



UNIVERSIDAD DE CIEFUEGOS.

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA.

**TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA
FÍSICA.**

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA
INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS DE 10 - 12 AÑOS.**

Autor: Yaniel Guisado Pérez.

Tutora: MSc. Grisel de la Caridad Navarro Soto.

CIEFUEGOS 2015

Resumen

El proceso de recreación física 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, expresados individualmente, sin embargo en la actualidad la carencia de un plan de actividades físicas recreativas que responda a los gustos y preferencias de la población afecta la participación de los niños en la circunscripción # 4 el consejo popular "Junco Sur", por ello el autor se ha propuesto: Elaborar un plan de actividades físicas recreativas para incrementar la participación de los niños de 10 a 12 años de la circunscripción # 4 del consejo popular "Junco Sur". En este sentido se conformó una muestra de 49 niños, de ellos 18 del sexo masculino y 31 del sexo femenino, 9 representante del consejo popular y 11 especialistas, a los cuales se la aplicaron técnicas y métodos investigativos entre los que se encuentran: la medición, encuestas, entrevista, observación estructurada, lo que nos posibilitó obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas Permitiendo elaborar un plan de actividades deportivas - recreativas para dar solución a la problemática estudiada, teniéndose en cuenta los intereses y necesidades recreativas de los alumnos.

Summary

The process of physical recreation conforms to a tinged range of activities that you/they are executed in the free time, of which the individual can opt in reason of his interests, expressed individually, however at the present time the lack of a plan of recreational physical activities that he/she responds to the likes and the population's preferences affects the participation of the children in the district #4 the popular advice "South Rush", for it the author has intended: To elaborate a plan of recreational physical activities to increase the participation of the children from 10 to 12 years of the district #4 of the popular advice "South Rush". In this sense he/she conformed to a sample of 49 children, of them 18 of the masculine sex and 31 of the feminine sex, 9 representative of the popular advice and 11 specialists, to which applied it to him technical and investigative methods among those that are: the mensuration, surveys, he/she interviews, structured observation, what facilitated us to obtain the results of this investigation, being able to arrive to significant conclusions Allowing to elaborate a plan of sport activities - recreational to give solution to the studied problem, being kept in mind the interests and the students' recreational necessities.

ÍNDICE	Pág.
Introducción.....	1
Diseño de la Investigación.....	4
Situación problémica.....	4
Problema Científico.....	5
Objeto de la Investigación.....	5
Campo de acción.....	5
Objetivo general.....	5
Objetivos específicos o tareas de investigación.....	5
Idea a defender.....	.5
Capítulo- I- Fundamentación Teórica.....	6
Conceptos que existen en la ciencia.....	7
Criterio de diferentes autores.....	9
Capítulo -II- Diseño Metodológico.....	21
Metodología Utilizada.....	.21
Métodos de nivel teórico.....	21
Métodos de nivel empírico.....	22
Métodos de nivel matemático.....	22
Paradigma utilizado.....	22
Tipo de estudio.....	23
Tipo de diseño.....	.23
Población y muestra.....	24
Justificación de la investigación.....	25

Conclusiones Parciales.....	25
Capítulo- III- Resultados de la investigación.....	25
Análisis de los métodos.....	26
Presentación y validación.....	32
Conclusiones.....	40
Recomendaciones.....	41
Bibliografía.	
Anexo.	

Introducción

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

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

Reafirmando los anteriores planteamientos el Comandante en Jefe, Fidel Castro Ruz, en la inauguración de la escuela Internacional de Educación Física y Deportes, planteó

“Hablar de Educación Física y Deportes no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio y trabajo, es hablar de una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida”.

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

Las necesidades recreativas físicas en el desarrollo local no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean

realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, dónde desean realizarlas, que días de la semana prefieren, a qué hora, etc., es decir, la postura que asumen, lo que no puede existir es la imposición, obligación externa; como pudiera decir cualquier participante, “yo elijo cual y como quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan el cumplimiento de mis objetivos.”

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

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

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

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

Fania Batista, Francisco (2007), Pérez Domínguez, Yanier Joel (2008), Garrido Soriano, Marisol (2010) *Propuestas de Actividades Físicas Deportivas Recreativas para incrementar la participación y así aprovechar mejor el tiempo libre de los niños.*

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.

Salazar Hernández, Yoelvi (2009) realiza un estudio sobre el tiempo libre y las actividades recreativas en las semanas de receso docente en la escuela Julio A. Mella, donde realiza una serie de actividades en esa escuela para suplir la necesidades recreativas de los estudiantes en ese periodo de tiempo, debido a que, en ese tiempo los mismos se encuentran desocupados, sin ninguna oferta recreativa.

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

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

Pérez Meneses, Norailis (2004) en su investigación: Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local, se refiere a que cuando se evalúa la participación de la población en las actividades recreativas se debe tener en cuenta indicadores tales como: participación activa, participación pasiva, permanencia en las actividades y satisfacción por las mismas.

Diseño de la Investigación.

Por lo antes expuesto surge la situación problemática de esta investigación científica: carencia de un plan de actividades físicas recreativas que responda a los gustos y preferencias de los niños de 10 - 12 años de la circunscripción # 4 del consejo popular "Juco Sur", del municipio Cienfuegos..

Problema Científico

¿Cómo contribuir a incrementar la participación en las actividades deportivas recreativas de los niños de 10 - 12 años de la circunscripción # 4 del consejo popular "Junco Sur

1.3.- Objeto de estudio de la investigación: Proceso de Recreación Física.

1.4.- Campo de acción: Incremento de la participación

1.5.- Objetivo General

Proponer un plan de actividades físicas recreativas para incrementar la participación de los niños de 10 a 12 años circunscripción # 4 del consejo popular “Junco Sur” del municipio Cienfuegos.

Objetivos Específicos:

1. Diagnosticar como se manifiesta la participación de los niños de 10 - 12 años circunscripción # 4 del consejo popular “Junco Sur”
2. Determinar los gustos y preferencia de los niños de 10 - 12 años de la circunscripción # 4 del consejo popular “Junco Sur”
3. Elaborar un plan de actividades físicas recreativas para incrementar los niños de 10 - 12 años de la circunscripción # 4 del consejo popular “Junco Sur”.
4. Validar el plan de actividades físicas recreativas a través del criterio de especialista.

Idea a defender.

Con la elaboración de un plan de actividades deportivas-recreativas se incrementará la participación de los niños de 10 -12 años de la circunscripción # 4 del consejo popular “Junco Sur”.

Conclusiones parciales.

El trabajo estará estructurado en tres capitulos, 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 para conocer el nivel de participación de los niños de 10-12 años en las actividades deportivas recreativas.

Capítulo- I Fundamentación Teórica.

Definición de Trabajo

Conceptualización de la Recreación

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Albelo Almenteros, Belkis (2008) La recreación es *“todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria”*.
Albelo Almenteros, Belkis (2008)

La Real Academia Española define recreación como *“acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretenimiento”*. Diccionario Real Academia Española (1993).

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así

conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

El término recreación proviene del latín *recreativo*, que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma. Citado por la página digital <http://www.misrespuestas.com/que-es-la-recreacion.html>.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado (Batlle i Bastardas, Joan 2003; Harlem Brundtland, Gro 2002; Tabares Domínguez, Dusmay 2003; entre otros) que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Recreación física – deportiva: comprende la participación como ejecutante o espectador de esas actividades.

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 haremos referencia a continuación.

Del Socorro Gómez, Mery. (1998) define la recreación física *“es el conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físicos recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forma parte de la cultura física de la población, con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. Tal tipo de recreación está caracterizada por cierto nivel de motricidad, lo cual genera un alto nivel de protagonismo físico recreativo. Este protagonismo físico recreativo distingue al recreando en particular, en que él mismo es capaz de concebir, crear y ejecutar las acciones recreativas de carácter físico. En el camino hacia este protagonismo es muy importante que el sujeto abandone los motivos extrínsecos relacionados con el condicionamiento externo para que sean los motivos intrínsecos los que impulsen la actividad recreativa consolidando los motivos físicos recreativos”*. Del Socorro Gómez, Mery. (1998)

Ramos Rodríguez, Alejandro E. y col. (2005) plantea que la recreación física *“es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal*.

Recreación física comunitaria

La recreación debe de ser promovida no solo como mera actividad de entretenimiento, sino como un Programa y un servicio recreativo, los programas de recreación que el profesor de educación física promueve más reflejan el contenido que ha tenido en su formación, es decir la Recreación Físico Deportiva, Recreación Lúdica, Recreación acuática y Recreación al aire libre, por lo que deben de implementarse cursos que incrementen el contenido de la recreación en sus contenidos sociales, culturales y comunitarios.

Los programas de recreación deben ser incluyentes, permitiendo una práctica conjunta de géneros, así como la consideración directa de poblaciones con capacidades diferenciadas, posibilitando también la vinculación entre los individuos para formar sociedades multiculturales, evitando el etnocentrismo y la desigualdad.

Los servicios recreativos deben considerar políticas de impacto de conocimiento y cuidado ambiental para el desarrollo de sus tareas, considerando los elementos que se requieran para ofertar servicios con carácter sostenible. Estos programas serán eficientes y eficaces solo cuando para su elaboración se consideren los intereses, necesidades y motivaciones de los usuarios, evitando las barreras aparentes de la edad y la cultura.

Es indispensable considerar el estilo de vida, pues este define las actitudes que los individuos tienen frente al utilización del tiempo libre, será la educación para el tiempo libre uno de los modelos que ayuden a redimensionar el aprovechamiento del mismo y contribuya a lograr una Cultura de Tiempo Libre.

Actividades recreativas

Se considera que para que una actividad sea recreativa debe caracterizarse por ser voluntaria, placentera. En consecuencia a uno nadie lo recrea y por lo tanto uno no recrea a nadie: Y lo que es peor: a uno nadie puede obligarlo a recrearse. Y cuales actividades voluntarias y placenteras son recreativas. Para algunos su trabajo es voluntario y placentero: se podría decir entonces que no se ubica en el plano de lo recreativo, ese sería el ideal de la humanidad.

Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social.

A pesar de esa gran gama de alternativas que ofrece la recreación, son pocas las personas que las disfrutan, lo cual es una debilidad en la vida de una persona, ya que,

debido a esa carencia, pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental.

En esta línea Camerino y Castañera (1988) definen como actividades recreativas a *“aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”*. Citado por García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes (2003).

Se entiende por Actividad Física a: *“todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitadores. La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías”*. Albelo Almenteros, Belkis (2008).

La Actividad Físico Recreativas.

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

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

Martínez Del Castillo, Jesús (1986) nos acotará que tras las aproximaciones anteriormente expresadas nos hallamos en la medida de especificar con mayor claridad el concepto de actividad física recreativas: *“Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”*. Martínez Del Castillo, Jesús (1986).

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

Estos programas en los distintos ámbitos nos permite ver que se está produciendo una acción para concienciar a las personas a realizar ejercicio, esta concienciación a la activada física nos va a permitir incrementar vida a los años; pero para ello debemos lograr que las personas descubran la satisfacción por la actividad física, estimulando la

aptitud de cada individuo en su desarrollo potencial en permanente trabajo de cogestión y obtendremos de esta manera el bienestar deseado.

A continuación *García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes (2003)* hace una reseña, teniendo en cuenta las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico recreativas, siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación: Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección. Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta. Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce. Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social. Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana. No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.

Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil. Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes. Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.

La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás. Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.

Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes. Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc.

Planificación de las actividades recreativas

Las necesidades recreativas físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte del sistema de información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difiere de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

Ahora bien, el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera: (Ramos Rodríguez, Alejandro E. y col, 2005)

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Preferencias: las preferencias recreativo físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: el hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades

de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Participación

En el trayecto de esta revisión bibliográfica de una forma u otra se ha hablado de que las actividades físicas se realizan en las comunidades, asentamientos, instituciones, etc y su beneficio en el aspecto comunitario, debido a que brinda la oportunidad 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. Para lograr estos beneficios dentro de las comunidades, asentamientos e instituciones, etc., se debe lograr la participación de todo el personal que conforma las comunidades.

La participación hoy día ha entrado en el lenguaje como una palabra cotidiana no solamente del discurso político, sino también en el social, económico. Se ha extendido y se habla de forma más sistemática de la participación comunitaria, no obstante muchas son las acepciones que asume esta definición.

La participación ha sido abordada por diferentes autores: Gómez Labrada, Aída Rosa (2006) expone "la participación es una importante necesidad humana, representando el camino para satisfacer el deseo de pertenecer y ser reconocido, de autoafirmarse y realizarse, de ofrecer y recibir afecto y ayuda, de crear "...Aceptar que la participación es una necesidad humana básica implica aceptar también: Que la participación es un derecho humano. Que debe ser aceptada y promovida por sí misma y no sólo por sus resultados. Que su negación mutila a la personalidad y distorsiona su desarrollo."

Rafaela Macías (2003). En esta definición, incluye el componente psicológico evidenciando que la participación *"es la transformación, enriquecimiento de una*

determinada situación en la comunidad es necesario además de lo cognitivo la presencia de lo afectivo; materializado en las necesidades, motivos, intereses, intenciones que estando latentes conducen a la participación como proceso social que genera un cambio". Citado por Gómez Labrada, Aída Rosa (2006).

Cantero Fernández, Javier y Miguel Ángel López Muñoz (2003) Participación Activa: este es quizás el concepto más difícil de trasladar a la etapa de infantil, pero también puede que sea el más importante. Se hace necesario, ya en estas edades, estrenar el refuerzo de la idea de cooperación. La relación con los compañeros para obtener un fin común ha de estructurarse en actividades sencillas y de fácil comprensión, apoyadas con la insistencia del maestro o animador.

De la Riva, Fernando (1994) en Gestión Participativa de las Asociaciones expone *"Participar es tener o tomar parte, intervenir, implicarse...supone, en consecuencia, que la "presencia" es activa, comprometiendo a la persona, en mayor o menor medida...No es un fin en sí, algo que se explica y justifica por sí misma, sino un medio"* De la Riva, Fernando (1994)

Participación significa *"que la gente intervenga estrechamente en los procesos económicos, sociales, deportivos, culturales y políticos que afectan sus vidas".*

Hombrados, M. I, García, M. A y López, T. (2006).

La participación según Areiza Londoño, Maribel (2001) lo clasifica de dos formas. Activas y pasivas. **"Participación Activa:** Cuando el sujeto participa en la actividad convocada realizando los ejercicios o actividades planificada. **Participación pasiva:** cuando el sujeto participa como espectador". Areiza Londoño, Maribel (2001).

Pérez Meneses, Norailis (2004) en su investigación se refiere a que cuando se evalúa la participación de la población en las actividades recreativas se debe tener en cuenta indicadores tales como: participación activa, participación pasiva, permanencia en las actividades y satisfacción por las mismas. Según dicha autora: La participación activa es cuando el sujeto participa, ejecutando o realizando los ejercicios o juegos planificados en la actividad convocada. La participación pasiva: cuando el sujeto participa como espectador de la actividad recreativa convocada. Permanencia en la actividad: cuando el

sujeto permanece en la actividad, ya sea de forma pasiva o activa el tiempo que dure la misma. Satisfacción por la actividad: cuando la actividad ofertada está acorde a los gustos, preferencia y necesidades de la población

La misma plantea que la satisfacción en las actividades es un punto clave en la participación de los sujetos, debido a que si la actividad ofertada no se encuentra acorde a los gustos, preferencia y necesidades de la población, el sujeto implicado en la actividad recreativa no se encuentra motivado por participar, ya que la misma no se encuentra entre sus intereses.

Este capítulo está basado fundamentalmente en correspondencia con los objetivos del trabajo, fundamentando a través de varios actores que abordan el tema de la recreación, así como la elaboración de un plan de actividades deportivas recreativas para incrementar la participación de los niños de 10 -12 años en las actividades, se realizó el diagnóstico de dicha investigación y posteriormente proponer plan de actividades.

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.

Métodos empíricos.

Observación: 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 los niños.

Entrevista: Se le aplicó a 9 representantes del consejo para conocer su opinión sobre el desarrollo de las actividades físicas recreativas en la comunidad.

Criterio de Especialista: Se utilizó para validar el plan de actividades deportivas-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.

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 (vélgase la redundancia) describir lo que se investiga.

Tipo de diseño.

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

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

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

Población, muestra, por ciento y tipo de muestreo.

Muestra 1: de una población de 67 niños de las edades comprendida entre 10 - 12 años, se seleccionó una muestra de 49 niños para un 73,1% de la población, de ellos 31 niñas y 18 niños, los cuales nos aportaron informaciones acerca del estado organizativo de la recreación en esta comunidad.

Muestra # 2: Se entrevistaron 9 representantes del consejo popular, para conocer cómo se comporta la práctica de actividades recreativas de la población y su disposición en apoyar la realización de las mismas.

Muestra # 3: 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 5 años de experiencia profesional.

Justificación de la investigación.

Este estudio se realizó por una necesidad del consejo popular, para aumentar la participación de los alumnos en las actividades programadas. Esta investigación nos facilita conocer las causas por la que los alumnos no participan en las actividades y conocer sus gustos y preferencias para la elaboración del plan de actividades, la misma tiene gran importancia social ya que mediante las actividades recreativas que se le ofrecen lograremos incorporar a los alumnos a las actividades, de ahí la importancia de este estudio.

Conclusiones Parciales.

Este capítulo uno está basado fundamentalmente en correspondencia con los objetivos del trabajo, diagnóstico sobre la situación actual de la recreación física arroja que la poca participación en las actividades esta dado porque no se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los niños de 10 a 12 años de la circunscripción # 4 del consejo popular "Junco Sur".

Capítulo- III- Resultados de la investigación.

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO REALIZADO.

Resultado de la entrevista a los representantes del Consejo Popular.

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, que las actividades ya venían planificada por el especialista de recreación que atiende la circunscripción # 4 del consejo popular "Junco Sur"

El 66,7 % de los entrevistados plantean que los niños no cuentan, con vías para recrearse, que en ocasiones el especialista de recreación de la circunscripción # 4 del consejo popular “Junco Sur” convoca algunas actividades planificada por él, las cuales no 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 béisbol, fútbol, escuchan música, ven la televisión, ven los muñequitos, juegan voleibol, van a la playa, hacen caminatas, hacen 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 circunscripción # 4 del consejo popular “Junco Sur”, debido a que las mismas son pasivas y las planifican los técnicos sin tener presente los gustos, intereses y necesidades de los mismos.

Resultado de la observación.

Después de realizada las 13 observaciones a las actividades que ejecutaba el especialista de recreación en la circunscripción # 4 del consejo popular “Junco Sur” ; como parte de su radio de acción y de computarse los resultados, se pudo comprobar (tabla # 1 y 2):

- En el 66,7 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 60 % 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 10-12 años son los Planes de la Calle, Programa A Jugar, Festivales Deportivos Recreativos y Festivales de Juegos Tradicionales.

- Las actividades son organizadas y guiadas por el profesor a veces. Es importante

Tabla # 1: Resultado de la observación realizada al indicador participación activa en las que casi siempre las realizan los niños por sí solos las actividades programadas.

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Participación activa en las actividades programadas	2	13,3	3	20	10	66,7

Tabla # 2: Resultado de la observación realizada al indicador satisfacción por las actividades programadas.

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Satisfacción por las actividades programadas	2	13,3	4	26,7	9	60

Resultado de la encuesta a los niños

La encuesta se realizó a un total de 49 niños de la circunscripción # 4 del consejo popular “Junco Sur”, de las edades comprendidas entre 10 a 12 años, para conocer sus gustos y preferencia y así poder planificar un plan de actividades acorde a los intereses recreativos de los niños

Tabla # 3: Resultado de la realización de actividades físicas

	Si	%	No	%
Realiza actividades físicas para preservar la salud de forma general	11	22,4	38	77,6

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

	Masculino	%	Femenino	%	Total	%
Falta tiempo	3	9,68	0	0	4	8,16
Falta oferta	25	80,6	15	83,3	30	61,2
Causa económica	0	0	0	0	3	6,12
Causa física	0	0	0	0	0	0
Otras prioridades	2	6,45	3	16,7	17	34,7
Otras razones	1	3,23	0	0	5	10,2
Total	31	100	18	100	49	100

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 # 5: Resultados de los gustos y preferencias por las actividades deportivas.

Actividades Deportivas	Femenino	%	Masculino	%	Total	%
Béisbol	3	16,6	25	80	28	57,1
Fútbol	5	27,7	17	54,8	22	44,9
Baloncesto	5	27,7	15	48,3	20	40,8
Bádminton	9	50	6	19,3	15	30,6
Mini futbol	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
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 5 se hace referencia a las actividades deportivas que le gustan practicar, donde las de mayor preferencia por los niños son: béisbol, mini-fútbol, voleibol y kikimbol.

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

Actividades recreativas físicas	Feme	%	Mascul	%	Total	%
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
Juegos de Salto	11	61,1	13	68,4	24	49
Juegos de Fuerza	7	38,8	17	89,5	24	49
Juegos Pre-deportivos	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

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 pre-deportivos, a jugar y planes de la calle, y el tiro recreativo.

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

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

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, parchís, juegos de ludotecas y dominó.

Propuesta del plan.

Plan de actividades física deportivo recreativa

Objetivo General: Incrementar la participación a través de actividades deportivo recreativas, sustentadas en los gustos y preferencias de las niñas y niños de 10 - 12 años de la circunscripción # 4 del consejo popular “Junco Sur”.

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 las niñas y niños de 10 - 12 años del consejo popular Tulipán 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 físicas recreativas a partir del Julio del 2014

	Actividades	Día	Hora	Lugar	Responsable
1	Competencia de Kikimbol	Sábado	9:00 am	Terreno	Profesor de recreación
2	Juego de fútbol.	Domingo	9:00 am	Terreno	Profesor de recreación
3	Festival de juegos tradicionales.	Sábado	900 am	Escuela.	Profesor de recreación
4	Excursión Museológica.	Domingo	9:00 am	Museo	Profesor de Recreación
5	Juego de Béisbol.	Sábado	9:00 am	Terreno	Profesor de recreación
6	Programa A jugar	Domingo	9:00 am	Terreno	Profesor de recreación
7	Festival de Juegos pasivos	Sábado	9:00 pm	Centro Recreativo	Profesor de recreación
8	Plan de la calle	Domingo	4900 pm	Terreno	Profesor de recreación
9	Actividad Recreativa cultural	Sábado	9:00 am	Centro Recreativo	Profesor de recreación
10	Competencia de Juegos Pasivos	Jueves	9:00 am	Terreno	Profesor de recreación

4.3. 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 más de 5 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 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	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0

Estructura del plan de actividades físicas recreativas	8	72,7	3	27,3	0	0	0	0	0	0
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los niños	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación	8	72,7	3	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	0
El plan de actividades físicas recreativas es viable	9	81,8	2	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 circunscripción 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

- Valoran de satisfactorio el plan de actividades físicas recreativas propuesto para los niños de 10 - 12 años, a partir de la determinación de sus gustos y preferencias y el marco temporal del mismo.
- 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.

Conclusiones

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, basado en los gustos y preferencia, se incrementara la participación de los niños de 10 a 12 años de la circunscripción # 4 del consejo popular “Junco Sur”.
- La participación de los niños en las actividades físicas recreativas antes de ejecutar el plan de actividades era escasa por: la falta de ofertas recreativas que existía en la circunscripción # 4 del consejo popular “Junco Sur”
- Las actividades de mayores gustos y preferencias son: Juegos recreativos diversos, pre-deportivos, a jugar y planes de la calle, dentro de los juegos de mesa la dama, parchís, juegos de cartas y dominó; las actividades deportivas que prefieren son el Béisbol, Mini fútbol, Voleibol y Kikimbol.
- El criterio de especialista arrojó que el plan de actividades físicas recreativas es aplicable, viable, pertinente y relevante.

RECOMENDACIONES

- Aplicar el plan de actividades físicas recreativas en la circunscripción # 4 del consejo popular “Junco Sur”, según sus particularidades, gustos y preferencias.

IV.- BIBLIOGRAFÍA

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

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

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”.

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

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

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.

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

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 2014.

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 2014.

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)

- 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 2014
- 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 febrero del 2014.
- 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 2014.
- 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 2014.

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.

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 2014.

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.

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 febrero del 2014

- 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.
- Piazz, J. (2007) *La paradoja del tiempo libre*. Disponible en <http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/>. Consultado el 27 de abril del 2014.
- 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 2014.
- Sánchez, H. (2004) *La recreación en el ámbito escolar*. Disponible en: <http://www.redcreacion.org./html>. Consultado el 28 de marzo del 2014.
- 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.
- 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".

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.

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

ANEXO 1: ENTREVISTA

Compañeros: Por medio de la presente le pedimos la cooperación en contestar con toda la franqueza posible el siguiente cuestionario con la finalidad de realizar un estudio investigativo

Objetivo: Conocer el comportamiento de los indicadores participación activa, asistencia y satisfacción en las actividades recreativas.

Temáticas:

- Participación activa en las actividades programadas.
- Formas o vías para recrearse.
- Actividades que le gusta hacer en el tiempo libre.
- Satisfacción por las actividades programadas.

Anexo2: Encuesta Estimado

niños:

Con la finalidad de conocer sus preferencias y gustos por las actividades deportivas recreativas necesitan de su colaboración por medio de las repuestas a las preguntas de la siguiente Encuesta.

1) Edad:___ Sexo: M___ F___ Barrio_____ Localidad_____

2) Realiza actividades físicas para preservar la salud de forma general

Si___ No___ A veces___

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

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

3a) Explique por qué eligió esa razón

4) De las siguientes actividades deportivas, señala cuales realizas (con una cruz) y cuales te gustaría realizar (con dos cruces).

Béisbol ____ Baloncesto ____ Gimnasia aerobia ____ Voleibol ____ Fútbol ____
Balonmano ____ Natación ____ Softbol ____ Ciclismo ____ Atletismo ____
Voleibol de playa ____

Señale de ser necesario aquellas que practique o gustaría practicar y no aparecen en el Listado.

- 5) Existe una diversidad de actividades recreativas practicadas de diversas formas que nos gustaría conocer cuáles 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 pre-deportivos ____

Señale otras que consideres:

- 6) 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 ____

Señale otras que consideres:

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.
Anexo # 3: Guía de Observación

Objetivo: Observar el comportamiento de los indicadores en los niños tomados como muestra.

Marca con una x según corresponda

Evaluación	INDICADORES	
Participación activa en las actividades programadas		
Bien	Participan activamente en las actividades planificadas	
Regular	En ocasiones participa activamente en las actividades planificadas	
Mal	Participan como espectador en las actividades planificadas	
Permanencia en las actividades programadas		
Bien	Si permanece en las actividades planificadas el tiempo que dure la misma	
Regular	Si permanece en las actividades planificadas la mitad del tiempo que dure la misma	
Mal	Si permanece en las actividades planificadas, menos de la mitad del tiempo de duración de la misma	
Satisfacción por las actividades programadas		
Bien	Se sienten satisfechos en la realización de las actividades convocadas.	
Regular	En ocasiones, se sienten satisfechos en la realización de las actividades convocadas	
Mal	Siempre se sienten satisfechos en la realización de las actividades convocadas	

Haz un resumen de los detalles observado en la clase

ANEXO 4

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN APLICADA A LOS NIÑOS

La encuesta está dirigida en conocer la aceptación de un plan de Actividades Físicas Recreativas

1. Consideras que las actividades ofertadas son de su gusto.

Si _____ No _____

¿Por qué?

2. ¿Cómo valoras las actividades que realizas?

Buena _____ Regulares _____ Mala _____

¿Por qué?

3. Te sientes satisfechos por las actividades que realizas. Evalúalo Bien _____

Regular _____ Mal _____ ¿Por qué?

ANEXO 5

CRITERIO DE ESPECIALISTA

Nombre: _____ Edad: _____ Años de experiencia: _____
 Licenciado en: _____ Cargo: _____
 Máster en: _____ Doctor en: _____
 Categoría docente: _____
 Centro donde labora: _____
 Municipio: _____ Provincia: _____

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

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

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