



**UNIVERSIDAD DE CIENTFUEGOS
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

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

**Plan de actividades físicas recreativas deportivas para el mejor
empleo del tiempo libre en la Escuela “Luis Pérez Lozano”.**

Autor: Yoisel López Pez.

Tutora: MSc. Grisel de la Caridad Navarro Soto.

2015

Resumen.

Los estudios sobre la recreación en las escuelas en el contexto del eficiente empleo del tiempo libre cobran en la sociedad actual cada vez mayor importancia, sobre todo porque, ha venido perfilándose como regularidad esencial de la época contemporánea, son cada vez más pasivas las actividades recreativas del hombre posmoderno. En las actuales condiciones de perfeccionamiento del modo de vida socialista en el proyecto social cubano, el problema de la recreación adquiere mayor relevancia, sobre todo dirigido al enriquecimiento de la calidad de la vida.

La recreación como un medio para mejorar la calidad de vida de la población constituye un complejo fenómeno en el que han de considerarse numerosos factores interactuantes, tales como la estructura y contenido del tiempo libre, el sistema de valores declarado por la población, el que realmente existe, el presupuesto del tiempo libre, la educación y auto educación para el empleo del tiempo libre y el desarrollo de la recreación, entre otros aspectos.

La recreación está en la vida cotidiana de los niños y las niñas; permea su tiempo a través del día, lo divierte y lo forma; desde ahí es donde podemos intervenir para la construcción de ambientes y relaciones más democráticas, de tal manera que hagamos de los espacios recreativos unos espacios contruidos por y para los niños.

Summary

The studies on the recreation in the schools in the context of the efficient employment of the free time get paid in the current society every time bigger importance, mainly because, he/she has come profiling you as essential regularity of the contemporary time, is more and more passive the postmodern man's recreational activities. Under the current conditions of improvement in the way of socialist life in the Cuban social project, the problem of the recreation acquires bigger relevance, mainly directed to the enrichment of the quality of the life.

The recreation like a means to improve the quality of the population's life constitute a complex phenomenon in which numerous factors interactuantes must consider, such as the structure and content of the free time, the system of values declared by the population, the one that exists really, the budget of the free time, the education and car education for the employment of the free time and the development of the recreation, among other aspects.

The recreation is in the daily life of the children and the girls; permea its time through the day, has a good time it and it forms it; from there it is where we can intervene for the construction of atmospheres and more democratic relationships, in such a way that we make of the recreational spaces some spaces built for and for the children.

ÍNDICE	Pág.
Introducción.....	1
Diseño teórico.....	4
Situación problémica.....	7
Problema Científico.....	8
Objeto de la Investigación.....	8
Campo de acción.....	8
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos o tareas de investigación.....	8
Idea a defender.....	9
Capítulo- I- Fundamentación Teórica.....	9
Conceptos que existen en la ciencia.....	7
Criterio de diferentes autores.....	9
Conclusiones Parciales.....	15
Capítulo -II- Diseño Metodológico.....	16
Metodología Utilizada.....	16
Métodos de nivel teórico.....	16
Métodos de nivel empírico.....	16
Métodos de nivel matemático.....	16
Paradigma utilizado.....	17
Tipo de estudio.....	17
Tipo de diseño.....	18
Población y muestra.....	18
Justificación de la investigación.....	19
Conclusiones Parciales.....	20

Capítulo- III- Análisis de los resultados.....	20
Propuesta del plan de actividades.....	26
Plan de actividades física recreativa deportiva.....	26
Bases en las que se sustenta el plan.....	26
Propuesta de las actividades físico recreativas deportivas.....	27
Validación del plan de actividades físicas recreativas deportivas.....	28
Resultados de la encuesta a los especialistas.....	28
Criterios emitidos por los especialistas.....	29
Conclusiones.....	30
Recomendaciones.....	31
Bibliografía	
Anexos	

Introducción.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de forma diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación. Es por eso, que nos enfrentamos a diario con el siguiente dilema: lo que para unos es recreación, para otros no significa tal cosa.

La función de la recreación palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades. Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio. Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

La recreación es un fenómeno social, ya que solo tiene existencia en la comunidad humana; es realizada por los hombres que viven en la sociedad. Además, se rige por las leyes que rigen el desarrollo social y es un fenómeno cultural, ya que estas características devienen del hecho de que su contenido está representado en formas culturales.

El tiempo libre, su importancia social y su relación con la Recreación.

Como sabemos el tiempo libre (TL), es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad). Sin embargo por su importancia lo vamos a estudiar mucho más que los otros aspectos.

Esta importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias e ideológicas. Cuando estudiamos el tiempo libre encontramos en la literatura especializada un problema que no ha sido del todo mencionado. Es un problema etimológico, los ingleses usan el término "Ley zurré" y los Franceses "Loisir". Para determinar las actividades en el tiempo libre en español no existe un término que encierra el contenido de dichas expresiones.

Esto hace que a la hora de interpretar el asunto se caiga en un vacío. No obstante la literatura ha utilizado la palabra recreación para referirse a esta actividad dentro del tiempo libre y aunque no es del todo feliz usarla, no hay por el momento otro camino.

Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

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

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la Instrucción de dos concepciones de trabajo:

- _ Cultura del tiempo libre.
- _ Formación y educación para el tiempo libre.
- _ La cultura del tiempo Libre.

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 Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular de socialismo, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura socialista del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad: Ese es el aparente concepto burgués (pues en realidad no es así ni en el capitalismo). En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés, debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre que, incluyendo al pitusa, a la música evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se basa en una estructura mucho más fuerte: La de la realización individual plena de cada persona en el socialismo, la de la más alta libertad alcanzada en la historia, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento y la vida socialista.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa y culta y sana, que conozca que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

Tiempo Libre, Formación y Educación.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o de formación indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa a informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social, etc. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre.

Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre. La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etc.).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos.

No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas.

En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

La influencia formativa del tiempo libre es un hecho comprobado científicamente y puesto en práctica hace muchos años por el sistema capitalista. La cultura de masas y la industria recreativo - cultural capitalista tiene la función ideológica de reproducción en cada individuo los valores sociales que dan estabilidad al sistema; y esa función estabilizadora comienza por la infancia: Desde niños, los ciudadanos de los países capitalistas están absorbiendo inconscientemente y asimilando en mayor o menor grado las bases ideológicas que se transmiten de manera incesante por la escuela y los medios de difusión, por las actividades generales por la industria cultural de masas y los planes y sistemas recreativos comunitarios, etc.

No puede subestimarse el papel formativo o de formativo del contenido del tiempo libre pues sé está subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico - técnica, la interpretación socio - cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo actualmente para poder tener una función creativa y una participación social acorde con las exigencias actuales.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta en ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan

el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades Individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Antecedentes.

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 mas reflejan el contenido que ha tenido en su formación, e 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.

La práctica recreativa en cada individuo tiene una función diferente, es imposible tratar de generar un modelo de funciones aplicable a todos los grupos poblacionales y culturales, las políticas nacionales en el rubro de la recreación requieren para su generación de un diagnóstico de la población objetivo que permita dirigir el rumbo de los servicios, a nivel municipal, estatal, social y del sector privado y nacional, la política pública en este rubro debe ser reconocida como un derecho, necesidad y responsabilidad constitucional.

Las pocas ofertas recreativas físicas que se brindan en las comunidades no cumplen con las expectativas de los niños y la posibilidad de elevar los resultados de las mismas en su centro de estudio.

Como consecuencia de esto se observa una notable tendencia a no emplear el tiempo libre en esas actividades recreativas físicas planificadas y orientadas hacia el desarrollo de la personalidad.

Lo que se persigue es que cada estudiante de la Escuela Secundaria Básica “Luis Pérez Lozano” del Reparto Pastorita, en Cienfuegos. Se incorpore a la actividad recreativa física, haciendo un mejor uso del tiempo libre, ya que la Educación Física, el deporte y la recreación como componente fundamental de la cultura física han formado parte de la revolución pedagógica y cultural que lleva a cabo nuestro país y que ha estado dirigida al desarrollo de la capacidad funcional y la estructura biológica y social del ser humano.

Situación problémica.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto y los resultados obtenidos con algunos instrumentos de diagnósticos aplicados en conversaciones con maestros y estudiantes, además del análisis de las vistas realizadas a la escuela pudimos constatar que existen insuficiencias relacionadas con la recreación de los estudiantes, entre los que se encuentran los siguientes aspectos:

- Insuficiente desarrollo de actividades recreativas.
- Insuficiencias en la planificación y diversidad de las actividades recreativas.

- Poca disponibilidad del tiempo para la recreación a partir del horario en la escuela.
- Poca motivación en las actividades que se realizan en el centro.
- Existencia de un alto porcentaje de desconocimiento en los estudiantes de las disciplinas recreativas.

La existencia de estas regularidades nos conllevó al siguiente:

Problema Científico.

¿Cómo mejorar el empleo del tiempo libre de los estudiantes de la escuela secundaria básica “Luis Pérez Lozano”?

Objeto de investigación: Proceso de la recreación.

Campo de acción: Empleo del tiempo libre.

Objetivo General.

Proponer un plan de actividades físicas recreativas deportivas para el empleo del tiempo libre de los estudiantes.

Objetivos Específicos.

- 1- Diagnosticar la situación actual de la recreación física en la secundaria básica.
- 2- Determinar los gustos y preferencias en los estudiantes de la secundaria básica.
- 3- Elaborar un plan de actividades para el mejor empleo del tiempo libre.
- 4.- Validar por criterio de especialista.

Idea a defender.

Con la propuesta de un plan de actividades físicas recreativas deportivas se mejorara el empleo del tiempo libre de los estudiantes de la secundaria “Luis Pérez Lozano”

Conclusiones parciales.

El trabajo estará estructurado en tres capítulos, debe tener el resumen en Español e Inglés, la introducción donde se refleja las investigaciones antecedentes al trabajo y el diseño de la investigación, que está compuesto por problema, objeto, campo, objetivo general y específico e idea a defender que todo esto se le dará respuesta en el capítulo de análisis de los resultados.

Capítulo. I Fundamentación Teórica.

En este capítulo se sustentan teóricamente las concepciones más contemporáneas en torno a la recreación, y el tiempo libre, tanto en el ámbito de la bibliografía internacional como en la cubana que aborda esta temática. Insiste especialmente en las actuales proyecciones del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) en torno a la recreación y a la cultura física, para finalmente sustentar la importancia de que la población cubana acceda a una concepción de eficiente empleo de su tiempo libre, para la elevación sostenida de la calidad de la vida. Igualmente en el capítulo se realizan reflexiones del autor a partir de sus propias investigaciones acerca de la recreación y el tiempo libre en el asentamiento con todos los grupos atareos.

Para Rodríguez Feijoo (1982), el tiempo libre puede ser considerado como aquel que contiene tres elementos esenciales: diversión, descanso y desarrollo de la personalidad. Se configura desde el deber ser y las obligaciones, por lo cual en general existen pautas marcadas para la utilización del tiempo libre.

Estudiando otros documentos se halló una descripción de cómo el individuo se inserta en la sociedad a través de diferentes tipos de actividades: Por un lado están las obligaciones que debe cumplir: fisiológicas, profesionales, escolares, familiares, que constituyen el tiempo obligatorio; por otro los compromisos asumidos: religiosos, políticos, sociales que constituyen el tiempo comprometido y por último están las diferentes actividades recreativas, artísticas, intelectuales, físicas, sociales, que constituyen el tiempo libre. En realidad estos dos últimos tiempos están a veces superpuestos; la actividad

recreativa puede convertirse en actividad comprometida porque se establece un compromiso ante una determinada institución o grupo social. Pero lo importante más allá de las denominaciones es que el individuo pueda gozar de un tiempo para sí, en el que elige libremente y según su voluntad entre el descanso, el entretenimiento, el desarrollo o el servicio voluntario.

Como menciona Schufer (1988), es importante considerar que una de las áreas que la sociedad de consumo asigna a los jóvenes es la recreación y la utilización del tiempo libre.

De entre los diversos conceptos de recreación es particularmente importante recordar el de George Butler (1996), por relacionarlo con que es una actividad no dirigida conscientemente a una recompensa sino que ofrece al hombre una salida para sus posibilidades físicas, mentales y creadoras a la que el individuo se dedica por un deseo interior y no por compulsión externa. El valor de la recreación para el individuo y la comunidad radica en su contribución a otros importantes intereses y fuerzas humanas y que su principal valor radica en la capacidad de enriquecer la vida de las personas.

Para Bolaños(1966), en cambio, el concepto de recreación se asocia directamente al de actividad, lo cual resulta de interés para el trabajo que se dirige a enfatizar los motivos físico-recreativos y en una dimensión activa del concepto. Para este autor la recreación es una experiencia o vivencia necesaria en la que el individuo tiende a preferir de manera libre y voluntaria realizar actividades que no poseen connotación laboral ni económica.

Las diferentes definiciones acentúan en uno u otro aspecto según las posiciones que cada autor adopte, pero en todas ellas van aflorando diferentes rasgos que identifican con carácter suficiente al fenómeno que se estudia.

En este sentido conviene citar a Cor Vestland, cuando expresa la ausencia de un sistema comprensivo de valores en el acto recreativo y la necesidad de que se entienda a la recreación como valor unificador, sobre todo para condicionar a las instituciones sociales para que asuman la posición de que:

"El enfoque de desarrollo de los pueblos, centrado sobre la calidad de vida es más conveniente que el enfoque centrado en el nivel de vida (...) ser más, tiene más sentido humano que tener más (...) crear es más valioso que consumir."

Joffre Dumazedier (1994) , ha ido cambiando con el tiempo su concepto de recreación para ir llegando a las conocidas tres D, descanso, diversión y desarrollo de la personalidad en el interior del concepto de recreación. Para él recreación es el: "...espacio de un gran número de prácticas sociales cada vez más estereotipadas y variadas, cada vez más seductoras y ambiguas las que limitadas ejercen creciente influencia sobre el conjunto de la vida cotidiana", aquí se encuentra el origen de lo que ha denominado, la revolución cultural del tiempo libre, siendo de esta manera los animadores socioculturales "guías de opinión", con actitudes activas e innovadoras.

No es posible incursionar en los conceptos de recreación sin acudir a los de ocio y tiempo libre, ya que no existirá la recreación si se carece de tiempo libre. Los conceptos de ocio y tiempo libre están cargados de matices ideológicos. Aproximarse sin embargo a lo temporal, al tiempo libre, es interesante para la comprensión del fenómeno recreativo.

Según Waichman(1995), el tiempo libre, su práctica, están comprometidos al hetero condicionamiento que solo será sentido y vivido libre, en la medida en que el hombre desarrolle actividades a partir de una libertad de selección, lo cual implica la afectividad y un tránsito hacia el auto condicionamiento en la recreación y por ende en el empleo del tiempo libre. Además, resulta importante que su contenido factual esté integrado por prácticas de recreación, de descanso y de creación, lo que al maximizarse entra en contradicción con la realidad, transformándola. Este autor también insiste en el hecho de que las actividades se dirijan a compensar la personalidad individual y social, a la vez que constituya un proceso de educación constante.

En Cuba, Zamora(2003), desde la perspectiva marxista expresa: "Todo el tiempo libre activo es lo que llamamos recreación y constituye la parte más importante del individuo y la sociedad", y añade que en definición de trabajo el tiempo libre es aquel que resta después de descontar el tiempo empleado

en realizar el conjunto de actividades propias de un día natural de trabajo o estudio, actividades biofisiológicas, tareas domésticas, compromiso social y transportación; criterio este que ha sido muy útil para la comprensión del fenómeno recreativo. Se establece la relación con el tiempo libre porque si bien todo el tiempo libre no constituye recreación, si toda recreación se da en el tiempo libre. Otros autores observan una categoría intermedia entre las actividades obligatorias y las no obligatorias.

Dumazedier las llamó "semi ocios", y entre las actividades de trabajo y ocios Anderson las llamo "choring", término inglés tomado en sentido amplio para referirse al tiempo empleado en atender obligaciones familiares y sociales y reservar el de recreación para el tiempo dedicado al descanso, la diversión y el desenvolvimiento personal. Grushin también admite un grupo de actividades de trabajo pero no las considera libres, sino obligatorias.

En relación al hecho recreativo coincidimos con Waichman, cuando expresa que: "...la mayor parte de las aproximaciones está centrada en el juego y la diversión que como se conoce casi siempre resulta una compensación (contra función) a las actividades serias y rutinarias, su componente esencial es la alegría que en realidad concluye cuando acaba la actividad organizada.

Desde esta concepción y en sus fundamentos, se aprecia que en muchos proyectos recreativos actúan estructuras y contenido de tiempo libre, se enseñan juegos, técnicas expresivas, se hacen campamentos y se enseñan sus técnicas, entre otras actividades por un sentido hedonístico y no por un sentido de formación más esencial en el empleo del tiempo libre. De modo que se puede afirmar que no existe una adecuada educación de los individuos para el empleo del tiempo libre; no siempre la escuela, la familia o las instituciones se ocupan de esto como debieran, lo cual tiene relación con los proyectos recreativos actuantes que no se comportan adecuadamente por tener contenidos eminentemente pasivos o por no portar actividades verdaderamente enriquecedoras para el hombre.

En los diferentes enfoques sobre la recreación se acentúa en una u otra arista: en relación al tiempo libre, al principio de la voluntariedad, del carácter humanista, de manifestación de interés, de contribución para el

participante, de ejecución de actividad física, de presencia de lo lúdico entre otros, pero no todas recogen estas intenciones y no pocas carecen del enfoque educativo y del carácter idealmente auto-condicionado que debe tener toda recreación. Acercarse a una definición que considere estas perspectivas tendría sentido, sobre todo para una mejor comprensión del fenómeno en su dimensión de disfrute pleno de las posibilidades del hombre.

De la pluralidad de enfrentamientos al concepto de recreación, teniendo en cuenta lo positivo de los diferentes criterios y los propósitos de nuestro trabajo consideramos a la recreación como: "Un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre, expresadas en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de la vida a partir del protagonismo del sujeto".

De ahí que al referirnos a la recreación nos ubiquemos en la esencia del tiempo libre, el neto, donde para recrearse el sujeto hace ejercicio de la elección, de su libertad en el tiempo, como educación no formal en que las actividades son un medio con un basamento esencialmente pedagógico, En tal sentido, el ocio y el tiempo libre serán fases de un continuo del tiempo social, humano en el que no existen conductas puras sino tendencias, ya que, primero el basamento didáctico y luego el pedagógico son elementos indispensables en el desarrollo de las bases de acción para la educación del tiempo libre. No siempre el sujeto se encuentra totalmente preparado para ser el protagonista de la recreación.

Las investigaciones y estudios que demuestran la importancia de la actividad física son abundantes en todas las épocas, pero el hombre actual no ha materializado en su modo de vida una actividad física coherente y sostenida. Una vía puede ser la de la recreación física, desarrollando en los individuos

motivos físico recreativos que enriquezcan sus actividades de empleo del tiempo libre y las desplacen de sus atributos esencialmente pasivos.

Desde esta perspectiva y para no perder de vista la orientación teórica de este trabajo, precisa relacionarse este grupo de actividades específicas de carácter físico, es decir, el subsistema de la recreación física que integra los modelos socioculturales del tiempo libre con otra variada gama de actividades motoras conocidas como “Cultura Física”, por lo que debe quedar bien sentado que enfocamos la recreación y la recreación física en su relación con el sistema de la cultura física.

El Sistema Cubano de la Cultura Física y el Deporte (SCFD), plantea que: “Ofrece un tratamiento diferenciado en la propia instrumentación de sus prácticas, de la educación física, el deporte para todos, las formas de recreación del pueblo, en la formación de una actitud ante la salud y de manera especial al deporte de alto rendimiento, que por su impacto social y las características del tiempo en que vivimos, urge considerar.”

Desde la dimensión de la recreación hay que considerar al deporte, pero no el deporte de élite, de competición, el de las grandes marcas o el deporte medio, también dirigido a ser practicado por todos, hecho de pruebas y obstáculos a salvar, pero un deporte que se practica por deseo interno del individuo de preservar su salud como parte del tiempo libre si está a nuestro juicio incluido en el concepto de recreación que pretendemos defender, lo cual tiene mucho que ver también con el auto condicionamiento de los procesos que ya se ha apuntado como un requisito importante de adecuados proyectos recreativos.

Bárbara Paz(1999), aborda la cultura física como: “Una categoría de naturaleza filosófica que exhibe el máximo nivel de generalidad, expresa un tipo de saber regular, predictivo, que modela la relación entre el ideal social y las prácticas que se concretan en la actividad física.” Ideas esenciales para la comprensión de nuestra concepción de la educación para la recreación y de la incorporación al contenido de la misma de los motivos físicos recreativos que se han estado

excluyendo en los modelos recreativos actuantes, según hemos tenido oportunidad de establecer.

En esta concepción, 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 físico-recreativos.

Conclusiones Parciales.

Este capítulo está basado fundamentalmente en correspondencia con los objetivos del trabajo, fundamentando a través de varios actores que abordan el tema de la recreación y tiempo libre, teniendo en cuenta los objetivos de la investigación desarrollamos el mismo.

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.

Del Nivel Empírico.

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 escuela escogida para la investigación.

Encuestas: Esta se efectuó con el objetivo de conocer los gustos y preferencia de los estudiantes.

Criterios de Especialistas: Permitió comprobar la validez de la propuesta objeto de estudio a través del criterio de especialista en el tema que se investiga.

Métodos matemáticos.

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

Paradigma utilizado.

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

Este paradigma se caracteriza por considerar la realidad como múltiple, holística con una relación de interdependencia entre el sujeto y el objeto y su finalidad es la comprensión de las relaciones internas, es decir, comprender e interpretar la realidad, los significados que tienen para las personas los hechos

y las acciones de su vida. Para ello el investigador se vincula directamente al proceso para poder comprender la esencia del fenómeno a estudiar, por lo que los valores son explícitos e influyen directamente en los resultados de la investigación. Al trabajarse con pequeños grupos o casos, se transfieren los resultados.

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

Tipo de estudio. En la investigación se emplea un **estudio descriptivo**. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir.

En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así (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.

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.

En la secundaria Luis Pérez Lozano en el grados 7mo hay una población de 208 estudiantes de ellos se tomaron como muestra 66 que representa el 31.7% toman como;

Muestra # 1: Se tomaron como muestra 66 estudiantes, los que actualmente están en la misma escuela, de ellos 38 son varones para un 57.5 % y 28 son hembras para un 42.4%.

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.

Justificación de la investigación.

Este estudio se realizó por una necesidad del consejo de dirección de la escuela para mejorar la utilización del tiempo libre de los estudiantes de la secundaria. Esta investigación nos facilita conocer a que dedican su tiempo libre los estudiantes, conocer sus gustos y preferencias para la elaboración del plan de actividades, la misma tiene gran importancia social ya que mediante las actividades deportivas recreativas que se le ofrecen lograremos incorporar a los alumnos a las actividades, de ahí la importancia de este estudio.

Aportes de la investigación

El aporte de la investigación se relaciona con la elaboración de un plan de actividades físicas deportiva recreativas, que parte de la determinación de los gustos y preferencia, que responda a mejorar la ocupación del tiempo libre de los estudiantes de la secundaria Luis Pérez Lozano permitiendo el desarrollo de la escuela y que se logre una transformación positiva de la misma, donde los participantes se conviertan en protagonistas de esta transformación, para lo que se requiere la necesaria presentación y análisis de un grupo de aspectos y conceptos de interés para el desarrollo de la iniciativa.

Conclusiones Parciales.

Este capítulo dos está basado fundamentalmente en correspondencia con los objetivos del trabajo, diagnóstico sobre la situación actual de la recreación

física arrojo que la poca participación en las actividades esta dado porque no se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los estudiantes de la secundaria.

Capítulo- III- Análisis de los resultados de la investigación.

Resultado de la observación.

- Después de realizada las 11 observaciones a las actividades que ejecutaba el profesor en la escuela y de computarse los resultados, se pudo comprobar.
- En el 66,7 de las observaciones realizadas a las actividades existió una baja participación de los estudiantes y en la mayoría de las mismas intervienen como espectador en las actividades planificadas.
- En el 73,3% de las observaciones la asistencia a las actividades era mala, la mayor parte de los estudiantes, llegaban tarde a las mismas o casi al final, en ocasiones se acercaban a las mismas por curiosidad, para ver lo que se estaba desarrollando.
- En el 60 % de las observaciones realizadas, los estudiantes que asistieron no demostraron una satisfacción plena en lo que estaban realizando e incluso abandonaban las actividades antes de estas culminar
- En el 73,3 % de las observaciones los estudiantes no permanecían el tiempo completo que duraba la actividad, en ocasiones, a penas acabada de empezar las mismas y se marchaban.

Por otra parte se comprobó:

- Las actividades que realizan los estudiantes son: los Planes de la Calle, Programa A Jugar, Festivales Deportivos Recreativos.
- Las actividades son organizadas y guiadas por el profesor a veces.

Análisis de la Encuesta a los estudiantes.

Tabla #1. Caracterización de la Muestra

Sexo	No. Casos	%
Femenino	28	42.4
Masculino	38	57.5
Total	66	100

Se seleccionaron 66 estudiantes del 7mo grado de la secundaria Luis Pérez Lozano de ellos Masculinos 38 que represente el 57.5 % y del sexo femenino 28 que representa el 42.4 %. De una población de 216 estudiantes del 7mo grado.

Tabla # 2. Razones por los que no participan más en las actividades del Tiempo libre.

Razones	Femenino		Masculino		Total	
	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Falta tiempo	6	21.4	10	26.3	16	24.2
Falta oferta	2	7.1	2	5.2	4	6.06
Estudio independiente	5	17.8	15	39.4	20	30.3
Causas económicas	-	-	-	-	-	-
Causas físicas	3	10.7	5	13.1	8	12.12
Otras prioridades	1	3.5	1	2.6	2	3.03
Otras razones	11	39.2	4	10.5	15	22.7

En la tabla # 2 observamos las razones por las cuales no participan en actividades físicas en el tiempo libre en el sexo femenino se aprecia 39.2% expresan que por otras razones, el 21.4% por la falta de tiempo y el 17.8% por el estudio independiente. Mientras el sexo masculino refiere que no participan en dicha actividades por el 39.4 % por el estudio independiente, el 26.3% por falta de tiempo y el 13.1% por causas físicas.

En general el 30.4% plantean que la razón fundamental en este aspecto es el estudio independiente, el 24.2 % plantea que no participa en las actividades por falta de tiempo, el 22.7 % plantea que por otras razones.

Tabla #3. Actividades físicas para ocupar el tiempo libre de forma general.

Opciones	Femenino		Masculino		Total	
	Casos	%	Casos	%	Casos	%

Si	8	28.5	29	76.3	37	56
No	10	35.7	-	-	10	15.1
A Veces	10	35.7	9	23.6	19	28.7

En cuanto a la realización de actividades físicas para ocupar el tiempo libre se obtuvo en el sexo femenino para un 35.7% que responde que no y a veces, mientras en el sexo masculino plantean que para un 76.3% si realizan actividades físicas y un 23.6% a veces.

De forma general un 56% plantean que si lo realizan actividades físicas para ocupar el tiempo libre y un 28.7% a veces la realizan.

Tabla # 4. Actividades deportivas que realizan en el tiempo libre.

Actividades	Femenino		Masculino		Total	
	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Béisbol	2	7.1	15	39.4	17	25.7
Baloncesto	1	3.5	9	23.6	10	15.1
Gimnasia Aerobia	1	3.5	0	0	1	1.5
Voleibol	9	32.1	9	13.6	18	27.2
Fútbol	3	10.7	12	31.5	15	22.7
balonmano	1	3.5	1	2.6	2	3.03
Natación	1	3.5	8	21.05	9	13.6
Softbol	-	-	0	0	-	-
Ciclismo	4	14.2	10	26.3	14	21.2
Atletismo	7	25	3	7.8	10	15.1
Voleibol de Playa	2	7.1	2	5.2	4	6.06

En la tabla número 4 se observa las actividades deportivas que realizan en el tiempo libre obteniendo como resultado en el sexo femenino que el 32.1% participan en Voleibol, el 25 % atletismo y un 14.2 % ciclismo, en cuanto al masculino plantean que un 39.4 % practican Béisbol, un 31.5 % Fútbol y un 26.3 % ciclismo.

De forma general un 27.2 % plantean que practican Voleibol en el tiempo libre, un 25.7 % Béisbol y un 22.7 % Fútbol, el ciclismo es una actividad que realizan tanto las hembras y varones.

Tabla# 5 Actividades deportivas que le gustaría realizar.

	Femenino		Masculino		Total	
Actividades	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Béisbol	0	0	5	13.1	5	7.5
Baloncesto	0	0	2	5.2	2	3.03
Gimnasia Aerobia	6	21.4	0	0	6	9.09
Voleibol	1	3.5	10	26.3	11	16.6
Fútbol	0	0	11	28.9	11	16.6
balonmano	0	0	1	2.6	1	1.5
Natación	5	17.8	7	18.4	12	18.1
Softbol	0	0	0	0	0	0
Ciclismo	0	0	0	0	0	0
Atletismo	0	0	0	0	0	0
Voleibol de Playa	0	0	0	0	0	0

En la tabla # 5 se refleja las actividades deportivas que les gustaría realizar a los estudiantes, según el sexo femenino existe un 21.4% que plantean su gusto por la gimnasia aerobia, el 17.8 % por natación y un 3.5% voleibol. Mientras en el sexo masculino refiere que el 28.9% le gustaría practicar Fútbol, el a un 26.3% Voleibol y a un 18.4% Natación.

De forma general a un 18.1% le gustaría realizar como actividad deportiva la Natación y Voleibol y Fútbol a un 16.6%.

Tabla # 6. Actividades recreativas físicas que prefieran realizar.

	Femenino		Masculino		Total	
Actividades	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Juegos recreativos diversos	14	50	17	44.7	31	46.9
Trompo	1	3.5	17	44.7	18	27.2
Juegos Tradicionales	8	28.5	9	23.6	17	25.7
Juegos de Bola	1	3.5	11	28.9	12	18.1
Pelota 4 esquina	2	7.5	10	26.3	12	18.1
Juegos de carrera	11	39.2	18	47.3	29	43.9
Tiro recreativo	3	10.7	7	18.4	10	15.1
Juegos de salto	5	17.8	9	23.6	14	21.2
Juegos de fuerza	8	28.5	12	31.5	20	30.3
Juegos pre-deportivo	7	25.0	15	39.4	22	33.3
Papalote	2	7.5	17	44.7	19	28.7

En la tabla # 6 se observa como resultados que el sexo femenino prefiere como actividades recreativas para un 50% juegos recreativos diversos, un 39.2 % prefieren juegos de carreras y un 28.5% optan por juegos tradicionales y Juegos de fuerza. En cuanto al sexo masculino un 47.3% prefiere juegos de carreras y un 44.7% que prefieren juegos recreativos diversos, Trompo y Papalote.

De forma general un 46.9% prefiere juegos recreativos diversos y un 43.9% juegos de carreras para ambas sexo.

Tabla# 7. Juegos de mesa de su preferencia.

Juegos	Femenino		Masculino		Total	
	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Ajedrez	18	64.2	23	60.5	41	62.1
Dama	14	50	22	57.8	36	54.5
Parchís	21	75	25	65.7	46	69.6
Dama polonesa	0	0	0	0	0	0
Rompe cabeza	10	35.7	16	42.1	26	39.3
Juegos de ludoteca	1	3.5	3	7.8	4	6.06

En esta tabla # 7 se refleja la preferencia de los juegos de mesa de los estudiantes de la secundaria, los resultados obtenidos por el sexo femenino son, a un 75 % por el Parchís, a un 64.2 % por el Ajedrez y un 50 % por las Damas, en cuanto al sexo masculino un 65.7% prefiere el Parchís, un 60.5% por el Ajedrez y un 57.8% por las Damas.

En general 69.6% prefiere el Parchís, un 62.1% prefieren el ajedrez y un 54.5% por las damas.

Tabla# 8. Distribución promedio del tiempo.

	Femenino		Masculino		Total	
	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Actividad de estudio						

Suficiente	19	67.8	19	50	38	57.5
Insuficiente	3	10.7	6	15.7	9	13.6
Indefinido	4	14.2	4	10.5	8	12.1
Actividad vitales						
Suficiente	20	71.4	17	44.7	37	56.06
Insuficiente	4	14.2	6	15.7	10	15.1
Indefinido	1	3.5	5	13.1	6	9.09
Actividad de ocio						
Suficiente	23	82.1	17	44.7	40	60.6
Insuficiente	1	3.5	6	15.7	7	10.6
Indefinido	1	3.5	2	5.2	3	4.5

Según la tabla # 8 se refleja en el sexo femenino existe un 67.8% que utilizan tiempo suficiente para las actividades de estudio, un 71.4 % que utilizan el tiempo suficiente para las actividades vitales y un 82.1% utiliza el tiempo suficiente en actividades de ocio. Mientras en el sexo masculino se observa que un 50 % utilizan el tiempo suficiente en actividades de estudio independiente, un 44.7 % utilizan el tiempo suficiente en las actividades vitales y un 44.7% utiliza el tiempo suficiente en actividades de ocio.

De forma general un 57.5% utilizan el tiempo suficiente en actividades de estudio, el 56.06% utilizan el tiempo suficiente en actividades vitales y un 60.6% utilizan el tiempo suficiente en actividades de ocio.

Tabla # 9. Tiempo libre dedicados a las actividades recreativas.

Tiempo	Femenino		Masculino		Total	
	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Menos de 20 h	4	14.2	14	36.8	18	27.2
20 h Totales	0	-	5	13.1	5	7.5
Más de 20 h	1	3.5	10	26.3	11	16.6
Indeterminado	20	71.4	7	18.4	27	40.9

Según los resultados reflejados en la tabla 9 se pueden observar que el sexo femenino para un 71.4% dedican un tiempo indeterminado a las actividades recreativas en el sexo masculino un 36.8% dedican menos de 20h a este tipo de actividades.

De forma general existe un 40.9 % que dedican su tiempo libre indeterminado a las actividades recreativas aunque plantea el 60.6 % que tienen el suficiente tiempo de ocio, aunque el 27.2 plantea que el tiempo libre es menor de 20 horas.

Propuesta del plan de actividades.

Plan de actividades física recreativa deportivas.

Objetivo: Brindar opciones recreativas adecuadas para el mejor empleo del tiempo libre de los estudiantes de la escuela “Luis Pérez Lozano” a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias.

Bases en las que se sustenta el plan.

Una vez analizados los resultados del diagnóstico y conocer cuáles son los problemas fundamentales que tienen los estudiantes por las cuales no ocupan su tiempo libre y de qué tiempo libre disponen para efectuar las actividades deportivas recreativas, se pudo confeccionar el plan de actividades físico recreativas deportivo a ofertar a la población objeto de estudio, el mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, poniendo en aplicación los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las programaciones recreativas.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos existentes y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la escuela, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndole gran importancia a la organización y carácter sano y formativo de las actividades.

Propuesta de las actividades físico recreativas deportivas.

Actividades	Duración
Tiempo/ Duración	60 minutos
Festival deportivo recreativo	2 veces por semana
Actividades bailables	2 veces por semana
Juego de mesa	2 veces por semana
Excursiones	1 vez a la semana
Torneo de fútbol	2 veces por semana
Torneo de voleibol	2 veces por semana
Actividades libres y Opcionales	Toda la semana.

4.3. Validación del plan de actividades físicas recreativas deportivas.

Los especialistas fueron seleccionados teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Nivel cultural.
- 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 y laboran en el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación.

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	15	10	1	9,1	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

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 los estudiantes de la secundaria básica, la significación práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora. Es pertinente ya que el plan de actividades físicas recreativas deportiva conduce a lograr el objetivo planteado.

Criterios emitidos por los especialistas

Valoran de satisfactorio el plan de actividades físicas recreativas deportivas propuesto para ellos estudiantes de la secundaria básica, a partir de la determinación de sus gustos y preferencias.

- El 98% determinan que el plan de actividades es asequibles al grupo con que se trabaja y es de fácil ejecución.
- El 100% plantean que las actividades del plan dan cumplimiento al objetivo del mismo.
- El 99% plantean que la estructura del plan se corresponde con las exigencias de este tipo de actividad pues y se encuentra organizado adecuadamente.

Conclusiones.

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

- Con el resultado de este estudio se corrobora la idea a defender que con la propuesta de un plan de actividades físicas recreativas deportivas, basado en los gustos y preferencia, se mejorara el empleo del tiempo libre de los estudiantes de la secundaria básica.
- En la observación realizada se pudo constatar que la participación en las actividades por parte de los estudiantes es catalogada baja y en la mayoría de las mismas intervienen como espectador.
- Las actividades de mayor gustos y preferencia son: Juegos recreativos diversos, juegos de carrera, juegos pre-deportivos, dentro de los juegos de mesa la dama, parchís, ajedrez; las actividades deportivas que prefieren son el voleibol, fútbol, natación.
- El criterio de especialista arrojó que el plan de actividades físicas recreativas es aplicable, viable, pertinente y relevante.

Recomendaciones.

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

- Aplicar el plan de actividades físicas recreativas deportivas en la secundaria básica “Luis Pérez Lozano”, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, para así ocupar mejor el tiempo libre de los estudiantes.

Bibliografía.

Acosta Moreno, Jorge Lázaro. (2008). Tesis de maestría, sede de Cultura Física de Cumanayagua.

Bolaño Mercado y Barahona Moreira Ramón. (1966). La recreación como Fenómeno sociocultural. Tomás E. "Recreación y valores". Colombia. Armenia, p. 38

Butler, George. (1996). Principios y Métodos de Recreación para la Comunidad. Ed. Buenos Aires, 80 p.

Cervantes G.J. L. (2001). Programación de actividades recreativas. México: Impresora Murguía, 151 p.

Colectivo de autores. (1996). Expresiones de la recreación. Bogotá. FUNLIBRE CERLIBRE, 60 p.

Colectivo. Tiempo libre y personalidad. (1982). La Habana. Edit. Ciencias Sociales, 120 p.

Comité Estatal de Estadística. (1990). Encuesta Nacional de presupuesto de Tiempo. La Habana. Edit. Estadística, 117p.

Díaz Rodríguez, Maria del Carmen (2001). Juegos participativos. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF. Manuel Fajardo

Dumazedier, Joffre. (1994). La revolución cultural del tiempo libre. Sao Pablo Brasil. Edit. Libros Studio Novel Ltda, 199 p

- Encisco, Martínez Hernández y Rico A.C.A. (1995). Educación para el Tiempo libre.Colombia. Edit. CERLIBRE y FUNLIBRE (Fundación Colombiana para el tiempo libre), 83 p.
- Estévez Cullel, Migdalia, M. Arrollo Mendoza y C. Gonzáles Terry. (2006). La investigación Científica en la Actividad Física. Su metodología Ciudad de La Habana. Edit. Deportes.
- Estudio del presupuesto tiempo en niños de 11 y 12 años. (1996). ISCF. Facultad de Villa Clara.
- Encisco Martínez, Hernando. (1996). Educación para el tiempo libre.Bogotá. Edit CERLIBRE y FUNLIBRE, 118 p.
- Experimento social y deporte para todos. (1992). La habana. Edit. ISCF Manuel Fajado, 172 p.
- Gómez Turbino, Manoel José. (2002). El deporte el tiempo libre y el medio Ambiente. República de Brasil. Universidad de Panamá. XVII Congreso Panamericano de Educación Física
- González Molina, Antonio. (1995). Planificación de Actividades de Ocio, Tiempo Libre Recreación. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 163 p.
- Griessman, B. (1995).Maneje su tiempo. Edit. Mc Graw- Hill, 247 p.
- Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. (1998) Imprenta José Antonio Huelga. Edit. Deportes,. p. 23.
- ISCF Manuel Fajardo (1998).Teoría de la Cultura Física. Folleto Bibliográfico. 8h.
- Jokl, Ernest. M.D. (1984). Fisiología del ejercicio. Tomado de: Enciclopedia SALVAT de la salud. 2. Ejercicio físico y salud. S.A. de Ediciones. 41 p.
- Meléndez Brau, Nelson. (1995). Lecturas para el tiempo libre. Puerto Rico.

Edit. CETIL. 95 p.

Munné, Frederic. (1984). Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque Crítico. México.
Edit. Trillas. 280 p.

Peralta Berbesi, Héctor. (1993). Educación Física. Deportes y recreación Bogotá. Edit. Arte
Publicaciones. 111 p. 4-Recreación y valores. (1996). Colombia. Edit. Kinesis.
(Biblioteca de deportes, Educación física y Recreación). 99 p

Pérez Rodríguez, Gastón y col.(2002). Metodología de la investigación. La Habana. Edit.
Pueblo y Educación.

Restrepo Mejía, Alberto. (1995). Manual del líder deportivo comunitario. Colombia. Edit.
Tobán. 169 p.

Sistema de la Cultura Física y el Deporte. (1991). La habana. Cuba. Edit. INDER. 24 p.

Waichman, Pablo. (1995).Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico. Cultura Física.
Fac. Villa Clara. 120 h.

Anexos

Anexo # 1: 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	

Hacer un resumen de los detalles observado en las actividades.

Anexo # 2 Encuesta a los estudiantes.

Estimado estudiantes:

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

Edad:____ Sexo: M____ F____

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

- Falta tiempo ()
- ☐ Falta oferta ()
- Estudio independiente ()
- Causa económica ()
- Causa física ()
- Otras prioridades ()
- Otras razones ()

2.- Realiza actividades físicas para ocupar tu tiempo libre de forma general

Si____ No____ A veces____

3.- De las siguientes actividades deportivas, señala cuales realizas en tu tiempo libre (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____

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

Juegos recreativos diversos____ Trompo ____ Papalote ____

Juegos Tradicionales ____ Juegos de Bolas ____ Pelota 4 esquinas ____

Juegos de carreras____ Tiro recreativo ____ Juegos de Salto ____

Juegos de Fuerza____ Juegos pre-deportivos ____

5.- 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:

Ajedrez ____ Dama ____ Parchís ____ Dama Polonesa ____

Rompecabezas ____ Juegos de Ludo tecas _____

6.- Satisfacción con la distribución promedio del tiempo total en sus componentes:

Actividad estudio (8 horas diarias). Suficiente () Insuficiente () Indefinido ()

Actividades vitales (12 horas diarias): Suficiente () ☐ Insuficiente () Indefinido ()

Actividades de ocio (4 horas diarias): ☐ Suficiente () Insuficiente () Indefinido ()

7.- Tiempo libre dedicado a las actividades recreativas.

- Menos de 20 ()

- 20 horas totales ()
- Más de 20 horas ()
- Indeterminado ()

ANEXO# 3: Criterio de especialistas.

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 deportivas.					
Ayuda a resolver un problema de la práctica.					
Estructura del plan de actividades recreativas deportivas.					
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 deportivas es aplicable.					
El plan de actividades recreativas deportivas es viable.					
El plan de actividades recreativas deportivas es relevante.					

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