

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*



# *Trabajo de Diploma*

*En opción al Título de Licenciado en Cultura Física*

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

*Autor: Yoandry Félix Calderón Fernández.*

*Tutor: Lic. Dayana Cabrera Garcia-Ramos.*

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de  
los niños.*

*Cienfuegos*

*2014*

*PENSAMIENTO*



*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

*El deporte es salud y los profesores de educación física y deportes serán salvadores de vidas igual que los médicos.*

*Fidel*

*Dedicatoria*

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

*Agradecimientos*

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

# 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

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

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 “Jesús Villa Fuerte”, 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 – 11 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 34 del sexo masculino y 25 del sexo femenino, Además se utilizaron diferentes métodos teóricos (Analítico – sintético, Histórico-Lógico y Inductivo-Deductivo). Métodos Empíricos (Experimento, medición y observación), lo que nos permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

# Summary

In Cuba, the recreation shapes a blended range of activities performed at the free time, in which the person can choose according to his /her interests what makes the chosen activity a fixed issued according to the capacities and abilities of him/her .It implies in its objectives that those personal interests are corresponded to socio economical development needs.

At today socialism conditions , the recreation and free-time face a practical and concrete problem, the recreation children needs are satisfied and in a more general sense to a correct free-time employment as important element in the integrated training of the new man personality.

After having analyzed the above-mentioned issues, it was noticed that the primary school “ Jesus Villafuerte” did not count on having a recreational physical activity offer for the weekends , then a recreational physical activities plan was designed taking into account the like and preferences of school aged children 10-11 years which could be performed at weekends during their free-time on a healthy way.

For carrying out this research a 59 children sample was chosen among them 34 of masculine sex and 25 feminine. Besides some different theoretical methods were used (analytic –synthetic , historic –logical , Inductive-deductive) , At empiric level ( experiment , measurement and observation) which allowed to achieving outcomes of such research letting to reach into significant conclusions.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**INDICE**

**Introducción**

Introducción	1
Problema	7
Objeto de estudio	7
Campo de acción	7
Objetivo General	7
Objetivos específicos	7
Idea a defender	7
Conclusiones Parciales	8

**I Desarrollo**

Resumen bibliográfico	9
Metodología	30
Selección del sujeto	30
Métodos y procedimientos	31
Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados	31
Análisis de interpretación de los resultados	32

**Conclusiones**

3.1 Conclusiones	47
3.2 Recomendaciones	48

**IV Bibliografía**

Bibliografía	49
--------------	----

**V Anexos**

Anexos	52
--------	----

# *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

## **INTRODUCCIÓN**

El hombre actual se encuentra sometido a un ritmo acelerado debido a los bruscos cambios económicos sociales que se han suscitado en el mundo entero. Estas transformaciones han generado a su vez un desarrollo impresionante en todos los sectores. Si se tiene en cuenta que hoy se viaja de un continente a otro en pocas horas o se comunica por vía Internet con todo el mundo desde la sala de una casa. Tanto desarrollo puesto en función de ser más placentera la vida, ha traído consigo la disminución de la actividad física en el hombre. Este detrimento ha producido un deterioro general en la salud del ser humano, a tal punto que se han visto obligado a retomar estas actividades como medio profiláctico contra estos males. Reconociéndose la importancia que tiene el ejercicio físico para la salud de todos los individuos, al respecto nuestro comandante en jefe expresó: “Hablar de Educación Física y deporte, no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de una ciencia universal. Es la antitesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida.

Las necesidades recreativas físicas en el desarrollo local entiéndase municipal, no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en una actividad simple, como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean realizar la actividad recreativa, con quién desean realizarlas, dónde, que días de la semana, a que hora, es decir, la postura que asumen, lo que no puede existir es la imposición.

Para que la recreación cumpla con calidad sus objetivos debe sustentarse sobre los sólidos pilares de la preferencia física recreativa de los individuos, lo que permite garantizar una oferta recreativa amplia y variada en busca de una libre transferencia de un tipo a otra de actividad según el nivel de satisfacción de las expectativas físicas recreativas.

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

El estudio sistemático de los procesos reales, de las tendencias y volúmenes de las demandas recreativas es un área de trabajo que ocupa a diversas ciencias, partiendo del hecho de la importancia social e individual de tiempo libre y Recreación. La determinación del grado de satisfacción de las demandas de servicios recreativos de la población en la etapa actual de desarrollo económico, prácticamente este problema sigue no solucionado. La ciencia económica estudia en mayor parte el complejo de necesidades de productos alimenticios, vivienda y otros bienes materiales. Además, hay que subrayar particularmente de que en este caso no se trata de las demandas solventes las cuales caracterizan el consumo realmente formado de servicios recreativos, sino las exigencias. El punto de vista en perspectivas debe considerar las necesidades recreativas, que reflejan la movilidad de la estructura del consumo. Sólo sobre la base del conocimiento de las leyes económicas de movimiento de las demandas recreativas se pueden elaborar las formas y métodos fundamentales de organización territorial y programas de la actividad recreativa.

La valoración económica de las demandas recreativas sirve de medios para otros aspectos de las demás valoraciones puesto que en ella se reflejan las posibilidades económicas de la sociedad y sus miembros, es decir, se toman en consideración los medios que la sociedad o sus miembros aislados pueden gastar para satisfacer sus necesidades recreativas. La magnitud de estos gastos depende del volumen del producto social y las proporciones de su reparto y estas últimas dependen de la tarea fundamental económica de la sociedad en cada etapa concreta de su desarrollo.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituidas por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia cumple un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo, radica la verdadera dimensión en

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

importancia que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre.

El tiempo de la recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socio-económicas, que permitan la realización o no de este tiempo. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aún, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas. 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 de tiempo libre en la población.

La magnitud social que exige del servicio de la Recreación Física es imprescindible, el aseguramiento de condiciones para el descanso activo de la población; cuestión que no sólo el INDER como organismo rector es participante, sino un gran número de organizaciones, organismos e instituciones, así como el propio carácter de las necesidades de la población de actividades físicas en el tiempo libre; determinan la necesidad del enfoque integral para su estudio y su satisfacción en las escalas de cada unidad administrativa territorial .

Partiendo de la definición de la Recreación Física como el conjunto de actividades de contenido físico deportivo o turístico encaminadas al logro de un desarrollo individual, diversión así como un mejor empleo del tiempo libre, se la ha dado un tratamiento un tanto formal a la misma sobre la base de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación con las funciones que esta debe cumplir en la sociedad contemporánea. Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social, la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales, pero

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

además juega un papel importantísimo en el mantenimiento de los niveles de salud de la población.

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 Bogotá, 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

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

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

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

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.

La práctica sistemática del deporte, la cultura física y la recreación en nuestro pueblo reviste una actitud de suma importancia para el perfeccionamiento de la salud del pueblo, con la práctica del ejercicio físico es posible lograr un organismo sano, una mente sana y creadora. La recreación en general y la Recreación Física en particular están entre las prácticas encaminadas a mejorar la salud aportando bienestar e influyendo en el equilibrio biológico, psicológico y social del hombre. 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.

Es preciso señalar que las actividades físicas de tiempo libre, posibilitan una eficiente toma de decisiones en el desarrollo local en la cultura física, el desarrollo humano local y en la calidad de vida de la población.

### **Situación problemática.**

Sin embargo los resultados de un diagnóstico realizado demostró ausencia de trabajo con respecto a las actividades físicas recreativas organizadas en la comunidad 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.

Por lo antes expuesto y la carencia de un plan recreativo que responda a los gustos y preferencias de la población, surge el presente estudio con el fin de aportar criterios a

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

la situación de esta problemática, por lo que se decidió llevar a cabo este trabajo. Por lo que se plantea el siguiente problema científico con su respectivo diseño teórico:

### **Problema Científico:**

¿Cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los niños?.

Por tanto, se determina que el **Objeto de estudio** de la presente investigación lo constituye Proceso de la Recreación Física

Lo anteriormente expuesto permite precisar como **Campo de acción:** El tiempo libre de los niños.

En correspondencia con lo anteriormente planteado, se formula como OBJETIVO del trabajo:

### **Objetivo General**

Elaborar un plan de actividades físicas recreativas que contribuya al aprovechamiento del tiempo libre de los niños.

### **Objetivos Específicos:**

- 1- Diagnosticar el estado real que presenta los niños en cuanto a la participación en actividades recreativas en su tiempo libre.
- 2- Determinar los gustos y preferencia de los niños.
- 3- Validar el plan de actividades físicas recreativas por criterio de especialistas.

### **Idea a defender:**

Con la elaboración de un plan de actividades físicas recreativas se contribuirá al aprovechamiento del tiempo libre de los niños.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**Conclusiones parciales.**

El trabajo estará estructurado en tres capítulos, 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.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**CAPITULO I: FUNDAMENTACIÓN TÓERICA.**

**En este capítulo se podrán apreciar los elementos teóricos que nutren la investigación.**

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 surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que la recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión *recrea* energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa, cuanto más se aparte de la obligación diaria.

Ramos Rodríguez, A. (2001) plantea, *“La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual y colectivamente destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear el tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas que sirven a la integración comunitaria y el encuentro de su propio Yo.”* Ramos Rodríguez, A. (2001).

Pérez Sánchez, Aldo (1997) se refiere a la Recreación como *“El conjunto de fenómenos y relaciones que surgen del proceso de aprovechamiento del Tiempo Libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural sin que para ella sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene la felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.”* Pérez Sánchez, A. (1997)

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

Un concepto sobre la Recreación Física: *“Es el conjunto de actividades de contenido físico deportivo o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su Tiempo Libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.”* Munné, F. (1980)

Se señala entonces como otra de las definiciones: *“Son todas las actividades de contenido físico-deportivo a los cuales se dedica el hombre en su tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competitivos o prácticas sistemáticas de actividades específicas siempre y cuando prime la voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde la realiza en función de su desarrollo personal”.* Artec, M. C. (2000)

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 periodo 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.

Pérez (1987) se refiere a la recreación como *“El conjunto de fenómenos y relaciones que surgen del proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.”.*

La palabra recreación se deriva del latín: *recreativo* y significa "restaurar y refrescar la persona". Tradicionalmente la recreación se a considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

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 tiempo libre (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, 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, actividades motivadas por las satisfacciones personales que resultan de ellas. Por consiguiente, su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa.

La recreación 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. Podemos observar, entonces, que la recreación se centraliza en la persona; la actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa.

La recreación física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

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

### **Tipo de recreación**

En la literatura consultada Mensoney Liben Rosalba y Gerardo Sutherland Lemes (2010) plantea que existen cuatro formas fundamentales de recreación, la recreación artística, la recreación física o deportiva, la recreación turística y la recreación comunicativa.

- Recreación artística – literaria: está relacionada con los valores culturales por lo que el hombre busca cultivar sus habilidades y el intelecto mediante la realización o disfrute de la obra artística en dependencia de sus necesidades y actitudes individuales para elaborar lo bello y tiene como particularidad que el hombre se recrea tanto en el disfrute como en la recreación.
- Recreación física – deportiva: comprende la participación como ejecutante o espectador de esas actividades.

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

- Recreación turística: se caracteriza por el esparcimiento hacia diferentes direcciones pero subordinadas a una relación comercial en la que oferta, demanda y las posibilidades del individuo dan una orientación selectiva.
- Recreación comunicativa: comprende el uso de los medios de información y comunicación, se desarrolla a través de la lectura de las revistas, periódicos, la televisión, la radio y el cine entre otros.

Dentro de estas formas de recreación se hace referencia a la recreación física – deportiva, a la cual se hará referencia a continuación.

### **CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN**

Características de la recreación según Lopategui Cosino, E (2003).

La recreación posee los siguientes atributos o características:

- 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

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

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

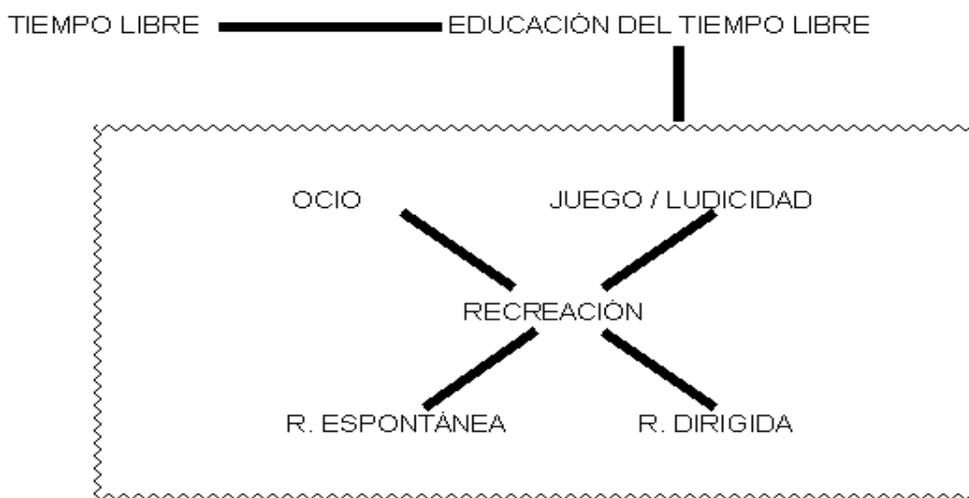
Con respecto a la recreación, entendemos que es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en su tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, socialización, aventura, etc. Es decir, es la disposición particular, positiva y favorable de cambio, mejora y progreso, que se expresa en el tiempo libre mediante actividades recreativas. Éstas se pueden diferenciar según el nivel de implicación es:

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

- ✓ Recreación espontánea: acentúa la evasión y el divertimento fuera del tiempo laboral.
- ✓ Recreación dirigida: implica la regeneración de nuestras capacidades humanas, mediante la implicación lúdica en actividades grupales orientadas por un animador.

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.



### **LOS BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN**

Hablar de beneficios de la recreación es referirse a desarrollo humano y calidad de vida. De modo que se impone, primeramente, intentar una aproximación a ambos conceptos. El desarrollo humano es un término absolutamente de moda, y se le intenta explicar desde diversos puntos de vista. En sentido general, desarrollo significa el tránsito de una condición inferior a otra superior. En lo humano ello infiere superiores condiciones desde lo concreto en el campo educacional, cultural, habitacional, laboral, sanitario,

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

poder adquisitivo y acceso a modernas tecnologías, así como otros aspectos que definen la peculiaridad del bienestar (bien-estar, o estar mejor).

Pero también es el perfeccionamiento de la condición humana desde lo espiritual, mediante la potenciación de valores como el sentido de pertenencia, la solidaridad, la honestidad, la aceptación de las diferencias, la sencillez, el amor, y otros aspectos que definen la peculiaridad del bien ser (bien-ser, o ser mejor).

En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones.

La lúdica en sus diversas manifestaciones, como sistema de acciones autocondicionadas ofrece a los seres humanos la vía más efectiva para el entrenamiento del ejercicio de su libertad desde las edades más tempranas y a todo lo largo de la vida. Como expresara nuestro Héroe Nacional José Martí en su artículo Un juego nuevo y otros viejos: *"Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura"*.

En cuanto a la calidad de vida, tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir, el disfrute de la existencia. Es un indicador de desarrollo humano, aunque no siempre este infiera estilos de vida de la mayor calidad. La modernidad enajenante que caracteriza a las sociedades de consumo, si bien puede ser expresión de determinados niveles de desarrollo desde el bienestar en lo material, conspira contra la calidad de la vida al desencadenar la pérdida de valores, la devastación ecológica, la degradación moral y la destrucción física de la propia Humanidad.

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

La incorporación de los valores al proceso implanta en el Programa de Recreación Física la necesidad de evaluar los proyectos recreativos mediante beneficios vinculados con el desarrollo humano y la calidad de vida. Es decir: con valores finales, superando la práctica de medir solamente las cifras de participación en actividades recreativas, lo cual es un valor instrumental -la ocupación sana y provechosa del tiempo libre-, que propicia la realización de los finales.

Una categorización internacionalmente en uso de los beneficios los divide en:

- Individuales: Las oportunidades para vivir, aprender, llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos donde experimentar placer y salud, con adecuado balance entre trabajo y juego, el fortalecimiento de la autoestima y la autorrealización, la creatividad y la adaptabilidad, la honestidad, la solución de problemas y la toma de decisiones, el bienestar psicológico, el sentido de aventura y el valor personal, entre otros aspectos.
- Comunitarios: Las oportunidades para interactuar con la familia, grupos de trabajo, vecindario, comunidades y la sociedad en general, de lo cual se derivan el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, el sentido de pertenencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.
- Ambientales: Las oportunidades para actuar sobre el medio ambiente, la creación y conservación de parques y demás espacios públicos, la reducción del estrés social, la protección del ecosistema con acciones dirigidas a la flora y la fauna, el respeto a la vida en todas sus manifestaciones, las relaciones afectivas con animales domésticos, la creación y mantenimiento de ambientes que propicien mayores niveles de calidad de vida, entre otros factores.

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

- Económicos: La reducción de costos en el tratamiento de enfermedades que pueden evitarse mediante actividades sanas, la prevención de conductas de riesgo social que exigen inversiones para acciones penales, la elevación de la productividad laboral, el nivel de competencia y la creatividad en las personas desde un mayor compromiso social, la estimulación al turismo nacional e internacional por un mayor efecto de seguridad pública y la existencia de un vasto campo de ofertas recreativas, principalmente. La concepción de proyectos recreativos mediante beneficios requiere que, tanto en la formulación del problema en el punto de partida, como en la evaluación de las metas en el punto de llegada se emplee la información necesaria para validar la marcha del proceso.

### **PARTICULARIDADES DE LA RECREACIÓN FÍSICA COMO VÍA DE SALUD.**

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico. Los siguientes son diez de los beneficios más importantes que el ejercicio aporta:

1. Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad.
2. Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada.
3. Previene la diabetes no insulino dependiente.
4. Controla la osteoporosis.
5. Previene la obesidad en adultos y niños.
6. Ayuda combatir la depresión y la ansiedad.
7. Actúa en la prevención de lesiones lumbares.
8. Ayuda a prevenir la incidencia de accidentes cerebros vasculares.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

9. Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer.

10. Mejora el descanso nocturno y el sueño.

Con el transcurso de los años la Actividad Física orientada a los ejercicios físicos fue progresando y apoyándose cada vez más sobre bases científicas hasta alcanzar un honroso lugar dentro de la medicina moderna como medio de salud. Se pretende pensar que las enfermedades producidas por la obesidad, la hipoquinesia y sus consecuencias, son meramente adquiridas por personas adultas y de edad avanzada, desconociéndose, que su inicio hay que buscarlo en edades tempranas aunque clínicamente se manifiesten tarde. (No debe olvidarse el desarrollo tecnológico actual que conduce en una parte importante de la población sin distinción de edades a la hipoquinesia). (Sosa Loy, 1999)

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 en la importancia de la actividad física, si logramos la toma de conciencia en el niño y el joven del beneficio de la actividad física 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.

Palabras de nuestro Comandante en jefe Fidel Castro Ruz:

*“La práctica del deporte y de los ejercicios físicos puede hacer por la humanidad, lo que no podrían alcanzar millones de médicos. La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico”.*

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

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 esenciales del tiempo libre. 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, 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 libre.

La dedicación a la actividad física 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 actividad y si buscamos la causa fisiológica de esta satisfacción, es producida por la endorfina liberada a través de la acción motriz. Es por ello que debemos transferir la importancia de la buena condición física en todas las etapas de la vida, 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 concientizar a las personas a realizar actividad física, esta concientización a la misma nos va a permitir incrementar vida a los jóvenes; 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.

Los resultados publicados en The importance of over-weight (la importancia del sobrepeso) de la Doctora Hilda Bruce, de la Universidad de Colombia aducen pruebas de que la falta de actividad física es la causa principal de la obesidad de los niños y

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

llega a la conclusión de que "...la inhibición del deseo normal de hacer ejercicios causa fundamentalmente más obesidad que el exceso de comida". El Dr. Jean Meyer de la Universidad de Harvard en sus experimentos con animales comprobó también que los obesos eran 50 - 100 veces menos activos que los no obesos, verificándose además que la inactividad era anterior a la obesidad.

Es decir en ambos casos puede apreciarse a la obesidad como una consecuencia de la inactividad; pero no prueba ello que sea precisamente la actividad física masiva quien deba ocuparse de rebajar los excesos de kilogramos de peso de la población mientras no exista una conducta adecuada en cuanto al régimen de alimentación.

El deporte, para García Ferrando, Maritza (1996) y Guardia (2000), como actividad de tiempo libre, se ha convertido para una gran parte de la población española en un pasatiempo muy apreciado, llegando a constituirse en un importante producto de consumo. La disminución de la actividad física provoca disminución de la masa muscular acelerando la disminución del metabolismo y los procesos de oxidación biológicos, el envejecimiento se observa en las articulaciones donde los movimientos se vuelven más y más limitados. La hipoquinesia va creando situaciones especiales en el organismo humano (Mazorra, 1992) tales como: Alteraciones del metabolismo celular, del aparato locomotor y de los sistemas cardiovasculares y nerviosos, descalcificación ósea, sustitución del tejido muscular por tejido conjuntivo y adiposo, taquicardia en reposo, en actividad, acostado, de pie, manifestaciones psico neuróticas entre otras.

No es menos cierto que a partir de los 40 años se observa un atrofiamiento de la masa muscular (puede ser hasta un 50%) y de aquella que mantiene al cuerpo recto (músculos posturales) provocando el encorvamiento, siendo una de las causas de la disminución de la estatura, que comienza tempranamente en la vejez. Un ejercicio físico aunque sea de corta duración (15 minutos) favorece la movilidad articular y con ello la flexibilidad.

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

La hipertensión es frecuente entre nuestros adultos e incluso en personas jóvenes. (En la población juvenil se registra un tendencia a incremento), en nuestra sociedad contemporánea más del 20 % la padecen mundialmente y se conoce que la misma guarda relación con la actividad física pues las personas físicamente activas regulan mejor su presión. No existen pruebas de que las actividades físicas reduzcan el colesterol, sin embargo los estudios han revelado que las personas físicamente activas tienen el colesterol ligeramente inferior que los sedentarios pues el ejercicio físico aumenta las lipoproteínas de alta densidad, sustancia que en sangre tienen la función de eliminar el contenido de colesterol, de ahí la influencia de la actividad física sobre el riesgo de vida que tienen las personas hipertensas. El ejercicio aeróbico prolongado hace que los vasos sanguíneos sean más flexibles y no tiendan a aumentar depósitos de arteriosclerosis tan fácilmente.

Durante el ejercicio muscular la irrigación sanguínea suele desviarse del intestino a planos musculares y generalmente se inhiben los movimientos peristálticos del estómago e intestino lo que puede causar en el individuo no adaptado sensaciones de malestar leves en el funcionamiento de este sistema. Estas molestias triviales desaparecen durante la práctica sistemática de la actividad física e incluso. La actividad física practicada sistemáticamente provoca en los individuos estilos de vida más saludables además de su influencia positiva sobre los altos estados de stress (distress) y la tensión psíquica.

Esta actividad física sistemática proporciona a los participantes grandes oportunidades para desarrollar rasgos favorables tales como: capacidad de liderazgo, integridad, el fair-play, la cooperación, el valor, sin desechar sus efectos positivos en la estabilidad emocional, autocontrol, confianza en sí mismo, interés por el bienestar físico - psíquico, por una cultura estética y una Cultura Física lográndose estilos físicos recreativos que alcanzan a la familia y mejoran la calidad de la vida en el entorno etc. (Sosa Loy, 1993).

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

Una de las formas de reducir la tensión y aliviar la frustración es mediante la práctica de actividades físicas recreativas, ante situaciones tensas se recomiendan ejercicios intensos, correr, caminar, ir de excursión, visitas a lugares naturales, pescar, cazar, trabajo de jardinería así como la práctica de hobbies personales. (Sosa Loy, 1999)

Es necesario comprender que es más fácil conservar la salud que recuperarla después de perdida, y no olvidemos que *“la forma en que vivimos determina casi siempre el modo en que morimos”*. *La armonía funcional es indispensable para el perfeccionamiento biológico, recordemos que la fisiológica dice “...la función hace al órgano y determina sus variaciones”*.

Las experiencias anteriores en el campo investigativo, apuntan hacia problemas coyunturales acerca de: el presupuesto - tiempo, del tiempo en general y el Tiempo libre, la inactividad física y sus consecuencias, el problema del sobrepeso corporal, los beneficios de la actividad física, y las orientaciones técnicas profesionales acerca del fenómeno recreativo.

En la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

- Participación en actividades recreativas físicas diversas, de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza, etc.)
- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un 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 se decía con anterioridad lo que puede resultar una actividad

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

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.

Como se había planteado anteriormente la recreación se desarrolla en el tiempo libre de la población, pero no se ha realizado un analizado detallado del concepto de tiempo libre, aspecto este importante en esta investigación.

### **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL TIEMPO LIBRE.**

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.

Las actividades recreativas reúnen como principios para que cumplan esta función, precisamente que se realicen en Tiempo libre, lo recreativo no está en la actividad sino como la enfrente el individuo y que aporte aspectos positivos a los practicantes, partiendo de estos principios son numerosas las actividades que pueden cumplir función recreativa ya sean de carácter artístico, literario, de los medios de comunicación masiva, físicos deportivas, de alto nivel de consumo, de creación, sociales, aficiones, etc., sin embargo la realización de estas actividades en el Tiempo Libre guardan relación con la cultura del Tiempo Libre que posean los hombres.

Por otra parte cuando hablamos de Tiempo Libre corremos el riesgo de estar adicionándole apriorísticamente al Tiempo un atributo que quizás no aparezca en la praxis social me refiero al vocablo Libre; porque la categoría libertad no debe ser otorgada al tiempo, sino en primera instancia al hombre.

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

No es pues el Tiempo el que es o no es Libre, sino el hombre, siendo el hombre Libre, dispone de su tiempo que puede consumir en diferentes actividades, incluso en aquellas actividades que no sean tradicionalmente reconocidas como de Tiempo Libre. Un hombre que no es libre en su concepto más amplio, simplemente no lo será en ningún momento de su presupuesto tiempo, incluido en el Tiempo Libre. La libertad es la acción racional basada en el conocimiento de lo necesario en el momento de la elección y determinar la más plena realización de las posibilidades sociales a la felicidad. (Waichman, P. 1993.).

El papel de la Recreación en el Tiempo Libre es visto como un fenómeno sociocultural con efecto socioeconómico y que se convierte en una necesidad e interés recreativo por el consumo de bienes culturales es decir de actividades , es por ello que cuando la Recreación y el Tiempo Libre se ven en este ángulo la misma se planifica concretamente hacia los distintos sectores de la comunidad de acuerdo a su necesidades, ahora bien cuando la Recreación se ve como algo espontáneo que realiza el hombre, la misma no es planificada, no quiere decir que en estos lugares no se oferte Recreación, pues se hace gran variedad y cantidad con el desarrollo de la industria de consumo que le permite convertir esa parte del tiempo extralaboral en apéndice directo del tiempo de trabajo.

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.

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

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.

**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.

**LIBRE:** Del latín *liber*, 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.

El tiempo "verdaderamente Libre " está constituido por aquellos momentos de nuestras vidas en las que después de satisfacer nuestras obligaciones, nos disponemos a realizar una actividad que más o menos podemos llegar a escoger; *"la libertad predomina sobre las necesidades inmediatas"* (Camerino, 2000).

El tiempo libre se caracteriza 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. Lo importante no es la

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

actividad que realicemos en ese periodo, sino que la hayamos elegido libremente, por nosotros mismos y sin un fin concreto. Su desarrollo debe resultarnos satisfactorio y placentero (Trilla, 1987). Por ello, tiempo libre se concibe como una "desconexión", como un tiempo vacío y pobre en actividades enriquecedoras... Cagigal (1971)

Tiempo Libre: *"como el conjunto de operaciones a las que el individuo se dedica voluntariamente cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales"* (Dumazedier, 1966). Se crea una situación de utilización de su tiempo libre cuando el individuo decide y gestiona libremente sus actividades, obtiene placer y satisface necesidades personales, tales como descansar, divertirse o desarrollarse" (Puig y Trilla, 1987).

Osuna Morales, Salvador (2009) define: tiempo libre como el periodo de tiempo que nos resta tras el periodo de trabajo (ocho horas) y el tiempo de sueño (ocho horas).

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

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

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.

### **CARACTERÍSTICAS DEL TIEMPO LIBRE.**

Maynor, 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

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

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.

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

- ✓ **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.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

Sería necesario crear las condiciones para cada una de las personas y para la sociedad en su conjunto, siendo ello un trabajo de alto valor educativo, para asumir la existencia del propio tiempo, que en palabras de J. Tahalí (2005), en su obra "Historias del tiempo", señala *"que cada uno defina sus propios ritmos, prefiera crear por su propia cuenta en lugar de comprar los tiempo creados por otros, vivir el tiempo por sí mismo más que dejarse llevar a lo largo del tiempo de los demás"*.

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.**

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

Pérez, Aldo (1997), Areiza Londoño, Maribel (2001) entre otros se refieren al 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.

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

### **Características de la niñez (6 –11 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 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.

La niñez 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

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

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 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.

### **Influencia de la recreación física en la niñez (6 –11 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 llevada 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.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**Capítulo -II- Diseño Metodológico.**

**Metodología Utilizada.**

**Métodos del nivel teórico.**

**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.

**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.

**Hipotético – Deductivo:** Este método se utilizó a partir de la hipótesis científica que se obtuvo a partir del marco teórico, de una concatenación de principios y sobre la base de la información de las experiencias anteriores y continúa mediante la aplicación de reglas lógicas de la deducción hasta llegar a nuevas conclusiones y predicciones, las que se comprueban mediante la verificación empírica. Su utilización más importante está dada en la comprobación de la hipótesis.

**Métodos empíricos.**

**Observación estructurada:** es el método universal por excelencia, a través de él se realizó una proyección del objeto que permitió, constatar la situación real de la zona escogida para la investigación.

**Encuestas:** Esta se efectuó con el objetivo de conocer los gustos y preferencia de la población.

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**Medición:** Se utilizó para medir el presupuesto de tiempo libre y los indicadores de la variable.

**Entrevista no estandarizada:** a través de la elaboración de diferentes preguntas pudimos conocer en que la población emplea su tiempo libre.

**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

## *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

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 (vágase 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.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**Población, muestra, por ciento 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 características 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 trabajo con los 59 niños, de ellos 35 del sexo masculino y 24 del sexo femenino, de la escuela “Jesús Villa Fuerte”.

.Caracterización de la muestra			
Sexo	Femenino	Masculino	Total
Edad	10 - 11años	10 - 11 años	10 - 11 años
Cantidad	24	35	59

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**Muestra # 2:** Se entrevistaron 9 profesores para conocer el grado de aceptación por la población del plan, de ellos 2 promotores de recreación y 7 representantes de la escuela “Jesus Villa Fuerte”.

**Muestra # 2:** Se utilizó 11 personas de recreación para validar el plan de actividades a través del criterio de especialistas seleccionados teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

- Poseer grado académico de Licenciado o Máster.
- Tener más de 15 años de experiencia en la especialidad de recreación.
- Haber realizado trabajos de investigación científica.
- Tener al menos una publicación.
- Haber participado en eventos científico.

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

**Resultado del presupuesto de tiempo de los niños.**

Para ello clasificamos las actividades principales del presupuesto de tiempo según el Sociólogo húngaro (Alexander Szalai, 1965).

Tipo de actividad (principal o global)	Clasificación
1. Estudio -----	Actividad docente (tiempo de estudio)
2. Necesidades biofisiológicas-----	Actividades extralaborales
3. Transportación-----	Actividades extralaborales
4. Tareas domésticas-----	-Actividades extralaborales
5. Actividades del tiempo libre-----	---Actividades extralaborales

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

El mismo se llevó a cabo, con la realización o llenado de un auto-registro de las actividades realizadas en un día. El mismo se realizó entre semana y el fin de semana, debido a que los fines de semana los niños no asisten a la escuela.

El análisis del presupuesto de tiempo trajo consigo importantes resultados, apreciándose en el cómputo del auto registro del tiempo empleado en las diferentes actividades, que los niños cuenta con 3,7 horas de tiempo libre para realizar actividades recreativas los días entre semana, mientras los fines de semana cuentan con 12,85 horas de tiempo libre.

En general se pudo comprobar que los niños poseen más tiempo libre los fines de semana que los días entre semana, lo que nos ayuda a la hora de planificar el plan de intervención.

Tabla 1: Resultado del cómputo del auto-registro de las actividades realizadas en un día.

Computo del auto-registro de un día de la semana	
Actividades	Tiempo
Estudio	9,15
matutino	0,15
clases	8
casas de estudios	1
Necesidades biofisiológicas	10,2
Desayunar	0,15
Almorzar	0,30
Cenar	0,30
Lavarse por las mañana	0,45
Bañarse	0,45
Ir al baño	0,30

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

Dormir	8,25
Transportación	0,45
Tareas domesticas	0,50
Botar la basura	0,15
Buscar el pan	0,35
Actividades de tiempo libre	3,7
Total	24
Tiempo socialmente útil	20.3
Tiempo Libre	3.7

Tabla 2: Resultado del cómputo del auto-registro de las actividades realizadas en un fin de semana.

Computo del auto-registro de un día de un fin de semana	
Actividades	Tiempo
Estudio	0
matutino	0
clases	0
casas de estudios	0
Necesidades biofisiológicas	10,2
Desayunar	0,15
Almorzar	0,30
Cenar	0,30
Lavarse por las mañana	0,45
Bañarse	0,45
Ir al baño	0,30
Dormir	8,25
Transportación	0,45
Tareas domesticas	0,50

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

Botar la basura	0,15
Buscar el pan	0,35
Actividades de tiempo libre	12,85
Total	24
Tiempo socialmente útil	11.15
Tiempo Libre	12,85

**Resultado de la entrevista.**

En la entrevista estandarizada realizada a los 9 representantes se pudo comprobar que existía deficiencia en cuanto a la participación en las actividades, ya que el 77,8 % de la muestra planteaban que los niños no participaban en las actividades recreativas, y cuando lo hacían se mantenían de espectadores.

El 66,7 % de los entrevistados plantean que los niños no cuentan, con vías para recrearse, que en ocasiones el profesor de educación física convoca algunas actividades planificada por él, las cuales nos son del agrado de los niños, por lo que no se siente motivados a participar en ellas.

El 100 % plantean que los niños en su tiempo libre juegan a las bolas, al Beisbol, Fútbol, escuchar música, ven la televisión, ven los muñequitos, jugar voleibol, ir a la playa, hacer caminatas, hacer cuentos y diferentes juegos pasivos (dominó, cartas, parchís, damas), entre otras.

El 61,7 % de los entrevistados de la población plantean que los niños, no se encuentran satisfecho con la recreación que ofertan en la escuela, debido a que las mismas son pasivas y las planifican los técnicos sin constar a los gustos, intereses y necesidades de los mismos.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**Resultado de la observación.**

Después de realizada las 15 observaciones a las actividades que ejecutaba el especialista de recreación en el consejo popular; como parte de su radio de acción y de computarse los resultados, se pudo comprobar (tabla # 3, 4, 5 y 6):

- En el **73,3%** de las observaciones realizadas a las actividades existió una baja participación de la población infantil y en la mayoría de las mismas intervienen como espectador en las actividades planificadas.
- En el **80 %** de las observaciones la asistencia a las actividades era mala, la mayor parte de los niños, llegaban tarde a las mismas o casi al final, en ocasiones se acercaban a las mismas por curiosidad, por lo que se estaba desarrollando.
- En el 66,7 % de las observaciones realizadas, los niños que asistieron no demostraron una satisfacción plena en lo que estaban realizando e incluso abandonaban las actividades antes de estas culminar.

Por otra parte se comprobó:

- Las actividades que realizan los niños comprendidos en la edad de 10 a 11 años son los Planes de la Calle, Programa A Jugar, Festivales Deportivos y Recreativos, Festivales de Juegos Tradicionales.
- Las actividades son organizadas y guiadas por el profesor a veces. Es importante mencionar que casi siempre las realizan los niños por sí solos.

Tabla 3: Resultado de la observación realizada a la participación activa en las actividades programadas

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Participación activa en las	2	6,6	4	26,4	9	60,0

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

actividades programadas						
-------------------------	--	--	--	--	--	--

Tabla 4: Resultado de la observación realizada a la asistencia a las actividades programadas

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Asistencia a las actividades programadas	1	6,6	2	13,2	12	79,9

Tabla 5: Resultado de la observación realizada a la satisfacción por las actividades programadas

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantida d	%	Cantidad	%
Satisfacción por las actividades programadas	2	13,2	3	20,0	10	66,8

Tabla 6: Resultado de la observación realizada a la Magnitud de Tiempo

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Magnitud de Tiempo	1	6,6	5	33,3	9	60,0

**Resultado de la encuesta a los niños**

La encuesta se realizó a un total de 59 niños de la escuela “Jesús Villa Fuerte”, de las edades comprendidas entre 10 a 11 años, para conocer sus gustos y preferencia y así poder planificar un plan de actividades acorde a los intereses recreativos de los niños.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

En la tabla 3 se muestran los resultados de la pregunta, realizas actividades físicas para preservar la salud de forma general, donde el 77,6 % de los niños plasmaron que no y el 22,4 % que sí.

Tabla 3: Resultado de la realización de actividades físicas

	Si	%	No	%
Realiza actividades físicas para preservar la salud de forma general	16	22,4	43	77,6

Cuando se les preguntaban a los niños las razones por la no participación en las actividades el 50.8 % de la muestra reflejaban la falta de ofertas recreativas.

Tabla # 4: Razones por las que no participa más en actividades.

	Masculino	%	Femenino	%	Total	%
Falta tiempo	2	5,7	2	8,32	4	6,70
Falta oferta	28	79,8	16	66,6	44	74,3
Causa económica	0	0	0	0	0	0
Causa física	0	0	0	0	0	0
Otras prioridades	3	8,55	5	20,9	8	13,5

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

Otras razones	2	3,23	1	0	3	5,5
Total	35	100	24	100	59	100

En la tabla 5 se hace referencia a las actividades deportivas que le gustan practicar, donde las de mayor preferencia por los niños son: béisbol, baloncesto, voleibol y kikinbol.

°Tabla 5: Resultados de los gustos y preferencias por las Actividades deportivas.

<b>Actividades Deportivas</b>	<b>Femenino</b>	<b>%</b>	<b>Masculino</b>	<b>%</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Béisbol	3	16,6	25	80	28	57,1
Fútbol	5	27,7	17	54,8	22	44,9
Mini futbol	5	27,7	15	48,3	20	40,8
Bádminton	9	50	6	19,3	15	30,6
Baloncesto	11	61,1	17	54,8	28	57,1
Voleibol	13	72,2	19	61,2	32	65,3
Balonmano	5	27,7	9	29,3	14	28,6
Judo	3	16,6	8	25,8	11	22,4
Atletismo	7	38,8	13	41,9	20	40,8

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

Kárate	5	27,7	12	38,1	17	34,7
Esgrima	5	27,7	7	22,5	12	24,5
Lucha	0	0	13	41,9	13	26,5
Kikimbol	15	30,6	19	61,2	34	69,4

En la tabla 6 que se muestra a continuación se pudo comprobar que las actividades de mayores gustos y preferencia por los niños son: Juego recreativo diversos, juegos predeportivos, a jugar y planes de la calle, y el tiro recreativo.

Tabla 6: Resultados de los gustos y preferencias por las Actividades recreativas

<b>Actividades recreativas físicas</b>	<b>Femenino</b>	<b>%</b>	<b>Masculino</b>	<b>%</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Trompo	1	5,55	15	78,9	16	32,6
Juegos recreativos diversos	13	72,2	17	89,5	30	61,2
Papalote	0	0	9	47,4	9	18,3
Juegos Tradicionales	7	38,8	13	68,4	20	4,8
Juegos de Bolas	5	27,7	11	57,9	16	32,6
Juegos de carreras	11	61,1	15	78,9	26	53,1
Tiro recreativo	9	50	18	94,7	27	55,1

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

Juegos de Salto	11	61,1	13	68,4	24	49
Juegos de Fuerza	7	38,8	17	89,5	24	49
Juegos Predeportivos	13	72,2	19	100	32	65,1
Planes de la calle	13	72,2	15	78,9	28	57,1
A Jugar	14	77,7	17	89,5	31	63,2

A continuación se refleja en la tabla 7 los resultados de los juegos de mesas de su preferencia, mostrándose que los más gustados son dama, parchis, juegos de cartas y dominó.

Tabla 7: Resultados de los gustos y preferencias actividades llamadas juegos de mesa.

Juegos de Mesa	Femenino	%	Masculino	%	Total	%
Ajedrés	7	38,8	11	35,5	18	36,7
Dama	11	61,1	17	54,8	28	57,1
Parchís	15	83,3	18	58,1	33	67,3
Rompecabezas	13	72,2	11	35,5	24	49

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

Juegos de Ludotecas	11	61,1	9	29,1	20	40,2
Juegos de Cartas	12	66,6	15	48,3	27	55,1
Dominó	15	83,3	18	58,1	33	67,3

**Plan de actividades física recreativa**

**Título del plan:** Participación a través de las actividades físicas recreativas.

**Objetivo General:** Incrementar la participación a través de actividades deportivo-recreativas, sustentadas en los gustos y preferencias de los niños de 10 - 11 años de la escuela "Jesús Villa Fuerte".

**Objetivo Específicos:**

- Establecer un sistema de participación en las diversas actividades que sea permanente y que se convierta en un aspecto estratégico.

Contribuir a elevar la participación de los niños de 10 - 11 años de la escuela "Jesús Villa Fuerte" en actividades físicas recreativas.

- Explotar óptimamente; las áreas permanentes y módulos recreativos en función del plan de actividades.
- Disminuir los índices y factores de riesgo en la comunidad mediante actividades físicas recreativas, mancomunadas con todos los factores

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

Tabla 8: Plan de actividades físicas recreativas a partir del Julio del 2014

	Actividades	Día	Hora	Lugar	Responsable	Ejecutor
1	Juego Dominó	Miércoles	4:00 pm	Escuela.	Especialista de recreación	Todos los promotores
2	Encuentro de Fútbol	Martes	4:00 pm	Terreno de Béisbol	Especialista de recreación	Promotor de recreación
3	Simultánea de ajedrez Juegos pasivos (El Campeón del Domino).	Jueves	10:00 am	Escuela.	Especialista de recreación	Promotor de recreación
4	Excursión Museológica.	Jueves	4:00 pm	Museo	Especialista de recreación	Todos los promotores

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

5	Juego de Béisbol.	Jueves	4:00 pm	Terreno de Béisbol	Especialista de recreación	Activista
6	A jugar, Bailar y Cantar. Festival de juegos tradicionales	Viernes	10:00 pm	Escuela.	Especialista de recreación	Todos los promotores
7	Juego de Tenis de mesa	Viernes	4:00 pm	Escuela	Especialista de recreación	Todos los promotores
8	Juego de Voleibol	Sábado	4:00 pm	Cancha de Voleibol	Especialista de recreación	Todos los promotores
9	Actividad Recreativa cultural	Sábado	9:00 am	Centro Recreativo	Especialista de recreación	Todos los promotores
10	Simultanea de Ajedrez	Jueves	10:00 am	Escuela.	Especialista	Promotor de

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

	Festival de juegos tradicionales				de recreación	recreación
11	Plan de la Calle	Sábado	4:00 pm	Calle	Especialista de recreación	Todos los promotores
12	Competencia de Kikimbol Juego, "Carrera en saco"	Domingo	2:00 pm	Escuela	Especialista de recreación	Todos los promotores
13	A jugar	Martes	10:00 am	Escuela	Especialista de recreación	Todos los promotores
14	A Jugar Copa de Baloncesto.	Martes	10:00 am	Escuela	Especialista de recreación	Todos los promotores
15	Festival Deportivo Recreativo	Sábado	9:00 am	Terreno de Béisbol	Especialista de recreación	Todos los promotores
16	Actividad Recreativa.	Sábado	9:00 am	Centro	Especialista	Todos los

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

				Recreati vo	de recreación	promotores
17	Competencia de juegos pasivos.	Domingo	4:00 pm	Escuela.	Especialista de recreación	Promotor de recreación
18	Caminata  Excursionista Recreativa.  Festival de juegos tradicionales.	Martes	4:00 pm	Terreno de Béisbol	Especialista de recreación	Todos los promotores
19	Juego de Parchi.	Miércoles	4:00 pm	Escuela	Especialista de recreación	Promotor de recreación
	Actividades	Día	Hora	Lugar	Responsable	Ejecutor
1	Competencia de Kikimbol  Juego, "Carrera en saco"	Miércoles	4:00 pm	Escuela.	Especialista de recreación	Todos los promotores

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

2	Juego de fútbol.	Martes	4:00 pm	Terreno de Béisbol	Especialista de recreación	Promotor de recreación
3	Simultánea de ajedrez Festival de juegos tradicionales Juegos pasivos (El Campeón del Domino).	Jueves	10:00 am	Escuela.	Especialista de recreación	Promotor de recreación
4	Excursión Museológica.	Jueves	4:00 pm	Museo	Especialista de recreación	Todos los promotores
5	Juego de Béisbol.	Jueves	4:00 pm	Terreno de Béisbol	Especialista de recreación	Activista
6	A jugar, Bailar y Cantar. Festival de juegos tradicionales	Viernes	10:00 pm	Escuela.	Especialista de recreación	Todos los promotores

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

7	Actividades Física Recreativa cultural "Yo recuerdo"	Viernes	4:00 pm	Centro Recreativo	Especialista de recreación	Todos los promotores
8	Festival Deportivo Recreativo Cultural.	Sábado	4:00 pm	Terreno de Béisbol	Especialista de recreación	Todos los promotores
9	Actividad Recreativa cultural	Sábado	9:00 am	Centro Recreativo	Especialista de recreación	Todos los promotores
10	Juegos pasivos "Quiero ser como Capablanca".  Festival de juegos tradicionales	Jueves	10:00 am	Escuela.	Especialista de recreación	Promotor de recreación
11	Plan de la Calle	Sábado	4:00 pm	Calle	Especialista de recreación	Todos los promotores

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

12	Caminata Recreativa.  Campamento Rancho Luna	Domingo	2:00 pm	Campamento Rancho Luna	Especialista de recreación	Todos los promotores
13	A jugar	Martes	10:00 am	Escuela	Especialista de recreación	Todos los promotores
14	A Jugar  Copa de Voleibol.	Martes	10:00 am	Escuela	Especialista de recreación	Todos los promotores
15	Festival Deportivo Recreativo	Sábado	9:00 am	Terreno de Béisbol	Especialista de recreación	Todos los promotores
16	Actividad Recreativa.	Sábado	9:00 am	Centro Recreati vo	Especialista de recreación	Todos los promotores

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

17	Competencia de juegos pasivos.	Domingo	4:00 pm	Escuela.	Especialista de recreación	Promotor de recreación
18	Caminata Excursionista Recreativa. Festival de juegos tradicionales	Martes	4:00 pm	Terreno de Béisbol	Especialista de recreación	Todos los promotores
19	Juego de Béisbol.	Miércoles	4:00 pm	Terreno de Béisbol	Especialista de recreación	Promotor de recreación

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**Validación del plan de actividades físicas recreativas**

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 17 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)

Tabla 9: Resultados de la encuesta a los especialistas.

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad real de insertar el plan de actividades físicas recreativas	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
Ayuda a resolver un problema de la práctica	10	10	1	9,1	0	0	0	0	0	0
Estructura del plan de	8	72,7	3	27,3	0	0	0	0	0	0

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

actividades físicas recreativas										
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	10	14,5	1	27,3	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades físicas recreativas es aplicable.	11	100		0	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades físicas recreativas es viable.	11	100		18,2	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 “Jesús Villa Fuerte” 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.

**Criterios emitidos por los especialistas**

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

- Valoran de satisfactorio el plan de actividades físicas recreativas propuesto para los niños y niñas.
- Se determina que el plan de actividades es asequibles al grupo con que se trabaja y es de fácil ejecución.
- Se determina que las actividades del plan dan cumplimiento al objetivo del mismo.
- La estructura del plan se corresponde con las exigencias de este tipo de actividad pues se encuentra organizado adecuadamente, lo que facilita el trabajo del profesor de recreación.

Sugerencias emitidas por los especialistas:

- ✓ Incluir estudiantes en la ejecución del plan
- ✓ Vincular a los representantes del Consejo popular a las actividades

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

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

- ✓ Con la elaboración del plan de actividades físicas recreativas, para el aprovechamiento del tiempo libre, se incrementara la participación de los.
- ✓ 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.
- ✓ El criterio de especialista arrojó que el plan de actividades físicas recreativas es aplicable, viable, pertinente y relevante.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**RECOMENDACIONES**

Al hacer un análisis sobre todos los instrumentos aplicados arribamos a las siguientes recomendaciones.

1. Aplicar el plan de actividades físicas recreativas en la escuela “Jesús Villa Fuerte”, según sus particularidades, gustos y preferencias.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**CAPÍTULO IV.- BIBLIOGRAFÍA**

- Albelo, B. (2008) *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*. Disponible en: <http://www.GestioPolis.com>. Consultado el 28 de marzo del 2013.
- Areiza, M. (2001) *Recreación, Actividad Física y Salud* Disponible en <http://www.FUNLIBRE.COM>. Consultado el 15 de mayo del 2012
- Artec, M.C. (2000). *Análisis del proceso de planificación de la Recreación Física en el municipio San José de las Lajas*. La Habana, UNAH. Trabajo de Diploma.32h.
- Barreira, D. (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”.
- Battle i, J. (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 2011
- Cagigal, J. M. (1971). *Tiempo Libre y Deporte en nuestro tiempo*. Citus, Altius, Fortius.
- Cagigal, J. M. (1987). *Cultura Física y Cultura Intelectual*. Buenos Aires: Editorial Kapeluz.
- Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. Inde. Barcelona.
- Cantero, J. y López, M. A. (2003) *Opciones recreativas para la mejora de la calidad de vida. Las aventuras de Pablo / Cruce de caminos*. España. Federación Española de Asociaciones de Docente De Educación Física (FEADEF)
- Colectivo de autores. (1979). *Recreación. Pinar del Rio*. Unidad “Cesar Escalante”, Medio de Propaganda, p.133.
- Cuba (2004) *Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba* La Habana: Dirección Nacional de Recreación. INDER.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

Cuba (2005) *Congreso internacional de juego, Recreación y tiempo libre. Carta de Montevideo* 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 2013

Cuba. (1987) *Programa del Partido Comunista de Cuba*. La Habana, Editorial Política, 71p.

Cuba. (2000) *Instituto Nacional Deporte, Educación Física y Recreación*. La Recreación en la Provincia de Cienfuegos. Cienfuegos, Centro infomático CEMA, [5] h. 28cm

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

Del Socorro, M. (1998) *Recreación: Factor del desarrollo integral del ser humano*. Disponible en: <http://funlibre.org./htm>. Consultado el 28 de marzo del 2013.

Díaz, M. (1978). *Libro Técnico Metodológico de Recreación*. Tomo II. La Habana, INDER, p. 120.

*Diccionario Real Academia Española (1993)*. Club Internacional del Libro. Madrid.

Dumazier, J, (1966) *Hacia una civilización del ocio*. España ED. Estela Barcelona

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

Fulleda, P. (2004) *Recreación Física: el modelo cubano* Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2012.

Fulleda, P. y col (2004) *Recreación Comunitaria*. La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

- García, A., Roberto J. y García M. E. (2003) *Didáctica de las actividades físico recreativas para el tiempo libre y el ocio*. España. Federación Española de Asociaciones de Docente De Educación Física (FEADEF)
- Gerlero, J. (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 2013
- Guerrero, S. (s.f) *Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba*. La Habana. Dirección Nacional de recreación, INDER. “José Antonio Huelga” UPMDD – INDER, p.58
- Harlen, G. (2002) *Recreación y Salud. Revista de la Asamblea Mundial de la Salud*. La Habana.
- Hernández, L., Noemí M. y Suárez, H. (2007). *Diccionario de Lengua Española Deportiva*. La Habana, Editorial Deporte, p.162.
- Lemus, J. F. (2003) Principales causas que afectan la recreación Cienfueguera en las edades de 11 a 30 años. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Lopategui, 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 2012.
- Martínez, J. (1986) *Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas*. En Apunts d' Educación Física. (Barcelona) 4: 9-17
- Maynor, I. P. (1964) *El Tiempo Libre un Problema Serio*. La Habana, Editorial. Ciencias Sociales.
- Mendo, A. (2000). *Acerca del ocio, del Tiempo Libre y de la animación sociocultural, en Educación Física y Deportes*. Revista Digital N° 23. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 23 de abril del 2010.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

- Menéndez, N. (1999). *Introducción al Estudio de la Recreación*. San Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
- Mensoney, R. y Sutherland, G. (2010) *Propuestas de actividades recreativas físicas para elevar el nivel de participación de los jóvenes del CDR # 4 René Almanza del municipio Amancio*. Disponible en: <http://www.eumed.net/>. Consultado el 5 de enero del 2010.
- Milián, E. (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".
- Moreira, R. (1997). *La recreación un fenómeno socio cultural*. La Habana, Dirección Nacional de Propaganda, p.38
- Munné, F. (1980) *Psicosociología del tiempo libre*. Ed. México.
- Nuviala, A. (2003) *Tiempo libre y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) n° 6*, pp. 13-20
- Osuna, S. (2005) *Educación en el Tiempo Libre: ¿Realidad o ficción?* Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 10 de mayo del 2011
- Otto, P. (2001). *El Deporte y la Recreación del siglo XXI*. Disponible en: <http://Ottopapis@infovia.com.ar/www.cfdeporte.com/revistadigital>. Consultado el 1 de Febrero del 2013.
- Papis, O. (1999). *El deporte y la recreación del siglo XXI*. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo.
- Peralta, H. (1990) *Educación física en la calidad de vida*. UPN. Bogotá, D.C.
- Pérez, A. (1993) *Recreación, Fundamentación, Técnicas Metodologías*. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

- Pérez, A. (1997). *Recreación Fundamentos teóricos Metodológicos*. México. Talleres Gráficos de la dirección de publicaciones y materiales educativos del Instituto Politécnico Nacional. 180 p.
- Pérez, A. (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 2013
- Pérez, A. (2003) *Recreación*. En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD - ROOM] La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"
- Pérez, N. (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"
- Petrovski, A. V. (1988) *Psicología, Pedagogía y de las edades*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 416p.
- Piazzese, J. (2007) *La paradoja del tiempo libre*. Disponible en <http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/>. Consultado el 27 de abril del 2013.
- Ramos, A. E. y col. (2005) *Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local*. Disponible en: <http://www.monografía.com/>. Consultado el 15 de febrero del 2012.
- Sánchez, H. (2004) *La recreación en el ámbito escolar*. Disponible en: <http://www.redcreacion.org./html>. Consultado el 28 de marzo del 2013.
- Sosa, 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, D. (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

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

- 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, J. (1999). *La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica*. Proyecto Sur de Ediciones. Granada.
- Torres, M. L. (2006). *Fidel y el Deporte*. Selección de Pensamiento 1959 – 2006 Holguín. Poligráfica de ARGRAF "José Miro Argenter". 289.p.
- Trilla, J. y Puig, J. M. (1987) *Pedagogía del Tiempo Libre*. Alertes. Barcelona.
- Vázquez, F. (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. (1993). *Tiempo Libre, Deportes y Recreación. Una aproximación socio pedagógica*. Conferencia Internacional de Recreación y deportes para todos. Venezuela. 8p.
- Waichman, P. (1995). *Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico*. Buenos Aires: PW.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**ENCUESTA.**

**Estimado niño:**

La Facultad de Cultura Física en aras de satisfacer tus preferencias y gustos por las actividades físico- recreativas necesitan de su colaboración en la repuestas a las preguntas de la Encuesta que permitirán en gran medida cubrir las necesidades de los niños en su tiempo libre en relación a las actividades físico - deportivas - recreativas. Piense con detenimiento antes de dar respuesta a cada pregunta.

1- ESCUELA\_\_\_\_\_

a) Edad\_\_\_\_\_ b) Circunscripción\_\_\_\_\_ c) Sexo\_\_\_\_\_ d)Grado\_\_\_\_\_

2) Realizas la Educación Física en la Escuela.

1-SI\_\_\_\_\_ 2-NO\_\_\_\_\_ 3- A VECES\_\_\_\_\_

3) Practicas algún deporte en áreas deportivas dirigidas por entrenadores deportivos.

1-SI\_\_\_\_\_ 2- NO\_\_\_\_\_ 3- A VECES\_\_\_\_\_

CUAL\_\_\_\_\_

4) Realizas actividades físicas en tu Tiempo Libre.

1-SI\_\_\_\_\_ 2- NO\_\_\_\_\_ 3- A VECES\_\_\_\_\_

5) Razones por las que no participa más en actividades del tiempo libre:

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

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

5 a) Explique el porque eligió esa razón

---

---

---

---

6) Las actividades recreativas físicas que realizas en tu tiempo libre; prefieres hacerlas de:

1- Forma Organizada por alguien \_\_\_\_\_ 2- Individualmente entre niños \_\_\_\_\_

3- Ambas \_\_\_\_\_

7) De las siguientes actividades deportivas señala cuales realizas en tu tiempo libre

1- Béisbol \_\_\_\_\_ 2- Baloncesto \_\_\_\_\_ 3- Bádminton \_\_\_\_\_ 4- Minifutbol \_\_\_\_\_ 5- Voleibol \_\_\_\_\_

6- Fútbol \_\_\_\_\_ 7- Balonmano \_\_\_\_\_ 8- Judo \_\_\_\_\_ 9- Atletismo \_\_\_\_\_ 10- Kárate \_\_\_\_\_

**7a)** Señale de ser necesario aquellas que practique o gustaría practicar y no aparecen en el listado. \_\_\_\_\_

8) Existe una diversidad de actividades recreativas físicas practicadas de diversas formas que nos gustaría conocer cuales son de su preferencia: (todas las opciones que consideres)

11- Juegos recreativos diversos \_\_\_\_\_ 12- Trompo \_\_\_\_\_ 13- Papalote \_\_\_\_\_

14- Juegos Tradicionales \_\_\_\_\_ 15- Juegos de Bolas \_\_\_\_\_ 16- Pelota 4 esquinas \_\_\_\_\_

17- Juegos de carreras \_\_\_\_\_ 18- Tiro recreativo \_\_\_\_\_ 19- Juegos de Salto \_\_\_\_\_

20- Juegos de Fuerza \_\_\_\_\_ 21- Juegos predeportivos \_\_\_\_\_

8a ) Señale otras que consideres y no aparecen en el listado

---

---

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

9) Existen otras actividades llamadas juegos de mesa, los cuales permiten un adecuado uso del tiempo libre. Señale con una cruz aquellos que sean de su preferencia:

22-Ajedrez \_\_\_\_ 23- Dama \_\_\_\_ 24- Parchís \_\_\_\_ 25- Dama Polonesa \_\_\_\_

26- Rompecabezas \_\_\_\_ 27- Juegos de Ludo tecas \_\_\_\_

9 a) Otros (¿cuáles?) \_\_\_\_\_

MUCHAS GRACIAS.



*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

II.- Realice la auto evaluación del grado de influencias que cada una de las fuentes que presentamos a continuación ha tenido en su conocimiento y criterios sobre el tema.

Para ello marque con una cruz (X), según corresponda en Alto (A), Medio (M), Bajo (B).

Fuentes de argumentación	Grados de influencias de c/u de las fuentes en su conocimiento y criterios:		
	Alto	Medio	Bajo
Análisis teórico por usted realizado.			
Experiencia adquirida.			
Trabajos de autores nacionales que conoce.			
Trabajos de autores internacionales que conoce.			
Conocimiento propio sobre el estado del tema.			
Intuición.			

Gracias por su colaboración.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**ANEXO 3**

**Coefficiente de Competencia.**

Especialista	Ka	Kc	Fórmula	K	Código
1	0,9	0,9	$\frac{1}{2} (0,9 + 0,9)$	0,9	Alto
2	0,9	0,9	$\frac{1}{2} (0,9 + 0,9)$	0,9	Alto
3	0,8	0,9	$\frac{1}{2} (0,8 + 0,9)$	0,85	Alto
4	0,8	0,8	$\frac{1}{2} (0,8 + 0,8)$	0,8	Alto
5	0,9	0,9	$\frac{1}{2} (0,9 + 0,9)$	0,9	Alto
6	0,9	0,9	$\frac{1}{2} (0,9 + 0,9)$	0,9	Alto
7	0,8	0,9	$\frac{1}{2} (0,8 + 0,9)$	0,85	Alto
8	0,9	0,9	$\frac{1}{2} (0,9 + 0,9)$	0,9	Alto
9	0,8	0,8	$\frac{1}{2} (0,8 + 0,8)$	0,8	Alto
10	0,9	0,9	$\frac{1}{2} (0,9 + 0,9)$	0,9	Alto
11	0,7	0,9	$\frac{1}{2} (0,7 + 0,9)$	0,8	Alto

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**ANEXO 4**

**DATOS PROFESIONALES DE LOS ESPECIALISTAS CONSULTADOS.**

<b>No</b>	<b>Título</b>	<b>Años de experiencia docente.</b>	<b>Centro de trabajo.</b>	<b>Coef. de competencia. Título.(K)</b>
1	Lic. en Cultura Física	15	Escuela Comunitaria # 2	0,8
2	Lic. en Cultura Física	14	Escuela Comunitaria # 2	0,8
3	Lic. en Cultura Física	9	Escuela Comunitaria # 2	0,95
4	Lic. en Cultura Física	19	Escuela Comunitaria # 2	0,9
5	Lic. en Cultura Física	21	INDER Provincial	0,95
6	Lic. en Cultura Física	17	INDER Provincial	0,9
7	Lic. en Cultura Física	15	Escuela Comunitaria # 1	0,85
8	Lic. en Cultura Física	11	INDER Provincial	0,85
9	Lic. en Cultura Física	17	INDER Municipal	0,85
10	Lic. en Cultura Física	13	Escuela Comunitaria # 5	0,9
11	Lic. en Cultura Física	9	Escuela Comunitaria # 5	0,85

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**ANEXO 5**

**Validación del Plan de actividades físicas Recreativas**

Estimado colega:

La Facultad de Cultura Física de Cienfuegos Manuel Fajardo viene desarrollando un programa de Maestría en Cultura Física Comunitaria, de la cual forma parte la siguiente investigación que en este momento me encuentro realizando, Usted ha sido seleccionado por su experiencia como docente y su reconocido nivel científico como experto en nuestra investigación.

La meta del estudio es implementar un Plan de Actividades Físicas Recreativas, sustentado en los gustos y preferencia de los de los niños de la Escuela “William Soler Ledea” el que pretendemos someter a su consideración. Para darle cumplimiento a ese objetivo precisamos recoger e integrar información de los elementos implicados en la estructura metodológica del mismo. A continuación se ofrece un cuadro que presenta los elementos que conforman el Plan. Exprese sus criterios escribiendo de cada pleca lo siguiente:

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

¿Ud. considera que es importante para la Escuela “Jesús Villa Fuerte”, un Plan de Actividades Físicas Recreativas para mejorar la utilización del Tiempo Libre?

Muy importante	Importante	Poco importante	No es importante	No tengo criterios

b) Indicadores

ELEMENTOS	C1 MUY Adecuado	C2 BASTANTE Adecuado	C3 Adecuado	C4 POCO Adecuado	C5 NO Adecuado
1. La metodología del Plan de actividades utilizada para					

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

diseñar el mismo puede ser considerado como:					
2. El fundamento teórico para diseñar el Plan puede ser considerado como:					
3. El Objetivo del Plan de actividades es:					
4. El Plan de actividades logra vincular las diferentes acciones y Actividades Físicas Recreativas de forma:					
5. La estructura del Plan de actividades y sus etapas de aplicación son:					
6. Las actividades físicas recreativas que aparecen en el Plan de actividades son:					
7. En estos momentos, la aplicación del Plan de actividades es:					
8. La selección de las dimensiones y los indicadores para evaluar los resultados es:					

c) El Plan de actividades en su conjunto usted la considera: (marque las posibilidades que estime conveniente)

- \_\_\_\_\_ Necesaria
- \_\_\_\_\_ Innecesaria
- \_\_\_\_\_ Interesante
- \_\_\_\_\_ Poco interesante

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

\_\_\_\_\_ La aprueba y avala

\_\_\_\_\_ La desaprueba y no avala

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

---

---

---

---

---

---

Sobre las dimensiones e indicadores de la investigación

---

---

---

---

---

---

---

**MUCHAS GRACIAS por su valiosa colaboración.**

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**ANEXO 6**

**Resultados de la consulta a especialistas.**

**Matriz de frecuencias obtenida:**

Matriz de frecuencias obtenida:						
Aspectos	MA	BA	A	PA	NA	Total
A1	9	1	0	0	0	11
A2	10	1	0	0	0	11
A3	10	1	0	0	0	11
A4	9	2	0	0	0	11
A5	9	2	0	0	0	11
A6	11	0	0	0	0	11
A7	11	0	0	0	0	11
A8	6	1	0	0	0	11

**Matriz de frecuencias acumuladas:**

Matriz de frecuencias acumuladas:						
Aspectos	MA	BA	A	PA	NA	Total
A1	10	9	11	11	11	11
A2	9	10	11	11	11	11
A3	10	8	11	11	11	11
A4	9	10	11	11	11	11
A5	8	7	11	11	11	11
A6	10	9	11	11	11	11
A7	9	10	11	11	11	11
A8	10	9	11	11	11	11

**Matriz de frecuencias relativas acumuladas:**

Matriz de frecuencias relativas acumuladas:				
Aspectos	MA	BA	A	PA
A1	0,87	0,93	0,93	1
A2	0,93	0,93	1	1
A3	0,93	0,93	1	1
A4	0,73	0,87	1	1
A5	0,87	0,8	1	1
A6	0,4	0,87	0,93	1

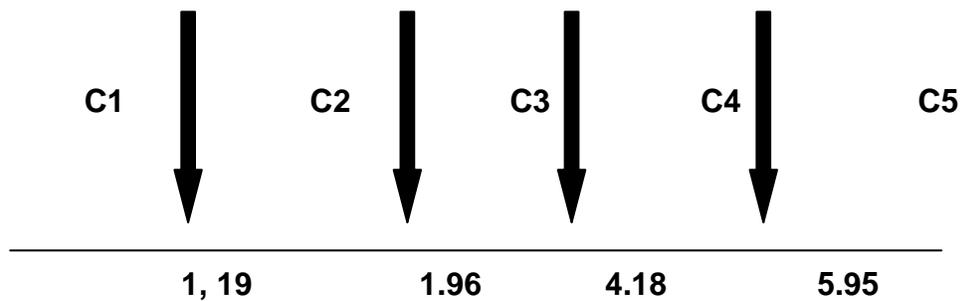
*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

A7	0,73	0,87	0,93	1
A8	0,4	0,87	0,93	1

**Distribución normal estándar inversa**

Aspectos	MA	BA	A	PA	suma	Promedio
A1	1,11	1,5	1,5	3,72	7,83	1,96
A2	1,5	1,5	3,72	3,72	10,44	2,61
A3	1,5	1,5	3,72	3,72	10,44	2,61
A4	0,62	1,11	3,72	3,72	9,17	2,29
A5	1,11	0,84	3,72	3,72	9,39	2,35
A6	-0,25	1,11	1,5	3,72	6,08	1,52
A7	0,62	1,11	1,5	3,72	6,95	1,74
A8	-0,25	1,11	1,5	3,72	6,08	1,52
<b>suma</b>	<b>5,96</b>	<b>9,78</b>	<b>20,9</b>	<b>29,76</b>	<b>66,38</b>	
<b>Puntos de cortes</b>	<b>1,19</b>	<b>1,96</b>	<b>4,18</b>	<b>5,952</b>		<b>2,08</b>

Puntos de corte DELPHI



Resultados del análisis estadístico DELPHI

Contenidos de los niveles		
Componentes	N -P	Categoría
E1	1,1428	Muy Adecuado
E2	0.8965	Muy Adecuado
E3	1.1356	Muy Adecuado

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

E4	1,2712	Muy Adecuado
E5	1,1423	Muy Adecuado
E6	1,5422	Bastante Adecuado
E7	0,9833	Muy Adecuado
E8	1,5351	Bastante Adecuado

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de  
los niños.*

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS**

No	Actividad	Hora	Lugar	Fecha
1	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Escuela	26 de Septiembre
2	- Copa deportiva: Voleibol masculino y femenino Kikimbol Masculino y femenino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	27 de Septiembre
3	- Copa deportiva: Voleibol masculino y femenino Kikimbol Masculino y femenino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	3 de octubre del 20
4	- Copa deportiva: Voleibol masculino y femenino Kikimbol Masculino y femenino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	4 de octubre del 20
5	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	10 de octubre del 2
6	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	11 de octubre del 2
7	Campeonato de dominó Competencia de cartas	9:00 a 12:00	Escuela	17 de octubre del 2
8	Programa a Jugar	9:00 a 12:00	Escuela	18 de octubre del 2
9	Campamento Ismaelillo	Fin de semana	Escuela	24 de octubre del 2
10	Campamento Ismaelillo	Fin de semana	Escuela	25 de octubre del 2
11	- Pelotita de goma. - Dominó y juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	31 de octubre del 2
12	- Copa deportiva Fútbol femenino y masculino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	1 de noviembre de
13	- Copa deportiva Fútbol femenino y masculino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	7 de noviembre de
14	- Copa deportiva Fútbol femenino y masculino	9:00 a 12:00	Escuela	8 de noviembre de

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de  
los niños.*

	- Juegos de mesas			
15	- Copa deportiva Fútbol femenino y masculino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	14 de noviembre de 20
16	- Copa deportiva Fútbol femenino y masculino - Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	15 de noviembre de 20
17	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Escuela	21 de noviembre de 20
18	Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	22 de noviembre de 20
19	Programa A jugar	9:00 a 12:00	Escuela	28 de noviembre de 20
20	Juegos Pre - deportivos	9:00 a 12:00	Escuela	29 de noviembre de 20
21	Copa de Béisbol (Masculino) Juegos de mesas Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	5 de diciembre del 20
22	Copa de Béisbol (Masculino) Juegos de mesas Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	6 de diciembre del 20
23	Copa de Béisbol (Masculino) Juegos de mesas Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	12 de diciembre de 20
24	Copa de Béisbol (Masculino) Juegos de mesas Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	13 de diciembre de 20
25	Copa de Baloncesto femenino y masculino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	19 de diciembre de 20
26	Copa de Baloncesto femenino y masculino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	20 de diciembre de 20
27	Copa de Baloncesto femenino y masculino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Escuela	10 de enero del 20
28	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	Campamento de E
29	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	Campamento de E
30	Visita a museo	9:00 a 12:00	Parque Martí	23 de enero del 20

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

31	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Escuela	24 de enero del 20
32	Competencia de Fútbol entre escuela	9:00 a 12:00	Tato Madruga	30 de enero del 20
33	Competencia de Fútbol entre escuela	9:00 a 12:00	Tato Madruga	31 de enero del 20
34	Planes de la calle	9:00 a 12:00	Escuela	6 de febrero del 20
35	Encuentro deportivo entre escuela	9:00 a 12:00	Escuela	7 de febrero del 20
36	Competencia de atletismo Concurso de pintura	9:00 a 12:00	Escuela	13 de febrero del 2
37	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Escuela	20 de febrero del 2
38	Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	21 de febrero del 2
39	Programa a jugar	9:00 a 12:00	Escuela	27 de febrero del 2
40	Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Escuela	28 de febrero del 2
41	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	Campamento de E
42	Campamento de Exploradores	Fin de semana	Escuela	Campamento de E
43	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Escuela	13 de marzo del 20
44	Programa a Jugar	9:00 a 12:00	Escuela	14 de marzo del 20
45	Competencia Provincial de Fútbol entre escuela	9:00 a 12:00	Tato Madruga	20 de marzo del 20
46	Competencia provincial de Fútbol entre escuela	9:00 a 12:00	Tato Madruga	21 de marzo del 20

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

47	Campamento Ismaelillo	Fin de semana	Tatagua	27 de marzo del 20
48	Campamento Ismaelillo	Fin de semana	Tatagua	28 de marzo del 20

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

**CAÍTULO IV.- BIBLIOGRAFÍA**

Albelo, B. (2008) *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*. Disponible en: <http://www.GestioPolis.com>. Consultado el 28 de marzo del 2013.

Areiza, M. (2001) *Recreación, Actividad Física y Salud* Disponible en <http://www.FUNLIBRE.COM>. Consultado el 15 de mayo del 2012

Artec, M.C. (2000). *Análisis del proceso de planificación de la Recreación Física en el municipio San José de las Lajas*. La Habana, UNAH. Trabajo de Diploma.32h.

Barreira, D. (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”.

Battle i, J. (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 2011

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

Cagigal, J. M. (1987). *Cultura Física y Cultura Intelectual*. Buenos Aires: Editorial Kapeluz.

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

Cantero, J. y López, M. A. (2003) *Opciones recreativas para la mejora de la calidad de vida. Las aventuras de Pablo / Cruce de caminos*. España. Federación Española de Asociaciones de Docente De Educación Física (FEADEF)

Colectivo de autores. (1979). *Recreación. Pinar del Rio*. Unidad “Cesar Escalante”, Medio de Propaganda, p.133.

Cuba (2004) *Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba* La Habana: Dirección Nacional de Recreación. INDER.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

Cuba (2005) *Congreso internacional de juego, Recreación y tiempo libre. Carta de Montevideo* 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 2013

Cuba. (1987) *Programa del Partido Comunista de Cuba*. La Habana, Editorial Política, 71p.

Cuba. (2000) *Instituto Nacional Deporte, Educación Física y Recreación*. La Recreación en la Provincia de Cienfuegos. Cienfuegos, Centro infomático CEMA, [5] h. 28cm

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

Del Socorro, M. (1998) *Recreación: Factor del desarrollo integral del ser humano*. Disponible en: <http://funlibre.org./htm>. Consultado el 28 de marzo del 2013.

Díaz, M. (1978). *Libro Técnico Metodológico de Recreación*. Tomo II. La Habana, INDER, p. 120.

*Diccionario Real Academia Española (1993)*. Club Internacional del Libro. Madrid.

Dumazier, J, (1966) *Hacia una civilización del ocio*. España ED. Estela Barcelona

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

Fulleda, P. (2004) *Recreación Física: el modelo cubano* Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2012.

Fulleda, P. y col (2004) *Recreación Comunitaria*. La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER

García, A., Roberto J. y García M. E. (2003) *Didáctica de las actividades físico recreativas para el tiempo libre y el ocio*. España. Federación Española de Asociaciones de Docente De Educación Física (FEADEF)

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

- Gerlero, J. (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 2013
- Guerrero, S. (s.f) *Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba*. La Habana. Dirección Nacional de recreación, INDER. "José Antonio Huelga" UPMDD – INDER, p.58
- Harlen, G. (2002) *Recreación y Salud. Revista de la Asamblea Mundial de la Salud*. La Habana.
- Hernández, L., Noemí M. y Suárez, H. (2007). *Diccionario de Lengua Española Deportiva*. La Habana, Editorial Deporte, p.162.
- Lemus, J. F. (2003) Principales causas que afectan la recreación Cienfueguera en las edades de 11 a 30 años. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF "Manuel Fajardo".
- Lopategui, 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 2012.
- Martínez, J. (1986) *Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas*. En Apunts d' Educación Física. (Barcelona) 4: 9-17
- Maynor, I. P. (1964) *El Tiempo Libre un Problema Serio*. La Habana, Editorial. Ciencias Sociales.
- 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 2010.
- Menéndez, N. (1999). *Introducción al Estudio de la Recreación*. San Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
- Mensoney, R. y Sutherland, G. (2010) *Propuestas de actividades recreativas físicas para elevar el nivel de participación de los jóvenes del CDR # 4 René Almanza del*

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

*municipio Amancio*. Disponible en: <http://www.eumed.net/>. Consultado el 5 de enero del 2010.

Milián, E. (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".

Moreira, R. (1997). *La recreación un fenómeno socio cultural*. La Habana, Dirección Nacional de Propaganda, p.38

Munné, F. (1980) *Psicosociología del tiempo libre*. Ed. México.

Nuviala, A. (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, S. (2005) *Educación en el Tiempo Libre: ¿Realidad o ficción?* Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 10 de mayo del 2011

Otto, P. (2001). *El Deporte y la Recreación del siglo XXI*. Disponible en: <http://Ottopapis@infovia.com.ar/www.cfdeporte.com/revistadigital>. Consultado el 1 de Febrero del 2013.

Papis, O. (1999). *El deporte y la recreación del siglo XXI*. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo.

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

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

Pérez, A. (1997). *Recreación Fundamentos teóricos Metodológicos*. México. Talleres Gráficos de la dirección de publicaciones y materiales educativos del Instituto Politécnico Nacional. 180 p.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

- Pérez, A. (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 2013
- Pérez, A. (2003) *Recreación*. En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD - ROOM] La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"
- Pérez, N. (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"
- Petrovski, A. V. (1988) *Psicología, Pedagogía y de las edades*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 416p.
- Piazzese, J. (2007) *La paradoja del tiempo libre*. Disponible en <http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/>. Consultado el 27 de abril del 2013.
- Ramos, A. E. y col. (2005) *Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local*. Disponible en: <http://www.monografía.com/>. Consultado el 15 de febrero del 2012.
- Sánchez, H. (2004) *La recreación en el ámbito escolar*. Disponible en: <http://www.redcreacion.org/html>. Consultado el 28 de marzo del 2013.
- Sosa, 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, D. (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.

*Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.*

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

Torres, M. L. (2006). *Fidel y el Deporte*. Selección de Pensamiento 1959 – 2006 Holguín. Poligráfica de ARGRAF “José Miro Argenter”. 289.p.

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

Vázquez, F. (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. (1993). *Tiempo Libre, Deportes y Recreación. Una aproximación socio pedagógica*. Conferencia Internacional de Recreación y deportes para todos. Venezuela. 8p.

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