



Universidad de Cienfuegos
Facultad de Cultura Física y el Deporte

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

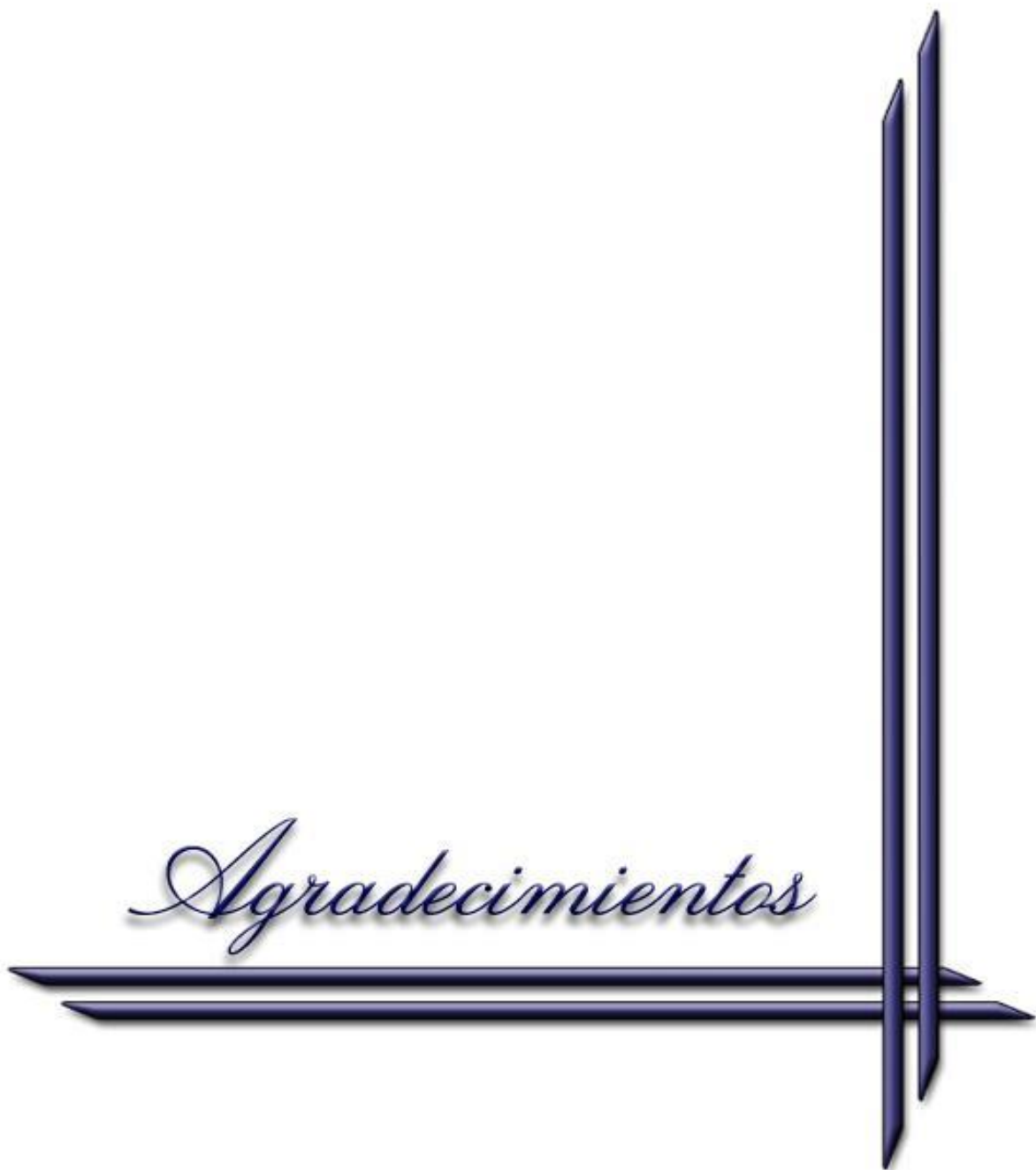
***Proyecto de Actividades Físicas Recreativas
para el aprovechamiento del tiempo libre en
niños de 9-12 años.***

Autora: Yuliby Cabrera Quintas.

Tutora: MSc. Olga Lidia Carballosa Manresa.

Cienfuegos, 2015

Agradecimientos



Agradecimientos

A mis padres y hermanos por estar siempre presentes durante toda mi vida.

A mi hijo y mi esposo por su amor y cariño.

A mi tutora por su esfuerzo y dedicación para la realización de este trabajo.

A mis amistades por brindarme su apoyo en todo momento .

A mis profesores por ser ejemplos como profesionales.

A todas las personas que de una forma u otra han tenido que ver con la realización de este trabajo.

Muchas Gracias

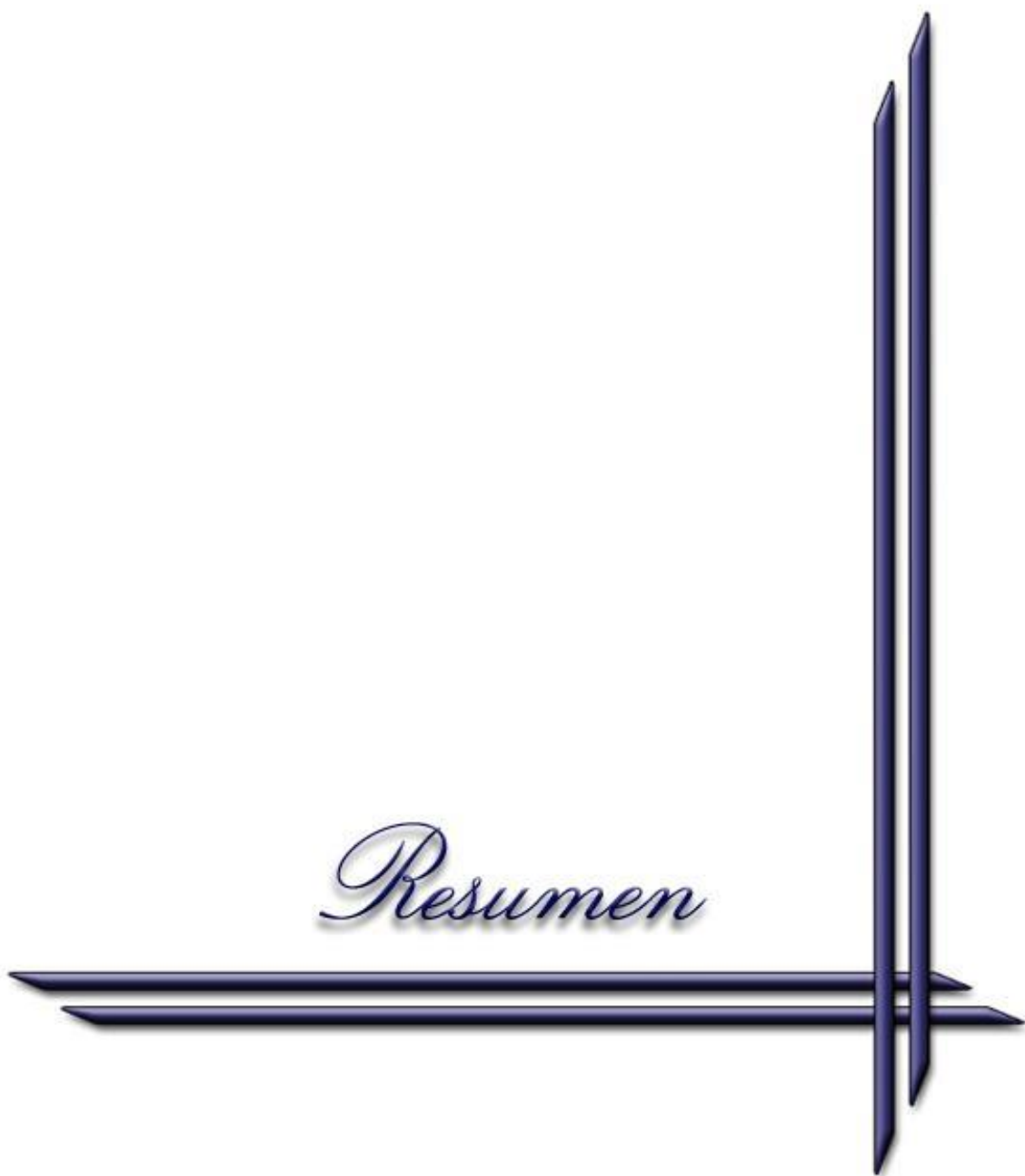
Dedicatoria



Dedicatoria

A mi hermosa familia

Resumen



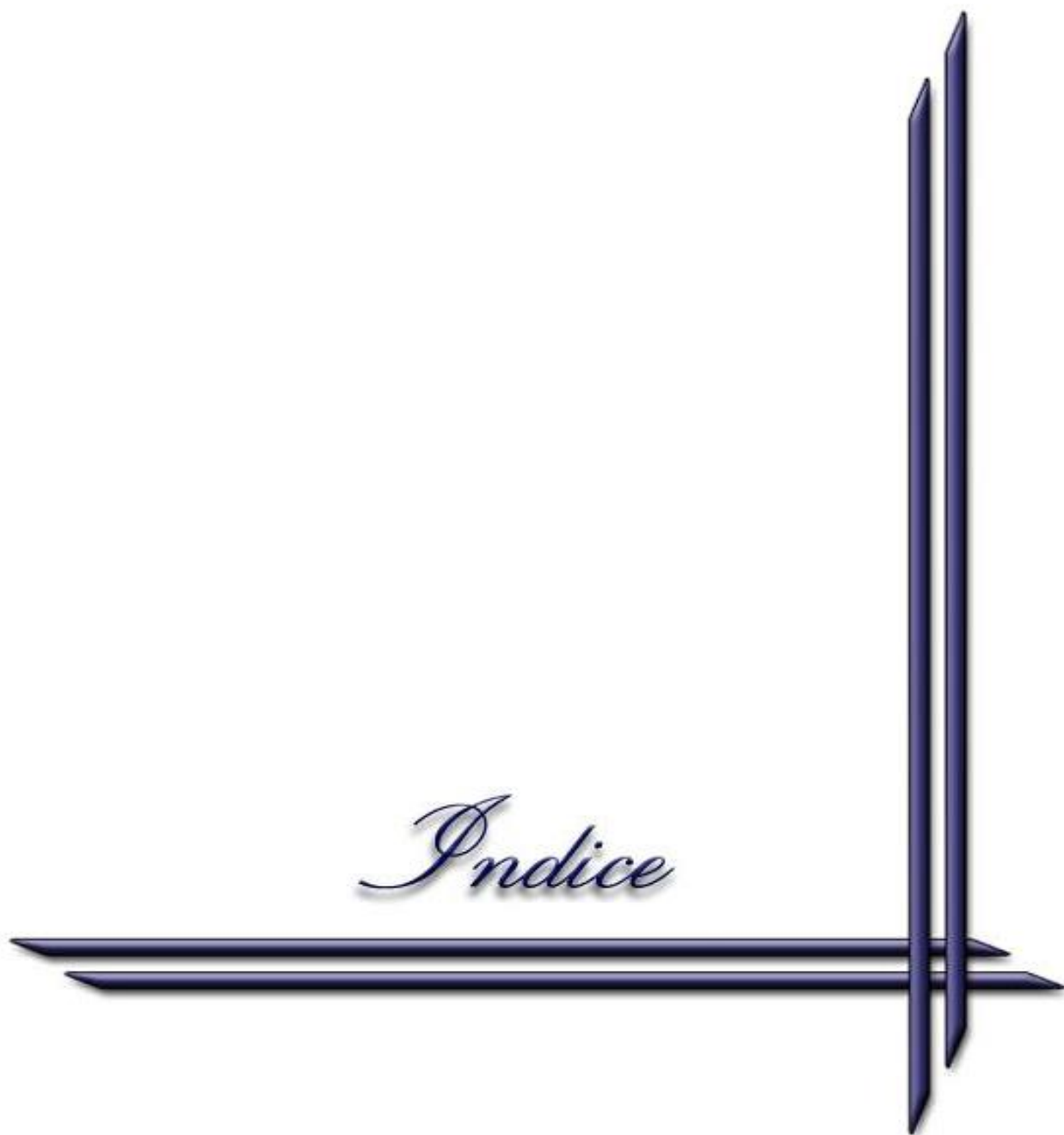
Resumen

Esta investigación es el resultado de una ardua jornada investigativa, motivada por la búsqueda de elementos sobre el aprovechamiento del tiempo libre en el consejo popular “Pastorita”, a través del accionar de un profesor de la Recreación Física, con el propósito de elaborar un proyecto de actividades físicas recreativas para los niños de 9 – 12 años. Para la realización de dicha investigación se utilizó una muestra de 59 niños, de ellos 38 del sexo masculino y 21 del sexo femenino, a los cuales se le aplicaron técnicas y métodos investigativos como la entrevista, encuesta, medición y criterio de especialista lo que nos permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas tales como: Con el resultado de este estudio se corrobora la idea a defender que: con la propuesta de un proyecto de actividades físicas recreativas, sustentado en los gustos y preferencias, se contribuirá al aprovechamiento del tiempo libre en niños de 9 - 12 años.” El resultado de la entrevista arrojó que la participación y la magnitud de tiempo libre a las actividades son catalogadas de mal oscilando entre el 60 y el 80 % de los niños. Las actividades de mayores gustos y preferencia de los niños son: Juegos recreativos diversos, pre-deportivos, a jugar y planes de la calle, dentro de los juegos de mesa están la dama y el dominó y las actividades deportivas que prefieren practicar en su tiempo libre son el Béisbol, Fútbol, Minifútbol y Kikimbol. El criterio de especialistas arrojó que el proyecto de actividades físicas recreativas es aplicable, viable, pertinente y relevante.

Summary

This research is the result of an arduous investigative journey, motivated by finding items on the use of leisure time in the popular advice "Pastorita", through the actions of a teacher of Physical Recreation, in order to prepare a draft for recreational physical activities children 9 - 12 years. A sample of 59 children, including 38 males and 21 females was used for carrying out such research, which were applied techniques and research methods such as interviews, survey, measurement and expert criteria which we made it possible to get the results of that investigation, can arrive at meaningful conclusions such as: with the result of this study the idea is corroborated to argue that: the proposal of a draft physical recreation, based on the tastes and preferences, will contribute the use of leisure time in children 9 - 12. "The outcome of the interview showed that the magnitude of participation and free time activities are poorly cataloged ranging between 60 and 80% of children. The activities of higher tastes and preferences of children are diverse, pre-sports, playing and street plans Recreational games within the games are the lady and dominoes and sports activities that prefer to practice in his time free are baseball, football, mini football and Kikimbol. The criterion of specialists found that the proposed physical recreation is applicable, viable, pertinent and relevant.

Indice



Índice

Introducción	1
Diseño de la Investigación	6
Problema Científico.....	7
Objeto de estudio:	7
Campo de acción:	7
Objetivo General:	7
Objetivos Específicos:	7
Idea a defender:	7
Capítulo- I Fundamentación Teórica	8
Conceptualización de la Recreación	8
Conceptualización de Recreación Física.....	10
Conceptualización del Tiempo Libre	12
Características del Tiempo Libre.	15
Proyectos con carácter comunitarios.	17
Dimensiones para medir el tiempo libre.....	21
Conclusiones parciales.....	22
Capítulo -II- Diseño Metodológico	23
Metodología Utilizada	23
Métodos del nivel teórico.....	23
Métodos empíricos	23
Métodos matemáticos.....	23
Paradigma utilizado.....	24
Tipo de estudio	24
Tipo de diseño.....	25

Población, muestra, por ciento y tipo de muestreo	25
Capítulo- III- Resultados de la investigación	27
Resultados del presupuesto de tiempo de los niños	27
Resultado de la entrevista.....	29
Resultado de la encuesta.....	30
Proyecto de Actividades Físicas Recreativas	33
Validación del proyecto por criterio de especialistas	44
Conclusiones.....	48
Recomendaciones.....	49
Bibliografía.....	50
Anexo.	53

Introducción

Con la descomposición de la comunidad primitiva se inició el tránsito hacia el esclavismo donde surgió lo que hoy se denomina tiempo libre, debido al desarrollo de las fuerzas productivas y a la aparición de las fuerzas sociales, marcando con ello el inicio de lo que más tarde sería la recreación. Actividad lujosa para grupos de clases sociales privilegiada.

El hombre desde la comunidad primitiva se dedicó a la búsqueda de formas útiles y placenteras que les permitieron el empleo de su tiempo libre, que no solo fuera la adquisición de su alimentación sino también de otras actividades como: la danza, las artes plásticas que más tarde contribuyeron al desarrollo de la sociedad. Al surgir el capitalismo las actividades recreativas se mercantizaron en un alto grado que conllevó a los males sociales como: la prostitución, el juego, las drogas y otros porque en esta sociedad. La recreación fue uno de los mayores negocios que recaudó grandes cantidades de dinero y la que fue para muchos países la fuente principal de ingresos.

Con el triunfo de La Revolución Cubana en 1959 en toda la población de nuestro país predominaban formas de recreación física que estaban vinculadas a la sociedad de consumo, que se construía en el país, en cualquier parte eran comunes las prácticas de formas recreativas, vinculadas con el juego de azar, el alcoholismo, tabaquismo y la prostitución, no existía una cultura recreativa que llevara a la elevación humana de los individuos de aquí que entre las primeras medidas fue la prohibición de todas aquellas prácticas, pasando la recreación física a ocupar un lugar de prestigio en la sociedad.

El avance de la construcción del socialismo y el desarrollo de los medios de comunicación, han elevado el gusto recreativo de la población; como es la preferencia por la televisión, el cine, el baile así como las excursiones turísticas.

En el Período Especial se limitaron las ofertas recreativas y la población se ha dedicado más a observar la televisión disminuyendo los hábitos de lectura, las

visitas a familiares y centros recreativos. Por otra parte ha crecido el consumo de bebidas alcohólicas y de cigarros, atentando no solo contra la recreación sino también contra la salud y formación de la personalidad. El sector de la recreación ha sido uno de los más afectados correspondiéndole a las actividades deportivas jugar un importante papel en este sentido. Es tarea del trabajo comunitario, de los profesores deportivos y de recreación tomar nuevas actividades para la recreación donde el hombre con un mínimo de recursos creados en tiempos libres apoyándonos en el método de investigación sea el encargado de aportar a nuestra sociedad nuevas ofertas para la recreación sana.

La recreación física está encaminada a cumplimentar diversos objetivos con el fin de favorecer el desarrollo de las mismas, aunque su principal objetivo radica en satisfacer las necesidades del movimiento del hombre para lograr como resultado de influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físicas motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Las condiciones creadas por nuestra sociedad, la radio, la televisión, y el cine permiten armonizar y racionalizar su empleo con una visión general de sus intereses y necesidades mediante una estrecha coordinación que permite obtener el máximo de rendimiento, pero no es este el único canal por el cual se pueden establecer estrechos vínculos con las masas mediante entrevistas y encuestas relacionadas por los mecanismos establecidos, se pueden recoger las opiniones del pueblo conocer sus gustos y preferencias buscar nuevas vías y aplicar medidas para eliminar las deficiencias detectadas en consulta con la población, también es importante la programación de encuentros de representantes de órganos de dirección de los medios con electores, espectadores, televidentes, radio oyentes de los distintos sectores de la población para constatar el grado de aceptación por la población y recibir sus opiniones y sugerencias.

En el consejo popular “Pastorita” existen problemas similares a lo planteado solo que por ser una comunidad pequeña se reflejan y afectan con mayor profundidad trayendo consigo alteraciones en la dinámica social del barrio, este trabajo se realizó para reanimar esta comunidad de acuerdo con la recreación física teniendo como fundamento las necesidades de explotar las potencialidades del lugar y a través del uso creador llegar a cumplimentar los objetivos propuestos.

Por ser nuestro país tal vez el único en el mundo que asume la actividad física de tiempo libre como un derecho de todos y la pone al servicio del hombre la necesidad de lograr una participación masiva de la población y elevar el número de opciones recreativas, requiere transformar las concepciones que actualmente existen con respecto a la recreación física y definir nuevas formas de trabajo, la importancia de este, está fundamentada sobre la base de un sistema de información como herramienta fundamental en el proceso de la Recreación Física.

Por tales razones el uso del tiempo libre se ha convertido en un problema para el análisis sociológico de una civilización en riesgo como la nuestra. ¿Qué hacer con el tiempo libre y para qué?, ¿Qué sentido darle a la gran cantidad de tiempo libre que disponen los niños?, ¿Cómo hacer que el ocio se convierta en un bien verdaderamente digno del niño?

La utilización adecuada del tiempo libre, se muestra como una necesidad social en la cual ha de tomar parte la escuela, la familia y la comunidad, por ello dentro de una perspectiva constructivista, de educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos a través de la buena utilización del tiempo libre favorece el proceso de socialización en la vida de los niños. La calle y los parques son los espacios de preferencia o únicos lugares posibles donde nuestros niños hacen uso del tiempo libre. Escenarios inermes desprovistos de cualquier acción educativa y por el contrario plagado de situaciones de riesgo que comprometen su integridad.

Por tal motivo se debe lograr en los individuos, la capacidad de organizar y emplear el tiempo libre en todas sus funciones: entretenimiento, diversión,

reposición de fuerzas psíquicas y físicas así como en el desarrollo de la personalidad. La necesidad de asegurar una participación masiva de la población y elevar el número de opciones recreativas, requieren transformar las concepciones que actualmente existen en torno a la recreación y definir nuevas formas de trabajo. Se ha comprobado que no siempre una mayor disponibilidad de tiempo libre lleva aparejado un mejor empleo, esto significa que no basta lograr un aumento de dicho tiempo, incluso no es suficiente propiciar una gran cantidad de ofertas en contenidos y variedades, garantizando las condiciones objetivas, sino también se tiene que operar con las condiciones subjetivas, despertar en los individuos necesidades e intereses hacia esas ofertas y formar una actitud favorable hacia ellos.

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

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

1. Danzas y expresión corporal. En este proyecto se construyen alternativas de enriquecimiento y desarrollo de la cultura del país.
2. Actividad Física y Salud. El proyecto pedagógico de Actividad Física y Salud da la opción de construir las particularidades y especificidades en el campo preventivo, de mantenimiento, o de recuperación de la salud a través de la actividad física.
3. El aprovechamiento del tiempo libre. El proyecto aprovechamiento del tiempo libre, es de responsabilidad comunitaria y social y tiene una alta posibilidad de concreción en propuestas como la de la ciudad educadora, en la cual todos los espacios de la ciudad pueden albergar, con sentido formativo, a los niños y jóvenes en sus búsquedas artísticas, deportivas, expresivas, intelectuales o de pasar tranquilamente su tiempo.

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

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

En Cuba se han aplicado numerosos programas o plan de actividades, de ellos son particularmente interesantes los modelos utilizados en fechas más recientes que toman entre su quehacer como centro cultural a los centros docentes. Entre los que se encuentran otros trabajos que tratan sobre la sociología del Tiempo libre y el Consumo de la población de los autores Rolando Zamora y Maritza Yuliby Cabrera Quintas

García Ferrando, que abordan los profundos cambios estructurales producidos en Cuba, unidos a las necesidades crecientes de información, los problemas relacionados con el tiempo libre y el consumo cultural, recreativo y turístico.

Barreira Morales, Daikel (2008) en su investigación realiza actividades físicas para la utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete – Ciego Montero. Por último se hace referencia a uno de los más recientes trabajos, sobre el aprovechamiento del tiempo libre en el consejo popular “Pueblo Griffo”, a través del accionar de un promotor de la recreación física, con el propósito de programar y desarrollar un proyecto de actividades físicas recreativas para los niños de 10-12 años en el municipio de Cienfuegos por la autora Leyanet Maya Carballosa (2014). El resultado de la observación arrojó que la participación, asistencia, satisfacción y magnitud de tiempo libre a las actividades es catalogada de mal oscilando entre el 60 y el 80 % de los niños. Las actividades de mayores gustos y preferencia de los niños son: Juegos recreativos diversos, pre-deportivos, a jugar y planes de la calle, dentro de los juegos de mesa están la dama y el dominó y las actividades deportivas que prefieren practicar en su tiempo libre son el Béisbol, Fútbol, Minifútbol y Kikimbol.

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.

Diseño de la Investigación

Sin embargo los resultados de un diagnóstico realizado demostró ausencia de trabajo con respecto a las actividades físicas recreativas organizadas en la comunidad y por ello existe la necesidad de utilizar vías novedosas para el uso del tiempo libre de los niños mediante la utilización de diferentes manifestaciones de la cultura física y el deporte. Por lo antes expuesto declaramos como situación problemática:

Poco aprovechamiento del tiempo libre en niños de 9 -12 años.

Problema Científico

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas respecto a dicho tema se trazó el siguiente problema científico:

¿Cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en niños de 9 - 12 años?

Objeto de estudio:

Proceso de la Recreación Física

Campo de acción:

Aprovechamiento del Tiempo Libre.

Objetivo General:

Proponer un proyecto de actividades físicas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en niños de 9 - 12 años.

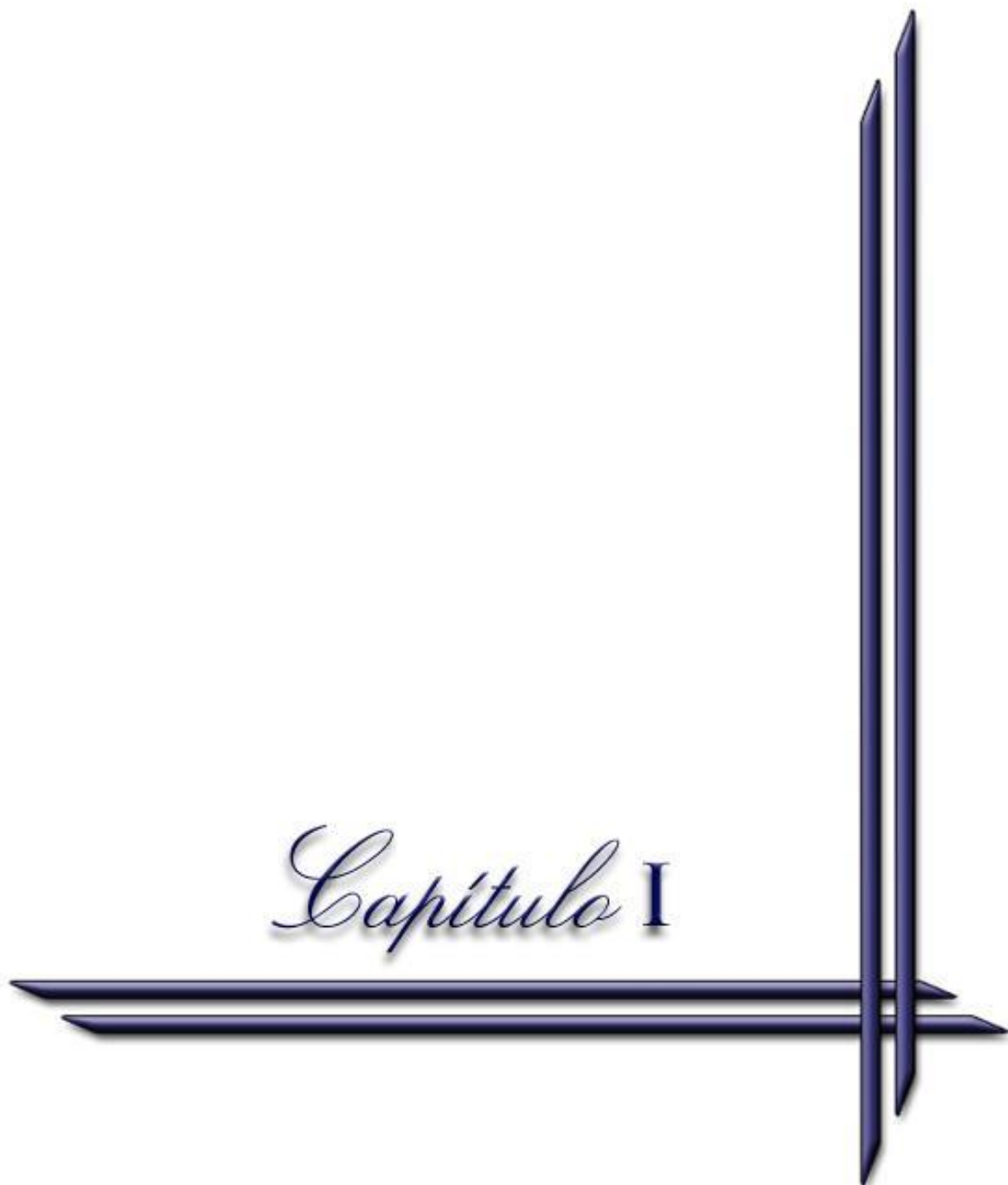
Objetivos Específicos:

- 1- Diagnosticar el estado real que presentan los niños en cuanto a la participación en actividades recreativas en su tiempo libre.
- 2- Determinar los gustos y preferencia de los niños 9-12 años.
- 3- Elaborar un proyecto de actividades físicas recreativas que contribuya al aprovechamiento del tiempo libre en niños de 9 - 12 años.
- 4- Validar el proyecto de actividades físicas recreativas por criterio de especialistas.

Idea a defender:

Con la propuesta de un proyecto de actividades físicas recreativas se contribuirá al aprovechamiento del tiempo libre en niños de 9 - 12 años.

Capítulo I



Capítulo- I Fundamentación Teórica

Conceptualización de la Recreación

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

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

La recreación es: *"el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La persona que busca una estabilidad psíquica y emocional intenta unir a las satisfacciones diarias de su jornada laboral, las desarrolladas durante sus momentos de ocio y tiempo libre tanto a nivel individual como colectivo"*. (Hernández, 2000).

Para el destacado sociólogo francés Joffre Dumazier, la recreación es *"el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales; es una definición descriptiva aunque popularmente conocido como la de las tres D el descanso, diversión y desarrollo"*. (Dumazier, 1966).

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: *"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad"*. (Pérez ,1997).

En el Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física (2004) define la recreación como: *"el Proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean"*. Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física (2004).

Recreación es: una actividad (o conjunto de ellas); que tiene lugar en un tiempo liberado e obligaciones exteriores; que el sujeto elige (opta, decide) y le provoca placer (diversión, entretenimiento, alegría). (Waichman, P, 2000)

Tipo de recreación

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

- Recreación artística – literaria: está relacionada con los valores culturales por lo que el hombre busca cultivar sus habilidades y el intelecto mediante la

realización o disfrute de la obra artística en dependencia de sus necesidades y actitudes individuales para elaborar lo bello y tiene como particularidad que el hombre se recrea tanto en el disfrute como en la recreación.

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

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

Conceptualización de Recreación Física

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

La Dirección Nacional de Recreación (2004) en su Manual metodológico. Programa Nacional de Recreación Física se refiere a la Recreación Física, como *“la práctica de actividades lúdico – recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación Física escolar y de adultos, y el Deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre”*. Manual metodológico. Programa Nacional de Recreación Física (2004).

Las orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba, en su escrito refiere que la Recreación Física *“es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación,*

el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo". Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba (2004)

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

Tabares Domínguez, Dusmay (2003) plantea que la recreación física *"es toda la actividad de contenido físico, deportivo turístico a los que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde la realiza en función de su desarrollo personal"*.

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"*.

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

- Participación en actividades recreativas físicas diversas, de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza, etc.)

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

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

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

Conceptualización del Tiempo Libre

En el enfoque conceptual del tiempo libre podemos delimitar dos grandes campos de interpretación y desarrollo teórico - metodológico: el burgués y el marxista. Las concepciones teórico - metodológicas sobre tiempo libre se han desarrollado inconteniblemente en entre estas dos corrientes, existiendo una tradición cognoscitiva que brinda un cuerpo conceptual e instrumental común, y tendencias divergentes en la dinámica del conocimiento científico. Son comunes gran parte de los métodos y técnicas de obtención de la información, son comunes un conjunto de conclusiones o regularidades del comportamiento de la población en escala particular o específica, así como muchos procedimientos de acción, enfoques especializados, principalmente. Pero son divergentes los fundamentos generales, los objetivos finales reguladores de la actividad final y los modelos normativos de la práctica social que se rigen sobre los mismos.

El concepto de Tiempo libre proviene del latín: (Albelo Armenteros, Belkis; 2008)

LIBRE: Del latín *liber*, se aplica al que puede dirigir su conducta y por tanto es responsable de ella, independiente, suelto, vacante, libre albedrío, autarquía, autodecisión, autodeterminación, autonomía, suelta, independencia, sin compromiso, a sus anchas, desatar, desligar, despachar, destrabar, dispensar, eludir, licenciar, rescatar, quitarse de encima, relevar, redimir.

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

Carlos Marx desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar: *"El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción"*. (Marx, 1966).

Para Pérez Aldo (1997) el tiempo libre es *"aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas"*. (Pérez, 1997).

B. Grushin quien afirma: *"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones"*. (Pérez, 1997).

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García definen teóricamente el tiempo libre como: *"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para*

una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas”. Además Plantean una definición de trabajo: “El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domesticas y necesidades biofisiológicas”.

Según refleja el Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física el tiempo libre es: “el Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal”. Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física (2004)

Se entiende por tiempo libre como “el conjunto de ocupaciones en las que una persona emplea su tiempo sin necesidad de estar obligado a realizar esas actividades. Además es el periodo de tiempo que nos resta tras el periodo de trabajo (ocho horas) y el tiempo de sueño (ocho horas)”. Gerlero, Julia (2005).

El sociólogo francés Dumazedier (1971) quizás la mayor autoridad en el tema, afirma que el Tiempo libre cumple tres funciones:

- El descanso: como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones;
- La diversión: como antítesis de la rutina y la monotonía;
- El desarrollo (intelectual, artístico y físico): se opone a los estereotipos y a las limitaciones laborales.

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

Características del Tiempo Libre.

El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación. Impulsa una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular del socialismo, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura socialista del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo. (Pérez Sánchez, A y colaboradores; 1997).

Según Pérez (1993), *"la educación del tiempo libre es una proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad. El fin del tiempo libre es la libertad"*.

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

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

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

Hay que concientizar a las personas de la importancia que el tiempo libre tiene. Hacer un buen uso de nuestro tiempo libre nos ayudará a formarnos como personas, a la vez que nos alejará de muchos de los males que aquejan a la sociedad, tales como ansiedad, depresión, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, etc. Observando dichas connotaciones positivas y de prevención que el tiempo libre puede provocar en la sociedad, se hace necesario que desde las instituciones se pongan en marcha, programas serios que satisfagan dichas necesidades sociales, las cuáles nos ayudarán en definitiva a mejorar nuestra calidad de vida.

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

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

Proyectos con carácter comunitarios.

La recreación que surge de una necesidad, producto de la complejidad de la vida moderna, para complementar el trabajo, para que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. La recreación cae en las categorías:

- ✓ Se percibe como una actividad que se desarrolla bajo ciertas condiciones o con ciertas motivaciones.
- ✓ Se enfoca como un proceso o una manera de ser que sucede dentro del ser humano.

Desde este punto de vista, el diseño de la recreación se realiza sobre la base de proyectos que cumplan con los objetivos para los cuales se destina una buena recreación social. Según el Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física (2004) el proyecto recreativo: *"Es mucho más que un plan de acción, resultando el documento metodológico que rige la realización, a mediano o largo plazos, de un conjunto de acciones para el logro de determinados resultados (metas) en un entorno social concreto, con eficiencia y eficacia, y en correspondencia con los objetivos estratégicos y específicos del Programa"*. Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física (2004)

Los proyectos recreativos son mucho más que un plan de acción, resultando el documento metodológico que rige la realización, a mediano o largo plazos, de un conjunto de acciones para el logro de determinados resultados (metas) en un entorno social concreto, con eficiencia y eficacia, y en correspondencia con los objetivos estratégicos y específicos del programa. Se va a caracterizar en esta

investigación los siguientes tipos de proyectos: integradores, puntuales, de colaboración y técnicos metodológicos.

- ✓ Proyecto integrador: Aquel que adopta el modelo "Tipo A" para los proyectos destinados a la atención integral de la recreación comunitaria a todas las instancias (Consejos Populares, municipios, provincias, nación) del país.
- ✓ Proyecto puntual: Aquel concebido para una acción concreta, como pueden ser: creación de áreas o de medios recreativos, organización de un evento de cualquier tipo, capacitación del recurso humano, desarrollo de un plan vacacional o de semanas de receso docente en primaria, atención a un objetivo especial (centro penitenciario, comunidad pesquera o cañera, campamento de movilizados, círculos sociales o juveniles, etc.), entre otras metas del programa. Su metodología es igual a la de los proyectos integradores "Tipo A".
- ✓ Proyecto de colaboración: Aquel orientado a la búsqueda de fuentes de financiamiento y de ayuda técnico - material, principalmente provenientes de organismos internacionales, de hermanamientos intergubernamentales, de instituciones de ayuda humanitarias, y otras, para el desarrollo de acciones comunitarias en el campo de la recreación física a cualquier nivel. En este sentido, los temas dirigidos a las necesidades del desarrollo y a la prevención de conductas inadecuadas en la infancia, la adolescencia, la juventud y la tercera edad (definidos como "de ecología humana"), resultan particularmente beneficiados por la colaboración internacional.
- ✓ Proyecto técnico metodológico: Aquel que contiene las indicaciones para la práctica habitual y el desarrollo perspectivo de cada disciplina del Programa de Recreación Física y que es elaborado por la Federación, la Asociación o el Comité gestor de la misma. De sus metas y tareas se derivarán los objetivos internos de los especialistas encargados de su desarrollo específico.

Dentro de estos tipos de proyectos para el trabajo comunitario, se desarrollan directamente con la comunidad:

- ✓ Proyectos "Tipo A".
- ✓ Proyectos de colaboración.
- ✓ Proyectos técnico metodológicos.

Dentro de estos se hará alusión a los proyectos tipos A, y a continuación se plasma la estructura a seguir para la realización del mismo.

Por su sencillez, se adopta este modelo en esta investigación, teniendo en cuenta que se propone un proyecto recreativo destinado a la atención a la comunidad (Consejos Populares).

La estructura más elemental que adopta un proyecto de Tipo A es aquella que da respuesta a las siguientes 7 preguntas básicas: ¿qué?, ¿dónde?, ¿por qué?, ¿para qué?, ¿cuándo?, ¿cómo?, ¿por quién?

El ¿qué? se responde con el título del proyecto, el cual debe ser sugerente, novedoso y que permita comprender, en breves palabras, lo que se pretende hacer. En términos generales, aquí se expresa, de forma atractiva la esencia de nuestra misión. El ¿dónde? responde a la localización del proyecto, con la ubicación espacial de sus acciones: en qué Consejo Popular, comunidad, etc., se desarrollará, exponiendo sus características geográficas (urbana, rural, montañosa...).

El ¿por qué? se responde con la fundamentación del proyecto, donde se resume, del modo más abarcador posible, la información contenida en el diagnóstico (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades), a partir de la hipótesis de trabajo (el problema que se pretende resolver o sustentar), por lo que aquí se expresa el resultado del proceso de investigación que antecede a la gestión por proyectos, y que aparece detalladamente en la documentación del levantamiento

socio demográfico del territorio, para ser empleado en múltiples proyectos semejantes.

El ¿para qué? se responde con los objetivos del Proyecto, que han de estar en correspondencia con la visión del programa (lo cual no significa que haya que copiar el objetivo estratégico de este), donde se exponen las metas, en términos numéricos y de valores, que se aspira a alcanzar como beneficios de la recreación durante el proceso.

El ¿cuándo? se responde con el marco temporal del proyecto, donde se establecen las fechas de inicio y de terminación, así como si es cíclico (cada qué tiempo se renovará) o no. Para el Programa de Recreación Física, los proyectos comunitarios integradores son cíclicos (se renuevan cada año) y su temporalidad va del 1ro de Junio al 31 de Mayo del siguiente año.

El ¿cómo? se responde con el cronograma del proyecto, donde se exponen las principales actividades en cada una de sus etapas, de forma sistémica y detallando: actividad, fecha, lugar, responsable, costo estimado, e impactos deseados, todo lo cual conforma una tabla, o ruta crítica, en la que se apoyarán los profesores de recreación, con las tareas concretas a desarrollar mensualmente en cada etapa.

Pueden adicionarse anexos para detallar planes de acción referidos a actividades significativas (como las semanas de receso docente y el plan vacacional de verano).

En el documento se resumirá el presupuesto estimado, con los epígrafes: recursos humanos (salarios, estipendios y dietas), alimentación, transportación, aseguramiento técnico material y otros).

El ¿por quién? se responde con la composición del equipo de gestión que ejecutará el proceso, y tendrá finalmente la aprobación, con la firma del director del combinado deportivo (o municipio, de no existir este), así como el visto bueno

del Presidente del consejo popular donde se ejecutará. El proyecto se hará con 3 ejemplares: el original para el combinado (o municipio), una copia para el Consejo Popular y la otra para la instancia superior.

Este esquema “Tipo A”: título, localización, fundamentación, objetivos, marco temporal, cronograma de trabajo, anexos, presupuesto, equipo de gestión y aprobación, podrá ser empleado también en proyectos integradores y puntuales municipales, provinciales y nacionales, con las adecuaciones y la mayor amplitud requerida.

Después de conformado el proyecto se debe precisar en los indicadores a medir en el tiempo libre, a los cuales se hace referencia dentro de la elaboración del proyecto

Dimensiones para medir el tiempo libre

Pérez, Aldo (1997), Areiza Londoño, Maribel (2001) entre otros se refieren al tiempo libre como sistema cuyos elementos son un conjunto de actividades recreativas, el presupuesto del tiempo sería su entorno con el cual se encuentra en una interrelación dinámica, lo que le confiere un carácter de sistema abierto. El tiempo libre, así considerado, se caracteriza por tres dimensiones que determinan las propiedades del sistema: **La Magnitud, La Estructura y El Contenido.**

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

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

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

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

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

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

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

Conclusiones parciales

Este capítulo está basado fundamentalmente en correspondencia con los objetivos del trabajo, fundamentando a través de varios actores que abordan el tema de la recreación, el tiempo libre para poder realizar el diagnóstico de dicha investigación y posteriormente proponer el proyecto de actividades físicas recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en niños de 9-12 años del consejo popular “Pastorita”.

Capítulo II



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

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

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

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

Criterio de Especialista: se utilizó para validar el Proyecto de Actividades Físicas Recreativas.

Métodos matemáticos

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

Paradigma utilizado

Conocido también como **cualitativo, interpretativo naturalista o etnográfico**, aparece en la ciencia como respuesta al paradigma positivista. Los precursores de este modelo son Dilthey, Rickert, Schutz, Weber, 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.

Muestra # 1: De una población de 69 niños de la circunscripción 24 del consejo popular "Pastorita", se utilizó una muestra de 59 niños que representa el 85,5% de ellos 38 del sexo masculino para un 64,4 % y 21 del sexo femenino para un 35,5.

Muestra # 2: Se entrevistaron 9 personas para conocer el grado de aceptación por la población del proyecto, de ellos 2 promotores de recreación y 7 representantes del consejo popular "Pastorita".

Muestra # 3: Se encuestaron 11 especialistas en recreación para validar el proyecto a través del Criterio de especialista.

Capitula III



Capítulo- III- Resultados de la investigación

Resultados del presupuesto de tiempo de los niños

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

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

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

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

En general se pudo comprobar que los niños poseen más tiempo libre los fines de semana que los días entre semana, lo que nos ayuda a la hora de planificar las actividades del proyecto.

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

Computo del auto-registro de un día de la semana	
Actividades	Tiempo
Estudio	9,15

matutino	0,15
clases	8
casas de estudios	1
Necesidades biofisiológicas	10,2
Desayunar	0,15
Almorzar	0,30
Cenar	0,30
Lavarse por las mañana	0,45
Bañarse	0,45
Ir al baño	0,30
Dormir	8,25
Transportación	0,45
Tareas domesticas	0,50
Botar la basura	0,15
Buscar el pan	0,35
Actividades de tiempo libre	3,7
Total	24
Tiempo socialmente útil	20.3
Tiempo Libre	3.7

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

Computo del auto-registro de un día de un fin de semana	
Actividades	Tiempo

Estudio	0
matutino	0
clases	0
casas de estudios	0
Necesidades biofisiológicas	10,2
Desayunar	0,15
Almorzar	0,30
Cenar	0,30
Lavarse por las mañana	0,45
Bañarse	0,45
Ir al baño	0,30
Dormir	8,25
Transportación	0,45
Tareas domesticas	0,50
Botar la basura	0,15
Buscar el pan	0,35
Actividades de tiempo libre	12,85
Total	24
Tiempo socialmente útil	11.15
Tiempo Libre	12,85

Resultado de la entrevista

En la entrevista estandarizada realizada a los 9 representantes se pudo comprobar que existía deficiencia en cuanto a la participación en las actividades,

Yuliby Cabrera Quintas

ya que el 75,8 % 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 el asentamiento.

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

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

El 63,5 % de los entrevistados de la población plantean que los niños, no se encuentran satisfecho con la recreación que ofertan en el consejo popular, debido a que las mismas son pasivas y las planifican los técnicos sin constar a los gustos, intereses y necesidades de los mismos.

Por otra parte se comprobó:

- Las actividades que realizan los niños comprendidos en la edad de 9-12 años son los Planes de la Calle, Programa A Jugar, Festivales Deportivos y Recreativos, Festivales de Juegos Tradicionales.
- Las actividades son organizadas y guiadas por el profesor a veces. Es importante mencionar que casi siempre las realizan los niños por sí solos.

Resultado de la encuesta

La encuesta se realizó a un total de 59 niños del consejo popular “Pastorita”, de las edades comprendidas entre 9-12 años, para conocer sus gustos y preferencia y así poder elaborar un proyecto de actividades físicas recreativas acorde a los intereses de los niños.

En la tabla # 3 se muestran los resultados de la pregunta, realiza actividades físicas para preservar la salud de forma general, donde el 81,3% de los niños plasmaron que no y el 18,6 % que sí.

Tabla # 4: Resultado de la realización de actividades físicas

	si	%	no	%
Realiza actividades físicas para preservar la salud de forma general	11	18,6	48	81,3

En la tabla 8 se hace referencia a las actividades deportivas que le gustan practicar en su tiempo libre, donde las de mayor preferencia por los niños son: Béisbol, Fútbol, Minifútbol y Kikimbol.

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

Actividades Deportivas	Total	%
Béisbol	58	98,3
Fútbol	49	83
Minifutbol	54	91,5
Bádminton	9	15,2
Baloncesto	19	32,2
Voleibol	23	66
Balonmano	9	15,2
Natación	10	17
Atletismo	7	12
Ciclismo	15	25,4
Kárate	7	12
Kikimbol	47	80

En la tabla 9 que mostramos a continuación se pudo comprobar que las actividades recreativas de mayores gustos y preferencia por los niños son: Juegos recreativos diversos, juegos predeportivos, a jugar y planes de la calle.

Tabla # 9: Resultados de los gustos y preferencias por las Actividades recreativas.

Actividades recreativas	Total	%
Trompo	7	12
Juegos recreativos diversos	48	81,3
Papalote	5	8.4
Juegos Tradicionales	19	32,2
Juegos de Bolas	55	93,2
Juegos de carreras	15	25,4
Tiro recreativo	9	15,2
Juegos de Salto	5	8,4
Juegos de Fuerza	6	10.1
Juegos Predeportivos	57	97
Planes de la calle	56	95
A Jugar	58	98.3

A continuación se refleja en la tabla 10 los resultados de los juegos de mesas de su preferencia, mostrándose que los más gustados son dama y dominó.

Tabla # 10: Resultados de los gustos y preferencias actividades llamadas juegos de mesa.

Juegos de Mesa	Total	%
----------------	-------	---

Ajedrez	9	15,2
Dama	56	95
Parchís	19	32,2
Rompecabezas	15	25,4
Juegos de Ludotecas	17	29
Juegos de Cartas	25	42,3
Domino	59	100

Proyecto de Actividades Físicas Recreativas

Título del Proyecto: “Juega y Disfruta en tu Tiempo Libre”

Localización del proyecto: El consejo popular “Pastorita” se encuentra ubicado en una zona urbana.

Fundamentación del proyecto

El desarrollo comunitario no solo se valora en el cambio de las condiciones físicas del lugar, sino también por las transformaciones de la realidad social y por el trabajo realizado en la formación de la personalidad de los habitantes y principalmente en la niñez y adolescencia del lugar.

Para lograr la satisfacción de estas necesidades es de suma importancia la estimulación de la creatividad y las iniciativas de todos los técnicos y activistas que intervienen en el proceso de trabajo con la población en los programas que se estructuran para su tiempo libre, a partir de sus gustos y preferencias. En tal sentido, es transcendental la vinculación del trabajo con los organismos de la comunidad, organizaciones, centro de trabajo, escuelas y otros ubicados en los consejos comunales. Esto propicia una efectiva presentación de servicios deportivos y recreativos, lográndose más organización en el desarrollo de las actividades.

Con la creación de los combinados deportivos y los INDER Municipales hemos dado un paso de avance ya que consideramos que la creación de los mismos, reporta un gran beneficio al desarrollo del deporte y la recreación de la población, estando indisolublemente unido a la gama de desarrollo y ascenso de todas las actividades que se efectúan en dicha demarcación. Al estar constituidos estos, se impulsan las actividades físicas, ya que garantiza un mayor control y organización, en cuanto a la oferta recreativa y deportiva, aprovechando al máximo la cercanía de las instalaciones, los recursos propios del lugar, la propia fuerza laboral y el apoyo de las organizaciones políticas y de masas.

La incorporación de la población a la práctica masiva y sistemática en las actividades deportivas y recreativas es un problema complejo que se ha ido resolviendo, pero aún faltan por solucionar algunas cosas, como la creación de instalaciones con condiciones mínimas, aumentar la participación de la población en las actividades.

Como planteara nuestro Comandante en Jefe al hablar acerca del deporte en Cuba “Es muy importante no equivocarnos, que buscar campeones nos descuidemos de la práctica del deporte. Este deben practicarlo todos, no solo los de primarias, sino también los adultos y los viejos...”

En las condiciones actuales de nuestro país y concretamente en nuestra se le da una importancia vital a la ocupación del tiempo libre de todos los sectores de la población como forma para influir de manera positiva en el mantenimiento de la salud, en el descanso renovador y en el mejoramiento integral del bienestar individual, social, familiar y comunitario, al propiciar actividades que realizadas en la comunidad van a promover soluciones novedosas y alternativas a las limitaciones que en sentido general se confrontan.

En el consejo popular esta carente de opciones recreativas para la población, este proyecto es un fuerte puntal para la recreación sana de los niños mediante actividades físicas recreativas a partir de sus gustos y preferencia para realizar en tiempo libre, para los niños representaría un medio a través del cual se contribuye

a su desarrollo físico, social e intelectual, además encontrarán un espacio de acción e independencia, una fuente de descanso activo, distracción y en sentido general se mejoraría la calidad de vida de los pobladores.

Este proyecto se fundamenta en la necesidad social de mejorar y ampliar los servicios que se brinda para el beneficio de la población infantil, los cuales son demandantes de las actividades físicas para la utilización de su tiempo libre. Con el objetivo de incrementar opciones, y servicios a través de las actividades físicas recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre y la formación de la cultura recreativa de toda la comunidad.

En este sentido la entidad solicitante del proyecto dirige sus objetivos estratégicos, entre otros aspectos hacia: alcanzar niveles superiores de incorporación de la población a las actividades de recreación sana, teniendo como principio que las personas realizan las actividades físicas recreativas por ellas mismas libre de cualquier obligación o compulsión externa.

Además las actividades recreativas brindan a sus participantes satisfacción inmediata, teniendo en cuenta que el elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación, por otro lado la recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Si tenemos en cuenta que la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Desarrollar y favorecer la implantación de un conjunto de acciones para organizar los esfuerzos de todos los organismos y entidades del territorio a favor de convertir la recreación sana en un método que propicie la elevación de la utilización del tiempo libre y que estas actividades repercutan en el aumento de la cifras de

participación de la población que redunde en la elevación de la calidad de vida de la sociedad, es la misión de la entidad solicitante en estas materias.

En estas condiciones resulta estratégico la realización de actividades físicas recreativas en correspondencia con los gustos y preferencias de la población en el caso específico de este proyecto, pues esta tarea tiene una importancia primordial, en el desarrollo de hábitos, habilidades y destrezas que conduzcan a un mejor desenvolvimiento de estos en la vida social.

Este proyecto consiste en brindar ofertas físicas recreativas, mediante un proyecto de actividades dirigido a satisfacer los gustos y preferencias en niños de 10 – 12 años para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre. Teniendo en cuenta los resultados de la matriz DAFO.

Resultado de la matriz DAFO (Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades).

Debilidades:

- Pocas instalaciones recreativas. Sólo existe un terreno de Beisbol, los medios audio visuales de la escuela.
- Desatención de sectores poblacionales en el contenido y programación de la recreación. Los planes de actividades existentes son unipersonales, no colegiados con los factores de la comunidad, actividades de carácter pasivos.
- La falta de cultura del tiempo libre en la población.
- El carácter de las actividades recreativas desarrolladas no permite el protagonismo de los sujetos en la recreación, generalmente son de animación y no incorporan suficientemente los motivos físicos recreativos y culturales.
- Poca sistematicidad en las actividades físico recreativas.
- Inclinación por la práctica de actividades durante el fin de semana. (Sábados y domingos).

Fortalezas:

- Disposición a la participación de actividades recreativas físicas.
- Preferencia por la realización de actividades en la naturaleza.

Amenazas:

- Oportunidades de mejorar el empleo en la zona.
- Poca disponibilidad de base material e insumos deportivos.
- La demanda no se corresponde con las fuerzas técnicas.
- Poca demanda de ofertas recreativas

Oportunidades:

1. Decisión del estado de desarrollar proyectos recreativos físicos en la comunidad.
2. Disponibilidad de áreas naturales para la práctica de actividades recreativo física.

La interpretación de la matriz evidencio que:

Las **fortalezas** más importantes con que cuenta el asentamiento, son la disposición a la práctica de actividades recreativas - físicas por parte de la población y las posibilidades de áreas para la práctica de actividades recreativas - físicas

Las **debilidades**: poca cantidad de profesores disponibles para cubrir la demanda recreativa en el consejo la falta de cultura del tiempo libre.

Las **amenazas**: ofertas de mejores empleo en la zona y la demanda no se corresponde con las fuerzas técnicas

Las **oportunidades**: la decisión del estado de desarrollar actividades recreativas en el asentamiento, la posibilidad de nuevas tecnologías en la gestión de la actividad recreativa – físicas.

Después de analizado la matriz DAFO, se valoró que dentro de las debilidades y amenazas que afectan la recreación se encuentran la poca demanda de ofertas

recreativas, lo cual se pudo constatar en un diagnóstico realizado a la población para determinar sus gustos y preferencias.

Objetivo General: Transformar la utilización del tiempo libre a través de actividades físicas recreativas sustentadas en los gustos y preferencias de los niños de 9-12 años del consejo popular “Pastorita”.

Los objetivos concretos del proyecto son los siguientes:

1. Establecer un sistema de participación de la población en las diversas manifestaciones de la cultura, el deporte y la recreación que sea permanente y que se convierta en un aspecto estratégico que apoye a la formación de los niños que se lleva a cabo por la escuela y la familia.
2. Alcanzar una participación constante y sistemática en las manifestaciones de las tradiciones populares, la historia de la localidad y los juegos infantiles.
3. Lograr cambios de los intereses, aspiraciones y necesidades de los niños que permitan desarrollar nuevas tendencias de uso del tiempo libre en la comunidad.
4. Reflejar lo mejor del quehacer cultural, deportivo y recreativo de la comunidad mediante el desarrollo del evento.
5. Divulgar sistemáticamente las experiencias más interesantes.

Marco Temporal del proyecto

El mismo se llevará a cabo en los meses de julio – diciembre del 2015 y dura 2 años.

Etapas del Proyecto

Como expresamos en este sistema de control se desarrollará al finalizar cada una de las etapas del proyecto.

ETAPAS	FECHAS
PRIMERA ETAPA.- Diseño	Abril/ Mayo 2015

- Definición de instituciones. - Programación. - Establecimientos de convenios de trabajo. - Presentación.	
SEGUNDA ETAPA.- Diagnostico	Mayo / Junio 2015
- Aplicación de instrumentos. - Médicos y psicológicos. - Condición física. - Nivel de salud. - Uso del tiempo libre.	
TERCERA ETAPA.- Intervención	Julio 2015 / Diciembre de 2015
- Física. - Recreativas. - Deportivas. - Aplicación de la estrategia de intervención deportiva y recreativas en la comunidad	
CUARTA ETAPA.- Evaluación	Enero 2016
- Médica y nivel de salud - Estilo de vida. - Nivel de condición física. - Uso del tiempo libre. - Oferta de actividades recreativas y deportivas. - Evaluación de la estrategia de intervención deportiva y recreativas en la	

comunidad	
QUINTA ETAPA.- transformación	Julio 2014 / Febrero 2015
- Impacto en los cambios en el estilo de vida de los niños. - En la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas. - En uso del tiempo libre.	

Plan de Acción

No	Actividades	Lugar	Dirige	J	A	S	O	N	D
1	Fiestas Deportivas	Terreno de Beisbol y parque	Profesor de Recreación	X		X		X	
2	Festivales deportivos recreativos	Terreno de Beisbol y parque	Profesor de Recreación	X	X	X	X	X	X
3	Competencias de corta y larga duración.	Terreno de Beisbol y parque	Profesor de Recreación		X		X		X
4	Planes de la calle	Terreno de Beisbol y parque	Profesor de Recreación	X	X	X	X	X	X
5	Actividades y juegos tradicionales	Terreno de Beisbol y parque	Profesor de Recreación		X		X		X
6	Excursiones y caminatas	Parque de diversiones	Profesor de Recreación			X			X

7	Simultáneas de Ajedrez.	Terreno de Beisbol y parque	Profesor de Recreación	X			X		
8	Encuentros deportivos	Terreno de Beisbol y parque	Profesor de Recreación	X	X	X	X	X	X
9	Competencias de Dominó y Juegos pensantes.	Terreno de Beisbol y parque	Profesor de Recreación	X	X	X	X	X	X
10	Actividades Bailables	Pista	Profesor de Recreación	X	X	X	X	X	X
11	Juegos de mesa	Terreno de Beisbol y parque	Profesor de Recreación	X	X	X	X	X	X
12	Competencia de Fútbol	Terreno de Beisbol y parque	Profesor de Recreación	X	X	X	X	X	X
13	Competencia de Voleibol	Terreno de la escuela y parque	Profesor de Recreación		X		X		X
14	Encuentros deportivos de Beisbol	Terreno de Beisbol	Profesor de Recreación	X	X	X	X	X	X
15	Juegos deportivos y de Mesas	Terreno de Beisbol y parque	Profesor de Recreación		X		X		X
16	Competencia de Futbolito	Terreno de Futbol	Profesor de Recreación	X	X	X	X	X	X

Leyenda

J.: Julio

A: Agosto

S: Septiembre

O: Octubre

N: Noviembre

D: Diciembre

Los medios, materiales e informativos necesarios para la ejecución del proyecto y para el desarrollo de la investigación que se desarrollará son los siguientes:

PRIMERA ETAPA.- Diseño	Hojas de papel, bolígrafos, Computadora, recursos humanos
SEGUNDA ETAPA.- Diagnostico	Hojas de papel para los instrumentos, bolígrafos, Computadora, recursos humanos, implementos deportivos
TERCERA ETAPA.- Intervención	Hojas de papel, bolígrafos, Computadora, recursos humanos, implementos deportivos
CUARTA ETAPA.- Evaluación	Recursos humanos, implementos deportivos, profesores, estudiantes, otros
QUINTA ETAPA.- transformación	Recursos humanos, implementos deportivos, profesores, estudiantes, profesores de recreación de los municipios y otros especialistas.

Presupuesto del proyecto

a) Personal con cargo al proyecto

b) **Yuliby Cabrera Quintas.**

c) Materiales gastables.

Hoja de papel.

Bolígrafos.

d) Materiales Inventariables:

Materiales deportivos (se utilizaran los medios de los colaboradores)

Computadoras (se utilizaran las de la Misión)

Juegos de ludotecas (se utilizaran los medios de los colaboradores)

e) Viajes y dietas:

Población para viajar a las diferentes excursiones.

f) Total de presupuesto solicitado para el proyecto

Indicadores

MN

- Total de gasto directo _____ 3955.09

Etapas	1ra	2da	3ra	4ta	5ta
Distribución	1085.00	750.00	585	550	985.09

- Costos de Materiales _____ 795

Etapas	1ra	2da	3ra	4ta	5ta
Distribución	385.00	410.00	-	-	-

- Salarios y Dietas _____ 2170.19

Etapas	1ra	2da	3ra	4ta	5ta
Distribución	310.00	3100.00	6200.00	620.00	310.00

- Otros gastos directos _____ 400.00

Etapas	1ra	2da	3ra	4ta	5ta
Distribución	100.00	100.00	100.00	50.00	50.00

- Total de gastos. _____ 3955.09

- Financiamiento total del proyecto _____ 3955.09

-

Etapas	1ra	2da	3ra	4ta	5ta
Distribución	1085.00	750.00	585	550	985.09

Análisis de la factibilidad. Ficha de costo

Indicadores

MN

- Materiales directos 1005.10

- Gasto del proyectos 1960.09

Pago de las instalaciones a visitar 945.89

Pasajes 1014.20

Otros Gastos 989.90

Total de gastos directos 3955.09

Validación del proyecto por criterio de especialistas

Los especialistas fueron seleccionados teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

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

➤ Centro de trabajo

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

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

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

Tabla # 11: Resultado del criterio de especialistas

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad real de insertar el plan de actividades físicas recreativas	9	81,8	2	18,2	-	-	-	-	-	-
Ayuda a resolver un problema de la práctica	10	90,9	1	9,1	-	-	-	-	-	-

Estructura del proyecto de actividades físicas recreativas	10	90,9	1	9,1	-	-	-	-	-	-
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los niños	9	81,8	2	18,2	-	-	-	-	-	-
El proyecto de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación	11	100	-	-	-	-	-	-	-	-
El proyecto de actividades físicas recreativas es aplicable	11	100	-	-	-	-	-	-	-	-
El proyecto de actividades físicas recreativas es viable	11	100	-	-	-	-	-	-	-	-
El proyecto de actividades físicas recreativas es relevante	10	90,9	1	9,1	-	-	-	-	-	-

El proyecto 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 el Consejo Popular por la significación práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

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

Sugerencias emitidas por los especialistas:

- ✓ Incluir estudiantes en la ejecución del proyecto
- ✓ Vincular a los representantes del consejo popular a las actividades
- ✓ Realizar peñas deportivas.

Conclusiones

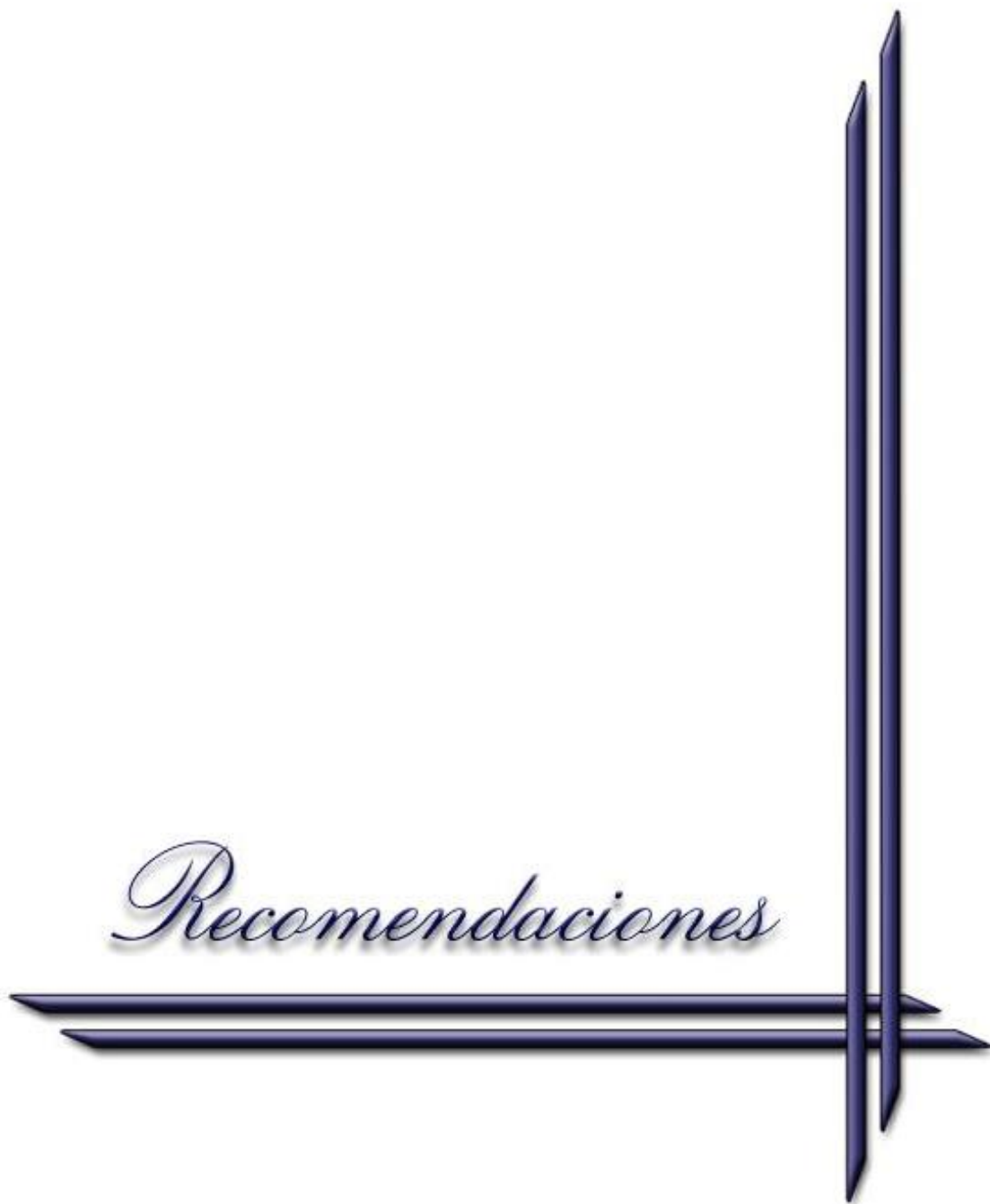


Conclusiones

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

1. Con el resultado de este estudio se corrobora la idea a defender que con la propuesta de un proyecto de actividades físicas recreativas se contribuirá al aprovechamiento del tiempo libre en niños de 9 - 12 años.
2. El diagnostico arrojó el poco aprovechamiento del tiempo libre de los niños de 9-12 del consejo popular "Pastorita"
3. Las actividades de mayores gustos y preferencia de los niños son: Juegos recreativos diversos, pre-deportivos, a jugar y planes de la calle, dentro de los juegos de mesa están la dama y el dominó y las actividades deportivas que prefieren practicar en su tiempo libre son el Béisbol, Fútbol, Minifútbol y Kikimbol.
4. El criterio de especialistas arrojó que el proyecto de actividades físicas recreativas es aplicable, viable, pertinente y relevante.

Recomendaciones



Recomendaciones

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

1. Aplicar el proyecto de actividades físicas recreativas en el consejo popular “Pastorita”, según sus particularidades, gustos y preferencias.

Bibliografia



Bibliografía

Albelo, B. (2008) *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*. Disponible en: <http://www.GestioPolis.com>. Consultado el 28 de marzo del 2009.

Areiza, M. (2001) *Recreación, Actividad Física y Salud*. Disponible en <http://www.FUNLIBRE.COM>. Consultado el 15 de mayo del 2009

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 2009.

Borysenko, J. (1998) Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente, Grupo Editorial Norma. Colombia.

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.

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

Conceptos de recreación (s.f) disponible en: <http://www.misrespuestas.com/que-es-la-recreacion.html> Consultado el 1 de Febrero del 2013.

Congreso internacional de juego, Recreación y tiempo libre. Carta de Montevideo (2005) Disponible: http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL_FOR_congreso05.htm Consultado el 23 de febrero del 2013.

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

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

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

Cuenca, M. (1983) Educación para el ocio, actividades extraescolares. Barcelona: Cincel.

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

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

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

- Dumazier, J, (1966) “Hacías una civilización del ocio”. España. Editorial Estela
Barcelona
- Dumazier, J. (1971) Ocio y sociedad de clases. Barcelona, Editorial Fontanella.
- Estébez, M., Arroyo M. y González C. (2004). La Investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana, Editorial Deportes.
- Fulleda, P. (2004) Recreación Física: el modelo cubano Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2013.
- García R. J. y García M. (2010) Didáctica de las actividades físico recreativas para el tiempo libre y el ocio. España. 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 2012
- 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, A. (2000) Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio1.htm>. Consultado el 15 de febrero de 2012.
- Hernández, M. y Gallardo, L. (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-Recreativas. Apunts: Educación Física y Deportes, 37, 58-67.

Hernández, N. M. y Suárez H. (2007). Diccionario de Lengua Española Deportiva. La Habana, Editorial Deporte, p.162.

Lemus, J. F. (2003) Principales causas que afectan la recreación Cienfueguera en las edades de 11 a 30 años. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF "Manuel Fajardo".

Lopategui, E. (2003) Ciencias de la salud y del movimiento. Disponible en: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>. Consultado el 15 de mayo del 2013.

Marx, C. (1966) Contribución a la crítica a la Economía Política. La Habana: Editora Política,

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

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

Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del Tiempo Libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital Nº 23. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 23 de abril del 2010.

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 2011.

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".

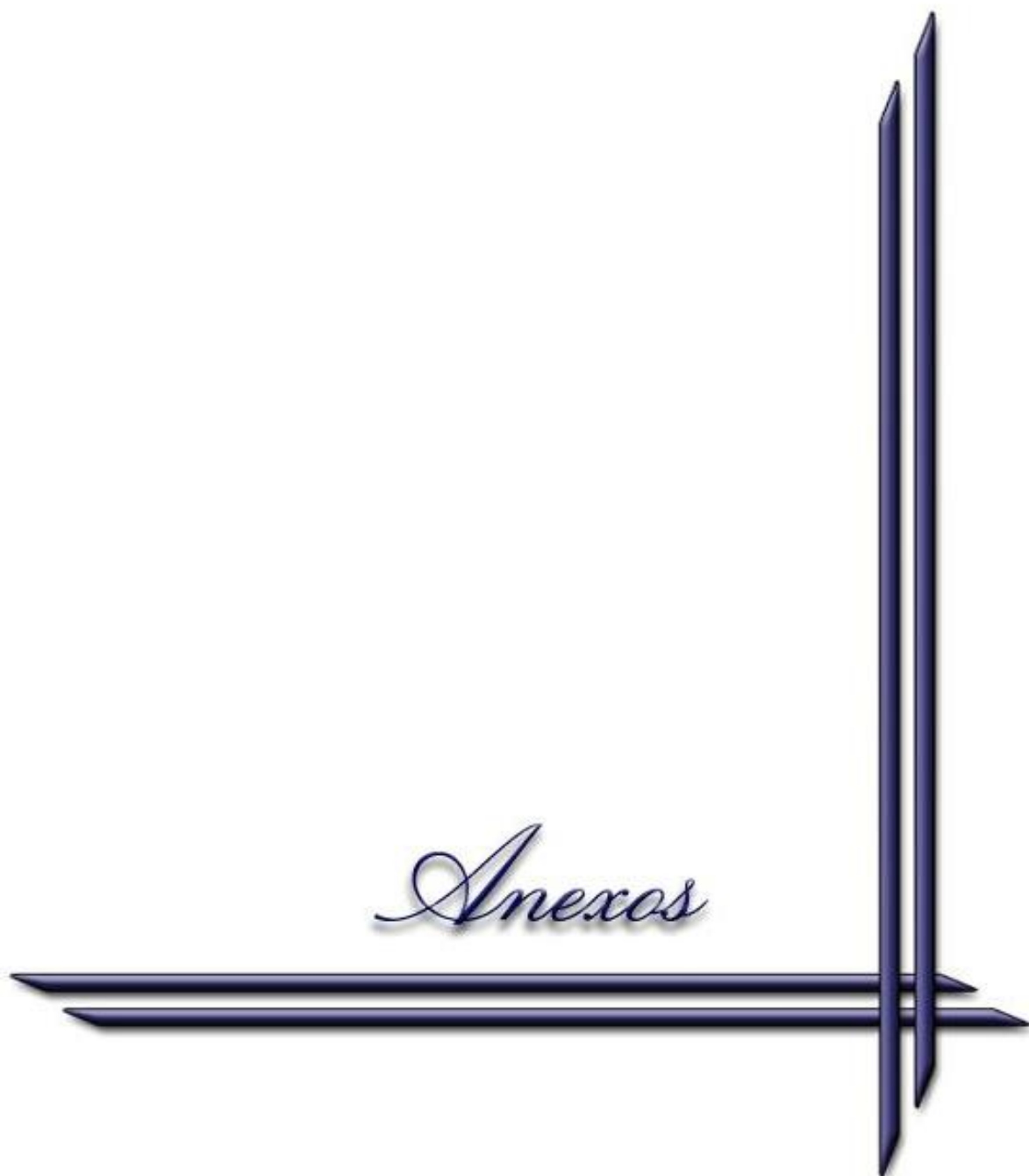
- Ministerio de Educación Nacional (1991) Marco General Educación Física, Recreación y Deporte. Propuesta de Programa Curricular 6° a 11°. Bogotá.
- Moreira, R. (1997). La recreación un fenómeno sociocultural. La Habana, Dirección Nacional de Propaganda, p.38.
- Munné, F. (1980) Psico-Sociología del 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 2013
- Otto, P. (2001). El Deporte y la Recreación del siglo XXI. Disponible en: <http://Ottopapis@infovia.com.ar/www.cfdeporte.com/revistadigital>. Consultado el 1 de Febrero del 2013.
- Papis, O. (1999). El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo.
- Peralta, H. (1990) Educación física en la calidad de vida. UPN. Bogotá, D.C.
- Pérez A. (1997). Recreación Fundamentos teóricos Metodológicos. México. Talleres Gráficos de la dirección de publicaciones y materiales educativos del Instituto Politécnico Nacional. 180 p.
- Pérez, A. (1993) Recreación, Fundamentación, Técnicas Metodologías. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.

- Pérez, A. (2002) Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su relación con la Calidad de Vida y el desarrollo individual. Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2013
- Pérez, A. (2003) Recreación. En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD - ROOM] La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"
- Pérez, N. (2004) Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local. Trabajo de Diploma. La Habana. Universidad Agraria de la Habana. Facultad de Agronomía. "Fructuoso Rodríguez Pérez"
- Petrovski, A. V. (1988) Psicología, Pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 416p.
- Piazze, J. (2007) La paradoja del tiempo libre. Disponible en <http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/>. Consultado el 27 de abril del 2013.
- Programa del Partido Comunista de Cuba. (1987). La Habana, Editorial Política, 71p.
- Ramos, A. (2001). Las Necesidades Recreativas Físicas en los Consejos Populares Norte y Sur del municipio San José de las Lajas.
- Ramos, Alejandro E. y col. (2005) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local. Disponible en: <http://www.monografía.com/>. Consultado el 15 de febrero del 2012.
- Sánchez, H. (2004) La recreación en el ámbito escolar. Disponible en: <http://www.redcreacion.org/html>. Consultado el 28 de marzo del 2013.
- Sosa, D. (1993) Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes estudiantes y trabajadores de la región central del país. Villa Clara, ISCF Villa Clara.

- Tabares, D. (2003) Gestión de la actividad física recreativa del consejo popular su municipio San José de las Lajas. Trabajo de Diploma. La Habana. Instituto Superior Cultura Física. Facultad Cultura Física. Centro de Estudio de Desarrollo Agrícola Rural
- Tercedor, F. M (1998), "Tiempo libre en la sociedad actual" Madrid ED. El Mundo
- Tolstij, A. 1989. El Hombre y la Edad. Moscú. Editorial Progreso.
- Torres de Diego, M. L. (2006). Fidel y el Deporte. Selección de Pensamiento 1959 – 2006 Holguín. Poligráfica de ARGRAF "José Miro Argenter". 289.p.
- Torres, J. (1999): La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica. Proyecto Sur de Ediciones. Granada.
- Trilla, J. Y Puig, J. M. (1987) Pedagogía del Tiempo Libre. Alertes. Barcelona.
- Vázquez, 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".
- Vigo, M. (1984) Campamentos Organizados. Argentina: Ed. Stadium.
- Waichman, P. A. (1995). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: PW.
- Waichman, P. A. (1993). Tiempo Libre, Deportes y Recreación. Una aproximación socio pedagógica. Conferencia Internacional de Recreación y deportes para todos. Venezuela. 8p.
- Waichman, P. A. (2000). Acerca de los enfoques en recreación. Buenos Aires: PW.

Zamora, R. y García, M. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.

Anexas



Anexo.

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 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.

1) Edad:____ Sexo: M__ F__ Barrio____
Localidad_____

2) Realiza actividades físicas para preservar la salud 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 ____

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

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)

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 _____

Yuliby Cabrera Quintas

20- Juegos de Fuerza _____ 21- Juegos predeportivos _____

Señale otras que considere:

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:

22-Ajedrez ____ 23- Dama ____ 24- Parchís ____ 25- Dama Polonesa ____

26- Rompecabezas ____ 27- Juegos de Ludo tecas ____

Señale otras que considere:

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	Participa activamente en las actividades planificadas	
Regular	En ocasiones participa activamente en las actividades planificadas	
Mal	Participan como espectador en las actividades planificadas	
Asistencia a las actividades programadas		
Bien	Asiste temprano a las actividades planificadas	
Regular	En ocasiones, llega temprano a las actividades planificadas.	
Mal	Siempre llega tarde a las actividades planificadas.	
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	
Magnitud de Tiempo		
Bien	Permanecen más de la mitad del tiempo que dura la realización de actividades recreativas (3 horas en adelante)	
Regular	Permanecen una parte o la mitad del tiempo que dura la realización de actividades recreativas (de 2 horas a 2:59:59)	
Mal	Permanecen poco tiempo en la realización de las actividades recreativas. (menos de 2 horas)	

Anexo# 4. 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 proyecto de actividades recreativas					
Ayuda a resolver un problema de la práctica					
Estructura del proyecto de actividades recreativas					
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los niños					
El proyecto de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación					
El proyecto de actividades recreativas es aplicable					
El proyecto de actividades recreativas es viable					
El proyecto de actividades recreativas es relevante					

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

Muchas Gracias