

UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

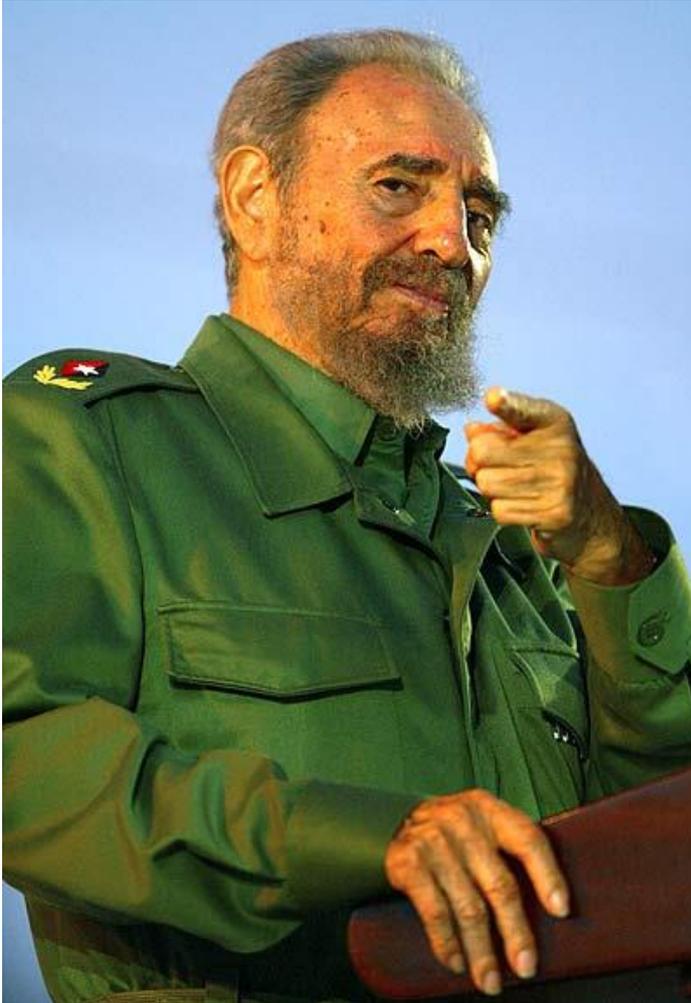
**TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL
TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA.**

**PLAN DE INTERVENCIÓN EN ACTIVIDADES
FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA
MEJORAR EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS de
10 -12 años DE LA COMUNIDAD AJURIA.**

Autor: Miguel Eduardo Pérez Alfonso.

Tutor:

Lajas 2021



“ CUANDO CADA MUCHACHO
ENCUENTRE EN LA CIUDAD EN EL
PUEBLO EN EL BARRIO UN LUGAR
APROPIADO PARA DESARROLLAR
SUS CONDICIONES FISICA Y
DEDICARSE POR ENTERO A LA
PRACTICA DEL DEPORTE DE SU
PREFERENCIA HABREMOS VISTO
SATIFECHO EL DESEO DE TODOS
LOS QUE HEMOS HECHO ESTA
REVOLUCION ”

FIDEL CASTRO, 1-4-59

AGRADECIMIENTOS.

A mi tutor por el apoyo e interés brindado y por su amable cooperación.

A mis padres y hermana por su apoyo y estímulo constante.

A compañeros que hicieron valiosas sugerencias para realizar este trabajo.

Gracias.





ÍNDICE

| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CAPITULO II: MARCO TEÓRICO | 1 |
| 2.1. Marco teórico conceptual..... | 1 |
| 2.1.1. La actividad física recreativa en la comunidad | 1 |
| 2.2 –Los Componentes de la Recreación Física | 13 |
| 2.2. Diseño Metodológico..... | 22 |
| 2.3. Análisis de los resultados..... | 24 |
| 2.3.1. Etapas de la Investigación. | 24 |
| CONCLUSIONES | 1 |
| RECOMENDACIONES | 1 |
| BIBLIOGRAFÍA | 1 |
| ANEXOS | 1 |

INTRODUCCIÓN (arreglar las citas)

El perfeccionamiento de la calidad de vida de la población actualmente está marcado como un indicador del desarrollo social en cualquier país; constituye la recreación uno de los elementos importantes a tener en cuenta.

A nivel mundial este aspecto ha ido tomando un lugar rector para satisfacer las necesidades humanas de autonomía, competencia, expresión corporal e interacción social. De acuerdo con la ONU, (1998): Cada esfera del desarrollo humano, representa una dimensión del mundo, de la vida de sujetos y colectividades, cada una tiene su propio ritmo y lógica. En la recreación, lo que se pretende es que a través de los procesos que dinamiza, facilite una vivencia que apunte a impactar las diferentes esferas de manera integral, aunque puedan en la práctica tener más énfasis sobre alguna o algunas en particular, a través de procesos de individualización y socialización (Bello, E, 2011).

Sin lugar a dudas, la recreación reviste una gran importancia para contribuir a la reposición de las energías, tanto físicas como psíquicas, gastadas por el hombre, en la labor diaria, permitiendo su desarrollo multifacético y el perfeccionamiento del ser humano. Se identifica tanto en los espacios urbanos como rurales, clasificándose en culturales, deportivas, comerciales de esparcimiento, interacción social, contacto con la naturaleza, entre otros.; influenciadas por la preparación física y mental, por el nivel cultural, por la edad, sexo y por el temperamento de las personas que realicen esta actividad. De ahí que los programas de recreación se caractericen por su riqueza y variedad de formas, oportunidades, a fin de satisfacer los más variados intereses.

Dentro de ellas la recreación física ocupa cada vez más un espacio fundamental, dado el desarrollo de la ciencia y la tecnología, pero a la vez enfrenta los retos de una nueva era de entretenimientos que limitan el quehacer físico de los niños.

La actividad recreativa forma parte de la gran necesidad social que tiene el hombre , condicionado socialmente a través de intereses individuales y su especificación radica en las actividades, objeto que satisfacen las necesidades, es el consumo de bienes culturales o recreativos, realizados en determinadas

condiciones socioeconómicas y disponibilidad de tiempo , lo que asegura una opción para el desarrollo placentero de su personalidad.

Los estudios sobre la recreación de la población en el contexto del eficiente empleo del tiempo libre cobran en la sociedad actual cada vez una mayor importancia porque ha venido perfilándose como regularidad esencial de la época contemporánea cada vez más las actividades pasivas recreativas del hombre post- moderno . existe un consenso entre los estudiosos de la recreación cuando plantean que la sociedad pos- moderna se encuentra en una profunda crisis producto de esta tendencia general hacia la existencia de modelos pasivos de la recreación con menores actividades motrices en que poco o nada intervienen los motivos físicos recreativos repercutiendo en la calidad de vida pues también se reconoce en teoría lo imprescindible que resulta para el hombre buscar un equilibrio entre lo físico y lo espiritual. la causa de tales tendencias se encuentra en la supercivilización, en consumo de bebidas alcohólicas, tabaquismo, y otras sustancias nocivas que dañan la salud de los hombres en el predominio de numerosos adelantos tecnológicos que han ido condicionando que cada vez más la recreación concebida en espacios cerrados y climatizados. Nuestro país que no es altamente desarrollado tampoco escapa a la regularidad apuntada, Hoy se afirma que la actividad física recreativa es importante por tanto se acepta la incorporación de motivos físicos recreativos al discurso teórico de la recreación, sin embargo, en la práctica la recreación en general discurre cada vez más hacia estilos pasivos, lo cual es confirmado por diversos investigadores como Roberto Zamora, Aldo Pérez y doctor Desiderio Sosa , este último aborda sobre todo en los estudios efectuados del 1980 al 1994, en la región central del país, donde pudo establecer un conjunto de problemas en el campo de la recreación . entre estos se pueden citar problemas organizativos para enfrentar los eventos físicos recreativos bajo niveles de participación en la recreación física, diferentes recursos y escasas instalaciones recreativas en centros educacionales y otras actividades estatales, falta de tiempo libre entre semana y tiempo suficiente para la recreación los fines de semana e insuficiente números de promotores recreativos.

No obstante a ello, aún se encuentran propuestas que se caracterizan por la formalidad, rutina en la programación, la imposición de planes, programas

recreativos; siendo ello mucho más marcado en las comunidades apartadas y rurales del país.

Los movimientos e instituciones educativas de carácter popular insisten especialmente en la dimensión comunitaria, en la necesidad de participación activa y en la perspectiva global de una educación permanente entendida como inquietud de transformación y de progreso del hombre a través de la promoción colectiva ". (4)

La creciente necesidad de focalizar la investigación en estas temáticas hizo pensar y precisar en el problema relacionado con la recreación y el empleo eficiente del tiempo libre desde lo físico – recreativo que se cobra en la actualidad una gran importancia sobre todo , porque la sociedad post- moderna ha impuesto un estilo de vida en el que poco o nada intervienen las acciones motrices por tanto este debe ser enfocado desde una óptica de educación permanente , es decir de educación de los niños para perfeccionar sostenidamente la calidad de vida,se ha de señalar que la motivación para la realización de esta investigación parte de la escasa programación de actividades físicas, deportivas y recreativas en la circunscripción del consejo popular Ajuria del municipio de Lajas, todo lo cual pudo constatarse por medio de un diagnóstico compuesto por entrevista a promotores, especialista de Recreación y personas del consejo popular realizado,además de la búsqueda de la bibliografía especializada en el tema, donde se pudo comprobar que existe baja participación de los niños de 10 – 12 años en las actividades del consejo popular "Ajuria", del municipio de Lajas, esto hace que sea necesario trabajar en el aporte por el incremento de opciones recreativas en la misma, teniendo en cuenta lo antes planteado se declara como :

Situación problémica.

La existencia de un plan de actividades físicas, recreativas, que no satisface las necesidades de las niñas y niños de 10- 12 años de edad y no responde a sus expectativas de ocupación del tiempo llibre, con una base organizativa comunitaria y que tenga en cuenta sus, gustos y preferencias.

Adentrándonos en la situación antes planteada y con la aplicación de los instrumentos de investigación correspondientes se declara como problema científico.

Problema científico

¿Cómo dar respuesta a las necesidades de recreación física de las niñas y niños de 10 – 12 años de edad de la comunidad Ajuria del municipio Lajas?

Objetivo general

Cómo elaborar un conjunto de actividades físicas deportivas y recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre de las niñas y niños de 10 a 12 años de edad de la comunidad Ajuria del municipio de Lajas.

Para darle cumplimiento al objetivo general del trabajo se trazaron los siguientes objetivos específicos:

Objetivos específicos

1. **Revisar** los fundamentos teóricos que sustentan la investigación.
2. Caracterizar el entorno donde se va a interactuar.
3. Determinar los gustos y preferencias de los niños.
4. Elaborar el plan de actividades físicas, deportivas y recreativas.

Idea a defender

Con la propuesta de un plan de actividades deportivas-recreativas se incrementarán la participación las niñas y niños de 10 a 12 años de edad de la comunidad Ajuria del municipio de Lajas.

El trabajo de diploma se estructura por una introducción y tres capítulos. El primer capítulo incluye los fundamentos teóricos que respaldan el estudio en cuestión. Un segundo capítulo tiene el propósito de mostrar los métodos científicos para desarrollar del trabajo y la definición de la población y/o muestra. El tercer capítulo se desarrolla con el objetivo de mostrar los resultados del estudio realizado, además de las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO (arreglar las cita, q no son #, si no con el apellido, fecha)

2.1. Marco teórico conceptual.

2.1.1. La actividad física recreativa en la comunidad

Actividades Físicas Recreativas:

El conjunto de las actividades recreativas que reviste una gran importancia social, ya que no solo juegan un rol recreativo, sino también educativo. Pero sin restarle importancia a este papel que juegan las mismas, se debe destacar la contribución que brindan al mejoramiento y conservación de los niveles de salud de la población, prevención de enfermedades y al mantenimiento y equilibrio del entorno. (PP)

En esta investigación se trabaja en la elaboración de un conjunto de actividades físicas deportivas y recreativas que justifiquen el aprovechamiento del tiempo libre, permita el desarrollo local y logre una transformación positiva de la comunidad, donde los participantes se conviertan en protagonistas de esta transformación, para lo que se requiere la necesaria presentación y análisis de un grupo de aspectos y conceptos de interés para el desarrollo de la iniciativa.

Programa de Recreación Física: Es la concepción, coordinación, aseguramiento y control de las actividades físico – recreativas en el marco de la comunidad y en otros objetivos del entorno, mediante proyectos integradores o puntuales basados tanto en la misión como en la visión de la institución.

El concepto Comunidad proviene del latín *comminis*, que significa hombres conviviendo juntos en un espacio compartiendo algo, convivencia, comunicación, unidad. Por lo tanto podemos, en principio, decir que es un sistema de relaciones sociales en un espacio definido, integrado sobre la base de intereses y necesidades compartidas. Se presentan como elementos fundamentales:

- a- El espacio en que transcurre la vida o parte de la vida de un conjunto de personas.
- b- Interacciones. (6)

“ El espacio que contiene todos los objetos que existen en un lugar o sitio. Comúnmente se le delimita por un obstáculo natural (río, montaña), frontera administrativa, centro de salud, radio de influencia de escuela, clientela de comercio, etc. Pero esta delimitación es siempre relativa, pues no hay población herméticamente cerrada. La delimitación del espacio obedece más a las necesidades de concretar una práctica, que dar un hecho real, objetivo (7).

Pero si bien es necesario vivir en un espacio, esto no es por sí suficiente para que exista comunidad. Es imprescindible la interacción, la conciencia de la posibilidad de alcanzar la satisfacción de alguna necesidad, de compartir una serie de intereses comunes.

La comunidad juega un papel mediador en la integración del individuo a la sociedad. En el espacio comunitario los sujetos interactúan de forma estable y sistemática, generando una única e irrepetible identidad compartida y a su vez, la comunidad constituye un canal que nutre dicha identidad absorbiendo de la sociedad que la engloba, normas, valores y tradiciones que trasmite a sus miembros. Respecto a la conceptualización del término comunidad, existen muchos autores que lo han abordado teniendo en cuenta los diferentes aspectos que abarca, desde la situación geográfica, las relaciones sociales que se establecen en la misma y las transformaciones que surgen a través de estas interacciones, podemos citar el concepto dado por Ezequiel Ander Egg, que señala que:

A veces una localidad o área geográfica se define teniendo en cuenta primordialmente los límites geográficos o la influencia de los factores físicos sobre los sociales. El término se emplea para designar la estructura social de un grupo, a partir del estudio de sus instituciones, los problemas de los roles, status y clases sociales que dan en su interior, en este caso, la comunidad es considerada un conjunto de relaciones sociales. Señala además que desde el punto de vista psicológico, la comunidad se considera como sentimientos o concurrencia de pertenencia y como equivalente de sociedad. (8)

Concluye:“ En general la palabra sirve para designar una agregación social o conjunto de personas que en tanto que habitan en un espacio geográfico determinado, delimitado y delimitable, opera en redes de comunicación dentro de las mismas, pueden compartir equipamientos y servicios comunes y

desarrollan un sentimiento de pertenencia o identificación con algún símbolo local ". (9)

Valorando la anterior definición podemos decir que ella incluye aspectos importantes para dar este concepto como son el área geográfica que ocupa y las relaciones sociales que se establecen entre sus miembros, desarrollando un sentimiento de pertenencia, pero no se refiere al proceso de transformación material o espiritual que ocurre en la comunidad producto a ese proceso de interacción de sus miembros.

María Quintana en un artículo denominado Pedagogía Comunitaria, escrito en España (1991), plantea: "... la comunidad es un grupo social natural de tipo secundario y el lugar propio donde se establecen las genuinas relaciones sociales (conocimiento mutuo, convivencia, dialogo, experiencias colectivas). La autora establece la comunidad como el centro de las relaciones sociales condicionadas por el intercambio entre sus miembros en una convivencia que lleva a una interrelación de cada uno de ellos según su experiencia vivida, sin establecer un área determinada, sino fundamentada en elementos psicológicos ".(10)

Entre los conceptos de comunidad se encuentra el expresado por Van Helmerick (2001) un conjunto de elementos en interacción dinámica, localizado dentro de los límites de un espacio físico determinado, organizados en función de un fin. Se determina que en esta definición se abordan los siguientes factores: geográficos, de interacción social y de desarrollo local.

Henry Pratt (s/f):" Área territorial donde se asienta la población, con un grado considerable de contacto interpersonal y cierta base de cohesión (citados por Sónora, 2001) (11).Esta definición no establece el proceso de transformación que se da como resultado del contacto interpersonal.

Marisol Sónora Cabaleiro, ubicándose en el ámbito comunitario la define como: " Un proceso de organización, preparación y disposición de la comunidad, a través de sus estructuras organizativas, para identificar y buscarle solución a sus problemas específicos, a partir de sus potencialidades y recursos. Todo ello sostenido en la voluntad política del Estado ". (12)

Para el desarrollo de esta investigación y considerando que es la definición más completa del término comunidad de las consultadas, tomamos como referencia la expresada por las doctoras, María Caballero Riva coba y Mirta Yordi García. "

Es el agrupamiento de personas concebido como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones), con sentido de pertenencia, situado en una determinada área geográfica, en la cual la pluralidad de personas interactúan intensamente entre sí (de forma activa o pasiva), en la transformación " . (13)

Esta definición se corresponde con la línea de investigación de este trabajo y con la concepción humanista de nuestro sistema social, donde se pretende la unidad de sus miembros y la transformación hacia un ideal social establecido.

La integración e identificación de sus miembros hace posible que la comunidad se fortalezca y pueda acometer desafíos, para satisfacer necesidades comunes, que tienden a mejorar la calidad de vida y hacer de la propia comunidad un lugar grato para vivir. Es un grupo de personas que viven en un territorio definido por ciertos límites identificables, que tienen intereses o raíces comunes, es lugar de nacimiento, desarrollo y formación de seres humanos como individuos, como familia y como conglomerado. Con frecuencia la comunidad, además de ser el lugar de hábitat, es lugar de educación y de medios laborales. Es la existencia y el fomento de lo común que les une, ubicado en un espacio geográfico determinado.

La comunidad organizada en torno a sus necesidades y problemas comunes con respecto a las actividades físico - recreativas sistemáticas en el tiempo libre, se beneficia de la participación de sus miembros y se fortalece, desarrollando una identidad propia y el sentido de pertenencia.

" La participación comunitaria es un proceso que implica el protagonismo compartido y la acción colectiva de los miembros de una comunidad en su transformación; que se expresa en la incorporación progresiva e integral de los sujetos/actores a cada fase de toma de decisiones del programa de transformación: desde su propia concepción, pasando por la definición de objetivos, la identificación de necesidades, el establecimiento de prioridades, la detección de los recursos con que cuentan y/o los que se requieran, la ejecución de alternativas posibles de solución, hasta la evaluación de sus resultados y su seguimiento sistemático ulterior (14)

J M Fernández de la Rota enfatiza la importancia de las relaciones que se establecen en el marco comunitario cuando señala que " la comunidad supone un nosotros, unas relaciones intragrupalas sólidas y la organización de las mismas (15).

Para consolidar el sentido de comunidad y la participación comunitaria, los individuos tienen que emerger como verdaderos sujetos activos. Es por eso que el primero de los retos está en la necesidad de socializar la educación, es decir, la necesidad de enseñar a los hombres a pensarse a sí mismos y al mundo que les rodea, piedra angular para desarrollar en nuestras comunidades los recursos humanos con una perspectiva política, social, cultural y ecológica. Otras metas para nuestra región son el desarrollo del liderazgo y de las estructuras sociales organizativas en nuestras comunidades, que permitan gestar y ejecutar organizadamente y desde abajo, los recursos comunitarios. (Galeana, Silvia y Sainz, José Luís, 2001).

El objetivo del trabajo comunitario es potenciar esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro país.

La comunidad integrada por hogares de vecinos que forman un hábitat común se beneficia de las actividades de tiempo libre porque estas favorecen la formación de seres humanos más satisfechos de vivir, hace posible una mejor integración social y un sentido de pertenecer en torno a las actividades físico – recreativo.

Las actividades recreativas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse porque aunque estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre, esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a acondicionar intereses en las esferas de la actividad en el tiempo libre.

Para llegar a la esencia del tiempo libre se tendrían que ver las actividades de este tiempo , la obligatoriedad y la necesidad de ellas; en relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo, es decir, la producción material y espiritual, sin embargo, en el tiempo de reproducción extra laboral esta obligatoriedad y necesidad descienden aunque mantienen niveles de obligación y ejecución, en este caso, el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración

y forma de ejecución, aquí se enmarcan las utilitarias como dormir, cocinar, lavar, asearse etc.

“ Dentro del tiempo extra laboral hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permiten al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, a estas actividades se le denominan recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente ”, (16) Aldo Pérez (1997).

Estas actividades que los sujetos pueden seleccionar se realizan en el tiempo libre, a continuación se describirán de algunas de sus definiciones:

Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario, es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones. B Grushin al referirnos a esta definición podemos plantear que el autor enmarca aquel tiempo que podemos considerar como libre, después de cumplir con un número de obligaciones de trabajo y utilitarias, pero no se refiere al tipo de actividades que se realizan en este tiempo y el beneficio que aportan para el hombre.

Tiempo libre (Dr. Fuentes Núñez, 2001) “ Está asociado al trabajo, es un tiempo que dedicamos a hacer lo que nos plazca, para reponernos de la actividad laboral, sea por tiempo remunerado o el que invertimos estudiando. Este autor expresa la importancia de este tiempo para la reposición de las energías pérdidas durante la actividad laboral y La opcionalidad de las actividades que se realizan en a el mismo ”. (17).

Tomando en consideración lo expresado por Carlos Marx, cuando dijo: “ El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el tiempo de 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 ” (18) y la importancia de este en la reposición de energías gastadas en el proceso productivo, así como el grado de opcionalidad de las actividades.

“A esta función superior que cumple la recreación a través del tiempo libre se le denomina auto desarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social, a la vez, de la

formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social" (19).

" La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresa, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aún, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas ". (20)

Se toman como referencia para la investigación las definiciones siguientes:

" Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas. Rolando Zamora y Maritza García (1988). (21)

" Por otra parte, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar en el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga, sino el cómo se haga; el ocio, independientemente de la actividad de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo ". (Trilla 1989). (22)

Se puede señalar que "La calidad de vida que experimenta una persona hoy en día, en nuestra sociedad, predominantemente urbana, está ligada al tiempo libre". (23)

El ser humano en la ocupación de este tiempo libre realiza actividades que le brindan placer, restablecimiento, vitalidad, estas permiten el desarrollo individual y físico del individuo y forman parte de la recreación de las personas. La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que es para unos la recreación, para otros no lo es.

El origen de este concepto lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de determinadas actividades que no tenían relación con la producción; pero no es hasta el inicio de la industrialización, cuando se establecen jornadas de trabajo demasiadas largas, que surge la recreación como una necesidad determinante de los hombres. Ello estimuló que la misma fuera objeto de estudio y no disfrutada de manera espontánea. Debido a estas condiciones el término recreación se suscribió a las pausas de descanso para el restablecimiento o recuperación del hombre, tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Desde el punto de vista pedagógico de nuestros días el término tiene un significado más amplio. Se le considera una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente el tiempo libre y una fase importante del proceso educativo total.

Numerosos estudiosos del tema han conceptualizado este término, a continuación se citan algunas de estas definiciones:

Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés, dedicado a los estudios del tiempo libre, señala; "Recreación ..." es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares" (24). Esta definición se plantea como una referencia descriptiva, conocida como las tres D, descanso, diversión y desarrollo. Haciendo un análisis de la conceptualización que da este autor podemos decir que se refiere a la satisfacción de necesidades espirituales que generan el propio desarrollo del individuo, sin tener en cuenta el proceso de socialización que se produce y la forma en que el ser humano realiza las actividades que se comprenden dentro de la recreación.

Analizando otras definiciones el profesor norteamericano Harry Overstrut plantea que "La recreación es un desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". (25) En esta definición no se define el desarrollo que propicia al individuo, aunque sí se refiere a uno de los elementos a tener en cuenta en el concepto recreación, la socialización y la satisfacción de las ansias psico- espirituales.

Para el desarrollo de esta investigación se tomó como referencia la definición de Aldo Pérez (1997), definición que mantiene vigencia y se considera completa.

“La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera; efectuada individualmente y colectivamente, destinada a perfeccionar el hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permitan volver al mundo creador de la cultura, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad”. (26)

El autor considera que esta definición contempla los elementos esenciales a tener en cuenta para la elaboración de dicho concepto:

- Se realiza en el tiempo libre
- A voluntad de los participantes
- Brinda satisfacción, restablecimiento, plenitud, felicidad
- Desarrollo de la personalidad
- Variedad de actividades por su contenido
- Actividades de socialización
- Actividades que pueden efectuarse individual o colectivamente

Para utilizar la recreación como estrategia para el desarrollo humano, se requiere entre otras condiciones: comprender que el tiempo es un recurso no renovable que pertenece al individuo desde que nace hasta que muere; que el modo de ocupar cada instante es una decisión personal condicionada por variables contextuales, discriminar las necesidades ficticias creadas por la sociedad de consumo de aquellas que le pertenecen a la persona y que constituyen la esencia del desarrollo de cada ser; comprender que la calidad de vida es producto coextendido a la totalidad de las actividades del hombre: trabajo y recreación y tener herramientas para hacerse cargo de sí mismo, de los procesos y resultados de transformación y desarrollo personal.

La recreación como actividad humana fundamental contempla la recreación física, en ella se mantienen los elementos que caracterizan la recreación, son actividades practicadas en el tiempo libre, a voluntad de los participantes, con

satisfacción inmediata en la cual el hombre se divierte y logra el desarrollo de su personalidad y de sus capacidades, las mismas van a tener un contenido físico, deportivo y turístico; y constituyen el centro de esta investigación porque son las que prefieren sus participantes, teniendo en cuenta sus gustos, preferencias y una de las pocas opciones que oferta la comunidad . La propuesta plantea que se desarrollen a través de juegos, competencias, actividades físicas en la naturaleza, etc.

“ Se consideran elementos importantes de la recreación física los siguientes:

- Es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, etc., por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.
- Se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.
- Tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.
- Tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.
- Tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy

libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil ". (27)

La recreación física es la realización de actividades de diversos tipos que ejecutadas 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 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.

Algunos autores valoran la recreación física como un movimiento humano intencional que con una unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no solo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. La recreación física en el transcurso de la vida del hombre es una necesidad en el desarrollo de la personalidad del hombre por sus beneficios y funciones.

Dumazedier diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores, trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones.

J. Piel define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería y pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva. Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas.

Siguiendo las orientaciones de Dumazedier y Piel, se puede presentar una primera aproximación al concepto que se trabaja, definiendo las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cual

sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

Jesús Martínez del castillo, nos acotará que tras las aproximaciones anteriormente expresadas se llega a la medida de especificar con mayor claridad el concepto de actividad física del tiempo libre: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades creativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas; sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”. (28)

Se toma entonces como referencia para esta investigación el concepto expresado por Aldo Pérez (1997), “Es el conjunto de actividades de contenido físico deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual “. (29)

Este concepto expresa el contenido físico deportivo de las actividades que se plantean, cumpliendo con los elementos de la recreación; donde prevalece la voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde se realizan para el desarrollo de la personalidad del individuo.

El plan de actividades físicas, deportivas y recreativas va a contribuir al aprovechamiento del tiempo libre ofreciendo bienestar, placer, felicidad, partiendo de los gustos, preferencias e intereses de las niñas y niños de diez a doce años de edad, de diferente procedencia social y económica.

“La planificación de las actividades físicas, deportivas y recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido en el municipio o consejo popular, es, además, tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la comunidad para la cual se realiza la planificación”. (30)

El desarrollo endógeno en las actividades de la recreación físicabusca la satisfacción de las necesidades de movimiento y espirituales, la participación de la comunidad, la protección del ambiente y la localización de la comunidad en un espacio determinado. Busca que los procesos locales y globales se complementen. Su meta es el desarrollo en el nivel local, de la comunidad, pero que este desarrollo trascienda hacia arriba, hacia el país, hacia el mundo.

La buena disposición por parte de la población y la consideración del aprovechamiento de los recursos endógenos, se perfila por tanto, como una de las bases del futuro, para el desarrollo de las actividades físicas de tiempo libre en los consejos populares y comunidades rurales. En el caso de las comunidades el aprovechamiento de condiciones naturales y en general, de los valores medioambientales se perfila indudablemente como uno de los factores de mayor crecimiento de cara a poner en marcha estrategias de desarrollo local en las actividades físicas de tiempo libre, según las tendencias que se han ido experimentando a lo largo de los últimos años.

Al referirse a la proyección estratégica de la recreación física en el desarrollo endógeno, significa un desarrollo de la actividad física desde adentro, de los recursos y conocimientos de la comunidad.

2.2 –Los Componentes de la Recreación Física

Las manifestaciones agrupan una variedad de actividades físico - recreativas que pueden realizarse en el medio terrestre o en el medio acuático.

Juegos Recreativos:

Los juegos son un tipo de actividad especial, espontánea u organizada que tiene gran importancia pedagógica, psicológica, sociocultural y recreativa; ya que a través del mismo el niño puede desarrollar cualidades físicas; adquiere conocimientos, solidaridad, entre otros, a través del contacto social, al mismo tiempo que produce placer.

Objetivos de los juegos recreativos:

- Exaltar la autoestima y solidaridad de los participantes
- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, responsabilidad, etc.
- Favorecer la comprensión y reconocimiento.
- Estimular la capacidad para la solución de problemas.
- Favorecer la creatividad, la imaginación y curiosidad infantil.
- Desarrollar destreza física.

- Intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo

Funciones de los Juegos Recreativos

- Utilitaria: Tiene por finalidad el aprendizaje útil de la persona.
- Higiénico- profiláctico: En muchas ocasiones la finalidad del juego es utilizar estas actividades para incidir positivamente sobre aspectos: físico, psíquico de relación social, como son
 - Mejora y mantenimiento de la condición física
 - Beneficio de tipo psíquico o de relación social, canalizando la agresividad, compensando la actividad intelectual y favoreciendo la socialización.
- Educativa: El juego supone una formación integral del sujeto a través del movimiento, según diversos autores: cognitivo, afectivo y psicomotor.
- Competitiva Cooperativa: Se pretende usar el ámbito de eficiencia y rendimiento, pero siempre a través de una competencia positiva, evitando aspectos negativos.

Estos se subdividen en:

Juegos interiores: Los que se realizan en gimnasios, salas, locales techados.

Juegos exteriores: Los que se realizan en áreas abiertas como parques, plazas, calles, playas, etc.

Para este estudio y proyección el juego constituye un elemento indisoluble de toda propuesta recreativa sobre todo en edades infantiles pues los mismos permiten diagnosticar estado de ánimo de las niñas y niños, modificar la manera en que se sienten y por sobre todo, liberar energía de una manera educativa, afable y desarrolladora. Para la presente perspectiva recreativa comunitaria se preferirán los juegos exteriores, dadas las características del lugar donde no se cuenta con locales techados o cerrados, pero se presenta una geografía comunitaria y sus alrededores con un enorme caudal de oportunidades.

Juegos recreativos en el medio acuático:

Son los juegos que se desarrollan en el agua. Se pueden realizar en ríos, piscina, o en el mar.

Actividades físicas en la naturaleza

“ Son idóneas para dar respuesta a las necesidades educativas de movimiento, de socialización, de comunicación, autoestima y confianza en ellos mismos, desde un entorno que conocen y a través de un medio multidisciplinario, liberador, coeducación y nuevo, que hace del participante el máximo exponente, ya que es él quien desde ese papel de protagonista piensa, programa, organiza y realiza. Conseguir aunar en la actividad todo lo anteriormente mencionado, supone un gran logro en el ámbito educativo, puesto que no es fácil, a través de la actividad física lograr cualidades cognitivas como pueden ser: la toma de decisión, la memoria, la agilidad mental; ni tampoco es fácil conseguir que los participantes se impliquen en la programación u organización de sus propias actividades; por tanto, un enfoque educativo de las actividades físicas en la naturaleza debe pasar necesariamente desde el punto de vista del autor por una triple vertiente representada por una educación cognitiva, motriz y afectiva, una educación ambiental y una educación en la seguridad que debe brindar la propia actividad durante el proceso de enseñanza – aprendizaje de la actividad física “. (31)

Para la autor de este trabajo es determinante esta dirección dadas las características de la comunidad y sus alrededores. Dentro de ella la educación ambiental constituye, en estos momentos, un frente de batalla para toda la población de un país que incluye todas las edades, siendo esta edad determinante para inculcar valores de tamaño importancia en el futuro de la humanidad pudiendo las actividades prácticas en esta área desarrollarlo de manera teórica, práctica y sobre todo con conciencia de la necesidad de la tarea.

Variables de las actividades físico recreativas

GUSTOS: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y optan los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimiento, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas. Es, deleite, satisfacción, contento, placer, agrado.

INTERESES: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, el cómo realizarla y con quienes realizarla, las dimensiones del tiempo libre, etc. Es atracción, atención inclinación, importancia.

PREFERENCIAS: Las preferencias recreativas físicas son el orden de ejecución que el hombre establece en relación con sus gustos y en relación directa con sus intereses; las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades y hábitos.

LAS NECESIDADES: El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran, en este caso, mediante la actividad física del tiempo libre. Estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas a través de sus gustos, intereses y preferencias educativas.

DEMANDA: La demanda surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo o comunidad rural y deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos o instituciones.

Estos cinco aspectos son decisivos a la hora de concretar un plan de actividades físicas y deportivas, recreativas pues los mismos están alejados de toda imposición, obligatoriedad, o falta de motivación personal por la actividad a realizar. Los niños en estas edades son capaces de decidir, evaluar, con un nivel de independencia marcado hacia dónde van sus inclinaciones aún cuando esté presente la guía orientadora y no impositiva de los adultos.

Manifestaciones deportivas

Esta manifestación físico - recreativas la componen los diferentes deportes, pero con la de deporte recreativo o de tiempo libre.

Las manifestaciones deportivas en el tiempo libre están orientadas hacia los distintos grupos de edades y sobre a todo a individuos adultos o de otras edades que no quieren o no pueden unirse a un equipo deportivo de la organización deportiva institucional, en el barrio, la escuela, etc.

Las manifestaciones deportivas en el tiempo libre es la práctica de los deportes tradicionales u otros que se realicen a nivel local o comunidad y que por su carácter de deporte recreativo se pueden realizar bajo las reglas oficiales o con variantes, o como se les llama en los últimos años, deportes modificados.

El deporte extraescolar por sus principios se le denomina deporte participativo, sinónimo del deporte participativo o recreativo.

Manifestación profiláctica o de mantenimiento de la condición física

Son las actividades que se realizan buscando un beneficio o mejora corporal, provocan la participación en el programa de recreación física desde el punto de vista de la salud y la higiene.

En la presente se valoran las manifestaciones deportivas como necesarias y básicas. Aspectos como el desarrollo físico, colectivismo y motivación por futuros entrenamientos deportivos permitirán a los niños encauzar sus motivaciones a la vez que deben contribuir notablemente a la selección de posibles talentos para el sistema de participación deportiva.

Manifestación turística

Su importancia radica entre otros aspectos en el hecho de que la misma viene a satisfacer el denominado tiempo libre largo de las personas o sea las vacaciones, siendo uno de los momentos importantes en la vida de un ciudadano en edad laboral. Sus múltiples formas y su contenido propician el disfrute al hombre que debe volver al trabajo. Estas manifestaciones no se refieren a los niños.

Manifestaciones especiales

Se designan con el nombre de especiales a un grupo de actividades que se realizan como recreación física en el tiempo libre y que por sus características de un contenido determinado, se desprenden de otras actividades o manifestaciones. Ejemplo, la caza deportiva, la pesca deportiva.

2.3 La recreación en Cuba.

En estos últimos años el trabajo comunitario debe incrementarse y ampliarse en cuanto a sus proyectos y acciones para así contribuir con la importante tarea de propiciar la participación , cada vez mas amplia de toda la sociedad con las tareas que le son impuestas en este proceso de condiciones de desarrollo social socialista.

En el plano investigativo se destaca un creciente trabajo en este sentido, el cual, cada día con más énfasis, asume particularidades y exigencias notables debido a las pretensiones sociales que se presentan. Está establecido en Cuba por la Dirección Nacional del INDER un programa nacional de recreación física y su manual metodológico, el cual es enriquecido cada año como parte de la

dirección por objetivos, respondiendo a la misión de la dirección nacional de recreación, expresándose del modo siguiente:

"Rectorar, en todo el territorio nacional, las políticas de ocupación del tiempo libre a través de disciplinas físico-recreativas basadas en actividades lúdico-recreativas, en deportes recreativos y en el espectáculo deportivo, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población, mediante su acción electiva y participativa". (2)

Por su parte, el objetivo estratégico del programa de recreación física expresa la visión con que se proyectan las acciones:

"Contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos etarios, de género y ocupacionales, brindando opciones recreativas adecuadas con qué llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus diversos componentes (Educación Física, Deporte y Recreación Física) para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad, como parte de la batalla de ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe".(3)

Nuestro país se ha identificado con estas necesidades recreativas cada vez más vigentes e ineludibles, de manera creciente. Se dirige dicho trabajo a una proyección comunitaria, dando respuesta de manera organizada y científica, teniendo en cuenta la edad de las personas y sobre todo, los niños.

No obstante a ello, aún se encuentran propuestas que se caracterizan por la formalidad, rutina en la programación, la imposición de planes, programas.

Cuba desarrolla una serie de programas preventivos que permite la prolongación de la vida de la población. Paralelamente al desarrollo y consolidación de la educación en su concepto más amplio nos asegura que la población, es y será cada vez más preparada científica y técnicamente además de ser los protagonistas en la construcción del socialismo en las adversas condiciones en las que históricamente se ha desarrollado la sociedad cubana.

Según plantea Nidia González Rodríguez y Argelia Fernández Díaz (2003:78) la participación en los trabajos comunitarios es importante porque desarrolla conocimientos, y habilidades que mejoran la efectividad y la eficiencia de los proyectos, satisfacen necesidades espirituales de los comunitarios, general poder en los participantes, profundiza su identidad y compromisos revolucionario, además de que disminuye los costos de los proyectos los

objetivos del trabajo comunitario en Cuba. Se basan en estas definiciones, los cuales son potenciales los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.

Los técnicos de recreación por esta vía lograrán un mayor desarrollo de actividades comunitarias y un mejor apoyo por la obtención de recursos de desechos de las empresas del territorio para la creación de su propia base material de implementos deportivos, constituyendo un agente de cambio social capaz de transformar significativamente el uso del tiempo libre de la población específicamente en los jóvenes.

En el modo de vida socialista en el proyecto social cubano las condiciones de perfeccionamiento del problema de la recreación adquieren mayor relevancia, sobre todo dirigido al enriquecimiento de la calidad de vida, satisfaciendo sus necesidades, gustos y preferencias ocupando el tiempo libre de toda la comunidad.

Este plan es una tarea integradora y social porque compromete a todos los organismos de la comunidad como ... CDR, FMC, UJC, PCC, PIONEROS, CULTURA, SALUD y la estructura del gobierno, en la misma se debe realizar un estudio profundo de lo que se quiere realizar.

2.4. Contexto de la investigación

El consejo popular Ajuria cuenta con una población de 510 de ellos 322 son del sexo masculino y 188 femenino el mismo está compuesto por 177 casas habitadas, en esta comunidad existen un terreno de béisbol en mal estado, un área recreativa, un merendero, una bodega y una escuela. Presenta un clima cálido, con relieve generalmente llano y la vegetación está compuesta fundamentalmente por caña y árboles frutales. Hay la presencia de un río pequeño. Este colinda por el norte con Yumuri, por el sur con Las Nuevas, por el este con San Marcos y por el oeste con el poblado de Lajas.

Características de las niñas y los niños de 10-12 años de edad.

Cambios antropométricos

Entre los 10 y 12 años, aproximadamente, se produce un crecimiento en todas las dimensiones corporales que es conocido en la literatura como “segundo estirón”. Este impulso, en general, comienza y termina antes en el caso de las hembras, pero nunca alcanza la misma proporción que en el caso de los varones.

Se producen cambios en la estructura corporal, el peso, volumen, la talla y la fuerza muscular aumenta. Las extremidades crecen y se hacen pronunciadas respecto al tronco; la mandíbula se torna más gruesa y saliente, sobre todo en el caso de los varones; la frente también aparece más abultada y prominente, al igual que la nariz; la masa corporal, relativa a los huesos y músculos, también aumenta en mayor medida en los varones, lo que puede justificar de alguna forma su mayor fortaleza física, mientras que en las hembras, aumenta en mayor proporción la masa corporal total, relativa a la grasa subcutánea, produciéndose una acumulación de esta en las piernas, antebrazos y el trasero.

Cambios fisiológicos

Se producen deficiencias en el sistema circulatorio, por el rápido crecimiento del corazón, en comparación con el de los vasos sanguíneos, lo que trae como consecuencia la aparición de alteraciones neurovegetativas; tales como mareos, palpitaciones, dolor de cabeza, etc.

También se observan desórdenes funcionales del sistema nervioso, que se traducen en la tendencia al agotamiento físico e intelectual, la irritabilidad, la hipersensibilidad, los trastornos del sueño y la susceptibilidad a contraer enfermedades.

Características sociales. El campo y su desarrollo social se han ampliado considerablemente, han dejado de ser los pequeñines de la escuela y de la casa para irse convirtiendo de forma paulatina en sujetos que comienzan a tener una mayor responsabilidad y participación social.

En el desenvolvimiento de la casa se constata que por lo común ellos tienen mayor incidencia en los asuntos del hogar, en el cumplimiento de las tareas familiares más elementales y cotidianas.

Por lo común tiene una incorporación activa a las tareas de los pioneros en los movimientos de exploradores y otras actividades de la escuela, ya salen solo con otros compañeros y comienzan a participar en actividades de grupo

organizadas por los propios niños , Es el comienzo por de participar en fiestas que aumentara en la adolescencia de ahí la importancia del conocimiento de sus relaciones interpersonales entre si y en grupos.

Se aumenta el autocontrol y la autorregulación de la conducta, son PRE-adolescentes por lo que poseen necesidad de independencia .y el proceso de aceptación de patrones y modelos personales se produce mediado por la valoración y el juicio.

Ya en esta edad los niños se representan claramente cómo deben ser y tienen sus gustos y preferencias por las cosas, maestros y demás.

Cambios endocrinos y psicológicos

Se presenta un incremento de la actividad del hipotálamo, que es la zona del cerebro que estimula la actividad de la hipófisis. La hipófisis, pequeña glándula de secreción interna, situada en la base del cráneo, produce hormonas que estimulan el funcionamiento de otras glándulas: las suprarrenales y las gonadotrofinas (ovarios y testículos).

Las características anatomofisiológico que presenta esta edad son las siguientes: Se forman todas las curvaturas vertebrales: cervical, pectoral y de la cintura; ocurre un fortalecimiento del sistema óseo muscular, los músculos y La estabilidad de la atención mejora pudiéndose considerar alrededor de 40 minutos aproximadamente, la memoria va adquiriendo un carácter voluntario e intencionado.

Se producen importantes transformaciones en los procesos intelectuales, con un desarrollo de las operaciones de análisis, síntesis, abstracción y generalización. Al finalizar esta etapa debemos estar en presencia de un pensamiento lógico reflexivo.

Los motivos son más estables, lo que posibilita una mayor estabilidad jerárquica motivacional y los ligamentos aumentan su volumen y se acrecienta la fuerza muscular general. La actividad cardiovascular se hace relativamente estable pues el músculo cardíaco crece intensivamente. El pulso sigue siendo acelerado, aproximadamente las pulsaciones por minuto oscilan entre ochenta y cuatro y noventa. Aparece el desarrollo del área frontal del cerebro, fundamentalmente para las funciones superiores y complejas de la actividad

psíquica. La relación de los procesos de excitación e inhibición varía. La inhibición se acentúa y contribuye al autocontrol.

2.2. Diseño Metodológico.

Metodología Utilizada.

Tipo de estudio. Es de tipo Descriptivo – correlacionar donde se van a determinar las características del fenómeno que se estudia; a través de la misma se realiza una descripción de las actividades físico-recreativas, el gusto y la preferencia de los niños de 10 a 12 años de la comunidad Ajuria para el aprovechamiento del tiempo libre, valiéndose para ello de diferentes métodos científicos y de técnicas, relacionándose las etapas.

Tipo de diseño

La investigación se enmarca en un diseño experimental. Dentro de los diseños experimentales, se optó, en correspondencia con los objetivos y las características particulares del estudio, por un diseño pre experimental o control mínimo pre test – post test para un solo grupo (Sampier, 2003), (Estévez Cullel y Arroyo Mendoza, 2004), (Buendía Eisman y Colás Bravo, 1995).

El ***diseño pre experimental o control mínimo pre test – post test para un solo grupo***, consiste en medir los indicadores asociados a la utilización del tiempo libre antes y después de la manipulación del plan de actividades físicas, deportivas y recreativas, para posteriormente computar la magnitud del cambio. (Estévez Cullell, Arroyo Mendoza, 2004).

Métodos y procedimientos

Métodos teóricos.

Histórico – Lógico: se utilizó para determinar los antecedentes del trabajo, así como la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

Analítico – sintético: se empleó para determinar los distintos criterios acerca de los principios del trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la

documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

Inductivo – Deductivo: Este método se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Métodos empíricos.

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

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

Entrevista no estandarizada: Se le aplico a 9 representantes del consejo para conocer su opinión sobre el desarrollo de las actividades físicas recreativas en la comunidad.

Criterio de Especialista: Se utilizó para validar las actividades deportivas-recreativas con animación, evaluar el efecto que se produce en los indicadores de tiempo libre seleccionados (**variable dependiente**) antes y después de la aplicación del plan de actividades físicas, deportivas y recreativas (**variable independiente**). En este caso sólo se emplea al grupo de sujetos experimental y que se utiliza además, como su propio control.

Métodos estadísticos

Análisis porcentual: Permite establecer un análisis comparativo de los porcentajes obtenidos en la encuesta, acerca de los gustos y preferencias.

Población y Muestra

Muestra # 1

| Edad | Total | | | Femenino | | | Masculino | | |
|-------|-------|----|----|----------|---|----|-----------|----|----|
| | P | M | % | P | M | % | P | M | % |
| 10-12 | 30 | 25 | 83 | 8 | 6 | 75 | 22 | 19 | 86 |

Leyenda:

P = Población

M = Muestra.

Se seleccionó una muestra de forma intencional donde se escogieron las niñas y niños de esa edad que no participan en las actividades de la comunidad.

Muestra # 2. Se entrevistó un total de 4 profesores y un activista, de ellos 3 son licenciados.

Muestra # 3. Se entrevistó a 4 sujetos de los factores de la comunidad (delegada, FMC, CDR y representantes de la esfera cultura y deporte).

Muestra # 4. Se entrevistaron 8 especialistas para validar el plan.

2.3. Análisis de los resultados

2.3.1. Etapas de la Investigación.

Para el desarrollo de esta investigación se aplicaron diferentes métodos teóricos y empíricos que arrojaron resultados significativos que nos permiten elaborar el plan de actividades físicas, deportivas y recreativas de las niñas y niños de 10 a 12 años de edad de la comunidad Ajuria.

Los métodos teóricos nos permitieron definir el término Comunidad, concebida como punto de partida de esta investigación dirigida al desarrollo endógeno de la misma, así como la problemática de tiempo libre teniendo en cuenta el bajo grado de obligatoriedad de las actividades que se realizan en este tiempo y las cualidades positivas que aporta al individuo. Pudimos conocer y profundizar en la recreación, fundamentalmente en la recreación física: su conceptualización, manifestaciones, variables e importancia que tiene para el ser humano, especialmente para los niños.

Es apreciable dentro de los estudios realizados constatar que la recreación ha evolucionado de manera positiva, pasando de una simple referencia descriptiva de diversión, descanso y desarrollo, que difieren de las tendencias actuales donde predomina el carácter formativo, recreativo integrador, las relaciones interpersonales y el carácter endógeno de la recreación. Este último aspecto toma un papel central en los últimos años donde es imposible concebir la recreación sin la participación de los beneficiarios.

La revisión de documentos aportó conocimientos acerca de los proyectos recreativos; su estructura, principales acciones y generalidades de las actividades que se desarrollan con las niñas y niños. Se realizó un análisis de las características psicológicas en las edades de 10 -12 años, además se pudo

estudiar lo que está normado en término de recreación, según el plan metodológico del INDER para encauzar el trabajo investigativo.

De los Métodos Empíricos que se utilizaron en las etapas de la investigación.

-Etapa 1 (DIAGNÓSTICO)

Acciones a desarrollar:

- Encuestas a los niños y niñas
- Entrevistas a profesores, activista y factores de la comunidad
- Observación a las actividades.

-Encuesta inicial.

Tabla # 1.- Participación en las actividades.

| Edades | Si | | No | |
|-------------|----|----|----|----|
| | T | % | T | % |
| 10- 12 años | 5 | 16 | 25 | 83 |

1-En la encuesta realizada se pudo constatar que el 83% de las niñas y niños encuestados no realizan actividades físicas, deportivas y recreativas, y el 16% si (Anexo 1-5).El autor considera que la misma está influenciada por ser las pocas opciones que se ofertan en las actividades de la comunidad, además de las características psicológicas que presentan los niños de esta edad.

Tabla # 2.- Conocimiento de las Actividades.

| Edades | Si | | No | |
|-------------|----|----|----|----|
| | T | % | T | % |
| 10- 12 años | 10 | 40 | 15 | 60 |

2-Se investiga acerca del conocimiento de estos niños acerca de un plan de actividades físicas, deportivas y recreativas en la comunidad. Responde a la pregunta de forma afirmativa un 40%, siendo este dato poco significativo que expresa el desconocimiento de los restantes, un 60%. (Anexo # 6). Los niños participan de las actividades que ofertan los técnicos de recreación, pero desconocen que las mismas tienen plan porque para su confección no se

tuvieron en cuenta los gustos y preferencias de estos, o sea, no se realizó un diagnóstico, ni se le ha dado divulgación al plan de recreación que posee el consejo popular.

En la confección y realización de planes de actividades físico - recreativas para niños ellos constituyen elementos decisivos dentro de los mismos ya que sus gustos, preferencias e intereses son determinantes en la concepción de los planes y su proceso posterior, para lograr un desarrollo multifacético de la personalidad y de la propia comunidad.

Este trabajo fuera de la escuela es la ampliación del proceso didáctico, de contenido variado que permite la promoción de juegos cooperativos en los cuales los niños se van a relacionar para fomentar sentimientos de solidaridad, cooperación, ayuda mutua, así como habilidades físicas y mentales.

Preferencias por los Deportes.

| | |
|----------------|-----|
| Béisbol..... | 84 |
| Fútbol..... | 80 |
| Voleibol..... | 64 |
| Atletismo..... | 56 |
| Baloncesto.. | 48. |
| Ciclismo..... | 40 |
| Natación..... | 28 |
| Gimnasia.... | 5 |

3 - Para conocer los juegos deportivos de preferencia de los menores se dieron 8 opciones, para que seleccionaran los de su predilección, sin establecer un número de elecciones; sino que se les permiten todas las que deseen. Del 100% de los encuestados, el 84% seleccionó el béisbol siendo este juego deportivo el preferido; el 80% el fútbol, el voleibol fue seleccionado por un 64%; 56% prefirieron el atletismo, el baloncesto un 48%; el ciclismo representó 40%; la natación; obtuvo un 28% y la gimnasia obtuvo un 5%, resultando el de menor preferencia.

La realización de deporte recreativo es una forma de actividad física que acompaña al individuo desde la niñez y puede tomar dentro de ella distintas posturas: competitiva, práctica sistemática o puro entretenimiento.

Los infantes encuestados prefieren el béisbol, pasatiempo nacional de amplia divulgación por la radio y televisión, además de contar en la comunidad con un terreno, que se encuentra en mal estado, pero en algunos momentos se realizan juegos de béisbol a los que pueden asistir estos niños como espectadores o participantes. El orden de preferencia de los restantes deportes está en relación con aquellos que han podido realizar porque cuentan con algunos implementos para ello. (Anexo # 7)

La comunidad no cuenta con instalaciones para la práctica de otros deportes, lo realizan en calles o jardines, sumándose las niñas a la experiencia de juegos como el voleibol, fútbol, atletismo.

4-Al interrogarlos acerca de las diversas actividades físicas - recreativas para que seleccione según sus gustos, se comportan, por orden de preferencia, de la siguiente forma:

- Programa A jugar representa un 80%
- Festivales recreativos representa un 56%
- Festivales del papalote representa un 48%
- Juegos tradicionales representa un 28%

Estos niños prefieren las actividades de A jugar donde se combinan diferentes juegos y pueden participar varios niños a la vez, permitiéndole estar los compañeros del aula. En segundo lugar están los festivales recreativos donde realizan diferentes actividades con sus compañeros. A continuación se encuentran los festivales del papalote y los juegos tradicionales. (Anexo # 8)

5- Las actividades físicas en la naturaleza son una vía idónea para la formación de convicciones sobre la conservación y protección del medio ambiente, partiendo de que se realizan fundamentalmente al aire libre, en contacto directo con el medio natural y entre sus objetivos tiene el mantenimiento de la forma física, amor a la naturaleza, desarrollo de valores y el fortalecimiento de relaciones interpersonales, sobre todo la solidaridad. Las actividades físicas en la naturaleza son por excelencias eficaces para dar respuesta a las necesidades educativas de movimiento, de socialización, de comunicación, autoestima y confianza. (Anexo # 9).

Entre las actividades preferidas se encuentran:

- Caminatas..... 80%.
- Campismo..... 64%.
- Excursiones..... 48%
- Carreras de orientación... 36%
- Escalar.....20%.

Los niños de esta comunidad prefieren las actividades en la naturaleza por estar relacionados con estas desde que son pequeños, dadas las condiciones que ofrece la comunidad.

Preferencias de los juegos de mesa.

- Dominó.....77. %
- Parchís.....64. %
- Rompecabezas...52 %
- Dama.....44. %
- Ajedrez.....36. %
- Juegos.didact....28%

6- Al abordar los juegos de mesa que le gustaría realizar en su tiempo libre, respondió un 77% que prefieren el dominó, siendo el juego por el que más los niños optaron; seleccionó el parchís un 64%, los rompecabezas fueron seleccionados por el 52%, escogió los juegos de dama un 44%, el ajedrez fue seleccionado por un 36% y optó por los juegos didácticos, un 28%. (Anexo 10). Esta selección del dominó en primera opción se corresponde con una tradición de la comunidad en la que se realiza este juego con asiduidad y muchos de estos niños participan jugando con sus padres o como espectadores.

Tabla # 3.- Interés por las actividades.

| Edades | Si | | No | |
|-------------|----|---|----|-----|
| | T | % | T | % |
| 10- 12 años | x | x | 25 | 100 |

7- Se pudo constatar que el 100% de los encuestados no tienen interés por participar en las actividades por lo que se quedan realizando otras actividades en las casas. (Anexo # 11).

Tabla # 4.- Satisfacción por las actividades.

| Edades | Si | | No | |
|-------------|----|---|----|-----|
| | T | % | T | % |
| 10- 12 años | x | x | 25 | 100 |

8-Esta insatisfacción por las actividades es que no se tienen en cuenta sus gustos y preferencias por lo que no están motivados por las mismas. (Anexo #12).

9-Para tener un conocimiento más preciso y completo de las actividades físico - recreativas que les gustaría realizar en el tiempo libre y no están contempladas en la encuesta, los niños seleccionan libremente las que son de su agrado. Se denota que fueron seleccionados también los juegos de carta y suiza, esparcimientos preferidos que realizan en la escuela. (Anexo # 1).

-Entrevista inicial.

La entrevista a profesores de Educación física y Cultura física, a técnicos y activista de recreación, se realizó con el objetivo de conocer los gustos, intereses y preferencias por las actividades físicas, deportivas y recreativas de los niños de 10 a 12 años de edad, el horario que ellos prefieren para realizarlas y la importancia de la aplicación del plan de actividades físicas, deportivas y recreativas.

El resultado de esta entrevista además de reflejar algunas de las necesidades, inquietudes y posibilidades de las actividades recreativas con niños, propició aspectos de valor para encauzar el trabajo y sobre todo permitió diagnosticar una disposición positiva de los profesores a colaborar con una mejor planificación, realización y resultado de la recreación en la comunidad propiciando un trabajo más integrador como comunidad. (Anexo # 2)

Se realizaron entrevista a los factores de la comunidad, a la delegada de la comunidad, la presidenta de la FMC, CDR y representantes de la cultura y el deporte con el objetivo de obtener información acerca del estado actual de la recreación en la comunidad y cómo contribuirían los diferentes factores de la misma al desarrollo del plan de actividades físicas, deportivas y recreativas.

Todos los factores entrevistados plantean la insuficiencia de actividades físicas, deportivas y recreativas planificadas para los niños en la comunidad, así como el déficit de locales e instalaciones para la realización de las mismas y la lejanía de casas de cultura, terrenos deportivos u otro tipo de instalación. Manifestando que las actividades físico- recreativas pueden constituir una opción para la recreación sana, además de que en las mismas se pueden utilizar algunos recursos con los que cuenta la escuela, por lo que es posible su realización.

Constituye una preocupación para los diferentes factores de la comunidad cómo emplean el tiempo libre los niños de la misma, plantean que ellos prefieren quedarse en sus hogares viendo televisor u otro tipo de juego pasivo como atari, dominó, parchís; algunos realizan juegos de béisbol, voleibol o fútbol en las cuadras con los vecinos, se integran a alguna actividad físico - recreativa de las que programa el técnico de la comunidad. Pero no satisfacen las demandas de los mismos. (Anexo # 3).

-Observación inicial.

Los resultados de la Observación (Anexo # 4) permitieron constatar que los niños se reúnen, de manera espontánea en cuadras, solares o jardines y practican diferentes juegos, competencias que son del disfrute de todos y además asisten algunos a las actividades programadas por el técnico de recreación, aunque estas son insuficientes y se manifiesta en las misma el poco interés e insatisfacción.

Puede decirse que en este caso se ponen de manifiesto elementos que caracterizan la recreación: actividades practicadas a voluntad de los participantes. Además, en varias casas de la comunidad se reúnen personas de diferentes edades para jugar dominó, en algunas participan niños como

jugadores o espectadores, por lo que se puede plantear que existe tradición de este juego entre los habitantes del lugar.

En esta comunidad hay una preferencia por el béisbol en todas sus manifestaciones en niños y adultos, por lo que constituye este deporte el más practicado y seguido.

-Etapa # 2 -Elaboración del diseño.

Acción a desarrollar:

- Elaboración del plan.

Plan de actividades físicas, deportivas y recreativas: para las niñas y niños de 10-12 años de edad de la comunidad Ajuria.

Título: Practicar deporte es salud

Estructura del plan:

El plan de actividades físicas, deportivas y recreativas se estructura en etapas: Diagnóstico, Diseño, aplicación y evaluación, con la siguiente estructura:

Objetivo general:

Contribuir a un aprovechamiento sano del tiempo libre en las niñas y niños de 10 a 12 años de edad de la comunidad Ajuria. A través de un incremento de las opciones y servicios recreativos.

Objetivos específicos:

1. Desarrollar actividades físicas, deportivas y recreativas que contribuyan al aprovechamiento sano del tiempo libre de las niñas y niños de 10 a 12 años en la comunidad.
2. Realizar actividades que estimulen la participación colectiva de las niñas y niños con la presencia de opciones variadas, motivadas y educativas.

3. Emplear las condiciones naturales que conforman la comunidad como vía de satisfacer los gustos e intereses de las niñas y niños así como el cuidado del entorno.

Posibles riesgos.

- Deterioro de las instalaciones deportivas.
- Poca propaganda escrita.
- Influencia y falta de cultura por parte de la población.
- Apoyo de los organismos implicados.

RESULTADOS ESPERADOS.

- Incremento en cantidad y calidad de actividades físicas, deportivas y recreativas los fines de semana.
- Lograr mayor nivel de satisfacción de las necesidades, gustos y preferencias de las niñas y niños de la comunidad.
- Elevar el nivel de participación activa de las niñas y niños en dichas actividades.
- Ocupar el tiempo libre de las niñas y niños de estas edades en la comunidad. .
- Elevar el movimiento físico, deportivo y recreativo de la población de la comunidad Ajuria.
- Elevar el nivel de cultura y conciencia de la importancia de las actividades físicas, deportivas y recreativas los fines de semana para el bienestar físico y mental de los niños.

Áreas e instalaciones con que se cuenta

- Área recreativa.
- Escuela primaria.
- Terreno de béisbol, de voleibol, baloncesto y fútbol

Fuerza técnica

- Profesor de recreación 1.
 - Profesor de Cultura Física 1.
 - Profesores de Educación Física 1.
 - Activistas de beisbol 1.
- De ellos: Licenciados 3.

Recursos con los que se cuenta para desarrollar el plan

- Balones de baloncesto de las escuelas.
- Balones de voleibol de las escuelas.
- Balones de fútbol de las escuelas.
- Pelotas de béisbol.
- Bates de madera.
- Juegos de ajedrez de las escuelas.
- Banderas de diferentes colores.
- Obstáculos.
- Soga.
- Zancos.
- Sacos.
- Juegos de dominó.
- Juegos de dama.
- Juegos de parchís.
- Juegos didácticos.
- Papalotes.
- Suiza

Actividades deportivas físico recreativas que se desarrollan en el plan.

1. Baloncesto.
2. Voleibol.
3. Fútbol.
4. Béisbol.
5. Atletismo.
6. Domino.
7. Dama.
8. Ajedrez.
9. Parchís.
10. Plan de la calle.

11. A jugar.
12. Excursiones.
13. Caminatas.
14. Deporte de orientación.
15. Gimnasia Aerobia.
16. Juegos Tradicionales,
17. Juegos Didácticos.
18. Papalotes.

PERÍODO FIN DE SEMANA

| # | Actividad | Fecha | Hora | Lugar | Responsable |
|---|--|---------|----------|--------------------------|--|
| 1 | -Juego de mesa:(Dominó, Parchi, Rompecabezas). | Viernes | 4.00 pm | Área de la comunidad. | Profesor de recreación, padres. |
| 2 | Act.deportiva: competencia de beisbolito, kikimbol. | Viernes | 5:00 pm | Terreno de béisbol. | Técnico de deportes, prof. EF, padres. |
| 3 | Activad Recreativa: Programa A jugar (juegos predeportivos). | Sábados | 9:00 am | Área de la comunidad. | Técnico de recreación. |
| 4 | Act.deportiva: competencia de fútbol- voleibol. | Sábados | 10:00 am | Terreno de la comunidad. | Profesor de Cultura Física. |
| 5 | Activ. NAT (Caminata por la vida padre e hijo,). | Sábados | 4:00pm | Área de la comunidad. | Activista- factores de la comunidad. |
| 6 | Activ.Recreativas(Festival Recreativo,Fest. Papalote. | Sábados | 5:00 pm | Área de la comunidad. | Téc. Recreación y activistas. |

| | | | | | |
|---|--|----------|----------|--------------------------|------------------------------------|
| 7 | Actividad. N (Excursión centro de Ajuria., Carrera de orientación. -Juegos de mesa(dominó, dama, Ajedrez) | Domingos | 9:00 am. | Ajuria. | Profesor de EF., Y Cultura física. |
| 8 | -Competencia Inter-barrio (béisbol, baloncesto). | Domingos | 10:00 am | Ajuria. | Tec. Recreación, Activistas. |
| 9 | -Actividades deportivas: voleibol. -Juegos de mesa: juegos didácticos. | Domingos | 4:00 pm | Terreno de la comunidad. | Profesor de EF, Activista. |

Objetivos de las actividades desarrolladas.

- Actividades recreativas: Contribuir al desarrollo físico, social e intelectual .fomentando hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, independencia y responsabilidad.
- Actividades deportivas: Mejorar la destreza física, la conducta hacia el respeto a las reglas, a sus compañeros y profesores, así como la honestidad, combatividad y espíritu colectivista.
- Actividades de mesa: Favorecer la socialización, desarrollando el aspecto psíquico y mental de los niños.
- Actividades en la naturaleza: Mejorar la educación del medio ambiente, y las relaciones interpersonales, manteniendo su forma física.

-Etapa # 3-Aplicación.

Acciones a desarrollar:

- Ejecución del plan.
- Observación.
- Entrevistas a profesores, activistas.

Entrevistas a factores de la comunidad.

-Encuesta a los niños.

Debido a la situación presentada con la Pandemia no se pudo aplicar por lo que se presentarán aspectos generales de lo posible a suceder.

La práctica contemporánea de la evaluación hace mucho hincapié en la participación de todos los involucrados e interesados, incluyendo compartir la experiencia entre ellos. Así pues, la evaluación debe reflejar los diferentes intereses, necesidades y percepciones de los involucrados.

“ La evaluación debe generar información que contribuya a retroalimentar al proceso de toma de decisiones y el aprendizaje organizacional “. (36)

Resultados de la observación en la aplicación del plan

(Los resultados quedarían recogidos en las siguientes tablas)

Primera Semana

| Grupo de edades | 1 | | 2 | | 3 | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| | T | % | T | % | T | % |
| 10-12 Años | | | | | | |

Segunda Semana

| Grupo de edades | 1 | | 2 | | 3 | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| | T | % | T | % | T | % |
| 10-12Años | | | | | | |

Tercera Semana

| Grupo de edades | 1 | | 2 | | 3 | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| | T | % | T | % | T | % |
| 10-12 Años | | | | | | |

Cuarta Semana

| Grupo de edades | 1 | | 2 | | 3 | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| | T | % | T | % | T | % |
| 10-12 Años | | | | | | |

En la observación se podrá constatar el comportamiento de la participación semanalmente que la participación se iba incrementando, (Ver Anexo 16-17)

1. Resultados de la Encuesta de la aplicación del plan. (Anexo 13)

| Edades | Si | | No | |
|-------------|----|---|----|---|
| | T | % | T | % |
| 10- 12 años | | | | |

Acerca del conocimiento del plan de actividades físicas, deportivas y recreativas en la comunidad que para su confección se tuvieron en cuenta los gustos y preferencias de estos, que se realizará un diagnóstico, y se le ha dado una amplia divulgación al plan de recreación que posee el consejo popular. (Anexo 18).

2. El horario fue adecuado

| Grupos de edades | Si | | No | |
|------------------|----|---|----|---|
| | T | % | T | % |
| 10- 12 años | | | | |

El horario en que se ofertarán dichas actividades.

3. Fueron de su gusto las actividades

| | Si | No |
|--|----|----|
| | | |

| Grupos de edades | T | % | T | % |
|------------------|---|---|---|---|
| 10– 12 años | | | | |

En cuanto a los gustos se recoge el % de las niñas y niños encuestada. que se interesan por las manifestaciones culturales.(Anexo 19)

4. Fueron de su preferencia las actividades.

| | Si | | No | |
|------------------|----|---|----|---|
| Grupos de edades | T | % | T | % |
| 10-- 12años | | | | |

Relacionado a las preferencias (ver Anexo21)

5. Nivel de Interés por las actividades

| | Si | | No | |
|------------------|----|---|----|---|
| Grupos de edades | T | % | T | % |
| 10– 12 años | | | | |

6. Nivel de satisfacción

| | Si | | No | |
|------------------|----|---|----|---|
| Grupos de edades | T | % | T | % |
| 10– 12 años | | | | |

(Ver Anexo 22).

El autor considera que el plan de actividades físicas, deportivas y recreativas, mejorará la utilización del tiempo libre en las niñas y niños de 10-12 años con respecto a las pruebas inicial y final.

Resultados de la entrevista de comprobación a los profesores y activistas participantes en la ejecución del plan.(Anexo 14)

| | Profesores | Activista |
|--|------------|-----------|
| | | |

| # Pregunta | Si | | No | | Si | | No | |
|------------|----|-----|----|---|----|-----|----|---|
| | T | % | T | % | T | % | T | % |
| 1 | 4 | 100 | | | 1 | 100 | | |
| 2 | 4 | 100 | | | 1 | 100 | | |
| 3 | 4 | 100 | | | 1 | 100 | | |
| 4 | 4 | 100 | | | 1 | 100 | | |

- Se considera por parte del personal implicado que el plan de actividades físicas, deportivas y recreativas tuvo aceptación por las niñas y niños de 10 a 12 años de edad de la comunidad.
- Su percepción es considerablemente favorable pues existió una amplia participación por parte de las niñas y niños en las actividades previstas en el plan.
- La importancia que se le concede al plan de actividades es que las niñas y niños pudieron disfrutar de actividades muy amenas.
- Se recomienda darle continuidad al plan de actividades y ir perfeccionando las mismas.

Resultados de la entrevista de comprobación a los diferentes factores de la comunidad con el objetivo de contactar el impartido de la aplicación del plan de actividades físicas, deportivas y recreativas. (Anexo 15)

| # Pregunta | Factores de la comunidad | | | |
|------------|--------------------------|-----|----|---|
| | Si | | No | |
| | T | % | T | % |
| 1 | 4 | 100 | | |
| 2 | 4 | 100 | | |
| 3 | 4 | 100 | | |
| 4 | 4 | 100 | | |

- Se considera por parte del personal implicado que el plan tuvo aceptación por las niñas y niños de estas edades.
- Su percepción es considerablemente favorable pues existió una amplia participación por parte de las niñas y niños en las actividades previstas en el plan. Y se le sumo al mismo diferentes edades de la comunidad.
- La importancia que se le concede al plan es que todas las niñas y niños pudieron disfrutar de actividades muy amena.
- Se recomienda darle continuidad al plan he ir perfeccionando el mismo.

Capítulo III

CONCLUSIONES

- Con el resultado de este estudio se corrobora la hipótesis que con la aplicación del plan de actividades físicas, deportivas y recreativas sustentado en los gustos y preferencias de las niñas y niños mejora la utilización del tiempo libre de estos en el Consejo Popular AJURIA.
- Se incrementa la participación y motivación de las niñas y niños en las actividades físicas, deportivas y recreativas durante la aplicación del plan en el Consejo Popular.
- Los resultados de los indicadores evaluados en la investigación mejoraron con respecto a la prueba de diagnóstico efectuada en la misma.
- El criterio de especialistas nos arrojó que el plan era muy adecuado, demostrando el correcto diseño del mismo.
- Las actividades preferidas fueron las competencias de beisbol, fútbol, caminatas y programas A Jugar.

RECOMENDACIONES

- Generalizar el Plan de actividades físicas recreativas en otras edades del Consejo Popular, según sus particularidades, gustos y preferencias.

Seguir trabajando en esta línea de investigación

BIBLIOGRAFÍA

Referencias bibliográficas

Bello, E. (2011). Propuesta de un plan actividades físico-recreativas para los grupos de edades 10-12 y 13-14 años del asentamiento. La Sierra del Consejo Popular Camilo Cienfuegos.
<https://www.efdeportes.com/efd162/plan-actividades-fisico-recreativas-para-10-12.htm>

- (1) Ramos Rodríguez, Alejandro Emilio.2004, Proyección estratégica de la recreación física en el desarrollo local del municipio. Artículo científico. p.2
- (2) INDER 2004 Manual Metodológico del programa Nacional de recreación física Dirección Nacional de recreación La Habana. INDER .p.2
- (3) Ibíd.
- (4) Zeperanovich Pablo Carlos. La recreación en la comunidad. Gaceta de tiempo libre número 51. p.2
- (5) Ibíd.
- (6) Kisnerman Natalio. Comunidad, 2001 Ed, Col. Teoría y práctica del trabajo social. Buenos Aires. p.10
- (7) Ibíd.
- (8) Ander Egg, Ezequiel. Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad. México, 1982.p.16
- (9) Ibíd.
- (10) Quintana, J. Pedagogía Comunitaria. Ed Narcisa, Madrid, España 1991.p.22
- (11) Sonora Cabaleiro, Marisol. Aplicación de la técnica de los grupos focales en la evaluación de un programa de prevención del uso indebido de drogas. Artículo científico
- (12) Ibíd.
- (13) (10) María Caballero Riba coa, Mirta Yordi García. El trabajo comunitario una alternativa cubana para el desarrollo local. Artículo científico.

Colección suma y reflejo Ediciones Ácana. Universidad de Camagüey.
P.8

- (14) (11) Gaz Rodríguez, Nidia. Memorias del primer encuentro de experiencia comunitaria. 2002 .p.11
- (15) Fernández, J: Antropología de un paisaje gallego, Centro de investigaciones Sociológicas, Madrid, España, 1984.
- (16) (12) Ramos Rodríguez Alejandro E y colectivo de autores. Monografía. Tiempo libre y Recreación en el desarrollo local. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. 2004. p.6
- (17) (13) Pérez Sánchez Aldo. Fundamentos teóricos Metodológicos. 2003. p.22
- (18) (14) opc.cit (12). P.7
- (19) (15) opc.cit (12). P.7-
- (20) (16) Pérez Sánchez, Aldo. Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. ISCF Manuel Fajardo. Cuba. P.13
- (21) (17) opc.cit (12). P.7
- (22) (18) opc.cit (13). P.9
- (23) (19) Hernández Mendo, Antonio. Universidad de Málaga. Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio 2000. p.4
- (24) (20) opc.cit (12). P.11
- (25) (21) opc.cit (12). P.11
- (26) opc.cit (16). P.11
- (27) (22) opc.cit (17) p.11
- (28) (23) opc.cit (20) p.99
- (29) (24) opc.cit (17) p.11
- (30) Opc.cit (16). P.4
- (32) Leader Summaries © 2004. Resume autorizado de: The Project Management Advisor: 18 Mayor Project Screw-Ups, and How to Cut them Off at the Pass por Lonnie Pacelli, Financial Times Prentice Hall © Grandes Errores en la Gestión de Proyecto. 2004. p.4
- (33) Herrera López Raylyn. Sistema de información de las necesidades recreativas físicas en el desarrollo local. Ponencia.

- (34) Gabriela Bustillo. Selección de lectura de trabajo comunitario. Asociación de pedagogos de Cuba. Capítulo Cuba- AELAC, 2002. Ciudad Habana Cuba
- (35) J, Maxvvel, Diseño cualitativo de la investigación: un acercamiento interactivo, s/f P.9
- (36) Evaluación una herramienta de gestión para mejorar el desempeño de los proyectos .Banco Interamericano de Desarrollo Oficina de Evaluación (EVO) Marzo 1997.

1. Auhalli, Ricardo L.**2006**, Recreación de los Valores. Mendoza-Argentina
2. Bériz Valle Ricardo, Castellano Simona Beatriz. Diseño y gestión de Desarrollo. Centro de estudio Educativos ISP Enrique José Varona.
3. Bozhovich, LI.1976, La personalidad y la formación en la edad infantil. Editorial Pueblo y Educación. .
4. Castro Ruz Fidel.2001, Discurso de inauguración de la escuela internacional de Educación Física y Deportes. Granma. Edición 23. febrero La Habana.
5. Cfr Ander Egg.1982 Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad. México,
6. Colectivo de autores.2000 Prevención Comunitaria: realidades y desafíos.
7. De la Riva, Fernando.1994, Equipo Clave. Gestión participativa de las asociaciones Editorial popular S. A Madrid, Pág. 53-72
8. Desarrollo psicológico y educación.1999, Alianza editorial. Madrid, España.
9. Domínguez García, Laura. Psicología del desarrollo en las etapas de la adolescencia y la juventud. Conferencia. s/f. p.2.
10. Domínguez García, Laura. Psicología del desarrollo en las etapas de la adolescencia y la juventud. Conferencia. s/f. p.2.
11. El espacio público como generador de usos alternativos para la convivencia ciudadana en torno a la recreación.2002, Tercer foro internacional de parques.

12. Feinstein Osvaldo. **1986**, Aspectos metodológicos de la evaluación continua. Artículo Incluido en el Volumen 9 No.2 Estudios rurales latinoamericanos. Mayo-Agosto.
13. Fernández, J:1984, Antropología de un paisaje gallego, Centro de investigaciones Sociológicas, Madrid, España,
14. Froveger Clotilde, Vazquez Pinela Aurora, Fleitas Ruiz.2000, Selección de lectura de trabajo comunitario.
15. Fuentes Núñez, R. 2001Tiempo libre. España. Revista digital EF Deportes. Fullea Bandera Pedro.2004, Animación lúdica: las ludotecas *Ponencia presentada en el VIII Congreso Nacional de Recreación.. Bogotá, D.C., Colombia*
16. Gaceta electrónica .2003-2004, especializada en recreación, ocio y tiempo libre no 37, 41, 47, 50, 59, 62, 71, 85 59, 70, 89, 91.
17. Guevara Hernández, María de los Ángeles.1999, Cooperación y participación. Artículo Científico.
18. Hernández Mendo, A. 1999.(consulta del 2001) La psicología del deporte en el ámbito de los programas de la actividad física municipal. Revista digital de Educación Física Y deporte. Argentina.
19. Hernández Mendo, A.2000, Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio- cultural. Revista digital de Educación Física Y deporte. Argentina.
20. Hernández Mendo, Antonio Julio 2000, Universidad de Málaga. Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23.
21. Herrera López, Raylyn y colectivo de autores. 2004, Sistema de información y conocimientos de las necesidades recreativo físicas en el desarrollo local Ponencia. CEDAR. La Habana.
22. Herrera López Raylyn. Sistema de información de las necesidades recreativos físicas en el desarrollo local. Ponencia. CEDAR. La Habana
23. J, Maxvvel, Diseño cualitativo de la investigación: un acercamiento interactivo, s/f.
24. Pérez Sánchez Aldo.2003, Fundamentos teóricos Metodológicos. Soporte digital.

25. Pérez Sánchez, Aldo. Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. ISCF Manuel Fajardo. Cuba
26. Pérez Sánchez, Aldo. Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. Instituto Superior Manuel Fajardo. Cuba
27. Pérez Menéndez, Norailis.2002, Propuesta de indicadores de sostenibilidad de la recreación física en el desarrollo local. Trabajo de diploma La Habana.
28. Petrosky, V. A. 1980, Psicología General y de las edades. Moscú. Editorial Pueblo y Educación.
29. Pineda Vázquez Aurora, Cantero Zayas, Minerva. Cayo Hueso. Evaluando la participación en un programa de rehabilitación
30. Ramos Rodríguez Alejandro Emilio Ramos Rodríguez. La universidad en la Gestión de las actividades físicas en la naturaleza como opción para la práctica sistemática y la educación ambiental en la comunidad para el desarrollo local. Artículo científico. CEDAR
31. Ramos Rodríguez Alejandro Emilio. La universidad en la proyección Estratégica de la recreación física en el desarrollo local. Artículo Científico. CEDAR
32. Ramos Rodríguez Alejandro Emilio Ramos Rodríguez.2006, Conferencia Sobre fundamentos teóricos metodológicos de la recreación física. CEDAR.
33. Ramos Rodríguez Alejandro E y colectivo de autores.2004, Monografía. Tiempo libre y Recreación en el desarrollo local. CEDAR.
34. Ramos, A. y colaboradores.2004. Sistema de Información y Conocimientos De la Recreación Física en el Municipio. Boletín Científico por un Desarrollo Local Sostenible del Centro de Estudios del Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Publicaciones Mercurio.
35. Ramos, A. y colaboradores. 2005, Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana.
36. Ramos Rodríguez, Alejandro Emilio.2006, La universidad en la gestión de Las actividades físicas en la naturaleza como una opción para la

práctica sistemática y la educación ambiental en la comunidad por un desarrollo local. Boletín.

37. Ramos Rodríguez, Alejandro Emilio.2004, Proyección estratégica de la Recreación física en el desarrollo local del municipio. Primer encuentro Internacional de desarrollo agrario y rural ponencia. CEDAR. La Habana.
38. Ramos Rodríguez, Alejandro Emilio La gestión de las actividades físicas En la naturaleza para la educación ambiental en el desarrollo local. CEDAR. La Habana
39. Ramos Rodríguez, Alejandro Emilio La información y el conocimiento de Las necesidades recreativo físicas en el desarrollo local. CEDAR: La Habana.
40. Ramos Rodríguez, Alejandro La universidad en la proyección estratégica de la recreación física en el desarrollo endógeno local. Artículo. CEDAR: La Habana.
41. Ramos Rodríguez Alejandro E y colectivo de autores.2004, La Gestión de Las actividades físicas de tiempo libre en las comunidades del municipio San José de las Lajas. PONENCIA. CEDAR: La Habana.
42. Ramos, a; León, O.2002, La Gestión de las actividades físicas de tiempo Libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un sistema de información geográfica. México. Revista Digital tiempo libre y recreación.
43. Revista Recreación julio 2005. Cordova, Argentina. no1,2,3,4,10,12
44. Rico A, Carlos Alberto.1998, Gestión, recreación y desarrollo humano Congreso nacional de recreación. Colombia.
45. Roque Pujol, Roberto y colectivo de autores. 2001, Ocio, tiempo libre y Recreación.
46. Sánchez Acosta, María Elisa, González García Matilde.2004, Psicología General y del desarrollo. Editorial Deportes.
47. Tiempo libre y recreación.1998, Un desafío pedagógico Buenos Aires, Campinas, papyrus,
48. Ziperovich Pablo Carlos, Chervin Cintia.2005, Del ocio a la recreación en la realidad actual. Córdoba, Argentina.

49. Zamora, R; García, M.1998, Sociología del tiempo libre y consumo de la Población. Editorial Ciencias Sociales. La Habana.

ANEXOS