sentido el "ser" será más importante que el "tener", "crear" más significativo que "consumir" y "participar" más importante que "ver". El desarrollo y el avance de las nuevas tecnologías, en la sociedad actual y del futuro, van a permitir que no haya que salir de casa para ir a la oficina, por lo que la concepción actual de la forma de vida, centrada en el trabajo, cambiará por una forma de vida centrada en actividades físicas placenteras.
- ✓ Qué: las personas deben aprender que significa el tiempo libre para ellos e incluirlo como forma de vida.
- ✓ Cómo: hay que partir desde la base, por lo que desde los centros de enseñanza se debe romper con el método tradicional de enseñanza, estableciendo otros más motivantes, en los que el individuo participe con una actitud positiva y libre, y que comprenda el papel tan importante que dicho tiempo debe tener para su desarrollo personal.

Hay que concientizar a las personas de la importancia que el tiempo libre tiene. Hacer un buen uso de nuestro tiempo libre nos ayudará a formarnos como personas, a la vez que nos alejará de muchos de los males que aquejan a la sociedad, tales como ansiedad, depresión, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, etc. Observando dichas connotaciones positivas y de prevención que el tiempo libre puede provocar en la sociedad, se hace necesario que desde

las instituciones se pongan en marcha, programas serios que satisfagan dichas necesidades sociales, las cuáles nos ayudarán en definitiva a mejorar nuestra calidad de vida.

En este sentido, Peralta (1990) afirma que *"liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre es un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que garanticen tiempo y recursos para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu"*.

Batlle i Bastardas Joan (2003) en su investigación se plantea un enorme interrogante para todos los individuos. No se trata solamente de reconquistar el valor primero del trabajo, sino más ampliamente de conquistar el valor esencial del tiempo. El periodo de actividad profesional vinculada al valor trabajo, tiende a reducirse por el hecho que empieza de forma más tardía cada vez y, a su vez, termina anticipadamente (la jubilación se adelanta, las prejubilaciones, el paro o invalidez). Asimismo, el tiempo del individuo se alarga más que nunca dado el incremento de la esperanza de vida.

El tiempo libre ya no es solamente un tiempo residual. Participa de esta profunda modificación de la relación con los tiempos y los espacios de las personas, de los grupos y de las relaciones sociales en un sentido amplio de las mismas.

Para finalizar esta parte destacaremos a modo de síntesis, las características más significativas, que pueden resultar válidas en el tratamiento de esta problemática: Pérez, Aldo. 2003)

Tiempo libre de:		Tiempo libre para:
Heterocondicionamiento	Vs.	Autocondicionamiento
Aspecto cronológico		Aspecto significativo
Obligaciones laborales y de estudio, alienantes o no		El desarrollo del hombre ( y no por el tiempo en sí )
Actitud pasiva o de simple espectador		Actitud activa, actor
Despersonalizado (masificación).		Personalizado ( respeto por lo

		individual)
Actitud consumista		Creatividad y autogestión
Actividades pautadas y rutinarias		Libertad de elección
Entretenimiento, pasatiempo		Recreación, gratificación
Conductas estereotipadas		Promoción de cambios

### Dimensiones del tiempo libre

El tiempo libre como sistema cuyos elementos son un conjunto de actividades recreativas, el presupuesto del tiempo sería su entorno con el cual se encuentra en una interrelación dinámica, lo que le confiere un carácter de sistema abierto. El tiempo libre, así considerado, se caracteriza por tres dimensiones que determinan las propiedades del sistema: **La Magnitud, La Estructura y El Contenido.**

**La Magnitud** representa la cantidad de tiempo que, como promedio dispone un grupo humano para la realización de actividades recreativas, medidos en horas y minutos.

La dimensión que denominamos **Estructura** es mucho más compleja puesto que se relaciona con la frecuencia de realización de las actividades.

**El Contenido** se refiere al carácter individual de las actividades recreativas, señalando como estas se realizan, el nivel cultural y la calidad de las mismas. Esta información puede ser recogida en una escala nominal u ordinal.

El tiempo libre como sistema cuyos elementos son un conjunto de actividades recreativas, el presupuesto del tiempo sería su entorno con el cual se encuentra en un interrelación dinámica, lo que le confiere un carácter de sistema abierto. El tiempo libre, así considerado, se caracteriza por tres dimensiones que determinan las propiedades del sistema: **La Magnitud, La Estructura y El Contenido.**

**La Magnitud** representa la cantidad de tiempo que, como promedio dispone un grupo humano para la realización de actividades recreativas, medidos en horas y minutos.

La dimensión que denominamos **Estructura** es mucho más compleja puesto que se relaciona con la frecuencia de realización de las actividades.

**El Contenido** se refiere al carácter individual de las actividades recreativas, señalando como estas se realizan, el nivel cultural y la calidad de las mismas. Esta información puede ser recogida en una escala nominal u ordinal.

#### **2.1.5.- Características de la niñez (6 –12 años ).**

Es un periodo de transición en que el niño reúne los rasgos de la infancia con particularidades de la etapa escolar. Como todo estado de transición, dicha edad es rica en posibilidades ocultas de desarrollo que es importante ir captando y estimulando oportunamente. Las bases de muchas cualidades psíquicas de la personalidad se establecen y cultivan en este periodo de edad.

La infancia se va el pequeño que era antes, ha crecido, acumulando fuerzas, se ha desarrollado físicamente, ha comprendido muchas cosas, en particular el que de todas las cosas curiosas e interesante de la vida social, destinándole el rol escolar, como primera forma de actividad socialmente significativa y socialmente valorada. ( Alexandr Tolstij 1990).

En esta etapa se refuerzan enérgicamente los músculos y los ligamentos, aumenta su volumen corporal, incrementa la fuerza muscular general, el músculo cardíaco crece y se provee bien de sangre, la osificación comienza hacerse mas fuerte y resistente, el peso del cerebro aumenta de forma sensible, etc. Haciéndose importante a esta edad las actividades recreativo físicas para el mejor desarrollo y crecimiento de estos niños que comienzan su vida social escolar principalmente.

#### **2.1.6.- Influencia de la recreación física en la niñez ( 6 –12 años ).**

En la cultura física tiene gran importancia el trabajo fuera de la escuela realizada por la recreación física, tanto por el sistema de instituciones y organizaciones socio educativa, como las recreativas propiamente.

En el trabajo fuera de la escuela, desarrollado por los alumnos en base a su libre elección se incluyen como factores decisivos sus intereses, gustos y necesidades, lo que propician en

este trabajo carácter especial. Las actividades en el tiempo libre se realizan como la expresión del interés de los niños hacia las distintas formas de actividad del movimiento en base a la libre voluntad, creando buena situación para la influencia educativa del niño.

La participación de las actividades recreativas crea en los niños un importante hábito de trabajo individual y precedente en la fijación de sus intereses. Las actividades voluntarias crea en el niño la necesidad de pasar el tiempo libre creativamente. El trabajo fuera de la escuela llevado a cabo por la recreación física, es la ampliación del proceso didáctico, un indicador metodológico muy importante, es tratar a todos los niños por igual, sin tener en consideración sus capacidades físicas y sus intereses deportivos. Estas actividades deben tener un contenido muy variado y no prolongado.

## **2.2. METODOLOGÍA**

### **2.2.1.- SELECCIÓN DE SUJETOS.**

De una población de 59 niños se utilizó una muestra de 59 niños, de ellos 35 del sexo masculino y 24 del sexo femenino.

Caracterización de la muestra						
Sexo	Femenino		Masculino		Total	
Edad	10 - 11años	11 - 12 años	10 - 11 años	11 - 12 años	10 - 11 años	11 - 12 años
Cantidad	11	13	16	19	27	32

### **2.2.2. MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS.**

#### **Métodos Teóricos**

**Analítico – sintético:** se empleó para determinar los distintos criterios acerca de los principios del trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

**Inductivo-Deductivo:** Este método se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

**Histórico-Lógico:** se utilizó para determinar los antecedentes del trabajo, así como la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

### **Métodos Empíricos**

- **Método de Medición:** Nos permitió medir los resultados de los indicadores de Tiempo Libre.
- **Encuestas:** Esta se efectuó con el objetivo de conocer los gustos y preferencia de la población.

### **2.3.- TÉCNICAS ESTADÍSTICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS**

De acuerdo a este tipo de diseño de pretest. y postest con un grupo, el procedimiento a seguir fue: se les aplicó los instrumentos de mediciones antes y después de haber llevado a la práctica el plan de actividades físicas recreativas, una vez obtenidos los resultados, se computaron los datos, para ser procesados en la hoja de cálculo Microsoft Office Excel versión 2003, utilizando el método estadístico distribución empírica de frecuencia y dentro de este, el cálculo porcentual.

### **2.4.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

#### **RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO REALIZADO**

Para la realización del diagnóstico o prueba de pretest, de esta investigación se comenzó realizando un estudio del presupuesto de tiempo de la población, con el objetivo de conocer, de qué modo consumen su tiempo total, los miembros del grupo de muestra analizado.

Los resultados reflejados en la tabla # 1: arrojó que 20 niños que representan el 33.9 % de la muestra manifiestan participar en algunas actividades y 39 que representa el 66.1 % plantean no realizar ninguna actividad física y recreativa.

Tabla # 1: Participación en Actividades Físicas Recreativas y Deportivas

Masculino				Femenino				Total			
si	%	no	%	si	%	no	%	si	%	no	%
11	31,4	24	68,6	9	37,5	15	62,5	20	33,9	39	66,1

Al investigar los días de la semana que los jóvenes practican actividades físicas recreativas se comprobó que el 66.1% no realizan actividades físicas, ningún día de la semana, ver tabla # 2.

Los encuestados exponen que la razón fundamental por la que no participan están dada por falta de ofertas de recreación que brindan los organismos, el 50.8 %, los mismos plasmaron, en la preguntan explique las razones de la falta de oferta: que se realizan actividades pero no están acorde a su gusto y preferencia. El 28.8 % plantean que tienen otras prioridades como son: estudiar, pasear con su familia e ir a visitar a sus familiares, entre otras. Ver Tabla # 3

Tabla # 2: Frecuencia en que realiza Actividades Físicas Recreativas en su tiempo libre.

	Masculino		Femenino		Total General	
	Total	%	Total	%	Total	%
Un día	0	0	0	0	0	0
Dos días	2	5,7	2	8,3	4	6,8
Tres días	1	2,9	3	12,5	4	6,8
Cuatro días	0	0	0	0	0	0
Cinco días	1	2,9	0	0	1	1,7
Seis días	0	0	0	0	0	0

Toda la semana	0	0	0	0	0	0
Fin de semana	4	11,4	2	8,3	6	10,2
En vacaciones	3	8,6	2	8,3	5	8,5
Ningún día	24	68,6	15	62,5	39	66,1
Total	35	100	24	100	59	100

Tabla # 3: Razones por las que no participa más en actividades del tiempo libre.

	Masculino	%	Femenino	%	Total	%
Falta tiempo	4	11,4	0	0,0	4	6,8
Falta oferta	17	48,6	13	54,2	30	50,8
Causa económica	0	0	3	12,5	3	5,1
Causa física	0	0	0	0	0	0
Otras prioridades	9	25,7	8	33,3	17	28,8
Otras razones	5	14,3	0	0	5	8,5
Total	35	100	24	100	59	100

### **GUSTOS Y PREFERENCIA DE LA POBLACIÓN**

En la tabla # 4 se reflejan los gustos y preferencias de los sujetos investigados, donde se puede observar que estos prefieren la realización de actividades físicas, las acampadas, campamentos exploradores e ismaelillo, ver películas o muñequitos, entre otras opciones. Aspectos estos que pueden ser solucionados a partir de las propuestas de un Plan que sea diseñado teniendo en cuenta los gustos y preferencias de la población para quienes sea aplicado.

**TABLA # 4: Gustos y preferencia de la población.**

Actividades	Femenino	%	Masculino	%	Total	%
-------------	----------	---	-----------	---	-------	---

<b>Oír música.</b>	15	62,5	19	54,3	34	57,6
<b>Dibujar</b>	11	45,8	13	37,1	24	40,7
<b>Ver películas o Muñequitos</b>	23	95,8	21	60	44	74,6
<b>Acampada</b>	21	87,5	33	94,3	54	91,5
<b>Ir al campismo</b>	17	70,8	34	97,1	51	86,4
<b>Campamento Ismaelillo</b>	20	83,3	29	82,9	49	83,1
<b>Campamento de exploradores</b>	19	79,2	31	88,6	50	84,7
<b>Visitas a centros recreativos.</b>	16	66,7	27	77,1	43	72,9
<b>Ir al teatro.</b>	13	54,2	19	54,3	32	54,2
<b>Festivales deportivos recreativos.</b>	21	87,5	31	88,6	52	88,1
<b>Copas deportivas.</b>						
Béisbol	3	12,5	35	100	38	64,4
Fútbol	4	16,7	34	97,1	38	64,4
Ajedrez	16	66,7	29	82,9	45	76,3
Kikimbol	24	100	35	100	59	100
Pelotica de goma	14	58,3	35	100	49	83,1
Atletismo	9	37,5	23	65,7	32	54,2
<b>Juegos de mesa.</b>						
Domino	24	100	33	94,3	57	96,6
Dama	15	62,5	25	71,4	40	67,8
Juegos de cartas	7	29,2	31	88,6	38	64,4
<b>Planes de la calle.</b>	19	79,2	29	82,9	48	81,4
<b>Programa a Jugar.</b>	21	87,5	34	97,1	55	93,2
<b>Espectáculos deportivos, recreativos y culturales.</b>	24	100	26	74,3	50	84,7



## PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

No	Actividad	Hora	Lugar	Fecha	Responsable
1	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Escuela	26 de Septiembre del 2009	Profesor de Educación Física
2	- Copa deportiva: Voleibol masculino y femenino Kikimbol Masculino y femenino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	27 de Septiembre del 2009	Profesor de Educación Física
3	- Copa deportiva: Voleibol masculino y femenino Kikimbol Masculino y femenino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	3 de octubre del 2009	Profesor de Educación Física
4	- Copa deportiva: Voleibol masculino y femenino Kikimbol Masculino y femenino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	4 de octubre del 2009	Profesor de Educación Física
5	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	10 de octubre del 2009	Profesor de Educación Física
6	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	11 de octubre del 2009	Profesor de Educación Física
7	Campeonato de dominó Competencia de cartas	9:00 a 12:00	Escuela	17 de octubre del 2009	Profesor de Educación Física
8	Programa a Jugar	9:00 a 12:00	Escuela	18 de octubre del 2009	Profesor de Educación Física

9	Campamento Ismaelillo	Fin de semana	Escuela	24 de octubre del 2009	Profesor de Educación Física
10	Campamento Ismaelillo	Fin de semana	Escuela	25 de octubre del 2009	Profesor de Educación Física
11	- Pelotita de goma. - Dominó y juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	31 de octubre del 2009	Profesor de Educación Física
12	- Copa deportiva Fútbol femenino y masculino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	1 de noviembre del 2009	Profesor de Educación Física
13	- Copa deportiva Fútbol femenino y masculino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	7 de noviembre del 2009	Profesor de Educación Física
14	- Copa deportiva Fútbol femenino y masculino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	8 de noviembre del 2009	Profesor de Educación Física
15	- Copa deportiva Fútbol femenino y masculino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	14 de noviembre del 2009	Profesor de Educación Física
16	- Copa deportiva Fútbol femenino y masculino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	15 de noviembre del 2009	Profesor de Educación Física
17	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Escuela	21 de noviembre del 2009	Profesor de Educación Física
18	Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	22 de noviembre del 2009	Profesor de Educación Física

19	Programa A jugar	9:00 a 12:00	Escuela	28 de noviembre del 2009	Profesor de Educación Física
20	Juegos Predeportivos	9:00 a 12:00	Escuela	29 de noviembre del 2009	Profesor de Educación Física
21	Copa de Béisbol (Masculino) Juegos de mesas Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	5 de diciembre del 2009	Profesor de Educación Física
22	Copa de Béisbol (Masculino) Juegos de mesas Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	6 de diciembre del 2009	Profesor de Educación Física
23	Copa de Béisbol (Masculino) Juegos de mesas Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	12 de diciembre del 2009	Profesor de Educación Física
24	Copa de Béisbol (Masculino) Juegos de mesas Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	13 de diciembre del 2009	Profesor de Educación Física
25	Copa de Baloncesto femenino y masculino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	19 de diciembre del 2009	Profesor de Educación Física
26	Copa de Baloncesto femenino y masculino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	20 de diciembre del 2009	Profesor de Educación Física
27	Copa de Baloncesto femenino y masculino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	10 de enero del 2010	Profesor de Educación Física
28	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	Campamento de Exploradores	Profesor de Educación Física

29	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	Campamento de Exploradores	Profesor de Educación Física
30	Visita a museo	9:00 a 12:00	Parque Martí	23 de enero del 2010	Profesor de Educación Física
31	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Escuela	24 de enero del 2010	Profesor de Educación Física
32	Competencia de Fútbol entre escuela	9:00 a 12:00	Tato Madruga	30 de enero del 2010	Profesor de Educación Física
33	Competencia de Fútbol entre escuela	9:00 a 12:00	Tato Madruga	31 de enero del 2010	Profesor de Educación Física
34	Planes de la calle	9:00 a 12:00	Escuela	6 de febrero del 2010	Profesor de Educación Física
35	Encuentro deportivo entre escuela	9:00 a 12:00	Escuela	7 de febrero del 2010	Profesor de Educación Física
36	Competencia de atletismo Concurso de pintura	9:00 a 12:00	Escuela	13 de febrero del 2010	Profesor de Educación Física
37	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Escuela	20 de febrero del 2010	Profesor de Educación Física
38	Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	21 de febrero del 2010	Profesor de Educación Física

39	Programa a jugar	9:00 a 12:00	Escuela	27 de febrero del 2010	Profesor de Educación Física
40	Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	28 de febrero del 2010	Profesor de Educación Física
41	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	Campamento de Exploradores	Profesor de Educación Física
42	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	Campamento de Exploradores	Profesor de Educación Física
43	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Escuela	13 de marzo del 2010	Profesor de Educación Física
44	Programa a Jugar	9:00 a 12:00	Escuela	14 de marzo del 2010	Profesor de Educación Física
45	Competencia Provincial de Fútbol entre escuela	9:00 a 12:00	Tato Madruga	20 de marzo del 2010	Profesor de Educación Física
46	Competencia provincial de Fútbol entre escuela	9:00 a 12:00	Tato Madruga	21 de marzo del 2010	Profesor de Educación Física
47	Campamento Ismaelillo	Fin de semana	Tatagua	27 de marzo del 2010	Profesor de Educación Física
48	Campamento Ismaelillo	Fin de semana	Tatagua	28 de marzo del 2010	Profesor de Educación Física

## RESULTADO DE LA EVALUACIÓN DE LOS INDICADORES

### INDICADOR PRESUPUESTO DEL TIEMPO

Según plantea Pérez, Aldo (2003) el **presupuesto del tiempo** no es mas que un informe de la vida cotidiana, durante un periodo de tiempo no menor de 24 horas, y el mismo se caracteriza por dimensiones que determinan las propiedades del sistema: **La Magnitud y Estructura**.

**La magnitud** representa la cantidad de tiempo que, como promedio dispone un grupo humano para la realización de actividades recreativas, medidos en horas y minutos. La dimensión que denominamos **estructura** es mucho más compleja puesto que se relaciona con la **frecuencia** de realización de las actividades o participación en las actividades. La participación en las actividades según estudios realizados por diferentes autores se clasifica de dos formas. Activas y pasivas. Las cuales se hace referencia según los conceptos planteados por Areiza Londoño, Maribel (2001): "*Participación Activa: Cuando el sujeto participa en la actividad convocada realizando los ejercicios o actividades planificada. Participación pasiva: cuando el sujeto participa como espectador*". Es por eso que en la investigación se deja claro que se trabaja con participación activa.

### PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES

En la tabla # 5, 6 y 7 se muestran los resultados en la participación de las actividades de los niños de la Escuela, observándose:

- ✓ Sexo Femenino: de 24 niñas tomadas como muestra, 16 que representa el 66.7 % fueron evaluadas de bien, las mismas de 48 actividades realizadas los fines de semana, participaron frecuentemente más del 80 % de las actividades. 7 niñas que representa el 29,2 % de la muestra alcanzaron la evaluación de regular ya que participaron activamente entre un 79.9 y 70 % de las actividades y 1 que representa el 4,17 % alcanzo la evaluación de mal.
- ✓ Sexo masculino: de 35 niños tomadas como muestra, 24 que representa el 68.6 % fueron evaluadas de bien, los mismos de 48 actividades realizadas los fines de semana, participaron frecuentemente más del 80 % de las actividades. 7 niños que representa el 20 % de la muestra alcanzaron la evaluación de regular ya que participaron activamente

entre un 79.9 y 70 % de las actividades y 4 que representa el 11,4 % alcanzo la evaluación de mal.

- ✓ De forma general, de 59 niños y niñas tomados como muestra, 40 que representa el 67.8 % fueron evaluados de bien, 14 para un 23,7 % evaluados de regular y 5 evaluados de mal para un 8,47 % de la muestra.

Tablas # 5: Resultado de la participación activa en las actividades del sexo femenino.

Participación activa en las actividades desarrolladas (Femenino)							
No	Cantidad de Actividades Participadas	%	Evaluación	No	Cantidad de Actividades Participadas	%	Evaluación
1	36	75	Regular	13	43	89,6	Bien
2	41	85,4	Bien	14	48	100	Bien
3	37	77,1	Regular	15	43	89,6	Bien
4	45	93,8	Bien	16	41	85,4	Bien
5	43	89,6	Bien	17	37	77,1	Regular
6	39	81,3	Bien	18	29	60,4	Regular
7	28	58,3	Mal	19	35	72,9	Regular
8	35	72,9	Regular	20	41	85,4	Bien
9	43	89,6	Bien	21	45	93,8	Bien
10	41	85,4	Bien	22	39	81,3	Bien
11	45	93,8	Bien	23	38	79,2	Regular
12	39	81,3	Bien	24	43	89,6	Bien

Tablas # 6: Resultado de la participación activa en las actividades del sexo masculino.

Participación activa en las actividades desarrolladas (Masculino)							
No	Cantidad de Actividades Participadas	%	Evaluación	No	Cantidad de Actividades Participadas	%	Evaluación
1	43	89,6	Bien	19	43	89,6	Bien
2	39	81,3	Bien	20	42	87,5	Bien

3	41	85,4	Bien	21	33	68,8	Mal
4	43	89,6	Bien	22	39	81,3	Bien
5	45	93,8	Bien	23	41	85,4	Bien
6	39	81,3	Bien	24	46	95,8	Bien
7	37	77,1	Regular	25	43	89,6	Bien
8	35	72,9	Regular	26	45	93,8	Bien
9	33	68,8	Mal	27	41	85,4	Bien
10	41	85,4	Bien	28	41	85,4	Bien
11	48	100	Bien	29	39	81,3	Bien
12	39	81,3	Bien	30	37	77,1	Regular
13	41	85,4	Bien	31	35	72,9	Regular
14	41	85,4	Bien	32	29	60,4	Mal
15	29	60,4	Mal	33	37	77,1	Regular
16	37	77,1	Regular	34	38	79,2	Regular
17	39	81,3	Bien	35	43	89,6	Bien
18	43	89,6	Bien				

Tablas # 7: Resultados generales de la participación activa en las actividades.

Participación activa en las actividades						
	Femenino	%	Masculino	%	Total	%
Bien	16	66,7	24	68,6	40	67,8
Regular	7	29,2	7	20	14	23,7
Mal	1	4,17	4	11,4	5	8,47
Total	24	100	35	100	59	100

Cuando se compara la participación en las actividades de forma general, antes y después de aplicado el Plan de actividades físicas recreativas, se observó que la misma aumentó, ya que antes solamente el 33,9 % de la muestra realizaba actividad física de forma no organizada por no contar con ofertas recreativas, después de aplicado el mismo la participación en actividades aumentó a un 67,8 % participando frecuentemente los mismo de forma activa, (ver tabla No 7), por lo que se puede apreciar una mejoría en la evaluación de dicho indicador.

## MAGNITUD DE TIEMPO

En la tabla # 7, 8 y 9 se muestran los resultados en la participación de las actividades de las niñas de la Escuela, se observa:

- ✓ Sexo Femenino: de 24 niñas tomadas como muestra, 14 que representa el 58,3 % fueron evaluadas de bien, 8 niñas que representa el 33,3 % de la muestra alcanzaron la evaluación de regular y 2 que representa el 8,33 % alcanzo la evaluación de mal.
- ✓ Sexo masculino: de 35 niños tomadas como muestra, 26 que representa el 74.3 % fueron evaluadas de bien, 7 niños que representa el 20 % de la muestra alcanzaron la evaluación de regular y 2 que representa el 5,71 % evaluados de mal.
- ✓ De forma general, de 59 niños y niñas tomados como muestra, 40 que representa el 67.8 % fueron evaluados de bien, ya que los mismos de un promedio de 32 horas mensuales de realización de las actividades, permanecieron en más del 80 % del tiempo destinado para las mismas, 15 que representa un 25,4 % evaluados de regular y 4 evaluados de mal para un 6,78 % de la muestra.

Tablas # 7: Resultado de la magnitud de tiempo en el sexo femenino.

Magnitud de tiempo (Femenino)							
No	Total de horas	%	Evaluación	No	Total de horas	%	Evaluación
1	31	96,9	B	13	27	84,4	B
2	27	84,4	B	14	29	90,6	B
3	23	71,9	R	15	31	96,9	B
4	26	81,3	B	16	26	81,3	B
5	25	78,1	R	17	24	75	R
6	29	90,6	B	18	23	71,9	R
7	19	59,4	M	19	23	71,9	R
8	23	71,9	R	20	27	84,4	B
9	31	96,9	B	21	27	84,4	B
10	27	84,4	B	22	21	65,6	M
11	29	90,6	B	23	25	78,1	R

12	31	96,9	B	24	31	96,9	B
----	----	------	---	----	----	------	---

Tablas # 8: Resultado de la magnitud de tiempo en el sexo masculino.

Magnitud de tiempo (Masculino)							
No	Total de horas	%	Evaluación	No	Total de horas	%	Evaluación
1	29	90,6	B	19	27	84,4	B
2	31	96,9	B	20	29	90,6	B
3	31	96,9	B	21	19	59,4	M
4	28	87,5	B	22	25	78,1	R
5	26	81,3	B	23	27	84,4	B
6	31	96,9	B	24	24	75,0	R
7	27	84,4	B	25	29	90,6	B
8	32	100	R	26	31	96,9	B
9	21	65,6	M	27	32	100	B
10	32	100	B	28	32	100	B
11	31	96,9	B	29	29	90,6	B
12	29	90,6	B	30	25	78,1	R
13	30	93,8	B	31	27	84,4	B
14	28	87,5	B	32	25	78,1	R
15	27	84,4	B	33	24	75	R
16	23	71,9	R	34	27	84,4	B
17	29	90,6	B	35	29	90,6	B
18	31	96,9	B				

Tablas # 9: Resultados generales de la magnitud de tiempo.

Evaluación	Femenino	%	Masculino	%	Total	%
Bien	14	58,3	26	74,3	40	67,8
Regular	8	33,3	7	20	15	25,42
Mal	2	8,33	2	5,71	4	6,78
Total	24	100	35	100	59	100

### **III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **3.1. Conclusiones**

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, consideramos como conclusiones de nuestro trabajo, las siguientes:

1. Con el resultado de este estudio se corrobora nuestra hipótesis que con la aplicación de un plan de actividades físicas recreativas mejora la utilización del tiempo libre de los niños de 10 – 12 años de la Escuela “Fernando Cuesta Piloto”.
2. La participación de los niños en las actividades físicas recreativas antes de ejecutar el plan de actividades era escasa por: la falta de ofertas recreativas que existía en la Escuela “Fernando Cuesta Piloto”.
3. Los resultados de los 2 indicadores evaluados en la investigación mejoraron con respecto a la prueba de diagnóstico efectuada en la misma.

### **3.2.- RECOMENDACIONES**

Al hacer un análisis sobre la aplicación del plan de actividades físicas recreativas en las actuales transformaciones, teniendo en cuenta el diagnóstico realizado y partiendo de las necesidades que tiene la Escuela “Fernando Cuesta Piloto”, se recomienda:

1. Generalizar el plan de actividades físicas recreativas en otras edades de la Escuela “Fernando Cuesta Piloto”, según sus particularidades, gustos y preferencias.
2. Realizar Programa de actividades para las diferentes patologías que poseen los niños que se encuentran estudiando en la Escuela “Fernando Cuesta Piloto”

#### IV.- BIBLIOGRAFÍA

1. Albelo Armenteros, Belkis (2008) Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria. Disponible en: <http://www.GestioPolis.com>. Consultado el 28 de marzo del 2009.
2. Areiza Londoño, Maribel (2001) Recreación, Actividad Física y Salud Disponible en <http://www.FUNLIBRE.COM>. Consultado el 15 de mayo del 2009
3. Barreira Morales, Daikel (2008) La utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete – Ciego Montero. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF “Manuel Fajardo”.
4. Batlle i Bastardas, Joan (2003) El Tiempo Libre infantil y juvenil Disponible en [http://www.educacionenvalores.org/article.php3?id\\_article=744](http://www.educacionenvalores.org/article.php3?id_article=744). Consultado el 10 de mayo del 2009
5. Cagigal, J. M. (1971). Tiempo Libre y Deporte en nuestro tiempo. Citus, Altius, Fortius.
6. Camerino, O. (2000). Deporte recreativo. Inde. Barcelona.
7. Congreso internacional de juego, Recreación y tiempo libre. Carta de Montevideo (2005) Disponible: [http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL\\_FOR\\_congreso05.htm](http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL_FOR_congreso05.htm) Consultado el 19 de febrero del 2009
8. Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004) Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física. La Habana
9. Del Socorro Gómez, Mery. (1998) Recreación: Factor del desarrollo integral del ser humano. Disponible en: <http://funlibre.org/htm>. Consultado el 28 de marzo del 2009.
10. Devís Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde.
11. Dumazier, J, (1966) “Hacías una civilización del ocio”. España ED. Estela Barcelona
12. Dumazier, J. (1971) Ocio y sociedad de clases, Barcelona, Fontanella.

13. Fullea Bandera Pedro (2004) Recreación Física: el modelo cubano Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2009.
14. Gerlero, Julia (2005). Diferencias entre Tiempo Libre y Recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación. Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2009
15. Harlen Brundtland, Gro (2002) "Recreación y Salud" Revista de la Asamblea Mundial de la Salud. La Habana.
16. Juanes Giraud, B. (2009) Proyecto de actividades físico-deportivas-recreativas en la comunidad penal de la Prisión Provincial de Ariza. Cienfuegos. Tesis de Maestría (Maestría Actividad Física Comunitaria) Cienfuegos, ISCF "Manuel Fajardo". 78 h.
17. Lemus Alberola, Jorge Felix. (2003) Principales causas que afectan la recreación Cienfueguera en las edades de 11 a 30 años. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF "Manuel Fajardo".
18. Lopategui Corsino, E. (2003) Ciencias de la salud y del movimiento. Disponible en: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>. Consultado el 15 de mayo del 2009.
19. Maynor, I. P. (1964) El Tiempo Libre un Problema Serio. La Habana, Editorial. Ciencias Sociales.
20. Meléndez Brau, Nelson (1999). Introducción al Estudio de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc. (pp. 15-20, 137-146, 267).
21. Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del Tiempo Libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital Nº 23. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 23 de abril del 2009.
22. Milián Ferrer, Ernesto. (1993) Análisis de las actividades físicas recreativas en la participación de la población de 1 a 14 años y mas de 60 años de los consultorios médicos 3 y 4 de Consejo Popular Rural Ciego Montero. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF. "Manuel Fajardo".
23. Nuviala Nuviala, Alberto (2003) Tiempo libre y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres Federación Española de

Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) nº 6, pp. 13-20

24. Osuna Morales, Salvador (2005) Educación en el Tiempo Libre: ¿Realidad o ficción? Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 10 de mayo del 2009
25. Papis, O. (1999). El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo.
26. Peralta, Héctor. (1990) Educación física en la calidad de vida. UPN. Bogotá, D.C.
27. Pérez Meneses, Norailis (2004) Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local. Trabajo de Diploma. La Habana. Universidad Agraria de la Habana. Facultad de Agronomía. "Fructuoso Rodríguez Pérez"
28. Pérez Sánchez, Aldo (1993) Recreación, Fundamentación, Técnicas Metodológicas. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
29. Pérez Sánchez, Aldo (2002) Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su relación con la Calidad de Vida y el desarrollo individual. Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2009
30. Pérez Sánchez, Aldo y col. (1997) Recreación. Fundamentos Teórico- Metodológicos. México, Instituto Politécnico Nacional.
31. Pérez, A. (2003) Recreación. En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD - ROOM] La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"
32. Pérez, Aldo. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.
33. Piazze, Juan (2007) La paradoja del tiempo libre. Disponible en <http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/>. Consultado el 27 de abril del 2009.
34. Sánchez, Harold. (2004) La recreación en el ámbito escolar. Disponible en: <http://www.redcreacion.org/html>. Consultado el 28 de marzo del 2009.

35. Sosa Loy, D. (1993) Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes estudiantes y trabajadores de la región central del país. Villa Clara, ISCF Villa Clara.
36. Tabares Domínguez, Dusmay (2003) Gestión de la actividad física recreativa del consejo popular su municipio San José de las Lajas. Trabajo de Diploma. La Habana. Instituto Superior Cultura Física. Facultad Cultura Física. Centro de Estudio de Desarrollo Agrícola Rural
37. Tercedor, F. M (1998), "Tiempo libre en la sociedad actual" Madrid ED. El Mundo
38. Tolstij, A. (1989). El Hombre y la Edad. Moscú. Editorial Progreso.
39. Torres Guerrero, J. (1999): La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica. Proyecto Sur de Ediciones. Granada.
40. Trilla, J. y Puig, J. M. (1987) Pedagogía del Tiempo Libre. Alertes. Barcelona.
41. Vázquez Rodríguez, Francis. (1998) Análisis de la aceptación de las actividades ofertadas por los representantes de los consejos populares en el municipio de Cienfuegos. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF "Manuel Fajardo".
42. Waichman, P. (1995). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: PW.

## ANEXO 1

### ENCUESTA.

**Objetivo:** Conocer si los niños participan en actividades físicas

1.- Participa en actividades Físicas recreativas y deportivas en tu tiempo libre

Si: \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2.- ¿Con qué frecuencia en la semana usted realiza Actividades Físicas Recreativas en su tiempo libre?

Un día \_\_\_\_\_

Dos días \_\_\_\_\_

Tres días \_\_\_\_\_

Cuatro días \_\_\_\_\_

Cinco días \_\_\_\_\_

Seis días \_\_\_\_\_

Toda la semana

En vacaciones \_\_\_\_\_

Ningún día \_\_\_\_\_

3.- Horario en que realizan las actividades físicas recreativas.

Por la mañana \_\_\_\_\_

Por el mediodía \_\_\_\_\_

Por la tarde \_\_\_\_\_

4.- Razones por las que no participa más en actividades del tiempo libre:

Falta tiempo	
Falta oferta	
Causa económica	
Causa física	
Otras prioridades	
Otras razones	

Explique el porque eligió esa razón

---

---

---

---

---