UNIVERSIDADDE CIENFUEGOS

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA

Plan de actividades físicas recreativas para los niños de 10 – 12 años de la escuela “Guerrillero Heroico”

Autora: Massiel González Quiñones.

Tutora: MSc. Grisel de la Caridad Navarro Soto.

2014

Dedicatoria.

A mis padres, quien me ha apoyado y dedicado su tiempo incansablemente en todos los momentos de mi vida.

A mi madre, por amarme y educarme y ser mi paradigma a seguir.

A mi hermano, por su cariño y compresión.

Agradecimientos.

A la Revolución, por brindarme la posibilidad de convertirme en una mejor profesional.

Agradezco a mis compañeros de la Universidad, por la experiencia que vivimos juntos.

A todos los profesores de la Universidad, que participaron en mi formación como profesional.

A mi tutora por ayudarme y darme aliento para la culminación de este trabajo.

A mis compañeros de trabajo, por su ayuda y compresión.

A mis amigos, por su apoyo.

A mis padres, por ser la razón de mi ser y por todo el amor y el cariño que me han sabido brindar.

A mi hermano, por su cariño incondicional.

A todas las personas que de una forma u otra me han ayudado en la realización de este trabajo.

A todos muchas gracias…

.

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 percatarnos que la Escuela “Guerrillero Heroico”, no contaba con una oferta de actividades físicas recreativas para los fines de semanas, decidimos 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 posibilitó obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma.

Resumen en Inglés

INDICE **Pág**

Introducción……1

Diseño de la Investigación……..9
Situación problémica……9.
Problema Científico……...9
Objeto de la Investigación……9
Campo de acción……..9
Objetivo general……10
Objetivos específicos……..10
Idea a defender……10
Conclusiones parciales……10

Capítulo- I- Fundamentación Teórica……11

1.1.- Recreación: Definición, característica y beneficio……11

1.2.- Características de la recreación……13

1.3.- Beneficio de la recreación……..15

1.4.- Recreación Física: definiciones, objeto de estudio, beneficio…..16

Capítulo -II- Diseño Metodológico……

Metodología Utilizada……
Métodos de nivel teórico……
Métodos de nivel empírico……
Métodos de nivel matemático……

Paradigma utilizado…….
Tipo de estudio…….
Tipo de diseño……..

Población y muestra……

Justificación de la investigación……..

Conclusiones Parciales……

Capítulo- III- Resultados de la investigación……..

Análisis de los métodos……....

Presentación y validación……..

Conclusiones……

Recomendaciones……..

Bibliografía.

Anexo.

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.

Diseño de la Investigación.

Situación Problémica.

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 Guerrillero Heroico, para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre. Por lo que se propuso el siguiente Problema Científico:

Problema Científico.

¿Cómo contribuir a la utilización del tiempo libre de los niños de 10–12 años de la Escuela "Guerrillero Heroico"?.

Objeto de la investigación: Proceso de la Recreación Física

Campo de acción: Utilización del tiempo libre de los niños de 10 y 12 años de la Escuela "Guerrillero Heroico.

Objetivo general.

Proponer un plan de actividades físicas recreativas que contribuya a la utilización del tiempo libre de los niños de 10 a 12 años de la Escuela "Guerrillero Heroico".

Objetivos específicos.

1- Diagnosticar el estado real que presenta los niños en cuanto a la participación en actividades recreativas en su tiempo libre en la escuela "Guerrillero Heroico".
2- Determinar los gustos y preferencia de los niños.
3- Elaborar el proyecto de actividades física recreativas.
4- Validar el proyecto de actividades físicas recreativas por criterio de especialistas.

Idea a defender.

Con la elaboración de un plan de actividades físicas recreativas se contribuirá a la utilización del tiempo libre de los niños de 10 y 12 años de la Escuela “Guerrillero Heroico”.

Conclusiones parciales.

El trabajo estará estructurado en tres capitulo, debe tener el resumen en Español e Inglés, las conclusiones que responden los objetivos del trabajo, las recomendaciones que se deben trabajar más para ampliar la investigación, así como los anexos que deben reflejar aspectos que el actor crea importante recoger.

Capítulo- I Fundamentación Teórica.

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 instrínseca), 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 otra 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.

1.2.- Características de la recreación

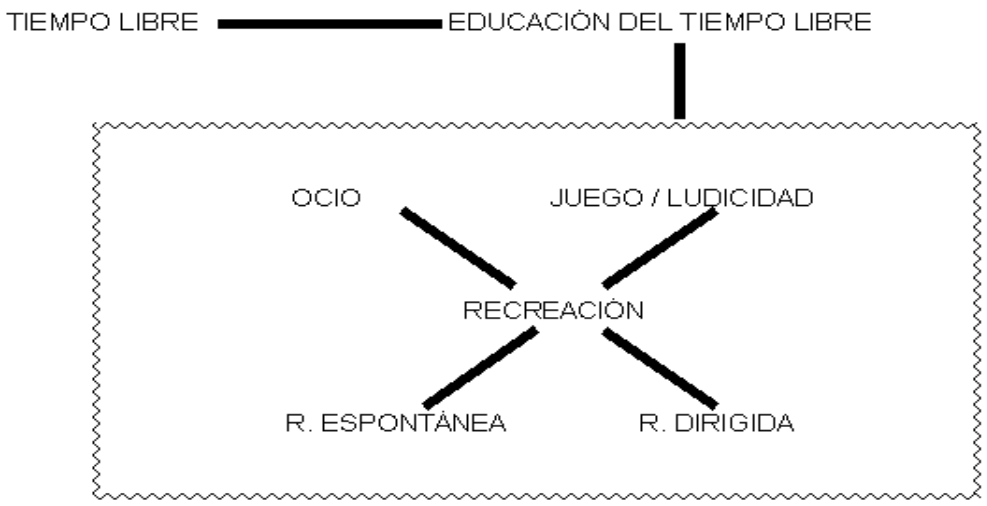
La recreación posee los siguientes atributos o características: (Lopategui Cosino, E ; 2003).

- 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 satisfaciente, 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.



1.3.- 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 loa 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.

1.4.- 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 posturque 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 especificas, 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.

1.5.- 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 mesurada, 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.

1.6.- 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.

1.7.- 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 critica 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.

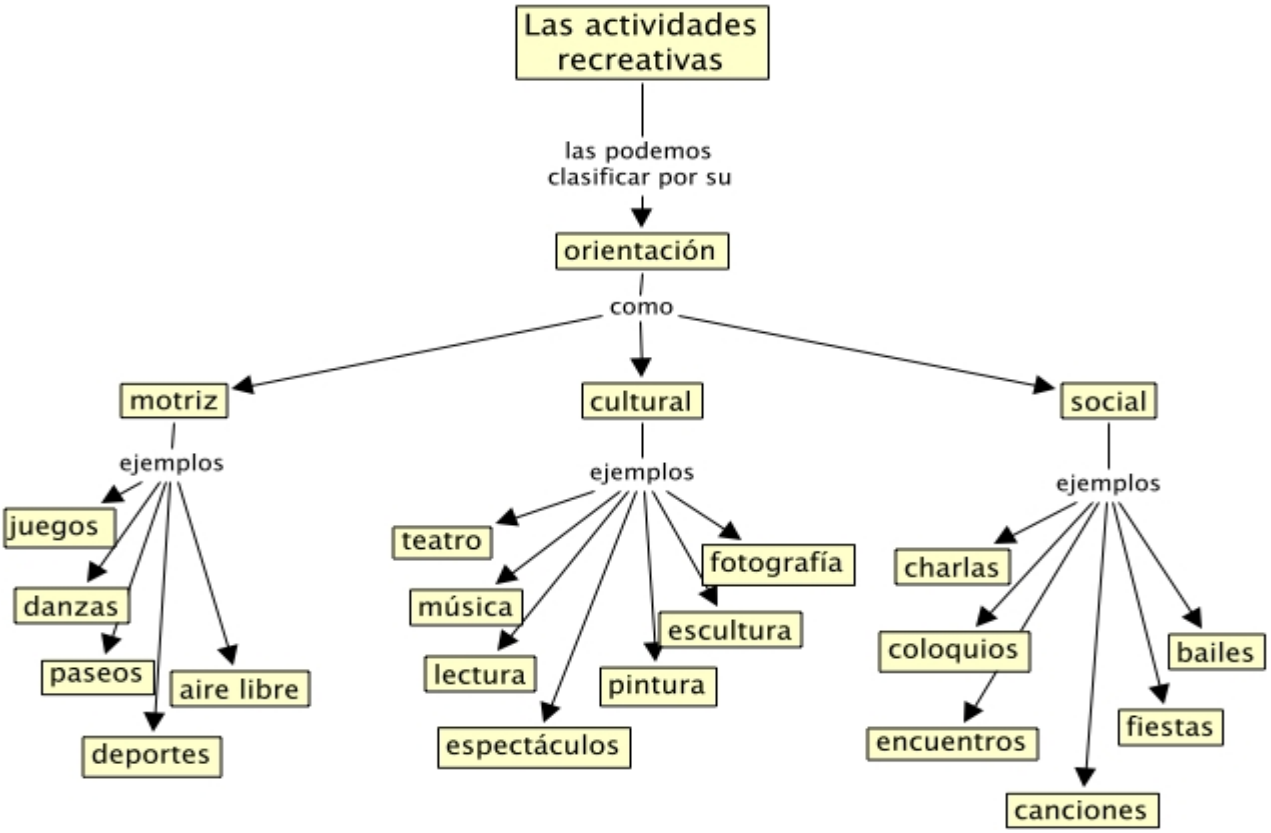
Gerlero, Julia (2005). Clasificación de las actividades físicas recreativas como activas o pasivas.

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.

1.8.- Clasificación de las actividades recreativas.

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



1.9.- 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.

1.10.- 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 Nuviala (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 un a 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, laborables 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 especifica 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 pude 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 si, 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 analizado 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.

1.11.- 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 series 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

1.12.- 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.

1.13.- 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 cardiaco crece y se provee bien de sangre, la osificación comienza hacerse mas fuerte y resistente, el peso del celebro 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.

1.14.- 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.

Conclusiones Parciales.

Este capítulo está basado fundamentalmente en correspondencia con los objetivos del trabajo, fundamentando a través de varios actores que abordan el tema de la recreación, el tiempo libre para poder realizar el diagnostico de dicha investigación y posteriormente proponer el plan de actividades recreativas física para la utilización del tiempo libre de los niños de la escuela “Guerrillero Heroico”

Capítulo -II- Diseño Metodológico.

Metodología Utilizada.

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 del presupuesto de Tiempo Libre.
- **Encuestas**: Esta se efectuó con el objetivo de conocer los gustos y preferencia de la población.
- **Criterio de Especialista:** se utilizó para validar el plan de actividades físicas recreativas.

Métodos matemáticos.

Para ser procesados los datos se utilizó el paquete estadístico Microsoft Office Excel versión 2003, utilizando el método estadístico distribución empírica de frecuencia y dentro de este, el cálculo porcentual.

Paradigma utilizado.

Conocido también como **cualitativo, interpretativo naturalista o etnográfico**, aparece en la ciencia como respuesta al paradigma positivista. Los precursores de este modelo son Dilthey, Rickert, Schutz, Weberr, los que han hecho aportes a la comprensión de las acciones sociales.

Este paradigma se caracteriza por considerar la realidad como múltiple, holística con una relación de interdependencia entre el sujeto y el objeto y su finalidad es la comprensión de las relaciones internas, es decir, comprender e interpretar la realidad, los significados que tienen para las personas los hechos y las acciones de su vida. Para ello el investigador se vincula directamente al proceso para poder comprender la esencia del fenómeno a estudiar, por lo que los valores son explícitos e influyen directamente en los resultados de la investigación. Al trabajarse con pequeños grupos o casos, se transfieren los resultados.

En este paradigma se promueve la participación de los sujetos que forma parte del objeto de investigación, se pone énfasis en la investigación documental, en la observación participante y en las entrevistas en el trabajo de campo. Se realizan estudios de caso y se prepondera la interacción simbólica entre los sujetos. Hay una gran interacción del sujeto investigador que facilita la recolección de datos cualitativos de manera directa. El carácter subjetivo del análisis y la interpretación de los datos prevalece.

Tipo de estudio. En la investigación se emplea un **estudio descriptivo**. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos,

comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir.

En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así (válgase la redundancia) describir lo que se investiga.

Tipo de diseño.

Tipos de **diseños no experimentales** de acuerdo con el número de momentos o puntos en el tiempo en los cuales se recolectan los datos (dimensión temporal). En algunas ocasiones la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado, o bien en cuál es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo. En estos casos el diseño apropiado (bajo un enfoque no experimental) **es el transversal o transeccional**.

Los **diseños de investigación transeccional o transversal** recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Diseños no experimentales de investigación. Pueden abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores.

Población, muestra, porciento y tipo de muestreo.

La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus carac terísticas al que llamamos población.

Todas las muestras deben ser representativas, por tanto el uso de este término es por demás inútil. Los términos al azar y aleatorio denotan un tipo de procedimiento mecánico relacionado con la probabilidad y con la selección de elementos, pero no logra esclarecer tampoco el tipo de muestra y el procedimiento de muestreo.

En las **muestras no probabilísticas,** la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo

de personas, y desde luego las muestras seleccionadas por decisiones subjetivas tienden a estar sesgadas. Elegir entre una muestra probabilística o una no probabilística, depende de los objetivos del estudio, del esquema de investigación y de la contribución que se piensa hacer con ella.

Muestra # 1: De una población de 59 niños se utilizó una muestra de 59 niños, de ellos 35 del sexo masculino y 24 del sexo femenino, comprendido entre la edades de 10 a 12 años

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

Muestra # 2: Se utilizó 11 especialistas en recreación para validar el proyecto a través del Criterio de especialista.

Justificación de la investigación.

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.

Conclusiones Parciales.

Se le da cumplimientos a los objetivos de la investigación, utilizando los métodos correspondiente con la investigación de nivel teórico y empíricos así como los matemáticos describiendo el tipo de estudio, diseño y el paradigma de dicha investigación, utilizando la muestra representativa para la fiabilidad de la investigación.

Capítulo- III- Resultados de la investigación.

Análisis de la encuesta

Para la realización 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.

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

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 participan en ninguna actividad física recreativa.

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

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.

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

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 # 4: Gustos y preferencia de la población.

Actividades	**Femenino**	**%**	**Masculino**	**%**	**Total**	**%**
Oír música.	15	62,5	19	54,3	34	57,6
Dibujar	11	45,8	13	37,1	24	40,7
Ver películas o Muñequitos	23	95,8	21	60	44	74,6
Acampada	**21**	**87,5**	**33**	**94,3**	**54**	**91,5**
Ir al campismo	17	70,8	34	97,1	51	86,4
Campamento Ismaelillo	20	83,3	29	82,9	49	83,1
Campamento de exploradores	19	79,2	31	88,6	50	84,7
Visitas a centros recreativos.	16	66,7	27	77,1	43	72,9
Ir al teatro.	13	54,2	19	54,3	32	54,2
Festivales deportivos recreativos.	21	87,5	31	88,6	52	88,1
Copas deportivas.						
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
Juegos de mesa.						
Dominó	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
Planes de la calle.	19	79,2	29	82,9	48	81,4
Programa a Jugar.	21	87,5	34	97,1	55	93,2
Espectáculos gimnásticos, deportivos, recreativos y	24	100	26	74,3	50	84,7

culturales.						

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.

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 e***structura*** 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

En la participación en las actividades de forma general, se observó que solamente el 33,9 % de la muestra realizaba actividad física de forma no organizada por no contar con ofertas recreativas.

MAGNITUD DE TIEMPO

En la tabla # 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 #8: 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 # 9: 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 # 10: 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

PROPUESTA DEL PLAN.

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

No	Actividad	Hora	Lugar	Fecha	Res
1	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Escuela	26 Septiembre del 2009	Profe Educa Física
2	- Copa deportivas: Voleibol masculino y femenino Kikimbol Masculino y femenino	9:00 a 12:00	Escuela	3 de octubre del 2009	Profe Educa Física

	- Juegos de mesas				
3	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	10 de octubre del 2009	Profe Educa Física
4	Campeonato de dominó Competencia de cartas	9:00 a 12:00	Escuela	17 de octubre del 2009	Profe Educa Física
5	Programa a Jugar	9:00 a 12:00	Escuela	18 de octubre del 2009	Profe Educa Física
6	Campamento Ismaelillo	Fin de semana	Escuela	24 y 25de octubre del 2009	Profe Educa Física
7	- Pelotita de goma. - Dominó y juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	31 de octubre del 2009	Profe Educa Física
8	- Copa deportiva Fútbol femenino y masculino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	1 de noviembre del 2009	Profe Educa Física
9	- Copa deportiva Fútbol femenino y masculino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	15 de noviembre del 2009	Profe Educa Física
10	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Escuela	21 de noviembre del 2009	Profe Educa Física
11	Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	22 de noviembre del 2009	Profe Educa Física
12	Programa A jugar	9:00 a 12:00	Escuela	28 de noviembre del 2009	Profe Educa Física
13	Juegos Predeportivos	9:00 a 12:00	Escuela	29 de noviembre del 2009	Profe Educa Física
14	Copa de Béisbol (Masculino) Juegos de mesas Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	6 de diciembre del 2009	Profe Educa Física
15	Copa de Baloncesto femenino y masculino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	19 de diciembre del 2009	Profe Educa Física

16	Copa de Baloncesto femenino y masculino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	10 de enero del 2010	Profe Educa Física
17	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	Campamento de Exploradores	Profe Educa Física
18	Visita a museo	9:00 a 12:00	Parque Martí	23 de enero del 2010	Profe Educa Física
19	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Escuela	24 de enero del 2010	Profe Educa Física
20	Competencia de Fútbol entre escuela	9:00 a 12:00	Tato Madruga	30 de enero del 2010	Profe Educa Física
21	Planes de la calle	9:00 a 12:00	Escuela	6 de febrero del 2010	Profe Educa Física
22	Encuentro deportivo entre escuela	9:00 a 12:00	Escuela	7 de febrero del 2010	Profe Educa Física
23	Competencia de atletismo Concurso de pintura	9:00 a 12:00	Escuela	13 de febrero del 2010	Profe Educa Física
24	Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	21 de febrero del 2010	Profe Educa Física
25	Competencia Provincial de Fútbol entre escuela	9:00 a 12:00	Tato Madruga	20 de marzo del 2010	Profe Educa Física
26	Competencia provincial de Fútbol entre escuela	9:00 a 12:00	Tato Madruga	21 de marzo del 2010	Profe Educa Física
27	Campamento Ismaelillo	Fin de semana	Tatagua	27 de marzo del 2010	Profe Educa Física

El plan está constituido por 27 actividades a desarrollar en la escuela y fuera de esta días entre semana y fines de semanas.

Validación del proyecto por criterio de especialistas.

Los especialistas fueron seleccionados teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Nivel cultural
- Categoría docente
- Título académico o científico
- Años de experiencia en la recreación
- Centro de trabajo

Teniendo en cuenta los indicadores plasmado anteriormente se seleccionaron 11 especialistas en recreación con 13 años de experiencia en la profesión, el 100 % de la muestra es Licenciado en Cultura Física, de ellos 5 Máster en Actividad Física en la Comunidad, 5 poseen categoría docente de Asistente y laboran en el organismo INDER (Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación).

En la encuesta aplicada a los especialistas se le solicita que evalúen unas series de indicadores los cuales aparecen reflejados en la tabla # 11 y se argumentaran a continuación:

- Cuando se le preguntaba al especialista que evaluara la posibilidad de insertar el proyecto, el 81,8 % la evaluaban de 5 puntos y el 18,2 % de 4 puntos, plasmando que los mismos reúnen las características y condiciones para ser llevado a la práctica. Además el 100 % de los mismos evalúan de 5 Puntos, la misma ayuda a resolver la problemática existente.
- En el indicador estructura del proyecto de actividades físicas recreativa el 90.9 % lo evalúa de 5 puntos y un 9.1 % de 4 puntos, debido a que los mismos poseen la estructura que exige la elaboración del mismo, con su correcta explicación. Además las actividades responden a los gustos y preferencias.
- El 100 % de los mismos plantean que el proyecto responde a los objetivos propuestos con la investigación.

Tabla # 11: Resultado del criterio de especialistas

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad real de insertar el plan de actividades físicas	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0

recreativas										
Ayuda a resolver un problema de la práctica	10	90,9	1	9,1	0	0	0	0	0	0
Estructura del plan de actividades físicas recreativas	10	90,9	1	9,1	0	0	0	0	0	0
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los niños	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación	11	100	0	0,0	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades físicas recreativas es aplicable	11	100,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades físicas recreativas es viable	11	100,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades físicas recreativas es relevante	10	90,9	1	9,1	0	0	0	0	0	0

El plan de actividades puede ser aplicable y viable, debido a que el mismo, puede ser aplicado como está estructurado, se puede realizar, ejecutar, etc. y los resultados a alcanzar pueden ser satisfactorios. Además es relevante, es importante para la escuela por la significación práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Es pertinente ya que el plan de actividades físicas recreativas es conducente, el mismo conduce a lograr el objetivo planteado.

Sugerencias emitidas por los especialistas:

- ✓ Incluir estudiantes en la ejecución del plan.
- ✓ Vincular a los profesores de la escuela a las actividades
- ✓ Realizar charlas deportivas con los niños de la escuela.

Conclusiones Parciales.

En el presente capítulo se realiza el informe de todos los métodos empíricos aplicados, así como la propuesta diseñada y la validación de los especialistas sobre la misma.

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 la propuesta del plan de actividades físicas recreativas se contribuirá a la utilización del tiempo libre de los niños.

2.- El estado real que presenta los niños en cuanto a la participación en actividades recreativas en su tiempo libre es de 66.1 % de no participan.

3.- Los gustos y preferencia de los niños están basado en Acampadas, ir a acampadas, campamento de exploradores e Ismaelillo, festival deportivo recreativo, kikimbol, pelota de goma, dominó y programa a jugar.

4.- El criterio especialistas nos arrojó que el proyecto de actividades físicas recreativas es aplicable, viable, pertinente y relevante.

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 “Guerrillero Heroico”, se recomienda:

1. Generalizar el plan de actividades físicas recreativas en otras edades de la Escuela “Guerrillero Heroico”, según sus particularidades, gustos y preferencias.
2. Aplicar el plan de actividades físicas recreativas a otras escuelas teniendo encuenta sus características.

BIBLIOGRAFÍA

IV.- BIBLIOGRAFÍA

Albelo Armenteros, Belkis (2008). Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria.. Disponible en: **http://www.GestioPolis.com.** Consultado el 28 de marzo del 2014.

Areiza Londoño, Maribel (2001). Recreación, Actividad Física y Salud . Disponible en **http://www.FUNLIBRE.COM.** Consultado el 15 de mayo del 2014.

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".

Batlle i Bastardas, Joan (2003). El Tiempo Libre infantil y juvenil. Disponible en **http://www.educacionenvalores.org/article.php3?id_article=744.** Consultado el 10 de mayo del 2014.

Cagigal, J. M (1971). Tiempo Libre y Deporte en nuestro tiempo. . Citus, Altius, Fortius.

Camerino, O. (2000). Deporte recreativo. Inde. Barcelona.

Congreso internacional de juego, Recreación y tiempo libre. Carta de Montevideo (2005). Disponible: **http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL_FOR_congreso05.htm** Consultado el 19 de febrero del 2014.

Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004). Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física. La Habana.

Del Socorro Gómez, Mery. Recreación: Factor del desarrollo integral del ser humano. 1998. Disponible en: **http://funlibre.org./htm.** Consultado el 28 de. marzo del 2014.

Devís Devís, J(2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona. Inde.

Dumazier, J, (1966). "Hacías una civilización del ocio". España ED. Estela Barcelona.

Dumazier, J. (1971). Ocio y sociedad de clases.. Barcelona, Fontanella.

Fulleda Bandera Pedro Recreación Física: el modelo cubano. 2004. Disponible en **http://www.FUNLIBRE.com**. Consultado el 15 de mayo del 2014.

Gerlero, Julia. Diferencias entre Tiempo Libre y Recreación: Lineamientos

preliminares para el estudio de la Recreación. 2005. Disponible en **http://www.FUNLIBRE.com**. Consultado el 15 de mayo del 2014.

Harlen Brundtland, Gro (2002). “Recreación y Salud” Revista de la Asamblea Mundial de la Salud. La Habana.

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”.

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”.

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 2014.

Maynoro, I. P. (1964).El Tiempo Libre un Problema Serio. La Habana, Editorial. Ciencias Sociales.

Meléndez Brau, Nelson (1999). Introducción al Estudio de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.

Mendo, A. "Acerca del ocio, del Tiempo Libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital Nº 23. 2000. Disponible en **http://www.efdeportes.com**. Consultado el 23 de abril del 2014.

Milián Ferrer, Ernesto. (1993). Análisis de las actividades físicas recreativas en la participación de la población de 1 a 14 años y más de 60 años de los consultorios médicos 3 y 4 de Consejo Popular Rural Ciego Montero. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF. “Manuel Fajardo”.

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.

Osuna Morales, Salvador.Educación en el Tiempo Libre: ¿Realidad o ficción? 2005. Disponible en **http://www.efdeportes.com**. Consultado el 10 de mayo del 2014.

Papis, O. (1999). El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes.

Peralta, Héctor. (1990). Educación física en la calidad de vida. UPN. Bogotá, D.C.

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"

Pérez Sánchez, Aldo. (1993). Recreación, Fundamentación, Técnicas Metodologías. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.

Pérez Sánchez, Aldo .Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su relación con la Calidad de Vida y el desarrollo individual. 2002. Disponible en **http://www.FUNLIBRE.com**. Consultado el 15 de mayo del 2014.

Pérez Sánchez, Aldo (1997). Recreación. Fundamentos Teórico- Metodológicos. México, Instituto Politécnico Nacional.

Pérez, A. (2003).Recreación. En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD - ROOM] La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

Pérez, Aldo. (1997).Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.

Piazze, Juan. La paradoja del tiempo libre. (2007). Disponible en **http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/.** Consultado el 27 de abril del 2014.

Sánchez, Harold. La recreación en el ámbito escolar. (2004). Disponible en: **http://www.redcreacion.org./html.** Consultado el 28 de marzo del 2014.

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.

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.

Tercedor, F. M" (1998). Tiempo libre en la sociedad actual" Madrid ED. El Mundo..

Tolstij, A. (1989).El Hombre y la Edad. Moscú. Editorial Progreso.

Torres Guerrero, J. (1999).La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica. Proyecto Sur de Ediciones. Granada.

Trilla, J. y Puig, J. M. (1987). Pedagogía del Tiempo Libre. Alertes. Barcelona..

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”.

Waichman, P. (1995). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires. PW.

ANEXOS

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

_____
_____
_____
_____

Anexo #2: Criterio de especialista.

Nombre: _____Edad: _____Años de experiencia: _____

Licenciado en: _____ Cargo: _____

Máster en: _____ Doctor en: _____

Categoría docente: _____

Centro donde labora: _____

Municipio: _____Provincia: _____

Marque con una cruz la alternativa que considere en cada uno de los siguientes elementos y argumente al respecto:

Indicadores	5	4	3	2	1
Posibilidad real de insertar el plan de actividades recreativas					
Ayuda a resolver un problema de la práctica					
Estructura del plan de actividades recreativas					
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los niños					
El plan de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación					
El plan de actividades recreativas es aplicable					
El plan de actividades recreativas es viable					
El plan de actividades recreativas es relevante					

Le agradecemos cualquier sugerencia o recomendación con respecto al plan de actividades recreativas: Por favor, refiéralas a continuación:

_____
_____
_____

Muchas Gracias