

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

Propuesta de actividades deportivas recreativas para incrementar la participación de los adolescentes

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

Autor: Orlando Javier Roa García.

Tutora: MSc: Olga Lidia Carballosa Manresa

Cienfuegos 2021

Agradecimiento



A mi familia en general y en especial a mi tía

Silvia por contribuir en mi formación integral



A todos los profesores y amigos que de una forma

u otra me han ayudado a llegar a los pasos de mi vida

donde estoy



A mi Madre quien supo entenderme, Apoyarme y

pacientemente hasta ver la obra terminada

Dedicatoria

✚ *A la Revolución, que nos permite llegar a ser lo que seamos capaces.*

✚ *A mis tutores, que con sus capacidades e inteligencias serán un ejemplo para mi vida profesional.*

✚ *A todos lo que me exhortaron, y por qué no, también a aquellos que dudaron, porque me incitaron a dar lo mejor de mí, a demostrar ¡que sí se puede!*

✚ *A todos los que de una forma u otra han contribuido a la realización de este trabajo.*

✚ *Corro el riesgo de dejar de mencionar a alguien, a ese (a): MIL GRACIAS también.*

Resumen

El presente trabajo aborda un tema de vital importancia para la sociedad donde se hace referencia a la problemática existente en el consejo popular “Pastorita” municipio Cienfuegos respondiendo a la poca participación de los adolescentes en las actividades ofertadas. Definiendo como problema científico: ¿Cómo incrementar la participación en las actividades deportivas-recreativas de los adolescentes del consejo popular “Junco Sur” municipio Cienfuegos? Persiguiendo como objetivo general: Determinar las causas que afectan la participación de los adolescentes del consejo popular “Junco Sur” del 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 posibilitó obtener los resultados de la investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas permitiendo para dar solución a la problemática estudiada.

Summary

This work addresses an issue of vital importance for society where reference is made to the existing problem in the popular council "Pastorita" Cienfuegos municipality, responding to the low participation of adolescents in the activities offered. Defining as a scientific problem: ¿How to increase the participation in sports-recreational activities of adolescents from the popular council "Junco Sur" in the Cienfuegos municipality? Pursuing as general objective: To determine the causes that affect the participation of adolescents in the popular council "Junco Sur" of the 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 the 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	6
3	Situación problemática	7
4	Problema Científico	7
5	Objeto de la Investigación	7
6	Campo de acción	7
7	Objetivo general	7
8	Objetivos específicos o tareas de investigación	7
9	Idea a defender	8
10	Fundamentación Teórica	9
11	Conceptos que existen en la ciencia	10
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	21
21	Presentación propuesta de actividades	22
22	Conclusiones	33
23	Recomendaciones	34
24	Bibliografía.	35
25	Anexos	37
26		
27		

INTRODUCCIÓN

La consolidación de la Recreación y la generación institucional de alternativas sanas y constructivas de utilización del tiempo libre, en sus dimensiones como disciplina y como política de estado, enfrenta continuamente en múltiples instancias la presunción de que siendo sus beneficios fundamentalmente alcanzados por individuos estos deben encontrar y pagar por su propia Recreación, y en consecuencia los organismos de gobierno no la equiparan con los otros servicios públicos que proveen.

Si los beneficios son alcanzados por individuos antes que por grupos de individuos, tales como familias, comunidades, y la sociedad en su conjunto, algunos principios de finanzas públicas y de racionalidad empresarial privada, sugieren que ante cantidades limitadas de recursos públicos y privados escasos, estos no deben ser asignados a un servicio social que no provee un “bien” social amplio,

Para que la Recreación y el ocio sean reconocidos en todos los escenarios políticos y empresariales como el servicio social valorizable que es, sus bienes sociales necesitan ser mejor articulados, y ello es precisamente el sentido de su gestión.

En nuestro país, gracias a la obra socializadora de la Revolución, no existe el fenómeno de la exclusión de grupos -¿mayorías o minorías?- sociales, como es característico en los países bajo sistemas político-económicos caracterizados por la desigual distribución de las riquezas, que trae como resultado la división de la sociedad en grupos minoritarios cada vez más ricos, y una gran mayoría de la población cada vez más pobre.

Otra lacerante forma de exclusión social, a partir de las diferencias de razas, géneros o credos, sustentadas en prácticas discriminatorias que niegan la diversidad de la población desde sus raíces históricas, fueron igualmente eliminadas del

panorama nacional cubano a raíz del triunfo revolucionario del 1ro de Enero de 1959, como resultado de una práctica de justicia social que se ha consolidado posteriormente a través de los diversos programas educacionales, culturales, laborales, y en general en todas las esferas de la vida nacional.

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.

A partir de esta premisa el INDER a través de sus planes y trabajo continuado progresivo se ha propuesto entre sus objetivos esenciales propiciar los medios y formas idóneas para propiciar la masiva participación de nuestro pueblo en la práctica de las actividades de la Cultura Física y Deportiva.

Con el avance de la construcción del Socialismo y el desarrollo de los medios de comunicación, han elevado el gusto recreativo de la población; hay preferencia por la televisión, el cine, el baile, así como las excursiones turísticas por lo que el autor considera que se deben cambiar los estilos de oferta recreativa con el objetivo de lograr una mayor participación y permanencia de la comunidad en las actividades recreativas.

Se considera a la Recreación como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres 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.

Reafirmando los anteriores planteamientos el Comandante en Jefe, Fidel Castro Ruz, en la inauguración de la escuela Internacional de Educación Física y Deportes,

planteó “Hablar de Educación Física y Deportes no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio y trabajo, es hablar de una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida”.

Por lo que en la cita anterior se observa que aunque se hace referencia a la Educación Física y el Deporte de forma general, se desprende de éstas, un proceso que es 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 deben definir en la localidad (grupos urbanos, asentamientos, circunscripciones, consejo popular, municipio).

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la misma no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino., qué es una actividad integral, un fenómeno general, constituido por formas creativas específicas que se expresan en actividades artísticas, literarias, cognoscitivas, físico-deportivas, educativas y profilácticas, sin olvidar algunas formas particulares que presentan la suma o integración de más de un grupo de actividades señaladas, por ello está estrechamente relacionado con la educación, la auto-educación, la higiene física y mental, la cultura y la diversión, permitiendo que cada quien la identifique de diferente forma.

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.

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

De ahí que 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 autor considera que para la planificación de las actividades recreativas es fundamental tener en cuenta, 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 tarea más importante que tiene ante sí la Recreación es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de los estudiantes de lunes a domingo y de enero a diciembre. Es decir: en todo momento.

En la actualidad el estado le brinda una enorme importancia a la ocupación del tiempo libre de la población general y en específico, a la niñez y juventud que es la nueva generación, el relevo de esta Revolución que le brinda al individuo la posibilidad de prepararse multilateralmente.

Por lo que la educación tiene el reto de formar hombres no solo para el presente, sino para el futuro, con la condición de que no basta con mantener los avances alcanzados por la humanidad, sino que es preciso preparar a los sujetos sociales en formación para efectuar las transformaciones que posibiliten la aspiración de lograr un mundo mejor.

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

Autores como Batista, (2007); Pérez Domínguez; Pérez García (2008); Garrido Soriano (2010); González Pérez (2011) 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 estos en las actividades ofertadas por los profesores en la comunidad.

En Cuba se han aplicado numerosos programas o plan de actividades, de ellos son particularmente interesantes los modelos utilizados en fechas más recientes que toman entre su quehacer como centro cultural a los centros docentes. Salazar Hernández, (2009) realiza un estudio sobre el tiempo libre y las actividades recreativas en las semanas de receso docente en la escuela Julio A. Mella, donde realiza una serie de actividades en esa escuela para suplir la necesidades recreativas de los estudiantes en ese periodo de tiempo, debido a que, en ese tiempo los mismos se encuentran desocupados, sin ninguna oferta recreativa.

Alberola, (2003) en su trabajo diploma realiza un estudio para conocer las causas que impiden la participación de la población en las actividades recreativas, arrojándole como resultado : la falta de calidad de las actividades, la poca divulgación y que las ofertas de las actividades recreativas no son buenas.

Muchas de estas investigaciones han tomado como referencias los aportes de Pérez, A. (2003) quien ha realizado varias investigaciones sobre el tema y ha propuesto planes de actividades como juegos predeportivos, competencias deportivas, festivales recreativos, programas a jugar entre otros. Sin embargo los resultados de un diagnóstico realizado demostró pobre trabajo con respecto a las actividades físicas recreativas organizadas en el consejo popular y por ello existe la necesidad de utilizar vías novedosas para incrementar la participación de los jóvenes mediante la utilización de diferentes manifestaciones de la cultura física y el deporte.

Pérez Meneses, Norailis (2004) en su investigación: Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local, 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.

Aunque los resultados de las bibliografías consultadas reflejan acciones para el incremento de la población en las actividades ofertas todavía son limitadas las que se realizan por los jóvenes

En los análisis realizados se pudo corroborar que: existe poca participación de los jóvenes en las actividades recreativas. Estos argumentos fundamentan la siguiente **situación problemática**: Poca participación de los adolescentes del consejo popular “Junco Sur” municipio Cienfuegos, en las actividades deportivas recreativas ofertadas

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 adolescentes del consejo popular “Junco Sur” municipio Cienfuegos?

En correspondencia con lo anteriormente planteado, se formula como objetivo general del trabajo: Proponer un plan de actividades deportivas para aumentar la participación en los adolescentes del consejo popular “Junco Sur” municipio Cienfuegos.

Determinar las causas que afectan la participación de los adolescentes del consejo popular “Junco sur” 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 adolescentes del consejo popular “Junco Sur” del municipio Cienfuegos.
3. Determinar los gustos y preferencia de los adolescentes del consejo popular “Junco Sur” del municipio Cienfuegos.
4. Elaborar una propuesta de actividades deportivas recreativas teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes del consejo popular “Junco Sur” municipio Cienfuegos
5. Validar el plan de actividades deportivas recreativas a través del criterio de especialista

Idea a defender.

Con la elaboración de la propuesta actividades deportivas-recreativas se incrementará la participación de los adolescentes del consejo popular “Junco sur. municipio Cienfuegos.

Resumen bibliográfico

Conceptualización de la Recreación

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

El concepto de Recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

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”*.

La Real Academia Española define Recreación como *“acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención”*. Diccionario Real Academia Española (1993).

El término Recreación proviene del latín *recreativo*, que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma. Citado por la página digital <http://www.misrespuestas.com/que-es-la-recreacion.html>.

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.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos como: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

La salud de un pueblo se puede medir por la forma en que se recrea es una esperanza, porque el ser humano que crea, escribe, pinta, toca un instrumento, canta o juega al aire libre, está en contacto con la naturaleza y no le queda tiempo para

destruir su vida constructiva, la Recreación lo hace amar a la gente, desea el mejoramiento de sus semejante, ayuda a su pueblo le interesa lo que pasa a su alrededor y no es diferente.

La recreación fortalece al espíritu, ayuda a formar la personalidad, hace creer al hombre en ideales, amar a la naturaleza y encontrar satisfacción en lo que hace. La recreación alcanza en el mundo el rol que le corresponde como profesión porque, “El niño que se le niega la libre expresión del juego, será un hombre infeliz toda su vida una carga para la sociedad”

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

Recreación artística – literaria: está relacionada con los valores culturales por lo que el hombre busca cultivar sus habilidades y el intelecto mediante la realización o disfrute de la obra artística en dependencia de sus necesidades y actitudes.

Recreación física – deportiva: comprende la participación como ejecutante o espectador de esas actividades.

Recreación turística: se caracteriza por el esparcimiento hacia diferentes direcciones pero subordinadas a una relación comercial en la que oferta, demanda y las posibilidades del individuo dan una orientación selectiva.

Recreación comunicativa: comprende el uso de los medios de información y comunicación, se desarrolla a través de la lectura de las revistas, periódicos, la televisión, la radio y el cine.

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

Del 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 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 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)

Se entiende por Actividad Física a: *“todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitadores ...es decir, la actividad física consume calorías”*. Albelo Almenteros, (2008)

La Actividad Físico Recreativa.

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)

A continuación García Antolín, García Montes (2003) hace una reseña, teniendo en cuenta las aportaciones 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:

- Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.

- Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué.

Actividades recreativas

Las necesidades recreativas físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte del sistema de información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difiere de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

Ramos Rodríguez, (2005) manifiesta en el proceso de la Recreación variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre.

Preferencias: las preferencias recreativas físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

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 de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico.

Este incremento de la práctica deportiva no ha sido en modo alguno unidireccional, se ha asistido, a un marcado proceso de diferenciación de la demanda de práctica deportiva, al que no ha sabido responder adecuadamente el sistema de la oferta deportiva.

Esa diversidad de la que hablábamos anteriormente es, precisamente, uno de los condicionantes que más van a exigir nuevas fórmulas organizativas y de gestión para las actividades físicas de tiempo libre, a fin de coordinar la correcta interacción entre oferta y demanda recreativo-física.

Participación

La participación hoy día ha entrado en el lenguaje como una palabra cotidiana no solamente del discurso político, sino también en el social, económico. Se ha extendido y se habla de forma más sistemática de la participación comunitaria, no obstante muchas son los autores que asume esta definición.

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

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 aprender a participar, participando.

De la Riva, Fernando (1994) en Gestión Participativa de las Asociaciones expone *“Participar es tener o tomar parte, intervenir, implicarse...supone, en consecuencia, que la “presencia” es activa, comprometiendo a la persona, en mayor o menor medida...No es un fin en sí, algo que se explica y justifica por sí misma, sino un medio”*

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.

Participación significa *“que la gente intervenga estrechamente en los procesos económicos, sociales, deportivos, culturales y políticos que afectan sus vidas”*. Hombrados, M. I, García, M. A y López, T. (2006).

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)

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. Según dicha autora:

- La participación activa es cuando el sujeto participa, ejecutando o realizando los ejercicios o juegos planificados en la actividad convocada.
- La participación pasiva: cuando el sujeto participa como espectador de la actividad recreativa convocada.
- Permanencia en la actividad: cuando el sujeto permanece en la actividad, ya sea de forma pasiva o activa el tiempo que dure la misma.
- Satisfacción por la actividad: cuando la actividad ofertada está acorde a los gustos, preferencia y necesidades de la población

La misma plantea que la satisfacción en las actividades es un punto clave en la participación de los sujetos, debido a que si la actividad ofertada no se encuentra acorde a los gustos, preferencia y necesidades de la población, el sujeto implicado en la actividad recreativa no se encuentra motivado por participar, ya que la misma no se encuentra entre sus intereses.

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 221 adolescentes, se seleccionó una muestra de 183 adolescentes para un 82,8% de la población, de ellos 142 masculino para un 77,5 % y 41 femeninos para un 22,5%, 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 recreativas de la población y su disposición en apoyar la realización de las mismas.

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:

Análisis documental: permitió la revisión y análisis de documentos entre los que se encuentran: Programa Nacional de Recreación Física y las Orientaciones Metodológicas. Esto permitió validar y constatar la información obtenida, reconstruir acontecimientos y generar ideas, verificar si existían teorías sobre el fenómeno en estudio y a partir de ello obtener respuestas.

Observación: 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: Se le aplicó a 9 representantes del consejo para conocer su opinión sobre el desarrollo de las actividades físicas recreativas en la comunidad.

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

Resultados del análisis documental

Se revisaron las indicaciones metodológicas de la Recreación Física y documentos normativos de la misma donde se declaran las problemáticas existentes en el trabajo en las comunidades pero persiste deficiencias en las orientaciones sobre la participación

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO REALIZADO

- ❖ Poca convocatoria para la realización de actividades deportivas recreativas en el consejo popular
- ❖ Falta de incorporación de los adolescentes a las actividades ofertadas en el consejo popular
- ❖ Carecen de ofertas recreativas y deportivas las actividades que se desarrollan en el consejo popular para los adolescentes y no se tienen en cuenta sus gustos y preferencias

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 100 % de la muestra planteaban que los adolescentes no participaban en las actividades recreativas, ofertadas en el consejo popular y cuando lo hacían se mantenían de espectadores, porque las actividades no son de su agrado porque se planifican sin tener en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes del consejo popular “Junco sur”

El 88,9 % de los entrevistados plantean que los adolescentes no cuentan, con vías para recrearse, y que el profesor de Recreación del consejo popular “Junco Sur” “planifica actividades que no son del agrado de los mismos por lo que no se siente motivados a participar en ellas.

El 100 % plantean que los adolescentes en su tiempo libre juegan Béisbol, Fútbol, Voleibol, escuchan música, van a la playa, realizan juegos tradicionales y diferentes juegos mesa (Dominó, Cartas, Parchís, Damas),

El 77,8 % de los entrevistados refieren que los adolescentes, no se encuentran satisfecho con la oferta de actividades que se realiza en el consejo popular “Junco sur” debido a que las mismas las planifican los profesores sin tener presente los gustos, intereses y preferencias de los mismos.

Resultado de la observación

Después de realizada las 17 observaciones a las actividades que ejecutaba el profesor de Recreación en el consejo popular “Junco sur”; como parte de su radio de acción y de computarse los resultados, se pudo comprobar (tabla # 1 y 2):

- En el 66,7 de las observaciones realizadas a las actividades existió una baja participación de los adolescentes en la mayoría de las mismas intervienen como espectador en las actividades planificadas.
- En el 60 % de las observaciones realizadas, los adolescentes que asistieron no demostraron una satisfacción plena en lo que estaban realizando e incluso abandonaban las actividades antes de estas culminar.
- En el 80 % de las observaciones a las actividades que realizan los adolescentes se determinó que las más gustadas son: Festivales Recreativos, pelotas a mano, juegos tradicionales, Béisbol y Fútbol., Juegos de mesa (Dama, Domino, Parchís y Cartas).

Propuesta de actividades deportivas recreativas

1.Nombre: Carrera de cangrejo

Participantes: adolescentes

Materiales: Pañuelos

Organización: Los equipos se colocan de dos en dos en hilera a los dos extremos del terreno.

Desarrollo: A la señal del profesor los primeros de cada hilera se atan los tobillos con un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro) y corren de este modo hasta alcanzar a los compañeros que están en el otro extremo. Se desatan los tobillos y le entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Estos realizan la misma actividad y así sucesivamente

Reglas - Gana el equipo que termine primero

- Se descalifica el equipo que se desamarre el pañuelo antes de llegar a la meta o que no se amarre bien el mismo

Variante - Correr de espaldas

2. Balón Veloz

Participantes: adolescentes

Organización: se forman 4 equipos en círculos de 5 estudiantes, cada uno, con un balón

Desarrollo: A la señal del profesor se realizará pase con los pies hacia el lado que se desee comenzar

•Gana el círculo en el que el balón haya regresado primero el balón al lugar de partida, donde el primer participante lo alzaré gritando: LISTO.

Material: Balones.

Reglas: -El pase no debe pasar por alto a ningún jugador

- Si un jugador pierde la pelota comenzará de nuevo desde el inicio

Variante:

Se pueden hacer la cantidad de círculos de acuerdo al número de participantes

3. Nombre: los cubitos de colores.

Objetivos: Ejercitar la habilidad de correr.

Participantes: 15 estudiantes

Materiales: Cubitos y tablillas o cartones pintados de diferentes colores y los pomos

de agua con cloro.

Organización: Se formaron 3 equipos de 5 integrantes. Se colocan en 3 hileras manteniendo una separación de 1.5 m de distancia entre estudiantes de cada equipo, y estos a 2 metros uno del otro, todos detrás de una línea de salida marcada previamente. Delante de cada equipo a unos 15 o 20 m. aproximadamente se colocará una tabla sobre la que se ubican tres cubitos de diferentes colores. A unos 2 m. de esta, habrá tres tablas más, separadas entre sí por 50 cm. con el color de cada uno de los cubitos.

Desarrollo: A la señal de profesor, el primer alumno de cada equipo correrá hacia los cubitos y recogerá uno; irá hacia donde están las tablas y colocará el cubito sobre la tabla que tiene su mismo color. Rápidamente, tomará otro para correr a depositarlo en la tabla del color que le corresponde y así hasta terminar con los tres cubitos. Luego correrá hacia el pomo de agua con cloro a desinfectarse las manos y se incorporará al final de la hilera manteniendo la distancia establecida. Inmediatamente el siguiente alumno, emprende la carrera, para esta vez recoger uno a uno los cubitos, poniéndolos sobre la tabla destinada a ellos. Así sucesivamente continúa el juego hasta que todos hayan participado.

Reglas

- Los cubitos deben quedar colocados correctamente encima de la tabla.
- Los cubitos se colocan y se recogen uno a uno.
- Resultará ganador el equipo que primero culmine y todos sus integrantes posean las manos desinfectadas y el nasobuco correctamente colocado.

Variante: Ejecutar los ejercicios corriendo más suave pero de espalda.

4. Nombre: Corre y suena.

Objetivo: Ejercitar la habilidad de correr.

Participantes: 15 estudiantes

Materiales: Instrumento de percusión (sonajero), obstáculos (cajas), pomos de agua con cloro y nasobuco.

Organización: Se formaron 3 equipos de 5 integrantes. Se colocan en 3 hileras manteniendo una separación de 1.5 m de distancia entre estudiantes de cada equipo, y estos a 2 metros uno del otro, todos detrás de una línea de salida marcada previamente. Cada equipo contará un pomo de solución clorada con el cual deberán desinfectarse las manos antes de salir a efectuar las actividades y al concluirla. Frente a cada equipo y a 12 m se colocará un sonajero, para llegar a este deberán bordear 4 obstáculos que se encuentran a 3 metros de distancia entre ellos.

Desarrollo: A la orden del profesor y después de desinfectarse las manos, el primer estudiante de cada equipo saldrá corriendo hacia el primer obstáculo, bordearlo por la parte derecha, luego; alcanzar el segundo y realizar 2 semisentadillas, continuar hacia el tercero; bordearlo de espalda por la parte izquierda; seguir hacia el último obstáculo en carrera de frente y tocar el sonajero. Regresará corriendo hacia la hilera correspondiente, al llegar a esta, colocarse al final de la hilera y realizar la desinfección de las manos. Así sucesivamente continúa el juego hasta que todos hayan participado.

Reglas:

- Respetar la orden de salida del profesor.
- No tocar los obstáculos.
- Realizar correctamente las actividades correspondientes en cada obstáculo.

Resultará ganador el equipo que primero culmine y todos sus integrantes posean las manos desinfectadas y el nasobuco correctamente colocado.

5. Nombre: Las frutas

Objetivos: Ejercitar los lanzamientos hacia arriba y atrapar. Mejorar la capacidad de reacción.

Participantes: 15 estudiantes

Materiales: Pelota pequeña, pomos de agua con cloro y nasobuco

Organización: Se colocan en 3 círculos de 5 integrantes cada uno, manteniendo una separación de 1.5 m de distancia entre estudiantes de cada equipo, y estos a 2 m uno del otro. En el centro de cada uno se sitúa un niño con una pelota en las manos. Cada niño tendrá el nombre de una fruta, incluyendo el que se haya en el centro. El profesor debe garantizar que antes de iniciar y al finalizar la actividad todos los alumnos se desinfecten las manos.

Desarrollo: El niño que se encuentra en el centro del círculo lanza la pelota hacia arriba lo más alto posible y al mismo tiempo dice el nombre de una fruta; por ejemplo, mango, el niño que tiene ese nombre corre al centro y trata de atrapar la pelota antes de que caiga al piso. Si no lo logra vuelve a su puesto y el que estaba en el centro repite el juego. Si lo logra pasa a ocupar el lugar del que está en el centro. El juego se desarrollará hasta que todos los alumnos hayan participado al menos una vez. Se

considera ganador a todo alumno que atrape la pelota de aire cuando se diga el nombre de la fruta que tiene puesto.

Variante: Los alumnos partirán de diferentes posiciones antes de levantarse y atrapar.

6. Nombre: Luz roja, luz verde o estatuas

Objetivos: Desarrollar la velocidad de traslación y a su vez ejercitar el equilibrio

Materiales: Cajita de música

Participantes: niños de 5 a 10 años y otros participantes de la comunidad.

Organización: Una persona en un extremo y en el otro extremo el resto del grupo formados en hilera.

Desarrollo: Una persona representa al semáforo y se para de un lado, y los otros jugadores van el lado opuesto; la persona q hace del semáforo debe voltearse y darles la espalda.

Cuando el semáforo voltea hacia las personas y grita “Luz Roja” todas las personas deben quedarse quietas.

El semáforo se coloca de espalda de nuevo y dice “Luz Verde” mientras el grupo intenta acercarse tanto como pueda al semáforo.

La idea es q el semáforo se voltee rápidamente y grite “Luz Roja” para q todos se congelen. Si una persona se mueve debe volverse al lugar inicial y comenzar el trayecto de nuevo.

Reglas: La primera persona en tocar al semáforo gana y se convierte en el semáforo en el próximo turno.

Variantes: La estatua con música; ¡Todo el mundo a bailar y cuando la música pare, todos quietos! El que se mueva sale del juego.

7. Nombre: Limbo

Objetivos: Trabajar la fuerza de piernas y la elasticidad

Materiales: Para jugar al limbo se necesita un tipo de barra o palo, ya sea de madera, una escoba o cualquier palo largo y algo de música animada.

Participantes: apto para todas las edades.

Organización: Formados en fila para desarrollar el juego.

Desarrollo: Se coloca el palo apoyado entre sillas o un soporte similar o bien, dos adultos tendrán q sostenerlo.

Los niños tendrán que pasar por debajo de la barra.

A medida que todos lo consigan, la altura de la barra bajara. Por ello, el primer nivel o la primera ronda debe ser con la barra alta y luego ir bajando progresivamente.

Reglas: Si se choca contra la barra se pierde y se queda descalificado. El juego termina cuando solo queda un niño o niña porque los demás han sido descalificados al tocar la barra y este ha conseguido superar todos los niveles.

Variantes: Realizar la actividad en parejas con las manos entrelazadas.

8. Nombre: Corre y alcanza los colores

Materiales: Cinta de colores rojo, azul, amarillo o blanco

Objetivos: Ejercitar la carrera y contribuir al mejoramiento de la rapidez de traslación e identificar los colores primarios.

Participantes: apto para todas las edades. **Organización:** El profesor formara 5 equipos cada de uno de los cuales

representará un color, colocando en la mano del niño una cinta que lo identifique con el color que ellos representan, dejara un representante de cada equipo sin colocar cintas en la mano.

Trazara una línea de salida ,una en el centro y otra de meta, en la línea central se colocaran los niños que no tengan cinta.

Desarrollo : Ala señal de salida del profesor los niños deben salir corriendo e intentar llegar a la línea de meta mientras los que están en el centro del terreno deben tratar de evitarlo, capturando la mayor cantidad de niños posibles representantes de otros equipos mientras lo capturan los colocaran en los laterales del terreno.

Reglas: Gana el equipo cuyo representante haya logrado capturar mayor cantidad de niños e identifique el color que representa cada uno de ellos.

Variantes: Los jugadores capturados no serán colocados en el lateral del terreno, sino que pasarán a ser parte de los captores.

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
- 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 9: Resultados de la encuesta a los especialistas

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad real de insertar las actividades deportivas recreativas	9	82	2	18,1	-	-	-	-	-	-
Ayuda a resolver un problema de la práctica	10	91	1	9	-	-	-	-	-	-
Estructura de las deportivas recreativas	8	72,7	3	27,3	-	-	-	-	-	-
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los niños	9	82	2	18,1	-	-	-	-	-	-
La propuesta de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación	10	90	1	9	-	-	-	-	-	-
La propuesta de actividades deportivas recreativas es aplicable	11	100	-	-	-	-	-	-	-	-
La propuesta de actividades deportivas recreativas es	10	91	1	9	-	-	-	-	-	-

viable										
La propuesta de actividades deportivas recreativas es relevante	11	100	-	-	-	-	-	-	-	-

La propuesta de actividades puede ser aplicable y viable, debido a que está bien estructurada 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.

La propuesta es pertinente ya que conduce a lograr el objetivo planteado.

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.

Sugerencias emitidas por los especialistas:

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

Conclusiones

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

- ✓ El análisis documental permitió definir las problemáticas existentes en el trabajo en las comunidades y en las orientaciones sobre la participación
- ✓ El resultado del diagnóstico arrojó poca participación de los adolescentes del consejo popular “Junco Sur” en las actividades deportivas recreativas, ya que se planifican sin tener en cuenta sus gustos y preferencias
- ✓ Las actividades de mayores gustos y preferencia de los niños del consejo popular “Junco Sur” son: Béisbol, Fútbol, Voleibol y Kikimbol escuchar música; además realizar juegos tradicionales y los diferentes juegos de mesa (dominó, cartas, parchís y damas)
- ✓ Con la elaboración de la propuesta de actividades deportivas recreativas, basado en los gustos y preferencia, se incrementará la participación de los adolescentes del consejo popular “Junco Sur”
- ✓ 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:

- Aplicar la propuesta de actividades deportivas recreativas para los adolescentes en el consejo popular “Junco Sur” municipio Cienfuegos, según sus particularidades, gustos y preferencias

Bibliografía

- Albelo, B. (2008) *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*. Disponible en: <http://www.GestioPolis.com>. Consultado el 28 de marzo del 2013.
- Areiza, M. (2001) *Recreación, Actividad Física y Salud* Disponible en <http://www.FUNLIBRE.COM>. Consultado el 15 de mayo del 2012
- Artec, M.C. (2000). *Análisis del proceso de planificación de la Recreación Física en el municipio San José de las Lajas*. (Trabajo de Diploma) Universidad de La Habana.
- 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*
Disponible: http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL_FOR_congreso05.htm
Consultado el 19 de febrero del 2013
- Cuba. (1987) *Programa del Partido Comunista de Cuba*. La Habana, Editorial Política, 71p.
- 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>. Consultado el 15 de mayo del 2012.
- Fulleda, P. y col (2004) *Recreación Comunitaria*. La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER
- Gerlero, J. (2005). *Diferencias entre Tiempo Libre y Recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación*. Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2013
- Harlen, G. (2002) *Recreación y Salud. Revista de la Asamblea Mundial de la Salud*. La Habana.
- 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 Apunts 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/>. Consultado el 5 de enero del 2010.
- Otto, P. (2001). *El Deporte y la Recreación del siglo XXI*. Disponible en: <http://Ottopapis@infovia.com.ar/www.cfdeporte.com/revistadigital>. Consultado el 1 de Febrero del 2013.

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

Pérez, A. (1997). *Recreación Fundamentos teóricos Metodológicos*. México. 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>. Consultado el 15 de mayo del 2013

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

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

Sánchez, H. (2004) *La recreación en el ámbito escolar*. Disponible en: <http://www.redcreacion.org/html>. Consultado el 28 de marzo del 2013.

Tabares, D. (2003) *Gestión de la actividad física recreativa del consejo popular su municipio San José de las Lajas*. (Trabajo de Diploma) 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

