

**Universidad de Cienfuegos
“Carlos Rafael Rodríguez”
Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte**

**Plan de actividades deportivas recreativas para
incrementar la participación de los niños de 11 – 12
años**

Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física

Autor: Esteban Llorente Ordoñez

Tutora: MSc. Nancy Pérez López

Cienfuegos 2021

PENSAMIENTO

...No me equivoque con ustedes, cuando le di esta misión tan grande y fructífera como la de educar, no solo educacionalmente sino deportivamente para crear al niño de hoy y al futuro hombre del mañana...

Fidel Castro Ruz.

Agradecimiento

Recíban mis más sinceros agradecimientos todas aquellas personas que de una forma u otra han contribuido en la elaboración de nuestro trabajo, especialmente a mi tutora

A mis familiares que contribuyeron en mi formación profesional de una forma afectuosa, cariñosa y apoyándome en todo lo que fuese necesario.

A mis compañeros de estudio que a lo largo de la carrera me apoyaron para llegar a la meta final por su apoyo, muchas gracias para todos

Dedicatoria

A mi Madre, por su cariño, comprensión y por ser quien me ha guiado en la vida con su ejemplo: de madre, mujer y, revolucionaria.

A mi tío: que siempre estuvo ahí para apoyarme a lo largo de mi carrera.

A la Revolución: que permite que todos seamos lo que deseemos ser.

Resumen en español

El presente trabajo aborda un tema de vital importancia para la sociedad donde se hace referencia a la problemática existente en el consejo popular “Juanita I” municipio Cienfuegos respondiendo a la poca participación de los niños de 11-12 años en las actividades ofertadas. Definiendo como problema científico: ¿Cómo incrementar la participación en las actividades recreativas de los niños de 11-12 años del consejo popular “Juanita I” municipio Cienfuegos? Persiguiendo como objetivo general: Determinar las causas que afectan la participación de los niños de 11-12 años del consejo popular “Juanita I” municipio Cienfuegos. Se emplearon métodos del nivel teórico (Analítico – Sintético, Histórico-Lógico e Inductivo-Deductivo), empírico (Observación y Entrevista) y matemático paquete estadístico Microsoft Office Excel versión 2003., lo que permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas permitiendo dar solución a la problemática estudiada.

Summary in Spanish

This paper addresses an issue of vital importance for society where reference is made to the existing problem in the popular council "Juanita I", Cienfuegos municipality, responding to the low participation of 11-12 year old children in the activities offered. Defining as a scientific problem: ¿How to increase the participation in recreational activities of children 11-12 years of the popular council "Juanita I" Cienfuegos municipality? Pursuing as general objective: To determine the causes that affect the participation of 11-12 year-old children from the popular council "Juanita I", Cienfuegos municipality. Methods of the theoretical level (Analytical - Synthetic, Historical-Logical and Inductive-Deductive), empirical (Observation and Interview) and mathematical statistical package Microsoft Office Excel version 2003 were used, which made it possible to obtain the results of said investigation, being able to arrive at significant conclusions allowing to solve the problem studied.

No	INDÍCE	Pág.
1	Introducción	1
2	Diseño de la Investigación	7
3	Situación problemática	7
4	Problema Científico	7
5	Objeto de la Investigación	6
6	Campo de acción	6
7	Objetivo general	6
8	Objetivos específicos o tareas de investigación	7
9	Idea a defender	7
10	Fundamentación Teórica	7
11	Conceptos que existen en la ciencia	8
12	Criterio de diferentes autores	18
13	Diseño Metodológico	19
14	Metodología Utilizada	19
15	Métodos de nivel teórico	19
16	Métodos de nivel empírico	19
17	Métodos de nivel matemático	19
18	Población y muestra	20
19	Resultados de la investigación	21
20	Análisis de los métodos	22
21	Presentación propuesta de actividades	24
22	Conclusiones	25
23	Recomendaciones	26
24	Bibliografía.	29
25	Anexos	30
26		
27		

INTRODUCCIÓN

La Recreación no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Se han realizados muchos intentos para definir científicamente la base teórica de la Recreación, algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia, otros apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano, realizando análisis diferentes.

Por lo que no se concibe la investigación de un problema científico sin la adecuada metodología marxista, a través del materialismo dialéctico como metodología de la investigación científica de cualquier ciencia concreta y del materialismo histórico con la metodología general en la esfera de la actividad científica investigativa, especialmente en las investigaciones concretas y en el tratamiento e interpretación de los fenómenos sociales, por lo cual solo es posible realizar el estudio científico de los problemas del Tiempo Libre y la Recreación, a la luz de la ciencia marxista, guía rectora de todo proceso investigativo.

La Recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad que constituye al desarrollo de la personalidad, está ligado por tanto con la educación, la auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura general.

Esta es escuchada hoy en muchas partes y su amplia variedad de contenidos trae consigo que cada cual la identifique desde diversos ángulos, sobre la base de la multiplicidad de forma e intereses que en el mundo moderno pueda constituir la forma de Recreación, pero algo en lo que coinciden la mayoría de los estudiosos del tema es en plantear que la misma no es solo una agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo libre de manera tal que contribuya al

desarrollo de la personalidad del hombre, fundamentalmente su valor como ser humano y como miembro de la sociedad, ocupando su tiempo en actividades recreativas sanas que enriquezcan su cultura y mejoren a su vez la calidad de vida de quienes la realizan.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre como especie, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

Antes del Triunfo de la Revolución, la Recreación poseía un carácter clasista, donde tenían derecho de disfrutar a plenitud los ricos adinerados, los negros debían divertirse en lugares apartados de los blancos y con el proceso revolucionario se dio un vuelco a esta situación, y comienza una nueva etapa en la historia de Cuba, se promulga un grupo de leyes revolucionarias y se crea una serie de organismos y organizaciones que contemplan las reivindicaciones señaladas en el programa del Moncada.

En el año 1961 se crea el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), el cual realiza grandes esfuerzos para lograr el desarrollo del Deporte, la Educación Física y la Recreación, proclamándose el propósito de que estas actividades sean un derecho del pueblo. Con la realización del Primer Congreso de Educación y Cultura en el 1971, la Recreación adquiere una nueva forma de expresión.

Con el avance de la construcción del Socialismo y el desarrollo de los medios de comunicación, se ha elevado el gusto recreativo de la población; hay preferencia por la televisión, el cine, el baile, así como las excursiones turísticas.

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

Muchas veces la palabra Recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la Recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Johan Huisinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

La Recreación para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso, puede que la recreación este teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la Educación, resulta aún más difícil de definir.

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

La Recreación Física que por su carácter y contenido abarca grupos amplios de la población desde la edad infantil, juvenil, adulta y la tercera edad, que por la necesidad de movimiento optan por una u otra actividad en su tiempo libre en las distintas manifestaciones de la Recreación Física, actividades y preferencias que se dan localmente y se deben definir en la localidad (grupos urbanos, asentamientos, circunscripciones, consejo popular, municipio)

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) tiene dentro de su encargo social como Organismo de la Administración Central del Estado la instrumentación y ejecución de programas y proyectos de Recreación Física que contribuyen a la sana ocupación del tiempo libre de la población, en su diversidad de grupos de género, de edades y ocupacionales.

No se impone o administra la Recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

La verdadera Recreación es la que potencia la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo.

Las actividades deportivas recreativas, en su multiplicidad de alternativas contribuyen a la elevación sustancial de la calidad de vida de la población, buen estado de salud física mental, previniendo el vicio y las conductas que comprometan la estabilidad de la sociedad.

El deporte participativo, los juegos tradicionales, el espectáculo deportivo, la Cultura Física en general, son manifestaciones del hecho cultural que contribuyen a la formación y consolidación de la identidad nacional y al desarrollo de sentimientos de pertenencia a la nación, como arma en la singular batalla de ideas que hoy libra nuestro pueblo.

Las necesidades recreativas físicas en el desarrollo local no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, dónde desean realizarlas, que días de la semana prefieren, a qué hora, etc., es decir, la

postura que asumen, lo que no puede existir es la imposición, obligación externa; como pudiera decir cualquier participante, “yo elijo cual y como quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan el cumplimiento de mis objetivos.”

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

La Recreación constituye un desafío de nuestra época puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia entre otros, nuevos problemas pedagógicos, requiriéndose ante estos profesionales preparados y entrenados para insertarse en una sociedad cambiante, y a la vez, capacitados para ejercer de acuerdo a las nuevas necesidades imperantes.

"Es importante que sobre todo los jóvenes entiendan que ir al teatro o al museo, por ejemplo, constituye también una forma de recreo, porque una de sus equivocaciones está en pensar que para pasarla bien debe implicarse uno de manera activa, como sucede en el caso del baile o el deporte. Pero la aparente pasividad al contemplar una obra de arte, leer o conversar puede entrañar grandes riquezas."

Diversos estudios Batista, Pérez (2007), Pérez Domínguez, Rodríguez (2008), Garrido Soriano (2010) elaboraron Propuestas de Actividades Físicas Deportivas Recreativas para incrementar la participación y así aprovechar mejor el tiempo libre de los niños.

Autores como González Pérez (2011), Báez, Orta (2016) consideran que la elaboración de planes de actividades deportivas recreativas teniendo en cuenta los

gustos y preferencias de la población motivo de estudio ayuda al aumento de la participación en las actividades ofertadas por los profesores en la comunidad.

El autor coincide con los resultados de las investigaciones realizadas por Pérez, A. (2003) que elabora planes de actividades deportivas recreativas con juegos predeportivos, competencias deportivas, festivales recreativos, programas a jugar entre otros.

Después de aplicados los instrumentos, los resultados del diagnóstico realizado demostró pobre trabajo con respecto a las actividades deportivas recreativas organizadas en el consejo popular y por ello existe la necesidad de utilizar vías novedosas para incrementar la participación de los niños mediante la utilización de diferentes manifestaciones deportivas recreativas.

El autor refiere que, aunque los resultados de las bibliografías consultadas reflejan acciones para el incremento de la población en las actividades ofertadas todavía son limitadas las que se realizan para los niños de 11 – 12 años del consejo popular “Juanita 1”, municipio Cienfuegos.

En los análisis realizados se pudo corroborar que: existe poca participación de los niños en las actividades deportivas recreativas. Estos argumentos fundamentan la siguiente **situación problemática**: Poca participación en las actividades deportivas recreativas de los niños de 11-12 años del consejo popular “Juanita 1” municipio Cienfuegos.

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas respecto a dicho tema se trazó el siguiente problema científico: ¿Cómo incrementar la participación en las actividades deportivas recreativas de los niños de 11-12 años del consejo popular “¿Juanita 1”, municipio Cienfuegos?

En correspondencia con lo anteriormente planteado, se formula como objetivo general del trabajo: Proponer un plan de actividades deportivas para incrementar la participación de los niños de 11-12 años del consejo popular “Juanita 1”, municipio Cienfuegos.

Objetivos Específicos:

Teniendo en cuenta todo lo anterior y para darle cumplimiento al objetivo de la investigación nos trazamos las siguientes Objetivos Específicos:

1. Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la Recreación y el tiempo libre.
2. Diagnosticar como se manifiesta la participación de los niños de 11-12 años del consejo popular “Juanita I” municipio Cienfuegos.
3. Determinar los gustos y preferencia de los niños de 11-12 años del consejo popular “Juanita I” municipio Cienfuegos.
4. Elaborar un plan de actividades deportivas recreativas teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los niños de 11 -12 años del consejo popular “Juanita I” municipio Cienfuegos
5. Validar el plan de actividades deportivas recreativas a través del criterio de especialista.

Idea a defender.

Con la elaboración de un plan de actividades deportivas recreativas basado en los gustos y preferencias, se incrementará la participación de los niños de 11 -12 años del consejo popular “Juanita I” municipio Cienfuegos

Resumen bibliográfico

Conceptualización de la Recreación

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, 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 profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten

volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

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

Recreación Física – Deportiva

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

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

Ramos Rodríguez, Alejandro E. y col. (2005)

Recreación física comunitaria

La Recreación debe de ser promovida no solo como mera actividad de entretenimiento, sino como un Programa y un servicio recreativo, los programas de recreación que el profesor de Educación Física promueve más reflejan el contenido que ha tenido en su formación, es decir la Recreación Físico Deportiva, Lúdica, acuática y al aire libre.

Recreación Física: Es el conjunto actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Recreación Física o activa: no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Actividades recreativas

A pesar de esa gran gama de alternativas que ofrece la recreación, son pocas las personas que las disfrutan, lo cual es una debilidad en la vida de una persona, ya que, debido a esa carencia, pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental.

En esta línea Camerino y Castañera (1988) definen como actividades recreativas a *“aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se*

busca una competencia ni logro completo”. Citado por García. y García Montes (2003)

Actividad Físico Recreativas.

Martínez Del Castillo, (1986) *“Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.*

Martínez Del Castillo, Jesús (1986)

Actividades Físico- recreativas.

Teniendo en cuenta los aportes realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico-recreativas, siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación:

Dumazedier y Piel,(1998)definen: 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 cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

Martínez Del Castillo, define actividad física del tiempo libre: *“Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.*

Participación

La participación ha sido abordada por diferentes autores: Gómez Labrada, (2006) expone “la participación es una importante necesidad humana, representando el camino para satisfacer el deseo de pertenecer y ser reconocido, de autoafirmarse y realizarse, de ofrecer y recibir afecto y ayuda, de crear “...”Aceptar que la participación es una necesidad humana básica implica aceptar también:

Estas herramientas muestran que la participación es un contenido que no se puede transmitir, es una vivencia colectiva y no individual, de modo que sólo se le puede aprender en la praxis grupal. Sólo se aprende a participar, participando.

” La participación ha sido abordada por diferentes autores: Gómez, Pérez (2006) expone “la participación es una importante necesidad humana, representando el camino para satisfacer el deseo de pertenecer y ser reconocido, de autoafirmarse y realizarse, de ofrecer y recibir afecto y ayuda, de crear “...”Aceptar que la participación es una necesidad humana básica implica aceptar también:

- Que la participación es un derecho humano.
- Que debe ser aceptada y promovida por sí misma y no sólo por sus resultados.
- Que su negación mutila a la personalidad y distorsiona su desarrollo.”

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

Rafaela Macías (2003) En esta definición, incluye el componente psicológico evidenciando que la participación “*es la transformación, enriquecimiento de una determinada situación en la comunidad es necesario además de lo cognitivo la*

presencia de lo afectivo; materializado en las necesidades, motivos, intereses, intenciones que estando latentes conducen a la participación como proceso social que genera un cambio". Citado por Gómez Labrada, (2006)

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

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

En los análisis realizados se pudo corroborar que:

Existe poca participación de los niños en las actividades deportivas recreativas

Estos argumentos fundamentan la siguiente situación problemática.

Poca participación de los niños de 11-12 años del consejo popular "Juanita 1" municipio Cienfuegos en las actividades deportivas recreativas

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas se trazó el siguiente problema científico

¿Cómo incrementar la participación en las actividades deportivas recreativas de los niños de 11-12 años del consejo popular "Juanita 1" municipio Cienfuegos?

Objetivo General.

Proponer un plan de actividades deportivas para incrementar la participación de los niños de 11-12 años del consejo popular “Juanita 1” municipio Cienfuegos

Teniendo en cuenta lo anterior y para darle cumplimiento al objetivo de la investigación nos trazamos los siguientes

Objetivos Específicos

- Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la Recreación y el tiempo libre
- Diagnosticar como se manifiesta la participación de los niños de 11-12 años del consejo popular “Juanita I” municipio Cienfuegos
- Elaborar un plan de actividades deportivas recreativas teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los niños de 11 -12 años del consejo popular “Juanita I” municipio Cienfuegos
- Validar la propuesta de actividades deportivas recreativas a través de los criterios de los especialistas

Declarándose como Idea a Defender

Con la elaboración de un plan de actividades deportivas recreativas basado en los gustos y preferencias, se incrementará la participación de los niños de 11 -12 años del consejo popular “Juanita I” municipio Cienfuegos

Metodología

Selección de sujetos.

Población, muestra, por ciento y tipo de muestreo.

La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población.

Todas las muestras deben ser representativas, por tanto, el uso de este término es por demás inútil. Los términos al azar y aleatorio denotan un tipo de procedimiento mecánico relacionado con la probabilidad y con la selección de elementos, pero no logra esclarecer tampoco el tipo de muestra y el procedimiento de muestreo.

En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas, y desde luego las muestras seleccionadas por decisiones subjetivas tienden a estar sesgadas. Elegir entre una muestra probabilística o una no probabilística, depende de los objetivos del estudio, del esquema de investigación y de la contribución que se piensa hacer con ella.

Muestra # 1: De una población de 178 niños de las edades comprendida entre 11 - 12 años, se seleccionó una muestra de 132 niños del consejo popular “Juanita 1”, municipio Cienfuegos, lo que representa el 74,1% de la población, de ellos 101 masculino para un 76,5 % y 31femeninos para un 23,4% los cuales nos aportaron informaciones acerca del estado organizativo de la Recreación en esta comunidad.

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

Muestra # 3: Se encuestaron 11 especialistas para validación del plan de actividades.

Métodos y procedimientos.

Métodos Teóricos

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.

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.

Métodos y técnica 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.

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

Criterio de especialista: Se utilizó en la investigación para validar el plan de actividades deportivas recreativas

Métodos matemáticos.

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

Análisis de los resultados

Resultado del análisis documental.

Se revisaron las indicaciones metodológicas de la Recreación Física y documentos normativos de la Recreación en los mismo se declaran las problemáticas existentes en cuanto al trabajo en las comunidades, pero carecen de orientaciones sobre la problemática participación

Resultados del diagnóstico realizado

Resultado del diagnóstico del consejo popular “Juanita I” municipio. Cienfuegos. Arrojó las siguientes problemáticas

- Poca convocatoria para la realización de actividades recreativas en el consejo popular
- Falta de incorporación de los niños a las actividades ofertadas en el consejo popular
- Poca oferta deportiva recreativas en el consejo popular
- Las actividades que se desarrollan en el consejo popular carecen de oferta para los jóvenes y no se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los mismo ‘

Resultado de la entrevista a los representantes del consejo popular.

En la entrevista estandarizada realizada a los 9 representantes se pudo comprobar que existía deficiencia en cuanto a la participación en las actividades, ya que el 77,7% de la muestra plantean que los niños no participaban en las actividades

deportivas recreativas, y cuando lo hacían se mantenían de espectadores, porque las actividades ofertadas no son de su agrado ya que las mismas se planifican sin tener en cuenta los gustos y preferencias de los niños de 11-12 años del consejo popular “Juanita 1”, municipio Cienfuegos..

El 100 % de los entrevistados plantean que los niños no cuentan, con vías para recrearse y las actividades ofertadas por el profesor de Recreación del consejo popular “Juanita 1” no son del agrado de los mismos, por lo que no se siente motivados a participar en ellas.

El 88,8 % manifiestan que los niños en su tiempo libre juegan a las 4 esquinas, Fútbol, Béisbol, Pelota a mano, además realizan juegos tradicionales y diferentes juegos mesa (Dominó, Cartas, Parchís y Damas).

El 100 % de los entrevistados refieren que los niños, no se encuentran satisfecho con la oferta de actividades que se realiza en el consejo popular “Juanita 1”, municipio Cienfuegos, debido a que las planifican los profesores sin tener presente los gustos, preferencias y necesidades recreativas de los niños.

Resultado de la observación

Después de realizada las 15 observaciones a las actividades que ejecutaba el profesor de Recreación en el consejo popular “Juanita 1”, municipio Cienfuegos, como parte de su radio de acción y al computarse los resultados, se pudo comprobar (tabla # 1 y 2):

- En el 86,6 % de las observaciones realizadas a las actividades existió una baja participación de los niños y en la mayoría de las mismas intervienen como espectador en las actividades planificadas.

- En el 93,3% de las observaciones realizadas, los niños que asistieron no demostraron una satisfacción plena en lo que estaban realizando e incluso abandonaban las actividades antes de estas culminar.
- En el 100% de las observaciones a las actividades que realizan los niños comprendidos en la edad de 11 -12 años se determinó que las más gustadas son: Pelotas a mano, Juegos de participación, A jugar, Béisbol y Fútbol., Kikimbol, Juegos de mesa (Dama, Domino, Parchís y Cartas).

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

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Participación activa en las actividades programadas			2	13,3	13	86,6

La tabla # 1 refleja el resultado de las 15 observaciones realizadas donde la participación activa en las actividades programadas 13 se evalúan de mal para un 86,6 %, 2 de regular que representa un 13,3%.

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

Indicador	Bien	Regular	Mal

	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Satisfacción por las actividades programadas	-	-	1	6,7	14	93,3

La tabla # 2 refleja el resultado de las 15 observaciones realizadas donde se arrojan los resultados satisfacción por las actividades programadas en que 14 se evalúan de mal para un 93,3 % y solo una de regular lo que representa 6,7%.

Plan de actividades deportivas recreativas

N o	Actividades	Día	Hora	Lugar	Responsable
1	Festival de juegos pre deportivos.	Jueves	4:00 pm	Pista	Profesor de Recreación
2	Juego de Béisbol	Sábado	9:00 am	Terreno Fútbol	Profesor de Recreación
3	Juegos de participación	Domingo	10:00 pm	Pista	Profesor de Recreación
4	Mini Fútbol recreativo	Viernes	4:00 pm	Terreno Fútbol	Profesor de Recreación
5	Juego recreativo 4	Miércoles	4:00 pm	Escuela	Profesor de

	esquina				Recreación
6	Competencia de pelota a mano	Sábado	9:00 am	Terreno	Profesor de Recreación
7	Festival de juegos mesa (dominó, cartas, parchís y damas)	Domingo	9:00 am	Arizona	Profesor de Recreación
8	Festival de juegos tradicionales	Sábado	9:00 am	Arizona	Profesor de Recreación
9	Juegos recreativos	Domingo	9:00 am	Arizona	Profesor de Recreación
10	Competencia de dominó	Domingo	9:00 am	Arizona	Profesor de Recreación
11	Tracción de la soga	Sábado	9:00 am	Terreno	Profesor de Recreación
12	Competencia de juegos tecnológicos	Domingo	9:00 am	Arizona	Profesor de Recreación

Validación del plan 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
- Centro de trabajo

Teniendo en cuenta los indicadores plasmado anteriormente se seleccionaron 9 especialistas en recreación con 17 años de experiencia en la profesión, el 100 % de la muestra es Licenciado en Cultura Física, de ellos 5 Máster en Actividad Física en la Comunidad, 5 poseen categoría docente de Asistente y laboran en el organismo INDER (Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación)

Tabla 3: Resultados de la encuesta a los especialistas

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad real de insertar el plan de actividades deportivas recreativas	9	82	2	18,1	-	-	-	-	-	-
Ayuda a resolver un problema de la práctica	10	91	1	9	-	-	-	-	-	-
Estructura del plan de actividades deportivas recreativas	10	91	3	27,3	-	-	-	-	-	-
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los niños	9	82	2	18,1	-	-	-	-	-	-
El plan de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación	10	90	1	9	-	-	-	-	-	-

El plan de actividades deportivas recreativas es aplicable	11	100	-	-	-	-	-	-	-	-
El plan de actividades deportivas recreativas es viable y asequible	10	91	1	9	-	-	-	-	-	-
El plan de actividades deportivas recreativas es relevante	11	100	-	-	-	-	-	-	-	-
El plan de actividades deportivas recreativas es satisfactorio	11	100	-	-	-	-	-	-	-	-

El plan de actividades puede ser aplicable y viable, debido a que el mismo está bien estructurado cumpliendo la metodología del manual de recreación y los resultados que alcance después de aplicado pueden ser satisfactorios. Además, es relevante y muy importante para el consejo popular por la significación práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Es pertinente ya que el plan de actividades físicas recreativas conduce a lograr el objetivo planteado.

Criterios emitidos por los especialistas

- El 100% valoran de satisfactorio el plan de actividades deportivas recreativas propuestas para los niños de 11- 12 años, a partir de la determinación de sus gustos y preferencias.
- Se determina que el plan de actividades es asequible al grupo con que se trabaja y es de fácil ejecución.
- Se determina que las actividades del plan dan cumplimiento al objetivo del mismo.
- La estructura del plan se corresponde con las exigencias de este tipo de actividad pues se encuentra organizado adecuadamente, lo que facilita el trabajo del profesor de recreación.

Sugerencias emitidas por los especialistas:

- ✓ Incluir estudiantes en la ejecución del plan.
- ✓ Vincular a los representantes del consejo popular a las actividades.

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

Conclusiones

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

- En los documentos normativos y las indicaciones metodológicas de la Recreación Física se declaran las problemáticas existentes en el trabajo en las comunidades, pero aún existen deficiencias en las orientaciones sobre la participación
- El resultado del diagnóstico arrojó la poca participación de los niños de 11 - 12 años del consejo popular “Juanita I” en las actividades deportivas recreativas, ya que estas se planifican sin tener en cuenta sus gustos y preferencias.
- Las actividades de mayor gustos y preferencias de los niños del consejo popular “Juanita I” son: las 4 esquina, Fútbol, Béisbol y Pelota a mano, además realizan juegos tradicionales y diferentes juegos mesa (Dominó, Cartas, Parchís y Damas)
- Con la propuesta de un plan de actividades deportivas recreativas, basado en los gustos y preferencia, se incrementará la participación de los niños de 11 - 12 años del consejo popular “Juanita I”
- El criterio de especialista arrojó que el plan de actividades deportivas recreativas es aplicable, viable, pertinente y relevante

RECOMENDACIONES

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

1. Aplicar el plan de actividades deportivas recreativas para los niños de 11 - 12 años en el consejo popular “Juanita 1” municipio Cienfuegos, según sus particularidades, gustos y preferencias.

Bibliografía

- Albelo, B. (2008) *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*: <http://www.GestioPolis.com>.
- Areiza, M. (2001) *Recreación, Actividad Física y Salud*: <http://www.FUNLIBRE.COM>.
- Artec, M.C. (2000). *Análisis del proceso de planificación de la Recreación Física en el municipio San José de las Lajas*. La Habana, UNAH. (Trabajo de Diploma).32h.
- Barreira, D. (2008) *La utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete – Ciego Montero*. (Trabajo de Diploma). Cienfuegos, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Cantero, J. y López, M. A. (2003) *Opciones recreativas para la mejora de la calidad de vida. Las aventuras de Pablo / Cruce de caminos*. España. Federación Española de Asociaciones de Docente De Educación Física (FEADEF)
- Cuba. (2004). *Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba* La Habana: Dirección Nacional de Recreación. INDER.
- Cuba. (2005). *Congreso internacional de juego, Recreación y tiempo libre. Carta de Montevideo*:http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL_FOR_congreso05.htm
- Cuba. (1987) *Programa del Partido Comunista de Cuba*: Editorial Política.
- Cuba. (2000) *Instituto Nacional Deporte, Educación Física y Recreación. La Recreación en la Provincia de Cienfuegos*. Cienfuegos, Centro infomático CEMA, [5] h. 28cm
- Cuba. (2004). *Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física*. La Habana Dirección Nacional de Recreación.
- Díaz, M. (1978). *Libro Técnico Metodológico de Recreación*. Tomo II. La Habana, INDER, p. 120.

Fulleda, P. (2004) *Recreación Física: el modelo cubano* Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>.

Fulleda, P. y col (2004) *Recreación Comunitaria*. Dirección Nacional de Recreación del INDER

Gerlero, J. (2005). *Diferencias entre Tiempo Libre y Recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación*: <http://www.FUNLIBRE.com>.

Harlen, G. (2002) *Recreación y Salud*. *Revista de la Asamblea Mundial de la Salud*.

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

Martínez, J. (1986) *Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas*. En Apuntes d' Educación Física. (Barcelona) 4: 9-17

Mensoney, R. y Sutherland, G. (2010) *Propuestas de actividades recreativas físicas para elevar el nivel de participación de los jóvenes del CDR # 4 René Almanza del municipio Amancio*. Disponible en: <http://www.eumed.net/>.

Otto, P. (2001). *El Deporte y la Recreación del siglo XXI*. <http://Ottopapis@infovia.com.ar/www.cfdeporte.com/revistadigital>. Consultado el 1 de

Pérez, A. (1993). *Recreación, Fundamentación, Técnicas Metodológicas*. Ed. Pueblo y Educación.

Pérez, A. (1997). *Recreación Fundamentos teóricos Metodológicos*. Talleres Gráficos de la dirección de publicaciones y materiales educativos del Instituto Politécnico Nacional.

Pérez, A. (2002) *Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su relación con la Calidad de Vida y el desarrollo individual*. Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>.

Pérez, A. (2003). *Recreación*. En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD - ROOM] La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"

Pérez, N. (2004). *Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local*. (Trabajo de Diploma). Universidad Agraria de la Habana. Facultad de Agronomía. “Fructuoso Rodríguez Pérez”

Sánchez, H. (2004) *La recreación en el ámbito escolar*. <http://www.redcreacion.org/html>.

Tabares, D. (2003) *Gestión de la actividad física recreativa del consejo popular su municipio San José de las Lajas*. Trabajo de Diploma. La Habana. Instituto Superior Cultura Física. Facultad Cultura Física. Centro de Estudio de Desarrollo Agrícola Rural

Torres, M. L. (2006). *Fidel y el Deporte*. Selección de Pensamiento 1959 – 2006 Holguín. Poligráfica de ARGRAF “José Miro Argenter”.

Vázquez, F. (1998) *Análisis de la aceptación de las actividades ofertadas por los representantes de los consejos populares en el municipio de Cienfuegos*. (Trabajo de Diploma). Cienfuegos, ISCF “Manuel Fajardo”.

ANEXO 1: ENTREVISTA

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

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

Temáticas:

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

Anexo # 2: Guía de Observación

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

Marca con una x según corresponda

Evaluación	INDICADORES	
Participación activa en las actividades programadas		
Bien	Participan activamente en las actividades planificadas	
Regular	En ocasiones participa activamente en las actividades planificadas	
Mal	Participan como espectador en las actividades planificadas	

Permanencia en las actividades programadas		
Bien	Si permanece en las actividades planificadas el tiempo que dure la misma	
Regular	Si permanece en las actividades planificadas la mitad del tiempo que dure la misma	
Mal	Si permanece en las actividades planificadas, menos de la mitad del tiempo de duración de la misma	
Satisfacción por las actividades programadas		
Bien	Se sienten satisfechos en la realización de las actividades convocadas.	
Regular	En ocasiones, se sienten satisfechos en la realización de las actividades convocadas	
Mal	Siempre se sienten satisfechos en la realización de las actividades convocadas	

Haz un resumen de los detalles observados.

ANEXO 3

CRITERIO DE ESPECIALISTA

Nombre: _____ Edad: _____ Años de
experiencia: _____

Licenciado en: _____ Cargo:

Máster en: _____ Doctor en:

Categoría docente:

Centro donde labora:

Municipio: _____ Provincia:

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

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

la investigación						
El plan de actividades recreativas es aplicable						
El plan de actividades recreativas es viable						
El plan de actividades recreativas es relevante						

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

Muchas Gracias



