

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

**Plan de actividades recreativas para incrementar la participación en  
los jóvenes de 18 – 20 años**

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

**Autor:** Maybi Caridad Li Morales

**Tutora:** MSc. Olga Lidia Carballosa Manresa

**Cienfuegos 2022**



*Pensamiento.*

*"(...) Educar es sembrar valores, inculcar y desarrollar sentimientos, transformar a las criaturas que vienen al mundo con imperativos de la naturaleza, muchas veces contradictorias con las virtudes que más apreciamos, como solidaridad, desprendimiento, valentía, fraternidad y otras(...)"*

*Escuelas Emergentes de Maestros de  
la Enseñanza Primaria.*

*2 de septiembre de 2002.*

*Fidel Castro Ruz*

*Agradecimientos:*

*A mi tutora Olga Lidia Carballosa Manresa por su carácter entusiasta, responsable y su devoción al trabajo.*

*A mi papá por aportarme sus conocimientos en todo momento de mi vida.*

*A mi mamá por estar siempre conmigo en los momentos más difíciles.*

*A toda mi familia y en particular a mi querida abuela Margot porque sé que están orgullosos de mí.*

*A mi querido hermano por ser mi faro y guía*

*A todas aquellas personas que no se mencionan, pero me han ayudado a superar mis miedos cuando he intentado rendirme.*

**DEDICATORIA**

*A todas las personas amadas que se encuentra hoy a mi lado, a mis padres y a mi tutora que con su esfuerzo y dedicación hizo posible este logro, a ellos les dedico el fruto de mi esfuerzo, que también es el suyo.*



---

## Resumen en español

La tarea más importante que tiene ante sí la Recreación Física es asegurar la sistematicidad y permanencia en sus actividades por lo que la presente investigación 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 jóvenes de 18 -20 años en las actividades ofertadas. Definiendo como problema científico: ¿Cómo incrementar la participación en las actividades deportivas-recreativas de los jóvenes de 18-20 años del consejo popular “Pastorita” municipio Cienfuegos? Persiguiendo como objetivo general: Determinar las causas que afectan la participación de los jóvenes de 18-20 años del consejo popular “Pastorita” 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 permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas permitiendo dar solución a la problemática estudiada.

## Abstract

The most important task that Physical Recreation has before it is to ensure the systematicity and permanence of its activities, so the present investigation addresses a topic of vital importance for society where reference is made to the existing problems in the popular council "Pastorita" municipality. Cienfuegos responding to the low participation of young people between 18 and 20 years of age in the activities offered. Defining as a scientific problem: How to increase the participation in sports-recreational activities of young people between 18-20 years of age of the popular council "Pastorita" Cienfuegos municipality? Pursuing as a general objective: To determine the causes that affect the participation of young people between 18 and 20 years of age of the popular council "Pastorita" 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 said investigation, being able to arrive at significant conclusions allowing to solve the problem studied.

---

1.1 La recreación como fenómeno sociocultural .....	8
1.2 La Recreación física comunitaria .....	11
1.3 Las actividades recreativas en la comunidad .....	11
1.3 La participación como categoría de la Recreación Física .....	14
2.1 Metodología .....	17
2.1.1 Tipo de estudio y tipo de diseño .....	17
<b>Tipo de diseño.</b> .....	17
<b>2.1.2 Selección de sujetos</b> .....	18
<b>2.1.3 Métodos y procedimientos</b> .....	19
3.1 Análisis de los resultados .....	20
3.1.1 Análisis documental .....	20
3.1.2 Resultado de la encuesta .....	20
3.1.3 Resultado de la entrevista .....	21
3.1.4 Resultado de la observación .....	21
4.1 Plan de actividades recreativas para los jóvenes de 18-20 años .....	23
<b>CONCLUSIONES</b> .....	27
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	29
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	30
<b>ANEXO</b> .....	

---

## INTRODUCCIÓN

El fenómeno de la Recreación se nutre de un conjunto de manifestaciones de la cultura humana que cada día se desarrolla y se diversifica, es cierto que el hombre ha sentido la necesidad de recrearse, pero lo distintivo de esto descansa en como lo ha hecho y con qué medios lo ha logrado.

De acuerdo con la ONU (1998) " cada esfera del desarrollo humano, representa una dimensión del mundo, de la vida de sujetos y colectividades, cada una tiene su propio ritmo y lógica. En la recreación, lo que se pretende es que a través de los procesos que dinamiza, facilite una vivencia que apunte a impactar las diferentes esferas de manera integral, aunque puedan en la práctica tener más énfasis sobre alguna o algunas en particular, a través de procesos de individualización y socialización

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 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.

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, para que la Recreación y el ocio sean reconocidos en todas las arenas políticas y empresariales como el servicio social valorizable que es, sus bienes

---

sociales necesitan ser mejor articulados, y ello es precisamente el sentido de profundizar en la gestión de los mismos.

Compartiendo las palabras del presidente de la Asociación Europea de Recreación y Ocio al instalar en septiembre de 1997 su 10º. Congreso en Dubrovnik, Croacia, lo que se debe hacer es identificar claramente el apoyo que podemos brindar para superar la crisis, qué podemos desarrollar y cuáles fuerzas podemos activar para modernizar a las comunidades. La modernización es la palabra clave, y ello equivale a resolver problemas viejos por medios nuevos, mejorando la sociedad, adaptando medidas, normas, formas, “melodías” o estilos nuevos o actuales (W. Nahrstedt, 1.997).

La palabra Recreación 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, para hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos, independientemente de sus antecedentes: históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos.

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

Por lo que varias investigaciones realizadas han arrojado como resultado que la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos, de

todas las edades, del campo y la ciudad reconociendo 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.

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”.

Si se analiza las Direcciones de la Cultura Física y la cita anterior se observa que aunque se hace referencia a la Educación Física y el Deporte de forma general, se desprende de éstas una dirección, 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 dan localmente y se deben definir en la localidad (grupos urbanos, asentamientos, circunscripciones, consejo popular, municipio).

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, donde el deporte participativo, los juegos tradicionales y la Cultura Física en general, son manifestaciones del hecho cultural que contribuyen a la formación y consolidación de la identidad nacional .

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., 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 .

Teniendo presente gustos y preferencias recreativas de los participantes en su diversidad de grupos de edades, 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.

Con la realización del Primer Congreso de Educación y Cultura en el 1971, la Recreación adquiere una nueva forma de expresión, vinculándose con el proceso extra- docente de los estudiantes. 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.

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

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 la participación en las actividades ofertadas por los profesores en la comunidad.

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 las 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.

Lemus 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.

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.

Sin embargo, los resultados de un diagnóstico realizado demostraron 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.

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 de 18-20 años del consejo popular "Pastorita", pudiéndose fundamentar la siguiente **situación problemática**: Poca participación en los jóvenes de 18 -20 años en las actividades deportivas recreativas del consejo popular "Pastorita" del 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 jóvenes de 18-20 años del consejo popular “Pastorita “?

Declarándose como:

**Objeto de estudio:** El proceso de la Recreación Física.

**Campo de acción:** Incremento de la participación.

En correspondencia con lo anteriormente planteado, se formula como objetivo general del trabajo: Proponer un plan de actividades deportivas para aumentar la participación de los jóvenes de 18-20 años del consejo popular “Pastorita “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 de los jóvenes de 18-20 años del consejo popular “Pastorita “. municipio Cienfuegos.
3. Determinar los gustos y preferencia de los de los jóvenes de 18-20 años del consejo popular “Pastorita “municipio. Cienfuegos.
4. Elaborar la propuesta de actividades deportivas recreativas para los de los jóvenes de 18-20 años del consejo popular “Pastorita “municipio. Cienfuegos.
5. Valorar el plan de actividades deportivas recreativas basados en los gustos y preferencias de los jóvenes de 18-20 a través del criterio de especialistas.

**Idea a defender.**

---

Con la elaboración de un plan de actividades deportivas-recreativas se incrementará la participación de los de los jóvenes de 18-20 años del consejo popular “Pastorita” municipio. Cienfuegos.



---

## 1.1 La recreación como fenómeno sociocultural

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. 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 entretenimiento”*. 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>.

Batlle, Tabares & Domínguez, (2003) definen 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 por lo que 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 semejantes, 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 crecer al hombre en ideales, amar a la naturaleza y encontrar satisfacción en lo que hace 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 Liben y 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.
- 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 desarrollan 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.

Socorro & Gómez (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”.*

Pérez (1997) Recreación Física como: “el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”.

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.* Rodríguez col. (2005)

---

## 1.2 La Recreación física comunitaria

La Recreación debe 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, 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.

## 1.3 Las actividades recreativas en la comunidad

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)

Almenteros (2008) 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”*

*Tabares & Dusmay (2003) Se define la actividad física como: “conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física”.*

### **La 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)

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.

En esta línea Camerino y Castañer (1988: 14) 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”.

A continuación, pasamos a reseñar, 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:

### **Planificación de las 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:** Los mismos 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, etc.

**Preferencias:** las preferencias recreativo 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, etc., estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

### 1.3 La participación como categoría de la Recreación Física

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.

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:

- 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."

En efecto, sólo en condiciones de participación de las personas en los procesos sociales en general y en los comunitarios en particular, es posible potenciar importantes transformaciones en la realidad y en los individuos.

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.

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"*.

La participación según Areiza (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 (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 (2006)

Cantero & López (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 (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.

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

---

## 2.1 Metodología

### 2.1.1 Tipo de estudio y tipo de diseño

**Tipo de estudio.** En la investigación se emplea un **estudio descriptivo**. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir.

En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así (vágase la redundancia) describir lo que se investiga.

#### **Tipo de diseño.**

Tipos de **diseños no experimentales** de acuerdo con el número de momentos o puntos en el tiempo en los cuales se recolectan los datos (dimensión temporal). En algunas ocasiones la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado, o bien en cuál es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo. En estos casos el diseño apropiado (bajo un enfoque no experimental) **es el transversal o transeccional**.

Los **diseños de investigación transeccional o transversal** recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Diseños no experimentales de investigación. Pueden abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores.

---

### 2.1.2 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 141 jóvenes de las edades comprendida entre 18 - 20 años, se seleccionó una muestra de 106 jóvenes para un 75.1 % de la población, de ellos 89 masculino para un 84 % y 17 femeninos para un 16 %, 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.

---

Muestra # 2: Se seleccionaron 11 especialistas para la validación' plan de actividades deportivas recreativas.

### 2.1.3 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 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 les aplicó una encuesta para la valoración del plan de actividades deportivas recreativas basado en los gustos y preferencia de los jóvenes de 18-20 años del consejo popular “Pastorita” municipio Cienfuegos

### **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.

## **3.1 Análisis de los resultados**

### **3.1.1 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

### **3.1.2 Resultado de la encuesta**

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

- El 88.6 % de los jóvenes refiere que se realiza poca convocatoria para la realización de actividades recreativas en el consejo popular
- El 89.6 % de los jóvenes no se incorporan a las actividades ofertadas en el consejo popular

- El 100 % plantea que es poca la oferta deportiva recreativas en el consejo popular “Pastorita” municipio. Cienfuegos.
- El 92.4 % refieren que las actividades en el consejo popular carecen de ofertas recreativas para los jóvenes, no se tienen en cuenta sus gustos y preferencias.

### 3.1.3 Resultado de la entrevista

En la entrevista estandarizada realizada a los 9 representantes se pudo comprobar que existía deficiencia en cuanto a la participación en las actividades, ya que el 88,8 % de la muestra planteaban que los jóvenes no participaban en las actividades recreativas, y cuando lo hacían se mantenían de espectadores, porque las actividades ofertadas no son de su agrado y las mismas se planifican sin tener en cuenta los gustos y preferencias de los jóvenes de 18 - 20 años del consejo popular “Pastorita”.

El 77,7 % de los entrevistados refieren que los jóvenes no participan en las ofertadas por el profesor de Recreación del consejo popular “Pastorita” porque las mismas no son de su agrado y no se siente motivados.

El 100 % plantean que los jóvenes en su tiempo libre juegan Béisbol, Fútbol, Voleibol y Kikimbol, juegos de mesa (Dominó, Cartas, Parchís, Damas).

El 89 % de los entrevistados refieren que los jóvenes, no se encuentran satisfecho con la oferta de actividades que se realiza en el consejo popular “Pastorita”, debido a que las mismas las planifican los profesores sin tener presente los gustos, intereses y preferencias de los mismos.

### 3.1.4 Resultado de la observación

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

- 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	1	6,6	2	13,3	12	80

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	6,6	3	20	11	73,3

- En el 80 % de las observaciones realizadas a las actividades existió una baja participación de los jóvenes y en la mayoría de las mismas intervienen como espectador en las actividades planificadas.

- En el 73,3 % de las observaciones realizadas, los jóvenes que asistieron no demostraron una satisfacción plena en lo que estaban realizando e incluso abandonaban las actividades antes de estas culminar.

Por otra parte, se comprobó:

- ✓ En el 90 % de las observaciones a las actividades que realizan los jóvenes comprendidos en la edad de 18 – 20 años se determinó que las más gustadas son: Juegos recreativos diversos, juegos de mesa (Dama, Cartas, Parchís y Domino); las actividades deportivas que prefieren son el Béisbol, Fútbol, Voleibol y Kikimbol

#### 4.1 Plan de actividades recreativas para los jóvenes de 18-20 años

**Título: A jugar para ser feliz**

No	Actividades	Día	Hora	Lugar	Responsable
1	Competencia de juegos tecnológicos	Domingo	9:00 am	Pista	Profesor de Recreación
2	Festival de juegos pre deportivos	Viernes	4:00 pm	Terreno Beisbol	Profesor de Recreación
3	Festival de juegos de mesa	Jueves	4:00 pm	Terreno Fútbol	Profesor de Recreación
4	Caminata recreativa	Sábado	10:00 am	Playa Rancho Luna	Profesor de Recreación
5	Competencia de Fútbol recreativo	Domingo	9:00 am	Pista	Profesor de Recreación

6	Competencia de 4 esquina	Miércoles	4.00 pm	Pista	Profesor de Recreación
7	Competencia de Kikimbol	Sábado	9:00 am	Terreno Beisbol	Profesor de Recreación
8	Juego de Voleibol recreativo	Miércoles	4.00 pm	Pista	Profesor de Recreación
9	Juego de Béisbol recreativo	Domingo	9:00 am	Terreno	Profesor de Recreación
10	Festival de juegos de mesa	Jueves	4:00 pm	Terreno	Profesor de Recreación
11	Festival de juegos tradicionales	Jueves	4:00 pm	Terreno Fútbol	Profesor de Recreación
12	Evento de pelota a mano	Domingo	9:00 am	Terreno	Profesor de Recreación
13	Copa de Fútbol Sala	Domingo	9:00 am	Terreno	Profesor de Recreación
14	Competencia de juegos participación	Sábado	9:00 am	Pista	Profesor de Recreación
15	Evento de MiniFútbol	Domingo	9:00 am	Terreno	Profesor de Recreación

### **Valoración teórica del plan de actividades 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 11 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 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	8	72,7	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	10	91	1	9	-	-	-	-	-	-
El plan de actividades deportivas recreativas es relevante	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 recreativas propuestas para los jóvenes de 18-20 años, a partir de la determinación de sus gustos y preferencias.

- El 100% plantea que el plan de actividades es viable y asequible al grupo con que se trabaja y es de fácil ejecución.
- El 90% determinan que las actividades del plan dan respuesta a los objetivos propuestos.
- El 90% manifiesta que la estructura del plan se corresponde con las exigencias de este tipo de actividad ya que 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 las indicaciones metodológicas de la Recreación Física y documentos normativos se declaran las problemáticas existentes en cuanto al trabajo en las comunidades, pero carecen de orientaciones sobre la participación

- ✓ El resultado del diagnóstico arrojó la poca participación de los jóvenes de 18 -20 años en las actividades recreativas por: la falta de ofertas recreativas que existía en el consejo popular “Pastorita” municipio Cienfuegos.
- ✓ Las actividades de mayores gustos y preferencia son: Juegos recreativos diversos, juegos de mesa (Dama, Cartas, Parchís y Domino); las actividades deportivas que prefieren son el Béisbol, Fútbol, Voleibol y Kikimbol.
- ✓ Con la propuesta de un plan de actividades recreativas, basado en los gustos y preferencia, se incrementará la participación de los jóvenes de 18- 20 años del consejo popular “Pastorita”
- ✓ El criterio de especialista arrojó que el plan de actividades 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 recreativas para los jóvenes de 18- 20 años en el consejo popular “Pastorita” 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>.

Areiza, M. (2001) *Recreación, Actividad Física y Salud* Disponible en <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*. (Trabajo de Diploma). UNAH.

Barreira, D. (2008) *La utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete – Ciego Montero*. (Trabajo de Diploma)., ISCF “Manuel Fajardo”, Cienfuegos

Cantero, J. y López, M. A. (2003). *Opciones recreativas para la mejora de la calidad de vida. Las aventuras de Pablo / Cruce de caminos*. Federación Española de Asociaciones de Docente De Educación Física (FEADEF)

Cuba. Dirección Nacional de Recreación. INDER, (2004). *Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba*. Dirección Nacional de Recreación. INDER.

Cuba, Dirección Nacional de Recreación, (2005). *Congreso internacional de juego, Recreación y tiempo libre. Carta de Montevideo* [http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL\\_FOR\\_congreso05.htm](http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL_FOR_congreso05.htm)

Cuba, Partido Comunista de Cuba, (1987) *Programa del Partido Comunista de Cuba*. Editorial Política.

Cuba. Instituto Nacional Deporte, Educación Física y Recreación, (2000). *La Recreación en la Provincia de Cienfuegos*. Centro Infomático CEMA.

Cuba, Dirección Nacional de Recreación, (2004) *Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física*. Dirección Nacional de Recreación.

Díaz, M. (1978). *Libro Técnico Metodológico de Recreación*. (t-II) INDER.

Fulleda, P. (2004) *Recreación Física: el modelo cubano*. <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*), 55(3), pp. 1-22

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

Martínez, J. (1986) *Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas*. (*En Apuntes d' Educación Física*), (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*. <http://www.eumed.net/>.

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

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*. <http://www.FUNLIBRE.com>.
- Pérez, A. (2003). *Recreación*. En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD - ROOM], ISCF “Manuel Fajardo”, La Habana.
- 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). 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. 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., ISCF “Manuel Fajardo”. Cienfuegos

## 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
<b>Participación activa en las actividades programadas</b>	
Bien	Participan activamente en las actividades planificadas
Regular	En ocasiones participa activamente en las actividades planificadas
Mal	Participan como espectador en las actividades planificadas

<b>Permanencia en las actividades programadas</b>		
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	
<b>Satisfacción por las actividades programadas</b>		
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**

