

*Trabajo de Diploma para optar por
el título de Licenciado en Cultura
Física.*

*Actividad deportiva
recreativa para aumentar
la participación de los
niños de 12-15 años.*

Autor: Armando José Morales Suit

Tutor: Rafael Torres

Año 2021.

Pensamiento:

“CUANDO CADA MUCHACHO ENCUENTRE EN LA CIUDAD, EN EL PUEBLO, EN EL BARRIO, UN LUGAR APROPIADO PARA DESARROLLAR SUS CONDICIONES FÍSICAS Y DEDICARSE POR ENTERO A LA PRÁCTICA DEL DEPORTE DE SU PREFERENCIA, HABREMOS VISTO SATISFECHO EL DESEO DE TODOS LOS QUE HEMOS HECHO ESTA REVOLUCIÓN...”

FIDEL CASTRO RUZ

DEDICATORIA:

- A mis tutores y compañeros que con sus capacidades e inteligencia serán un ejemplo para mi desarrollo profesional.
- A mis padres y a la Revolución, que me han permitido llegar a ser lo que soy.

AGRADECIMIENTO:

Les doy mis sinceros agradecimientos a todas aquellas personas que de una forma u otra han contribuido a la elaboración de este trabajo, especialmente a mi jefe de año y a mi tutor los cuales han empleado gran parte de su valioso tiempo en que fuese posible la elaboración de dicho trabajo.

A mis ex compañeros de aula y a todos los profesores que me han ayudaron en mi crecimiento profesionales el trascurso de la carrera.

RESUMEN:

El presente trabajo aborda un tema de gran importancia para la sociedad juvenil donde hace referencia al problema existente en el consejo popular Tulipán municipio de Cienfuegos, respondiendo a la poca participación de los niños de 12-15 años en las actividades deportivas recreativas ofertadas. Como problema científico tenemos que definir: el ¿cómo aumentar la participación de los niños de 12-15 años a las actividades deportivas recreativas?

Planteándonos como objetivo general. Proponer un plan de actividades deportivas recreativas para el aumento de participación de los niños de 12-15 años del consejo popular Tulipán municipio Cienfuegos.

Se emplearán métodos de nivel teórico (Sintético, Histórico-Lógico-Inductivo-Educativo), Empírico (Observación y entrevista) y Matemático estadístico.

Palabras claves: Deporte, Recreación y Participación.

Summary:

This paper addresses an issue of great importance for youth society where it refers to the existing problem in the popular council Tulipán municipality of Cienfuegos, responding to the little participation of 12-15-year-old children in the recreational sports activities offered. As a scientific problem we have to define: how to increase the participation of 12-15-year-old children in recreational sports activities?

Posing as a general objective. Propose a plan of recreational sports activities to increase the participation of children 12-15 years of the Tulipán popular council, Cienfuegos municipality.

Theoretical level methods will be used (Synthetic, Historical - Logical - Inductive-Educational), Empirical (Observation and interview) and Statistical Mathematical.

Keywords: Sport, Recreation and Participation.

INDICE	Pág.
INTRODUCCIÓN.	9
Diseño de la Investigación	11
Situación problemática	12
Problema Científico	12
Objeto de estudio	12
Campo de acción	12
Objetivo general	12
Objetivos específicos o tareas de investigación	12
Idea a defender	13
Conceptualización.	13
Metodología. Selección de Sujetos.	15
Población y muestras.	15
Métodos y procedimientos	16
Métodos de nivel teórico	16
Métodos de nivel empírico.	16
Métodos de nivel matemático.	16
Análisis de los resultados.	17
Resultado del diagnóstico.	17
Resultado de la observación.	19
Propuesta de actividades deportivas recreativas	22
Conclusiones	23
Recomendaciones	27
Bibliografía.	28
Anexos	31

Introducción:

Con el inicio del sistema capitalista la gran mayoría de las actividades recreativas sufrieron un cambio drástico de malversación con el surgir de la prostitución, las drogas, los juegos entre otros. Porque en dicha sociedad la recreación era un negocio que recaudo grandes cantidades de dinero y fue para muchos países su fuente principal de ingresos.

Hoy en día el aspecto del desarrollo humano a nivel mundial ha ido tomando un nivel rector para satisfacer las necesidades humanas de autonomía y competencia, expresión corporal e interacción social.

La palabra recreación posee una amplia variedad de contenido por eso es escuchada a nivel mundial, por esa razón cada cual la identifica de diversas formas sobre la base de la multiplicidad. Sin embargo, la gran mayoría coinciden en que la misma no es solo una agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechar dicho tiempo libre de una forma positiva en la sociedad, para contribuir al desarrollo del hombre como miembro de la comunidad. Llevándolo a enriquecerse profesional, artístico y socialmente.

La recreación tiene gran importancia en la reposición de energía física y psíquica, la cual gasta el hombre en su vida cotidiana, permitiendo su perfeccionamiento humano.

La recreación es una actividad integral, multifacética, como un fenómeno general constituido por las formas recreativas específicas que se expresan en las actividades educativas, físicas y deportivas. 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 profesionales, familiares y sociales.

Antes del triunfo de la revolución cubana la recreación tenía un carácter clasista donde tenían todo el derecho de disfrutar a plenitud únicamente los ricos adinerados. Las personas de color no podían divertirse junto a los blancos, pero con el triunfo de la revolución todo eso cambió.

En 1961 se crea el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) con el propósito de desarrollar el deporte y las actividades recreativas como un derecho para el pueblo sin importar clase social o color de piel.

El concepto de recreación ha sufrido cambios según la evolución de la sociedad en nuestro siglo (XXI) en él se busca perspectivas nuevas la cual desea satisfacer sus necesidades y expectativas podemos decir que la Recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tipo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre.

Las actividades físicas y recreativas han sido un instrumento en el cual los profesores se han basado, con el fin de atraer grandes masas de personas, logrando ampliar la cultura de los niños, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad, que son los máximos protagonistas de estas actividades.

Para logra aumentar la participación es fundamental aumentar las actividades físicas deportivas ya q esto supone un cambio de actitud en el comportamiento de los niños en su tiempo libre o en su educación, sin darle tanta importancia a lo que se haga sino como se haga.

Ya q el deporte es toda actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro un espacio o área determinada (campo de juego, cancha o pista, etc.).

Según Karen Campos, la recreación deportiva se trata de todas aquellas actividades que tienen la finalidad de practicar algún deporte, generalmente de manera no profesional. Por lo tanto, este tipo de recreación implica una disposición física para jugar o practicar algún deporte en específico.

La recreación deportiva debe utilizarse en la mayoría de las disciplinas aprobadas en el Programa de Recreación y así contribuir al desarrollo integral de los ciudadanos, proporcionando suficientes oportunidades para todos, cada uno con su capacidad de rendimiento, satisfaciendo la aspiración de participación y colaborando al mismo tiempo en el desarrollo de la comunidad. De ahí la importancia de conocer cómo tratar a cada uno teniendo en cuenta las edades y potencialidades.

A diferencia de algunas instituciones en diversos países el (INDER) utiliza la recreación deportiva como parte de su programa de trabajo para la comunidad.

Dicho programa lleva por nombre Programa sectorial, el cual es gestionado por el INDER y teniendo como jefe del mismo al Dr. C. Francisco Enrique García Ucha.

El objetivo del general del programa es: Contribuir a elevar la calidad de vida de los ciudadanos y la formación integral de profesionales y atletas, desde la cultura física y el deporte.

También consta de varios objetivos específicos, los cuales son:

- Contribuir diversificación, gestión y calidad de las ofertas en el deporte para todos (Educación Física, Actividad Física y Promoción de salud, Recreación Física y Deporte masivo) desde la comunidad.
- Contribuir al establecimiento de hábitos saludables, al mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos.
- Potenciar el papel del deporte en la formación integral de la población.
- Consolidar la sostenibilidad de los resultados del deporte cubano
- Perfeccionar el proceso de preparación deportiva a largo plazo en las etapas desarrollo asico motor (Reserva deportiva)

-
- Determinar las características atléticas del país (físicas-motrices, técnico-tácticas y psicosociales).
 - Perfeccionar el sistema de selección deportiva.
 - Perfeccionar el proceso de formación continua de profesionales de la Cultura Física y el Deporte.
 - Fortalecer los vínculos Universidad Comunidad con la integración de los profesores y estudiantes en las intervenciones de transformación de las localidades.

Con estos argumentos podemos llegar a la siguiente **situación problemática**: poca participación de los niños de 12-15 años en el consejo popular "Tulipán" municipio de Cienfuegos.

Por lo ya mencionado se trazó el siguiente **problema científico**: ¿buscar formas para aumentar la participación de los niños de 12-15 años del consejo popular "Tulipán" en las actividades deportivas recreativas?

El **objeto de estudio es**: Proceso de Recreación Deportiva.

El **Campo de acción es**: Creación de juegos deportivos-recreativos.

Como **objetivo general** del trabajo: Proponer un plan de actividades deportivas recreativas para el aumento de la participación de los niños de 12-15 años de la comunidad "Tulipán" municipio de Cienfuegos.

Para darle cumplimiento al Objetivo general de la investigación se trazaron diversos **objetivos específicos**:

- Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la Recreación Física.
- Diagnosticar como se manifiesta la participación de los jóvenes de 12-15 años del consejo popular "Tulipán".

-
- Determinar los gustos y preferencias de los jóvenes de 12-15 años del consejo popular "Tulipán".
 - Elaborar un plan de actividades deportivas recreativas para incrementar la participación de los jóvenes de 12-15 años del consejo popular "Tulipán".
 - Validar el plan de actividades deportivas recreativas a través del criterio del especialista.

Idea a defender:

Con la elaboración de un plan de actividades deportivas-recreativas aumentara la participación de los niños de 12-15 años del consejo popular "Tulipán" municipio de Cienfuegos.

Conceptualización.

Recreación

Pérez (2010), plantea: Recreación es un conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva, o artística cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

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

Recreación Física

Pérez (1997), define la Recreación Física como: “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. Además de poseer una gran riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los variados intereses”.

Fulleda (2004), Recreación Física "es la realización de actividades lúdico recreativas, en deportes recreativos y en el espectáculo deportivo, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población en toda su diversidad de grupos etarios, de sexos y ocupacionales, mediante una acción electiva y participativa".

Para (Bolaños 1966), es la actividad asociada, lo cual resulta de gran interés para los motivos físicos-recreativos en una dimensión activa del concepto, siendo esta una experiencia necesaria que el individuo humano tiende a preferir de manera libre y voluntaria en virtud de sensaciones de agrado y placer.

Recreación física comunitaria

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

Actividades deportivas-recreativas:

Según estudios de la Universidad de Chile, la actividad deportiva-recreativa no es más que la práctica por placer y diversión, sin ninguna intención de competir. Dando mejoramiento a una mayor calidad de vida. Es decir que esta área de desarrollo se entiende como actividades físicas efectuada en su tiempo libre, con exigencia al alcance de todas las personas, de acuerdo a su estado físico y edad.

Metodología:

Selección de sujetos:

Población, muestra por ciento y tipo de muestreo:

La muestra es un subgrupo de la población. Es un subconjunto de elementos que pertenecen al conjunto el cual llamamos población.

Las muestras tienen que ser representativas, por tanto, el uso de dicho término es inútil; ya que los términos al azar y aleatorio denotan un procedimiento mecánico relacionado con la probabilidad y con la selección de elementos, pero no por esto esclarece el tipo de muestra y el procedimiento de muestreo.

Muestra #1: de una población de 115 niños de 12-15 años, se seleccionó una muestra de 100 niños para un 93.4% de la población, de ellos 35 hembras para un 35% y 65 varones para un 65%.

Muestra #2: Se entrevistó 7 representantes del consejo popular, para conocer el comportamiento de la realización de las actividades deportivas-recreativas de los niños.

Métodos y procedimientos:

Métodos teóricos:

Histórico-lógico: este método se utilizó para la búsqueda de antecedentes del trabajo y la búsqueda de fundamentos que antecedieron al problema científico, su significación, su incidencia en los resultados y su desarrollo.

Inductivo-Deductivo: Se utilizó para las regularidades y relaciones importantes entre los distintos componentes de la investigación.

Análítico- Sintético: Este método se utilizó para determinar los distintos tipos de criterio durante el proceso de consulta de la literatura y la documentación especializada.

Métodos empíricos:

Observación estructurada: Método universal, por el cual se realizó una proyección del objeto, mediante el cual pudimos dar constancia del área escogida para el trabajo investigativo.

Entrevista no estandarizada: esta entrevista se les realizó a 7 representantes del consejo popular para saber la opinión sobre el desarrollo de las actividades deportivas- recreativas que se aplican a la comunidad.

Análisis Documental: fue utilizado para la recopilación de información del problema y la revisión de documentos para dicho fin.

Métodos matemáticos:

Este método se utilizó para procesar los datos estadísticos en el Microsoft Excel 2016, utilizando el método estadístico distribución empírica de frecuencia y dentro de este, el cálculo porcentual.

Análisis de los resultados

Resultado del análisis documental

Durante la aplicación de este instrumento se revisó: Manual de la Recreación Física (Curso 2019- 2020)

Resultado del diagnóstico:

Caracterización del consejo popular "Tulipán". El consejo popular "Tulipán" un reparto relativamente nuevo, ya que fue fundado después de los años 80 a diferencia de otros repartos en distintos consejos populares. Dicho reparto a evolucionado de ser una zona extensa rural a ser un área de mayor tamaño y mejora en cuanto a calidad de vida de sus pobladores, con la creación de diversas edificaciones hechas de hormigón prefabricados. En cuanto a las características del terreno se puede observar una gran mejora en cuanto a la pavimentación de sus carreteras y construcción de alcantarillados. Posee una población de aproximadamente 115 niños de 12-15 años.

Dimensión Recreativa: Los profesores se distribuyen de la siguiente forma:

Profesor de Recreación: 1

Profesores de Cultura Física: 4

Estudiantes de Cultura Física: 6

Problemáticas más significativas:

Déficit en la convocatoria para la realización de actividades deportivas-recreativas.

Baja de incorporación de la población a las actividades ofertadas en la comunidad

No se ofertan actividades deportivas-recreativas en la comunidad.

Actividades Deportivas-Recreativas que se practican con regularidad en el consejo popular:

- Practica de Futbol y Béisbol
- Practica de Ajedrez y damas.

Resultado de la entrevista a los representantes de consejo popular:

En la entrevista realizada a los 7 representantes del consejo popular se logró comprobar la poca participación de los niños de 12-15 años en las actividades deportivas recreativas, ya que no existe no existente las herramientas necesarias para lograr captar su atención.

De las personas entrevistadas 5 plantean que la gran mayoría de los niños del consejo popular emplean su tiempo libre en sentarse en las esquinas a escuchar música o de vez en cuando practican algún deporte como futbol o pelota a la mano en las calles.

Mientras que los 7 concuerdan en que hay poca presencia de profesores de recreación en el área que oferten actividades deportivas recreativas en conjunto con los niños del consejo popular.

Resultado de la observación:

Ya realizadas una cantidad de observaciones (10) de las actividades que ejecuto el profesor de recreación en el consejo popular "Tulipán" y de verificar los resultados de forma digital, se llegó a la conclusión:

-
- De que en un alto por ciento (70%) de las actividades deportivas-recreativas ofertadas los niños mostraron una gran satisfacción por los deportes activos como: fútbol, pelota a la mano y atletismo (60m).
 - De que hubo una baja participación de los niños en las actividades deportivas-recreativas ofertadas, en su mayoría en el ámbito de juegos tradicionales como:

Quítame la cola:

Todos los participantes se colocan un pañuelo en la parte posterior del cinturón, sin anudarlo; luego pasan su brazo izquierdo por detrás de la cintura y se lo amarran con la cuerda al codo del brazo derecho. (De esta manera se reduce considerablemente la capacidad de movimientos del brazo derecho). Ya todos listos se da la señal de inicio del juego y todos deben tratar de quitar los pañuelos de los demás participantes. Aquel que logre quitar la mayor cantidad de pañuelos sin perder el suyo, es el ganador. Una vez que a uno le hayan quitado el pañuelo o que se suelte el brazo izquierdo para atrapar un pañuelo, queda fuera del juego.

Levántese y siga:

Todos sentados en un círculo. El profesor empieza contando cualquier historia inventada, dentro del relato dice la palabra "quien" todos se deben levantar, y cuando dice la palabra "no", todos deben sentarse. Cuando alguien no se levanta o no se sienta en el momento en que se dice "quien" o "no", sale del juego o da una prenda.

El coordinador puede iniciar la historia y señalar a cualquier participante para que la continúe y así sucesivamente. El que narra la historia, debe hacerlo rápidamente para darle agilidad, si no lo hace, también pierde.

Validación de la propuesta de actividades deportivas recreativas

Los especialistas fueron seleccionados teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

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

Teniendo en cuenta los indicadores antes plasmados se seleccionaron 12 especialistas en recreación con 14 años de experiencia o más en la profesión, el 100% de los seleccionados son Licenciados en Cultura Física.

Las siguientes tablas muestran los resultados de la observación realizada a través de indicadores:

Tabla #1: Participación

Tabla #2: Satisfacción

Tabla #1: Actividad que realizan los niños por sí solos de las actividades programadas.

INDICADOR	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Participación en las actividades programadas						

	8	16	5	12.7	14	71.3
--	---	----	---	------	----	------

Tabla#2: Actividades deportivas-recreativas programadas.

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	cantidad	%	Cantidad	%
Satisfacción por las actividades programadas	15	52.3	4	11.5	8	46.2

Propuesta de actividades deportivas recreativas:

- **Rey de la calle**

Objetivo: Anotar gol en la portería contraria.

Desarrollo: Se crean dos equipos de 5 jugadores cada uno.

Al sonido del silbato del profesor los jugadores comienzan el juego, si un equipo marca un gol en la portería rival, el jugador que efectuó del

disparo debe salir del juego y así sucesivamente hasta que quede solo uno del equipo. Gana el equipo que se queda con un solo jugador primero.

Nota: El Profesor debe imponerle un castigo al equipo perdedor.

- **Pelota a la mano**

Objetivo: recreación y deporte

Materiales: 1 pelotas de goma, 1 tiza y 1 silbato.

Desarrollo: Se crean dos equipos de 5 jugadores respectivamente. Tres de ellos sobre las ases pintadas en el pavimento y dos detrás. El equipo que le toque el ateo coge la pelota con una mano mientras con la otra le golpea a la misma en dirección a los otros jugadores, corre hacia las ases lo más rápido posible, para evitar ser puesto out por el equipo rival y en caso de poder recorrer todas las bases de derecha a izquierda, correrá hacia el home o ase de inicio para así marcar una anotación para su equipo.

El equipo que se encuentra defendiendo al poner out a tres jugadores del equipo rival pasa a efectuar el ateo y así sucesivamente durante tres innings.

Nota: Gana el equipo con mayores anotaciones realizadas

- **No mires atrás**

Objetivo: Recreación

Materiales: silbato.

Desarrollo: Se crean dos equipos de cualquier cantidad de jugadores se sitúan una al lado del otro en hileras. El profesor debe situarse frente a ellos a una distancia aproximadamente de unos 60 metros. Al sonido del silbato

los primeros en cada hilera deben salir corriendo en dirección al profesor y situarse a su lado de frente a sus respectivas hileras. Por cada 10 metros que recorra el jugador que rompe a correr el profesor debe hacer sonar su silbato para darle salida a los otros participantes.

Nota: Los participantes al situarse al lado del profesor deben formar hileras; ya que gana el equipo que primero forme sus hileras.

La doble rueda

Objetivos: recreación.

Materiales: Un lugar amplio, número limitado de participantes, una radio potente o algún material que haga ruido.

Desarrollo: Se divide a los participantes en grupos iguales, (si un grupo puede ser de mujeres y otro de hombres, mejor). Se coloca a un grupo formando un círculo tomados de los brazos, mirando hacia adentro. Se les pide que cada miembro de la rueda exterior se coloque delante de una de la rueda interior, que será su pareja y que se fijen bien, en quién es pareja de cada uno. Una vez identificadas las parejas, se les pide que se coloquen de espaldas y queden nuevamente tomados de las manos unos y de los brazos otros. Se indica que se va a hacer sonar una música (o el ruido de algún instrumento) y que mientras suena deberán moverse los círculos hacia su izquierda (así cada rueda girará en sentido contrario a la otra), y que cuando pare la música (o el ruido) deberán buscar su pareja, tomarse de las manos y sentarse en el suelo; la última pareja en hacerlo, pierde y sale de la rueda. El profesor puede interrumpir en cualquier momento. Las parejas que salen van formando luego el jurado que determinará qué pareja pierde cada vez la dinámica continúa sucesivamente hasta que quede una pareja solo al centro, que es la ganadora.

Nota: Se puede utilizar también como dinámica e presentación, añadiéndole los elementos de la presentación por pareja y subjetiva.

3x3

Objetivo: Deporte y recreación

Materiales: 1 pelota de baloncesto, 1 silbato

Desarrollo: En un solo lado de la cancha de baloncesto se crean dos equipos de tres jugadores cada uno. Al sonido del silbato del profesor los jugadores comienzan a jugar baloncesto gana el equipo que primero llegue a 10 puntos.

Nota: Las canastas cuentan como 1 punto cada una y si los jugadores de un equipo intentan encestar la pelota y no puede, si un jugador del equipo contrario lo captura debe salir de los límites del área para poder intentar encestar.

El robot de piedra

Objetivo: Recreación

La persona que anima la actividad invita a los niños a imaginar y sentir su cuerpo como si estuviera hecho de metal. Luego continúa diciéndoles: "Ahora que somos niños de piedra, caminaremos por la terreno sin doblar las rodillas y con los brazos pegados al tronco, así pareceremos verdaderos robots ".El animador solicita a los niños que continúen caminando, moviendo al mismo tiempo el brazo derecho y la pierna derecha y luego también el brazo izquierdo y la pierna izquierda.

"¡Qué extraño se siente!".

Pide a los niños que levanten más arriba el brazo y la pierna también, como si el brazo arrastrara a la pierna.

Cuando los niños hayan logrado la actitud de robot, les pide que al llegar a las esquinas del terreno doblen en bloque: primero detenerse y luego cambiar de dirección.

Cabeza - hombro - pierna y pie

Objetivo: Recreación

Los niños se ubican en círculo alrededor del animador. Este les enseña la siguiente canción: cabeza-hombro-pierna y pie-pierna y pie-ojos-óido-boca y nariz-cabeza hombro-pierna y pie-pierna y pie. Todo esto debe ser acompañado con movimientos, con las dos manos se deben tocar las partes que la canción vaya indicando.

Este canto debe hacerse lento primero y a medida que los niños vayan localizando las distintas partes del cuerpo, aumentar la rapidez del gesto que acompaña la canción.

Para efectos de la animación el monitor puede con la misma canción invertir el movimiento, es decir, partir tocándose los pies y piernas, luego continuar hacia arriba.

La doble rueda

Objetivos: Recreación

Materiales: Un lugar amplio, número limitado de participantes, una radio potente o algún material que haga ruido.

Desarrollo: Se divide a los participantes en grupos iguales, (si un grupo puede ser de mujeres y otro de hombres, mejor). Se coloca a un grupo formando un círculo tomadas de los brazos, mirando hacia adentro. Se les pide que cada miembro de la rueda exterior se coloque delante de una de la rueda interior, que será su pareja y que se fijen bien, en quién es pareja de cada uno. Una vez identificadas las parejas, se les pide que se coloquen de espaldas y queden nuevamente tomadas de las manos unos y de las brazos otros. Se indica que se va a hacer sonar una música (o el ruido de algún instrumento) y que mientras suena deberán moverse los círculos hacia su izquierda (así cada rueda girará en sentido contrario a la otra), y que cuando pare la música (o el ruido) deberán buscar su pareja, tomarse de las manos y sentarse en el suelo; la última pareja en hacerlo, pierde y sale de la rueda. El coordinador puede interrumpir en cualquier momento. Las parejas que salen van formando luego el jurado que determinará qué pareja pierde cada vez la dinámica continúa sucesivamente hasta que quede una pareja solo al centro, que es la ganadora.

Nota: Se puede utilizar también como dinámica e presentación, añadiéndole los elementos de la presentación por pareja y subjetiva.

Criterios emitidos por los especialistas

- Valoran de satisfactorio la propuesta de actividades deportivas recreativas para los adolescentes, a partir de la determinación de sus gustos y preferencias.

-
- Se determina que la propuesta de actividades es asequible al grupo con que se trabaja y es de fácil ejecución.
 - Se determina que las actividades la propuesta da cumplimiento al objetivo del mismo.
 - La estructura de la propuesta se corresponde con las exigencias de este tipo de actividad pues se encuentra organizado adecuadamente.

Conclusiones:

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

- Con la elaboración de la propuesta de actividades deportivas recreativas se contribuirá aumentar la participación en los niños de 12-15 años del consejo popular Tulipán (los pilotos) del municipio de Cienfuegos.
- El resultado del diagnóstico dio a ver la falta de ofertas de actividades deportivas recreativas para los niños de 12-15 años en el consejo popular Tulipán (los pilotos) del municipio de Cienfuegos.
- Los niños de la comunidad de Tulipán (los pilotos) de 12-15 años en sus tiempos libres tienen como preferencia de actividades recreativas la práctica del fútbol u la pelota a la mano como deportes principales.

Recomendaciones:

Atendiendo a lo planteado en las conclusiones y lo antes analizado se recomienda:

-
- Que se ejecute las propuestas de actividades deportivas recreativas ya propuestas en el trabajo antes planteado para los niños de 12-15 años del consejo popular Tulipán (los pilotos) del municipio de Cienfuegos.

Bibliografía:

Dirección Nacional de Recreación (DNR). (2014). *Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba.*

Fulleda, P. (2000). *Recreación comunitaria.*

Pérez, A. (2003). *Recreación, Fundamentos teóricos metodológicos.*

Recreación, D. N. (2004). *Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física.*

Pérez Sánchez, Aldo. (2003). *Fundamentos Teóricos-Metodológicos de la Recreación Física.*

Moreira Barahona, R. (1977). *La Recreación un Fenómeno Socio-Cultural.* INDER.

Mungía, J. y Col E. (1996). Propuesta de variante del test de clasificación de sedentarismo y su validación estadística. Pueblo y Educación.

Pérez Meneses, N. (2004). *Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local.* (Tesis de grado). Universidad Agraria de La Habana Facultad de Agronomía. Fructuoso Rodríguez Pérez.

Pérez Sansón, M. Y. (2005). Recreación. <https://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articles/1995/22/>

Pratt, B. (1996). *Actividades físico - recreativas para la disminución de los niveles de sedentarismo.* <http://www.monografias.com/>

Sallis, J. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, (62), 124-137.

Tercedor, D. (1998). *Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas.* <http://ocw.um.es/gat/.pdf>.

Tittel, K. (1991). La inactividad física aumenta los factores de riesgo para la salud y la capacidad física. Declaración de posición de la federación internacional de Medicina del Deporte. (*Sociedad Española de Medicina del Deporte*), 2 - 3.

Torres Guerrero, J. (2003). *La Actividad Física y su vinculación a la ocupación constructiva del ocio y el tiempo libre en los ciudadanos/as del siglo XXI*. Universidad de Granada.

Torres Guerrero, J. y Torres Campos, B. (2008). *Una propuesta metodológica para el deporte escolar con objetivos de recreación*. En A.I., Hernández Rodríguez, L.F., Martínez Muñoz y C, Águila. El deporte escolar en la sociedad contemporánea. (pp. 103-118). Universidad de Almería.

Vilas, F. (2007). *Conferencia Central*. (Ponencia) 5° Encuentro Internacional de Tiempo Libre y Recreación. Montevideo, Uruguay.
<http://www.redcreacion.org/relareti/documentos.html>

Anexos:

Anexo No 1. Guía de entrevista a los representantes del consejo Popular Tulipán (los pilotos).

Objetivos de la entrevista: Verificar si las actividades deportivas recreativas se realizan en consejo popular Tulipán (los pilotos) del municipio de Cienfuegos.

Cantidad de entrevistados: 7

Aspectos a en la unidad de investigación:

- Participación de la población.
- Motivación de los participantes.
- Se realizan actividades con animación y sus preferencias.
- Aceptación de las actividades

Anexo # 2: Guía de Observación:

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

Marca con una X:

INDICADORES	EVALUACION		
	bien	regular	mal
Participación en las actividades deportivas recreativas programadas			
Participación como espectador en las actividades programadas			
Permanencia en las actividades todo el tiempo de duración de las mismas			
Permanencia en las actividades menos de la mitad del tiempo de duración de las mismas			
Satisfacción en la realización de las actividades			

Resuma los detalles observados durante la realización de las actividades programadas.