

Trabajo de Diploma

en opción al título de Licenciado en Cultura Física.

*Actividades recreativas para la ocupación del
tiempo libre*

Autor: Yaimara Fontecilla Vega

Tutor: MSc. Marily Berenguer La O

Santiago de Cuba

2022

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo: elaborar actividades para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la comunidad La Risueñita. La utilización del juego se sitúa como una de las actividades más importantes a desarrollar en la educación de los niños. La Recreación y la ocupación del tiempo libre para niños constituyen temas tratados por diversos investigadores, tales como: Llamos (2009), Cuevas (2011), Paisan (2011), Viñals (2011), sin embargo, estos autores aún cuando realzan la importancia de la ocupación del tiempo libre, limitan, desde sus propuestas las formas más adecuadas de tratamiento a la Recreación para ocupación del tiempo libre de los niños en la comunidad donde se incluye la participación de la familia. En la solución del problema se utilizaron diversos métodos teóricos, empíricos y estadísticos matemáticos. Entre los resultados que se proponen aparecen las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los niños, padres y familiares en correspondencia con sus particularidades y necesidades. La elaboración y aplicación de las actividades propuestas contribuye además a lograr una mayor efectividad en el trabajo dirigido a favorecer el comportamiento individual y la adaptación social de los niños.

Summary

This study aims to: develop activities to the use of free time in the children of the “La Risueñita” community. The use of the game is positioned as one of the most important activities to develop in children’s education. Recreation and occupation of time free for children constitute topics treated by various researchers, such as: Llamos (2009), Cuevas (2011), Paisan (2011), Viñals (2011), however, these authors, even when they highlight the importance of the occupation of free time, do not they cover, from their proposals the most appropriate forms of treatment to the Recreation to occupy the free time of children in the community where family involvement is included. In solving the problem, we used various theoretical, empirical and statistical-mathematical methods. Between the proposed results appear recreational activities for the occupation of free time of children, parents and relative in correspondence with their particularities and needs. The development and application of proposed activities also contributes to achieving greater effectiveness in the work aimed at promoting individual behavior and the social adaptation of the children.

Índice

| | | |
|--------------|---|----|
| | Introducción | 1 |
| Cap.1 | Fundamentos teórico-metodológicos | 7 |
| | Caracterización de la recreación | 7 |
| | Fundamentación de la recreación | 9 |
| | Elementos constituyentes de la recreación | 15 |
| | Conceptualización del tiempo libre | 17 |
| | Importancia social del tiempo libre y su relación con la Recreación | 19 |
| | Actividades Recreativas características clasificación y beneficios | 22 |
| Cap.2 | Metodología empleada. Análisis de los resultados | 26 |
| 2.1 | Población y muestra | 26 |
| 2.2 | Métodos | 27 |
| 2.3 | Diagnóstico de la situación actual | 28 |
| 2.4 | Análisis de los resultados | 28 |
| 2.5 | Fundamentación de las actividades recreativas | 31 |
| 2.6 | Valoración de las actividades recreativas | 41 |
| | Conclusiones | 43 |
| | Recomendación | 44 |
| | Bibliografía | |
| | Anexos | |

INTRODUCCIÓN

El sistema de la Cultura Física el Deporte y la Recreación en Cuba constituye una necesidad de imprescindible valor para sostener el desarrollo alcanzado por el movimiento deportivo cubano, tanto en su proyecto nacional como internacional, se encamina hacia objetivos superiores a partir de las nuevas exigencias planteadas por la dirección de la Revolución, con el objetivo de brindar adecuadas alternativas a la ocupación provechosa del tiempo libre de la población, contribuyendo así a la elevación de su calidad de vida a través de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral.

En Cuba, desde el triunfo de la revolución, la formación de la personalidad ha constituido una tarea priorizada, en correspondencia con las exigencias sociales de cada etapa. Al respecto se han emitido documentos oficiales por el Partido Comunista de Cuba en sus congresos, como las Resoluciones, Tesis y el propio programa del PCC (Partido comunista de cuba) así como en discursos de los principales dirigentes, los que explican la importancia que tiene hoy esta tarea, que debe cumplirse de forma organizada, planificada, consciente, sistemática e institucionalizada, a través de los procesos docentes educativos; por lo que es evidente la necesidad de profundizar en las diferentes vías y métodos del trabajo educativo. La Recreación sana como fenómeno social, en su concepción más amplia, se concibe como proceso de preparación del hombre para la vida en sociedad, de manera plena y armónica, en la época histórica en que le ha tocado vivir.

La Recreación Física, como una de la dirección de la Cultura Física requiere de un perfeccionamiento constante, sobre la base científica con fundamento teórico sólido, que permita beneficiar a todos los ciudadanos, teniendo como premisa no establecer

patrones rígidos en su concepción, sino utilizarlo adecuadamente y acorde con nuestra realidad. La Recreación parte de un régimen de participación electiva, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y no por una compulsión externa, jurídica o administrativa, en la cual se promueve la más amplia participación de todos, independientemente de la edad, sexo, nivel cultural, condiciones físicas ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.

La misma tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que la persona dispone de todas las posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desarrollar en la sociedad.

La tarea más importante que tiene la Recreación Física es asegurar la sistematicidad y la permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población, es decir, en todo momento dar adecuadas respuestas a todos los gustos y preferencias recreativas. Además de las actividades comunitarias masivas, la Recreación Física contempla un número de actividades diseñadas como deporte participativo, caracterizado por su organización, a través de estructuras técnicas (clubes, filiales, áreas) que se rigen metodológicamente sobre la base de cualquier interés físico-recreativo de la población, con una finalidad provechosa y reciben una atención en dependencia de la cantidad de personas que lo promueven.

Por lo expuesto anteriormente se asume como: Recreación Física al conjunto actividades de contenido Físico- Deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. (Pérez Sánchez, A. 2010, p. 135)

La Recreación Física se basa en la realización de diversas actividades de ejercitación física para lograr el dominio de los movimientos corporales de tal manera que los participantes adquieran las habilidades necesarias para obtener aprendizaje y destrezas físicas que les faciliten exitosamente el desarrollo de la actividad deportiva.

Dentro de los medios y métodos más utilizados por la recreación física se incluye como uno de los principales, los juegos.

El juego despierta la fantasía y la curiosidad, permitiendo el desarrollo de habilidades y capacidades y tiene un alto valor educativo, es una alternativa para que se sienta un gran valor en la formación de la personalidad, para reforzar los principios didácticos que le dan al hombre mayor libertad dentro de la sociedad, contribuyendo al desarrollo de su conciencia individual y social.

Desde el punto de vista psicológico los juegos son considerados una vía importante, asequible y adecuada para elevar la motivación, este es un aspecto de medular importancia en cuanto a los motivos que responden a las necesidades del individuo y reflejan la forma de conducir al sujeto al cumplimiento de una actividad.

A través del juego, el hombre expresa su relación con el mundo que lo rodea, es un indicador del desarrollo autorregular de su personalidad, por ello es también, una vía esencial para canalizar, sentimientos, emociones, transformar conductas y desarrollar valores.

Una de las etapas en las que el hombre es más propenso al juego es la juventud, en ella se logran objetivos importantes en torno a la formación de la personalidad, también existen factores que contribuyen a desorientarla y alejarla de los valores sociales. El juego es un vehículo, que bien empleado, puede garantizar el desarrollo pleno de un joven, este le permite insertarse en la sociedad y serle útil, pero practicado sin un fin

educativo puede traer graves consecuencias, tanto para el joven como para los que lo rodean y cuando se encuentran en una etapa de maduración para la sociedad en general que recibe el impacto del mundo.

En los últimos tiempos, en la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, varios autores han investigado y defendido trabajos de diplomas, tesis de maestría y doctorado relacionadas con temáticas para el uso del tiempo libre, entre los que se encuentran los realizados por Llamos Mustelier, E. (2009). Actividades deportivas-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de la población juvenil de la comunidad “Las Minas” de Tercer Frente. Cuevas Hierrezuelo, M. (2011). Aplicación del programa de recreación física para la ocupación del tiempo libre en adolescentes de 13 -15 años de Cuabitas. Paisan Barrientos, M. (2011). Alternativas recreativas para la utilización del tiempo libre culturalmente orientado para la mujer trabajadora en la comunidad. Viñals Tarancon, C. (2011). Plan de actividades deportivas-recreativas para incentivar la participación y el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes desvinculados de 15 – 18 años del consejo popular “Vista Hermosa”. Marín Garín, C. (2016). Incidencias del mal uso del tiempo libre en los estudiantes de 3er grado de la Institución Educativa. León XIII del Municipio El Peñol – Antioquia – Colombia. Estas investigaciones resultan de gran valor e independientemente de los diversos puntos de vista con lo que los autores han abordado este tema, no abarcan, desde sus propuestas las formas más adecuadas de tratamiento a la Recreación para ocupación del tiempo libre de los niños en la comunidad donde se incluye la participación de la familia. De los resultados del diagnóstico realizado en la comunidad “La Risueñita” se pudo constatar la pobre participación de los niños en la programación recreativa existente, no se tienen en cuenta los gustos y preferencia de los niños, el limitado acompañamiento de los

padres a las actividades recreativas, los niños pasan mucho tiempo dentro de sus casas mirando la TV, le prestan más atención a la tecnología como por ejemplo los teléfonos y las computadoras, no socializan con otros niños.

En relación con todo lo planteado se propone abordar como **problema científico**: ¿Cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la comunidad “La Risueñita”? El **objeto de estudio**: el proceso de la Recreación Física.

Para solucionar el problema científico planteado se propone el siguiente **objetivo**: elaborar actividades recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la comunidad La Risueñita y como **campo de acción**: las actividades recreativas físicas para la ocupación del tiempo libre de los niños de la comunidad “La Risueñita”.

Para el logro del objetivo nos realizamos las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los referentes teóricos que sustentan el proceso de la recreación física y las actividades recreativas para los niños en la comunidad?
2. ¿Cuál es el estado actual de la participación de los niños en las actividades recreativas?
3. ¿Cuáles actividades deben concebirse en la propuesta para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los niños?
4. ¿Cómo valorar la factibilidad de la propuesta?

Tareas científicas:

1. Fundamentación teórica del proceso de la recreación física y las actividades recreativas para los niños en la comunidad.
2. Diagnóstico del estado actual de la participación de los niños en las actividades recreativas.

3. Elaboración de actividades recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la comunidad La Risueñita.

4. Valoración de la factibilidad de la propuesta a través del criterio de especialistas.

La importancia social y actualidad, se expresa en la elaboración de actividades recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los niños en la comunidad, donde se incluye la participación de la familia.

La novedad científica se manifiesta en la conformación de la propuesta de actividades recreativas para mejorar la ocupación de los niños de la comunidad “La Risueñita”.

El trabajo responde a la línea de investigación: las actividades recreativas desde el vínculo de la práctica laboral investigativa del grupo de investigación RECREATUR CONCIENCIA. Para dar cumplimiento a las tareas, fue necesaria la utilización de los métodos de investigación.

Métodos y Técnicas de Investigación.

Del nivel teórico: analítico sintético, inductivo deductivo, enfoque de sistema

Del nivel empírico:

La observación

Revisión de documentos

Técnicas

Técnica de encuesta

Técnica de entrevista individual

Método matemático-estadístico. Procedimiento Cálculo porcentual. Media aritmética y la triangulación de datos

CAPÍTULO I. Fundamentos del proceso de la recreación en los niños.

El presente capítulo tiene como propósito identificar las particularidades teóricas metodológicas que sustentan el proceso de la recreación física en el tratamiento de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los niños en la comunidad, así como fundamentar su aplicación y la importancia del papel que debe asumir la familia.

Caracterización de la recreación

Para (Dumazedier, J. 1998 p.13) destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut (citada por Cutrera 1887) quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

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

La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de

emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

Desde el punto de vista técnico- funcional la recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en las cuales el hombre puede acrecentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras para que se enriquezca en lo profesional, artístico, deportivo y social.

Sobre esta base se asume para nuestra investigación como recreación:

El conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad (Pérez, 2010, p. 15)

Concretando este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la recreación coinciden en plantear que la recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino su aprovechamiento de forma positiva en la sociedad de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre.

Funciones de la recreación.

Las funciones que a la recreación le están dadas a cumplimentar son:

Las inherentes a las posibilidades que tiene en si el tiempo libre y en la cual se realizan las actividades recreativas.

El tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después al proceso de producción. Donde Carlos Marx desde el siglo pasado (XX) determinó las funciones del tiempo libre como:

1. El Ocio es donde el hombre en un grado significativo es capaz de reponer las energías gastadas en el proceso productivo y que el mismo está compuesto por descanso activo y pasivo, entretenimiento, relaciones familiares y amistosas; y que se denomina reproducción.

El desarrollo de las energías físicas y psíquicas consumidas en proceso de reproducción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos sólo a la reproducción física del hombre, sino también a la técnica acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas, como elemento de la estructura económica y política de la sociedad, además de las relaciones de producción. Esta función la cumple la superestructura y tiene un carácter de clase al estar determinada por la base. Si las relaciones de producción son capitalistas, la clase dominante que ostenta el poder económico y también el jurídico, político, ideológico busca reproducir las condiciones de producción capitalistas y las relaciones de producción socialistas.

2. La actividad más elevada:

Es aquella que se relaciona con el desarrollo del hombre, en cuanto a la capacidad de estudio, participación en la creación y en el consumo de los valores espirituales, es decir que transforma al hombre en una personalidad altamente intelectual, capaz de participar en el proceso de producción no como su apéndice, ni como agente, sino como su organizador y director.

A esta función superior que cumple la Recreación a través del tiempo libre es denominada auto desarrolladora, dada que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse en condiciones para la participación consiente y la formación de hábitos responsable, para el desarrollo de la vida social que a su vez contribuyen a la formación de habilidades para enfrentarse a cualquier situación social. Función que solo es posible en el Socialismo por estar creadas las condiciones socioeconómicas básicas para toda la sociedad. En el capitalismo sólo la clase elite, la dominante, la burguesía tiene patrimonio y posibilidades de auto desarrollarse, mediante la realización de actividades recreativas.

En el tiempo libre el individuo desarrolla sus habilidades espirituales y físicas, dentro de la recreación que es una actividad integradora, que como fenómeno de formación general, está constituida por diferentes formas específicas las cuales representan los más diversos sectores de la actividad del hombre y por consecuencia cumplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo, la verdadera dimensión radica en la importancia que para la sociedad socialista la utilización positiva y creativa del tiempo libre.

Característica psicosocial de la recreación

- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas, libre de cualquier obligación o compulsión externa.
- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.

- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Característica sociopolítica de la recreación.

- Se proyecta como un fenómeno de reproducción, al caracterizarse la recreación por el consumo de bienes culturales, estas se ubicarán dentro de la fase de consumo reproductivo del proceso general de producción, por lo que la realización de una actividad recreativa representa el consumo reproductivo de actividades para su desarrollo espiritual y cultural.
- Es portadora de una gran carga ideológica, toda súper estructura de una sociedad se encuentra sustentada por una ideología, dado que las actividades que se realizan en el tiempo de la recreación, tiempo libre, son manifestaciones culturales propia de la súper-estructura social, no van a ser dignos representantes de la sociedad que las originan, por lo que en toda actividad recreativa exige un mensaje ideológico desde la simple realización del ejercicio sistemático hasta la lectura y el cine.
- Posee carácter de clase, la recreación tiene una dependencia directa con el carácter de las relaciones de producción lo que implica la distribución del tiempo libre como riqueza de una determinada formación económica social.

Para el correcto cumplimiento de satisfacer necesidades a los participantes la recreación cumplen principios fundamentales:

- Debe realizarse en el tiempo libre de las personas
- Estar al alcance de todos, independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

- Se realiza de forma voluntaria sin que medie un nivel de obligatoriedad.
- La participación es de forma opcional.

En la Recreación física se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.

Recreación Física

Autores como Bouet (citado por Ruskin, 2002), afirma la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones al deporte así como por las motivaciones de los deportistas.

Por otro lado (Dumazedier, 1975, p. 134) alega diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores - trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones.

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

Este autor define el deporte para todos como aquellas prácticas deportivas traídas de forma que todos, cualquiera sea su edad fuerzas u otras características puedan sentirse

satisfechos y encontrar placer o su propia satisfacción personal. Su importancia no estaría en la competición ni en los resultados que lograrían sino en las características fundamentales del ocio que son: la libertad, el placer, el abandono y la expansión personal.

Siguiendo las orientaciones de Dumazedier y Piel (citado por Dumazedier, 1975), se presenta una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo: las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

Esta tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.

La Recreación física constituye una línea de trabajo importante para el Inder (Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación) dado su encargo social por lo que debe estar encaminada a satisfacer las necesidades de inversión del tiempo libre de la población en actividades sanas y educativas partiendo de sus gustos y preferencias.

Elementos constituyentes de la recreación

Necesidad recreativa

Para la ciencia marxista la necesidad siempre es necesidad de algo, sin el objeto que satisfaga la necesidad, es una abstracción.

Leontiev, A. (1982) planteó:

La necesidad es vista como una carencia de organismos, pero que por sí solo es imposible que provoque una actividad orientada. La función de este estado interno es sólo la activación de la conducta, pero en el primer momento, mientras desconozca su objetivo de satisfacción, no regula ni orienta la actividad, solo cuando la necesidad encuentra el objeto de satisfacción, se objetiviza, es capaz de orientar y regular la actividad. Por tanto las necesidades se desarrollan con la aparición de nuevos objetivos al adquirir un nuevo contenido objetual que los enriquece y desarrolla. El desarrollo de las necesidades transcurre a través del desarrollo de sus objetos.

La personalidad del hombre se basa en las relaciones de subordinación que se forman entre las actividades generadas en el curso de su desarrollo. Psicológicamente esta subordinación se manifiesta en tanto la actividad es un proceso originado y dirigido por un motivo que encarna un objeto determinado y satisface una necesidad.

Las actividades en una función recreativa

Cualquier actividad puede cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que enfrenta el individuo.

Pretendemos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opcionabilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por

lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de cómo se enfrente.

Espacio para la recreación

En el materialismo dialéctico el tiempo y el espacio son definidos como formas de existencia de la realidad objetiva. Los procesos y fenómenos de la realidad objetiva son dinámicos y existen en el espacio y en el tiempo. Se define una unidad entre el espacio, el movimiento y el tiempo.

El tiempo es una categoría filosófica que han estudiado anteriormente. La división que hemos realizado de él, solo es atendiendo a aspectos metodológicos, ya que son formas de existencia de la materia, que se encuentran en interacciones dialéctica, al respecto Marx expresó: ``El tiempo es el espacio en que se desarrolla el hombre".

La sociedad se desarrolla, establece sus principios generales de movimiento (lucha de clases, papel del Estado, las revoluciones sociales, la dirección científica de la sociedad, etc.), en los marcos del tiempo y el espacio, condicionados por el tiempo y el espacio, que le otorgan carácter concreto y precisan el contexto y las determinaciones universales de la actividad y el movimiento social. Además, la consideración del espacio y el tiempo en la sociedad, lleva a su función inmediatamente político - organizativa.

La esencia de las relaciones sociales es la actividad humana en sus múltiples manifestaciones, condicionada histórica y socialmente. Y entre ellas, la actividad productiva es fundamental y la actividad espiritual y física vinculada a la cultura, el entrenamiento y el deporte, que es el contenido real de la recreación es una forma específica determinada por la productividad.

El tiempo de la recreación, tiempo libre

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural. Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

Conceptualización del tiempo libre.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que todavía hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que, al abordar este concepto existe un axioma que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social: consideramos que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo, que es la fuente primitiva y fundamental, y la actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable.

Por lo que opinamos que sería importante destacar que toda concepción del tiempo libre debiera contemplar además del aspecto cronológico el sentido y la significación que este posee o puede llegar a tener para el hombre. Esto es, abordar el tema incluyendo la posición conceptual de "libre para".

De esta manera, se plantea algo más que el "tiempo por el tiempo"; es el "tiempo por el hombre", en el que pueda satisfacer no solamente sus necesidades biofisiológicas y domésticas, sino además, aquellas que lo definen como un ser biosicosocial, cargado

de espiritualidad. Por tanto es necesario detenernos, en la atención del mundo interno del hombre, en intentar acercarnos a sus conflictos individuales y colectivos a través de una de las más genuinas formas de expresión humana: la capacidad creativa.

..." la creación permite restaurar un orden interno que se ha roto, se ha perdido...es una necesidad preparatoria, reordenadora de su universo interno..." Pichon, R. (1989)

Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas, y que pueden ser consideradas como recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias o esenciales, como comer, dormir, hacer tareas vinculadas a cierta necesidad, etc. Las actividades de ocio se hacen en el tiempo libre, y no por obligación.

Según la socióloga francesa Christine Chevalier:

El tiempo libre es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad. (Chevalier, C. 1971, p. 28)

La distinción entre las actividades del tiempo libre y las obligatorias no es estricta, y depende de cada persona; así estudiar, cocinar o hacer música, puede ser tiempo libre para unos y trabajo para otros, pues pueden realizarse por placer como por su utilidad a largo plazo y/o eventual ganancia económica.

El tiempo libre se puede emplear en actividades motivadoras y productivas. Por otro lado, el tiempo libre en la Antigua Grecia era considerado el tiempo dedicado, principalmente por filósofos, para reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política.

Importancia social del tiempo libre y su relación con la Recreación

La formación de la cultura del tiempo libre, es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plenamente las alternativas que la sociedad ofrece, proporcionando así la formación de la personalidad recreativa y la cultura sana donde se conoce el mundo que lo rodea, su sociedad de la forma más amplia posible y se encuentran vías libres de expresión en campo diversos de la sociedad. La formación de la misma es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficacia la formación cultural, física, ideológica, colectivista y creativa. Esta es profunda e influye tanto en lo psíquico como en lo cultural de la personalidad, además se requiere la asimilación rápida, valores, normas de vida y conocimientos.

Pérez, A. siguiendo las orientaciones de Dumazedier (sociólogo francés) y de Piel, presenta una primera aproximación al concepto definiendo las actividades físico-recreativas como: "(...) aquellas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas, turísticas etc.) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora (...)" (Pérez, A. p.134).

Características de los niños de 8-12 años, desde los puntos de vista social, psicológico y fisiológico.

Características anatómo-fisiológicas de los niños de 8 a 12 años:

- Se observan modificaciones sustanciales en todos los órganos y tejidos del cuerpo
- Se forman todas las curvaturas verticales: cervical, pectoral y de la cintura
- La osificación del esqueleto aún no está completa, debido a la cual poseen gran flexibilidad y movilidad
- Fortalecimiento considerable del sistema óseo-muscular
- Aumenta la circunferencia de la caja torácica, cambiando en forma de cono invertido
- Se fortalece intensamente los músculos y ligamentos, aumenta su volumen y se acrecienta la fuerza muscular general
- La actividad cardiovascular se hace relevantemente estable pues el músculo cardíaco crece intensamente y está bien abastecido de sangre, por eso su corazón es bastante resistente
- Aparece el desarrollo del área frontal del cerebro, fundamentalmente para las funciones superiores y compleja de la actividad psíquica
- La relación de los procesos de excitación e inhibición varía

Característica social

El niño ingresa al 1er grado de la escuela, a un sistema estructurado de enseñanza donde comienza a relacionarse con contenidos de determinado nivel de complejidad. Es una etapa de iniciación en las nuevas condiciones de vida escolar, donde existe un régimen escolar que cambia radicalmente su posición en las sociedad y en la familia, pues adquieren obligaciones y deberes con respecto a la actividad docente la cual tiene un objetivo fundamental: la asimilación de conocimiento y el desarrollo de un conjunto

de habilidades que impone determinadas exigencias a la conducta del escolar. Su bienestar emocional va a estar determinado por la cantidad con que cumpla los deberes escolares

Características psicológicas

- Sensaciones y percepciones:

Se intensifica la agudeza sensorial de la vista y el oído, conoce bien las formas y colores, saben diferenciar los tonos de los estímulos acústicos.

La percepción va perdiendo el carácter emotivo para hacerse más objetiva y darle paso a la observación como percepción voluntaria y consciente, posibilitando un conocimiento más detallado de los objetivos y de las relaciones entre ellos.

- Atención:

Los niños llegan a la escuela cuando aún no tienen la atención encauzada. Presentan su atención, en lo fundamental, a los que le parece directamente interesante, llamativo y poco común (atención individual)

- Memoria:

La memoria en esta etapa va adquiriendo también un carácter voluntario, intencionado. Aumenta la posibilidad de fijar de forma más rápida y con mayor volumen de retención.

- Pensamiento y lenguaje:

La formación de conceptos con los que opera el pensamiento en las primeras edades escolares, debe apoyarse en lo directamente perceptible, ya sea objetos completos o modelos.

- Imaginación:

La imaginación en los primeros grados se estructura sobre la base de la imagen concreta, caracterizada por el realismo.

- Motivación:

Predominan los motivos vinculados con el presente, es decir su actividad se rige por motivos y de hechos inmediatos.

- Emocione y sentimientos:

En esta edad se produce una disminución de la excitabilidad emocional, el niño logra mayor control de sus relaciones físicas.

- Voluntad:

Al inicio del periodo, las acciones volitivas están poco desarrolladas, les cuesta trabajo plantearse objetivos, es poco expresada la preparación para superar dificultades.

Actividades Recreativas, características, clasificación y beneficios

El término actividad recreativa es empleado con mucha frecuencia por investigadores del tema y la sociedad en general, sin embargo no se encuentran muchas definiciones de este, por aparecer generalmente asociado al concepto de recreación. Se considera que en la actitud el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan.

Se considera desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo del conocimiento de las características, tipología y beneficios de las actividades.

Características de las actividades recreativas

Múltiples son los autores que han resumido las principales características de las actividades recreativas, entre ellos Ureñas, F. (1992), Hernández, M. y Gallardo, L. (1994), Torres, J. (1997), Lezama, C. (2000) y Vigo, M. citado Pérez, A. A continuación se muestran las características de la actividad recreativa según Vigo, M. por Pérez, A. (2003) asumida por el presente autor:

- Es voluntaria, no es compulsada
- Es de participación gozosa, de felicidad
- No es utilizada en el sentido de esperar una retribución o ventaja mental
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y las naturaleza
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar consentido el tiempo libre
- Es algo que puede ser espontáneo u organizando, individual o colectivo

En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación se enuncian algunas de ellas: Zamora, R. y Maritza G. (1988) partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos:

- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria
- El turismo
- Actividades generales de esparcimiento

Aguilar L. (2000), refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en 5 categorías:

- Esparcimiento
- Las visitas culturales
- Sitios naturales
- Actividades deportivas
- Asistencia a acontecimientos programados

Pérez, A. (2003) con relación al interés predominante que satisface en el individuo, las clasifica en 4 grupos:

- Actividades artísticas y de creación
- Actividades de los medios de comunicación masiva
- Actividades educativo físico deportivas
- Actividades de alto nivel de consumo

A partir del análisis realizado, atendiendo a la diversidad de criterios y lo limitado de las propuestas, se considera proponer atendiendo al contenido de las actividades, la siguiente clasificación de las actividades recreativas:

1. Actividades deportivas recreativas: prácticas, encuentros o competencias de algunas disciplinas recreativas o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo)
2. Actividades al aire libre: actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en aire
3. Actividades lúdicas: todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc

4. Actividades de creación artística y manual: actividades individuales o en grupo relacionada con la creación artística o manual
5. Actividades culturales participativas: actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes
6. Asistencia y espectáculos: asistencia a espectáculos artístico-culturales o deportivos
7. Visitas: realización de visitas de interés: artístico – cultural, turístico – natural, histórico, social, físico – deportivo, etc
8. Actividades socio – familiares: asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en las actividades de la comunidad
9. Actividades audio – visuales: escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o videos, etc
10. Actividades de lectura: lectura de libros, revistas, periódicos, etc
11. Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies: actividades individuales o en grupo dirigidas a la colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc
12. Actividades de relajación: meditación, auto relajación, masajes, auto masajes, etc

CAPÍTULO II. Actividades recreativas empleada para desarrollar la recreación en niños de la comunidad “La Risueñita”. Análisis de los resultados.

En este capítulo se realiza un estudio descriptivo y se muestran los resultados de la metodología aplicada para constatar la existencia del problema de investigación y se expone el aporte fundamental del trabajo, que consiste en elaborar actividades recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la comunidad “La Risueñita”.

2.1. Muestra y metodología

El Reparto “La Risueñita” del Consejo Popular “Mariana Grajales” municipio de Santiago de Cuba, es una zona residencial densamente poblada, limitada al Norte con La Fábrica de Pastas y Caramelos, al Sur con la base Nacional de Guaguas Astro, al Este, con el poblado de “Los Pinos” y al Oeste, con la Sala Polivalente “Alejandro Urgelles” por la Avenida de Las Américas. Además, cuenta con una población total de 6 501 habitantes.

La investigación se realiza en el CDR #4 “Mariana Grajales” con una población de 290 personas, de ellos 80 son adultos mayores para un 28% de la población, 100 son adultos integrados laboralmente que representan el 34%, 50 son jóvenes vinculados al estudio con un 25 % y 60 son niños en las edades de 5 a 12 años para un 21% de ellos se trabaja con una población de 30 niños de 8 a 12 años realizándose un muestreo probabilístico aleatorio simple de 25 niños para un 83% de la población cuyo promedio de edad es de 8 años, donde 12(48%) son hembras y 13(52%) varones. Además de la muestra seleccionada se cuenta con los padres de los niños, el profesor de Recreación de la comunidad y los especialistas consultados.

Métodos

En el desarrollo de la investigación se emplearon los siguientes métodos:

Del nivel teórico:

Analítico sintético: para profundizar en los fundamentos teóricos que sustentan la Recreación Física, las actividades recreativas y descubrir las relaciones existentes entre ellas y llegar a conclusiones lógicas

Inductivo deductivo: para establecer y precisar las principales limitantes de la participación de los niños en las actividades recreativas.

Sistémico estructural funcional: para determinar los diferentes elementos y su interrelación en la elaboración de la propuesta de actividades recreativas.

Del nivel empírico:

Observación: para constatar aspectos relacionados con la asistencia, participación, atención en las actividades recreativas.

Revisión de documentos: para analizar en documentos oficiales (Programa de recreación para los niños de 8 a 12, orientaciones metodológicas del INDER (2022) para el trabajo de la recreación en la comunidad y la programación recreativa planificada por el profesor

Técnicas

Encuesta: a los padres para constatar datos personales, conocimientos sobre la actividad que realizan los niños y su participación conjunta en las mismas. Y comprobar los gustos y preferencias de los niños.

Entrevista individual: para valorar con el profesor como se manifiesta la participación y asistencia de los niños, así como aspectos relacionados con la planificación de las actividades.

Método estadístico –matemático

Procedimiento cálculo porcentual: utilizado para el procesamiento de los datos arrojados por los métodos y técnicas de investigación, al realizar una valoración e interpretación.

Media aritmética: para determinar los valores promedios de la edad

2.3. Diagnóstico de la situación actual de la participación de los niños de la comunidad “La Risueñita” en las actividades recreativas.

Para la realización del diagnóstico se utilizaron métodos como: la observación, revisión de documentos y técnicas como la entrevista, encuesta. Se tuvo en cuenta los siguientes indicadores:

- Motivación hacia la actividad: se expresa en gustos y preferencias, teniendo en cuenta la satisfacción, insatisfacción, agrado, deseos y apreciaciones.
- Participación de padres y familiares en las actividades: se refiere a la colaboración y estimulación hacia la participación en las actividades recreativas.

La localidad de La Risueñita cuenta con un consultorio médico, uno parque biosaludable, un terreno de superficie plana donde se puede realizar las actividades programadas, cerca de la comunidad de encuentra la sala polivalente “Alejandro Urgelles” donde se pueden establecer acuerdos para realizar actividades deportivas recreativas.

2.4. Análisis de los resultados generales de la aplicación de instrumentos

Revisión documental: se revisa el Programa de Recreación para los niños, las orientaciones metodológicas del Inder (2022) para el trabajo de la Recreación en las comunidades y la programación recreativa planificada por el profesor, donde se constata que no está orientado el trabajo con los padres. Encuesta de gustos y preferencias: se verificó que la calidad de las actividades realizadas no eran las

deseadas porque no se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los niños, las ofertas no satisfacen la demanda de estos, las actividades se realizan solo los fines de semana.

Durante el desarrollo de las actividades no se emplean métodos de juego dinámico, por lo que los niños no se sienten motivados, no cuentan con los suficientes materiales para la realización de las actividades.

En la entrevista aplicada al profesor de recreación de la comunidad ver (Anexo 2), se pudo constatar que tiene 10 años de experiencia laboral. R/En la pregunta 1 se corrobora la no planificación de otro tipo de actividad con los niños además de las manifestaciones de la recreación. R/En la pregunta 2 se comprobó que en ocasiones tiene en cuenta los gustos y preferencias de los niños para planificar las actividades recreativas. R/En la pregunta 3 confirmó que a veces participan los padres de conjunto con sus niños en las actividades recreativas. R/ En la pregunta 4 alegó que no realiza con la familia de estos niños actividades donde se les explique detalladamente la importancia de la recreación para la ocupación de su tiempo libre.

La encuesta aplicada a los padres y familiares (ver Anexo 3) está dirigida a precisar información sobre la ocupación del tiempo libre de los niños, las actividades de mayor entretenimiento para estos y su participación con ellos en las actividades, arrojó los siguientes resultados:

En la primera pregunta de 25 encuestados el 100% afirmó que el profesor de recreación no los exhorta a participar en las actividades programadas por él. En la segunda pregunta consideran el 100% que no se tiene en cuenta los gustos y preferencias de los niños para planificar las actividades recreativas. En la tercera pregunta corroboran 5 que representan el 20% de los encuestados que las actividades de mayor

entretenimiento para sus hijos son: la práctica de deporte y el restante 80%: la TV, los teléfonos y la PC y en la cuarta pregunta 4 de ellos para un 16% expresan que a veces se vinculan en el tiempo libre con las actividades que realiza su niño y 21 que representan el 84% no participan con sus hijos en las actividades recreativas. En el instrumento aplicado a padres y familiares se pudo constatar que: algunos padres no están activos en la actividad laboral, existen bajos ingresos económicos, tres casos de familias disfuncionales por lo que se hace necesario la propuesta de talleres de educación familiar. Las mismas se van a realizar de forma colectiva en el tiempo que se colegie con el profesor de recreación. Se les aplico a los niños un diagnóstico (Ver Anexo 4) para determinar los gustos y preferencias.

Situación concreta objeto de estudio: la pobre incorporación de los niños a las actividades recreativas

Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre:

En la semana 2 horas diarias de 4:20 pm a 6:20 pm

El fin de semana 6 horas diarias de 9:00 am a 5:00 pm

En las semanas de receso 9 horas diarias de 9:00 am a 6:00pm

En el plan vacacional 9 horas diarias de 9:00 am a 6:00pm

Intereses y necesidades recreativas.

Necesidades: materiales para el desarrollo de juegos de mesa, juegos tradicionales y juegos populares.

Infraestructura: cancha de basquetbol, un área de juegos.

Recursos materiales: balón de voleibol y uno de futbol

Características del medio geográfico: área de juego con vegetación que permite protegerse de los rayos solares

Oferta recreativa: ludoteca y juegos de mesa

A partir de los instrumentos aplicados, se precisan las siguientes conclusiones diagnósticas:

1. Las actividades que proponen no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los niños
2. La comunicación entre el profesor y los miembros de la familia no es la adecuada, por lo que la familia no tiene conocimiento acerca de la importancia de recrear a sus hijos de forma sana.
3. No se benefician estos niños, ya que al no participar en las actividades no desarrollan habilidades y capacidades.

2.5. Fundamentación de la propuesta

Las actividades recreativas que se proponen para la ocupación del tiempo libre de los niños se convierten en presupuestos teórico-metodológicos, recursos y medios para la superación de los profesores, del combinado deportivo y la familia. Se caracterizan por ser espacios de reflexión, socialización donde los niños puedan recrearse; después del diagnóstico de la realidad educativa se convierten en una demanda para dar cumplimiento a las necesidades recreativas de los niños.

Para la elaboración de las mismas se toman en cuenta las características psicopedagógicas de estos niños, sus necesidades recreativas, potencialidades, aspiraciones, así como las indicaciones metodológicas para el trabajo de la recreación en la comunidad, además de los gustos y preferencias de estos. Estas actividades recreativas involucran a los padres, familiares, profesores que trabajan la recreación y para su estructuración se asumen algunos elementos de las etapas de la Programación Recreativa dadas por (Pérez, A. 2010, p. 95). Recreación. Fundamentos Teórico

Metodológicos. En la actividad se reconoce a la familia como el agente educativo más importante en la estimulación del desarrollo de sus hijos, por ello se redimensiona la necesidad de orientarlas convenientemente para asumir el importante rol que les corresponde jugar.

La atención y educación del niño tiene que concebirse en el hogar como una prioridad, por tanto, se deben unificar criterios y acciones entre todos los adultos que de manera directa e indirecta se relacionan con él, así como romper estereotipos nocivos de crianza que pudieran entorpecer el proceso de crecimiento y desarrollo de los pequeños.

El trabajo de orientación a la familia, puede materializarse con disímiles alternativas, la selección adecuada de que vía o alternativa utilizar, estará en dependencia de diversos factores, entre los que se pueden mencionar: las características específicas de la familia, sus posibilidades culturales y sociales, las condiciones concretas del hogar y el interés mostrado por recibir la orientación, entre otros.

Existen diferentes criterios acerca de las vías para hacer efectiva la labor de orientación familiar, entre las más utilizadas se destaca la actividad conjunta, con innumerables posibilidades de poder demostrarle a la familia que hacer y cómo hacerlo en las condiciones del hogar, no obstante en diversas bibliografías se exponen las ventajas de la orientación directa en la visita al hogar, la dinámica familiar, la escuela de padres y el grupo de padres, como otras alternativas para materializar el trabajo con la familia.

Al reconocer los beneficios de las actividad conjunta, que por demás se nutre de los sabores de las familia en un accionar colectivo, la autora destaca la necesidad de sistematizar la orientación empleada en esta vía, con un enfoque diferenciado, que responda a las particularidades de cada familia y las características individuales de

cada niño, a partir de los resultados del diagnóstico como proceso que aporta información e indica la conducta a seguir para un adecuado accionar educativo, así entonces la labor realizada adquiere un matiz diferenciado y particularizado.

Para ello las primeras actividades de orientación familiar deben dirigirse a garantizar que el adulto responsabilizado con esta importante tarea, conozca las particularidades generales del desarrollo en el grupo etéreo de que se trate, para poder determinar las características individuales de su niño, para que este pueda desplegar todas sus potencialidades físicas y psíquicas.

La familia constituye la célula básica de la sociedad, es el primer grupo social portador de la ideología, las normas y las costumbres que a la sociedad caracteriza, es la familia y dentro de la comunidad donde se aprenden las primeras reglas sociales y de conducta, por lo que resulta imprescindible en la educación y formación de la nueva generación no solo por los conocimientos, los hábitos y las actitudes que la familia transmite, sino por el clima favorable que fluye para la estabilidad psíquica del niño.

Los padres, los maestros y la comunidad deben hacer sus mejores esfuerzos para lograr buenas relaciones y esto se alcanza cuando en estos factores surge el deseo por lograr el desarrollo y el bienestar del educando. El éxito está en el trabajo unido, encaminando los esfuerzos hacia un objetivo común; la labor educativa de la familia es estimulada por la sociedad. En sentido general, se hace necesario que la familia y la comunidad tomen conciencia de sus tareas y se provea de los métodos más efectivos para llevarla a vías de hechos.

La propuesta de actividades guardan una estrecha relación entre si y responden a un objetivo general y objetivos específicos.

Objetivo general

Favorecer un estilo de vida saludable y de libre elección para mejorar la participación de los niños de la comunidad en función de su tiempo libre.

Objetivos específicos

Educar a la familia en el conocimiento necesario para la realización de actividades recreativas sanas.

Preparar a los profesores de recreación para que realicen las actividades con la mayor calidad posible.

Indicaciones organizativas generales.

Para la puesta en marcha de estas actividades planificadas es necesaria la realización de dos talleres con el objetivo de sensibilizar a la familia y los niños con la investigación a realizar, la importancia de enriquecer los conocimientos relacionados con el tiempo libre, y realizar medios rústicos para su utilización, además de una adecuada coordinación de las actividades con la familia, los factores de la comunidad y el apoyo del Consejo Popular. Al coordinarse las mismas, se deberá confeccionar un plan de actividades que lleve implícito el tipo de actividades, la fecha, la hora, el lugar y el diseño de las mismas, teniendo en cuenta las edades, sexo, los implementos deportivos y las instalaciones disponibles.

Después de diseñadas y coordinadas las actividades se hace imprescindible la divulgación de las mismas, se deberá utilizar murales, carteles informativos, carteles promocionales, el trabajo hombre a hombre y todos los medios de comunicación que se tenga a disposición, siendo esta la forma más precisa para que se logre el objetivo propuesto que no es más que la participación masiva de la muestra en las actividades planificadas.

Para la organización y el desarrollo de las actividades es preciso el control y la evaluación sistemática, que permitan una retroalimentación de los aspectos positivos y negativos detectados que posibiliten mantener la calidad de las actividades y las expectativas de los participantes.

Dentro de las actividades propuestas se encuentran: excursión al área boscosa de la comunidad, acampada, juegos de habilidad, recorrido y Visita Museo "26 de Julio", ludotecas, juegos tradicionales de barrio, plan de la calle, a jugar Comunitario (ver Anexo 6)

Juegos de habilidad

Nombre: carrera y saltos con saco

Ubicación: los niños se colocarán en dos equipos, en 4 filas enfrentadas

Dos padres se quedarán en cada equipo para ayudar al niño a introducirse en el saco

Explicación: a la señal del profesor los dos primeros niños se meterán en el saco con ayuda del padre y saldrán corriendo hasta llegar al compañero que tienen en frente, este con ayuda del padre entrará dentro del saco y saldrá saltando hasta alcanzar al compañero de en frente, ganará el equipo que termine primero

Demostración: el profesor hará una demostración con dos niños

Pregunta: ¿Alguien tiene dudas?

Señal de inicio del juego: a la señal del profesor que emitirá con un silbato

Control aliento, entusiasmo y participación: a medida que se desarrolle el juego algunos padres de conjunto con el profesor estarán animando con palmadas y frases emotivas

Concreción del final: a la voz de alto y señalando a los vencedores

Premio a los ganadores: equipo ganador será premiado con un fuerte aplauso

Variante del juego: desde la posición de sentados de espalda a la señal del profesor se le hará una pregunta relacionada con la materia estudiada y el que conteste correctamente se introducirá en el saco y hará el recorrido nuevamente

Nombre: el matado.

Terreno de juego: campo rectangular dividido en dos mitades (campos de juego) con espacio libre tras la línea de fondo (cementerio).

Número de jugadores: de 10 a 25.

Material necesario: un balón pequeño del tamaño de uno de balonmano.

Reglas: se forman dos equipos enfrentados en los campos de juego, excepto un jugador por equipo que se coloca en el “cementerio” opuesto, quedando entre él y sus compañeros el campo de juego de los adversarios.

Se determina, por cualquier procedimiento, el equipo que inicia el juego, que será el que posea el balón.

El equipo que posee el balón lo lanza contra el equipo contrario, y si le da a un jugador, éste queda muerto, Éste jugador coge el balón y se dirige a su “cementerio”, debiendo lanzar el balón y reiniciar el juego, salvando la vida al compañero que se coloque en el “cementerio” al inicio del juego. Pierde aquel equipo que todos sus jugadores están en el “cementerio”.

Otras reglas:

- El jugador que invade el campo contrario está muerto.
- El balón puede cogerse en el campo contrario o “cementerio”, siempre que no se pise en los mismos.

- No se mata cuando el balón rebota o hace un bote previo antes de tocar a un jugador.
- Si el balón da en varios jugadores, sólo muere el último que fue tocado por el balón antes de llegar al suelo.

Modificaciones: sus objetivos

- Igualdad de oportunidades a través de la coeducación y la integración

El campo se reduce a una distancia en la que cualquier jugador puede enviar el balón al campo contrario sin dificultad. La reducción del terreno limita el número de jugadores, esto hace que todos los alumnos adquieran cualquier rol del juego.

Nombre: el guepardo.

Terreno de juego: gimnasio o pista polideportiva dividida en cuatro partes iguales y una “guarida” (antiguo cementerio) por equipo en el extremo más lejano a su campo de juego.

Edades: de 10 años en adelante.

Material: un balón de goma - espuma del tamaño de uno de balonmano y tiza o cinta adhesiva para delimitar los campos.

Número de jugadores: de 10 a 25.

Reglas: se forman dos equipos, cada equipo tiene dos campos de juego intercalados con los campos del equipo contrario. En esos campos se reparten los jugadores, y uno de ellos se va a la “guarida”.

Uno de los equipos, por sorteo, inicia el juego, lanzando el balón contra el otro equipo, pudiendo lanzar hacia cualquiera de los campos del equipo contrario (también puede pasar a un compañero). Si toca a un jugador éste cambia de campo trasladándose a su

“guarida” (el primer jugador tocado manda a su compañero de “guarida” a los campos de juego).

Gana el equipo que tiene menos jugadores en su “guarida”.

Otras reglas:

- El jugador que invade el campo contrario se marcha a la “guarida”.
- El balón no puede cogerse en el campo contrario nunca.
- Si el balón toca el suelo antes de tocar a un jugador no tiene valor el lanzamiento, y el que intercepta el balón lo pasa a un compañero para que continúe el juego.
- Siempre que se intercepte el balón en su campo de juego deberá pasarlo a un compañero de ese mismo campo de juego.
- Si atrapa el balón lanzado al vuelo, manda al lanzador a su “guarida”.
- Si recoge el balón, después de tocar el mismo a un compañero, antes de que caiga al suelo, tiene la posibilidad de lanzar él hacia el equipo contrario.
- Si el balón toca a varios jugadores de un mismo equipo y posteriormente cae al suelo, el jugador que se cambia a la “guarida” es el último que fue tocado por el balón.
- Cuando un jugador de la “guarida” lanza y le da a un jugador contrario, salva al primer compañero que llegó a la “guarida” cuando empezó el juego. De esta forma se irán salvando según el orden de llegada a la misma.

Carrera A Pies Juntos

Tipo de juego: pedestre.

Objetivo principal: coordinación Locomotriz.

Material: una cuerda por pareja y tizas.

Terreno de juego: espacio amplio y llano donde se señala una salida y una llegada para realizar la carrera. N° de jugadores: de 6 a 20.

Reglas: se sortean a todos los participantes para formar parejas. Se enfrentan dos parejas, que tienen que ir atados por uno de sus tobillos y cogidos de la mano.

A la señal del profesor intentan terminar en carrera el recorrido establecido. Siempre deben de ir cogidos de la mano. La pareja perdedora tiene que contar dos chistes al grupo restante.

La Torre

Tipo de juego: de lanzamiento.

Objetivo principal: coordinación óculo-motriz.

Material: un tronco de madera de unos 30 cm. de alto y un diámetro de 10 cm. Cinco pesetas por jugador y una piedra de unos 10 cm. de diámetro.

Terreno de juego: espacio llano de tierra.

Reglas: se sitúa el tronco en la tierra en posición vertical. Se dibuja un círculo concéntrico al tronco a una distancia de 10 ó 15 cm. Posteriormente todos los jugadores deben colocar sus cinco pesetas encima del tronco. A una distancia de unos 4 metros realizan, uno a uno y por sorteo, el lanzamiento con la piedra al tronco, intentando tirar las pesetas del mismo y procurando que éstas caigan dentro del círculo; las pesetas que salgan del círculo se volverán a situar encima del tronco para el lanzamiento del siguiente participante, pero las que se queden dentro serán para el lanzador. El juego sigue hasta que se queden sin pesetas, volviéndolas a poner para empezar de nuevo la partida.

Juegos Tradicionales

Las 4 esquinas

Tipo de juego: de fuerza.

Objetivo principal: fuerza.

Material: una cuerda gruesa y larga.

Terreno de juego: espacio llano. N° de jugadores: 6 a 25.

Reglas: se anudan los dos extremos de la cuerda y se dispone formando un gran círculo. Cada jugador se sitúa en un punto del círculo y coloca detrás, a unos tres metros de distancia, un palo o piedra.

A la señal todos tiran fuertemente de la cuerda con el objetivo de tocar alguna de las piedras. Gana la persona de cada partida que consiga tocarla primero.

La Correa

Tipo de juego: de habilidad de orientación.

Objetivo principal: velocidad.

Material: una correa.

Terreno de juego: espacio amplio con posibilidades para esconder la correa.

N° de jugadores: 8 a 20.

Reglas: por sorteo se elige a un jugador que esconde la correa. Los otros jugadores están el castillo con los ojos tapados. Cuando ha sido escondida les avisan, empiezan la búsqueda y el que la encuentre debe intentar dar con la correa a cualquier jugador, que si es tocado antes de entrar en el castillo quedaría eliminado. El juego se reinicia escondiendo la correa el que la encontró anteriormente.

2.6. Valoración de las actividades propuestas

Con la finalidad de valorar la factibilidad y eficacia de las actividades propuesta, para favorecer la participación de los niños de la comunidad “La Risueñita” en las actividades

recreativas, se seleccionó un grupo de (8) especialistas, cuidadosamente seleccionados teniendo en cuenta los indicadores siguientes:

- ✓ Especialización en la temática abordada
- ✓ Experiencia profesional.
- ✓ Preparación científica.

Entre los escogidos se encuentran dos doctores en ciencias, dos Máster en Ciencias de la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, el Metodólogo de Recreación de la dirección provincial y municipal del INDER, Jefe principal de Recreación del combinado Deportivo “Alejandro Urgelles” y un licenciado en cultura física.

Todos con vasta experiencia profesional. En todos los casos con más de 15 años de experiencia laboral. Para obtener la valoración se aplicó una encuesta, según la cual debían ser evaluadas las indicaciones Metodológicas y las actividades propuestas.

Entre los principales resultados obtenidos se puede apreciar que en la primera pregunta el 100% de los especialistas coincidieron que si contribuye a la preparación de padres y familiares ya que los talleres propuestos sirven para enriquecer los conocimientos relacionados con el tiempo libre, la realización de actividades recreativas y la importancia del acompañamiento familiar durante el desarrollo de estas. En la segunda el 100% plantea que los talleres son pertinentes para la capacitación de los padres. En la tercera, el 100% plantea que las actividades cumplen con las indicaciones del programa para el trabajo de la recreación en la comunidad ya que están bien estructuradas y fundamentadas, en la cuarta pregunta el 100% plantea que se corresponden con los intereses recreativos de los niños de esas edades, en la quinta el 100% considera que son suficientes las actividades y en la sexta pregunta el 80% consideran que estas son las actividades que se deben realizar para alcanzar los fines

propuestos y el 20% coinciden en que se deben realizar más juegos donde los padres tengan participación con sus hijos.

Todos los criterios emitidos apuntan hacia la aprobación de la propuesta por los especialistas de las actividades recreativas para los niños de 8 a 12 años ya que sirvieron de herramientas para potenciar el conocimiento de los padres, profesores y propiciaron la motivación de los niños por las actividades recreativas.

Entre las recomendaciones realizadas por los especialistas se destacan:

- ✓ En dinamizar más el trabajo del profesor con los agentes socializadores, como la familia y la comunidad.
- ✓ Profundizar en la preparación de los agentes socializadores a través de los talleres y charlas.
- ✓ Incrementar la oferta de juegos donde el padre tenga más participación con los niños
- ✓ Los talleres que se realizaron fueron pertinentes aunque se pueden proponer otras temáticas.

Las recomendaciones realizadas por los especialistas, sirvieron para enriquecer la propuesta de las actividades recreativas para los niños de la comunidad

CONCLUSIONES

El análisis de los referentes teóricos que fundamentan el proceso de la recreación física permitió corroborar las concepciones más actualizadas sobre la Recreación, la ocupación del tiempo libre y la importancia de las actividades recreativas como medio eficaz para el desarrollo multifacético de los niños

El diagnóstico realizado permitió constatar la insuficiente participación de los niños de 8 a 12 años en las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad La Risueñita del municipio Santiago de Cuba

La propuesta elaborada confirmó la adecuación y posibilidad de estas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en los niños de la comunidad “La Risueñita” del municipio Santiago de Cuba

La valoración a través del criterio de los especialistas confirmó la pertinencia y factibilidad de la propuesta de actividades recreativas para los niños de 8 a 12 años de la comunidad “La Risueñita” del municipio Santiago de Cuba.

RECOMENDACIÓN

Continuar profundizando la temática abordada en posteriores investigaciones dada su connotación en el desarrollo exitoso de las actividades recreativas para niños de la comunidad “La Risueñita”.

BIBLIOGRAFÍA

- Alum Calderin, R. (2015). *Programa de actividades Físico-Recreativas dirigidas a la ocupación del tiempo libre en niños de 6 a 12 años*. Revista Digital - Buenos Aires N° 157. Consultado el 20 de junio de 2022. <http://www.efdeportes.com/>
- Arengo Estrada, O. (2013). *Lecturas de Educación Física preescolar y su didáctica*. Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
- Arés Muñizo, P. (2010). *La familia una mirada desde la Psicología*. Científico-Técnico. La Habana. Cuba
- Arroba, M. L. (2009). *El tiempo libre de los niños*. Universidad Autónoma de Madrid. Pozuelo de Alarcón. Madrid- España. Consultado el 16 de mayo de 2022. <https://www.elsevier.es>.
- Estévez, M. (2006). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología*. La Habana: Deportes.
- Fuentes Jordan, R. (2021). *La Recreación Física como forma educativa en las actividades físicas – recreativas de la comunidad* [tesis de maestría]
- Fulleda, P. (2007). *Recreación Comunitaria*. La Habana: Deporte.
- Gabaldón, P. (2016). *Enseñar a los niños a aprovechar y disfrutar su tiempo*. Consultado el 16 de mayo de 2022. <https://www.guáininfantil.com>.
- Marín Guarín, C. (2016). *Incidencias del mal uso del tiempo libre en los estudiantes del 3er grado de la Institución Educativa: León XIII del Municipio El Peñol – Antioquia – Colombia*.
- Mesa Anoceto, M. (2006). *Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte*. La Habana: José Martí.

Pascual, A. (2017). *Nosotros También Jugamos*. La Habana: Pueblo y Educación

Pérez Sánchez, A. (2010). *Recreación. Fundamentos Teórico Metodológicos*. La Habana: Deportes.

Sánchez Acosta, M. E. (2004). *Psicología General y del Desarrollo*. La Habana: Deportes.

Sánchez, M. y Caballero, L. (1977). *Los 100 juegos del plan de la calle. Algunas teorías sobre juegos*. La Habana: Orbe.

Watson Brown, H. y otros (2008). *Teoría y práctica de los juegos*. La Habana: Deportes.

Anexo 1.

Guía de Observación.

Objetivo: Valorar el tratamiento que realizan los profesores a las actividades recreativas que se realizan en la comunidad” La Risueñita ” para los niños de 8 a 12 años.

Nombre de la actividad: _____

Hora: _____

| Aspectos a observar | B | R | M | Observaciones |
|--|---|---|---|---------------|
| Promoción y divulgación | | | | |
| Participación de los niños | | | | |
| Explotación de los recursos utilizados | | | | |
| Calidad con que se realizan las actividades | | | | |
| Presencia de padres y familiares en las actividades | | | | |
| Nivel de aceptación de las actividades que se ofertan | | | | |
| Variabilidad de las actividades que se planifican | | | | |
| Diferenciación de las actividades por grupos de edades | | | | |
| Preparación de las áreas para la realización de las actividades | | | | |
| Aprovechamiento de los recursos naturales existentes en la comunidad (área boscosa) | | | | |

Anexo 2.

Entrevista al profesor de Recreación

Compañero:

La entrevista tiene como objetivo conocer los aspectos relacionados con el trabajo que realizan en la comunidad para mejorar la participación de los niños en las actividades recreativas para ocupar su tiempo libre.

Edad ____ Sexo ____ Nivel escolar _____ Años de experiencia _____

1. ¿Planifica usted además de las manifestaciones de la recreación otro tipo de actividad con los niños?
sí ____ No ____
2. ¿Tiene usted en cuenta los gustos y preferencias de los niños para planificar las actividades recreativas?
sí ____ No ____ A veces _____
3. ¿Considera usted qué deben participar los padres de conjunto con su niño en las actividades recreativas?
sí ____ No ____ A veces _____
4. ¿Realiza usted con la familia de estos niños actividades donde se les explique detalladamente la importancia de la recreación para la ocupación de su tiempo libre?
sí ____ No ____

Anexo 3.

Encuesta a los padres

Compañeros y compañeras

La encuesta tiene como objetivo comprobar la preparación y el trabajo metodológico que realiza el profesor de recreación. Contamos con su valiosa cooperación y le damos gracias por las mismas.

Edad ____ Sexo ____ Nivel escolar _____ Años de experiencia _____

1. ¿El profesor de recreación los exhorta a participar en las actividades programadas por él?
Sí ____ No ____
2. ¿Su niño pasa mucho tiempo dentro de su casa mirando la TV o jugando con los teléfonos?
Sí ____ No ____
3. ¿Cuáles son las actividades de mayor entretenimiento para él?
4. ¿Se vincula usted en el tiempo libre con las actividades que realiza su niño?
Sí ____ No ____ A veces _____

Anexo 5.

Encuesta a especialistas.

La investigación que se está realizando sobre la insuficiente participación de niños y la familia en las actividades recreativas en su tiempo libre, los convoca a la realización de este instrumento para conocer su valoración en cuanto a la aceptación de las actividades recreativas propuestas.

Es por ello que la información que usted ofrezca solamente será utilizada con fines científicos. Como puede darse cuenta la encuesta es anónima. Se le solicita que sea lo más sincero(a) posible.

Muchas gracias.

1. ¿Consideras que la propuesta de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre en los niños contribuye a la preparación de padres y familiares?
¿Por qué?
2. ¿Son suficientes los talleres para la preparación de padres y familiares?
3. ¿Cree usted que estas actividades recreativas que se proponen cumplen con las indicaciones para el trabajo con niños de 8 a 12 años?
4. ¿Cree usted que exista correspondencia de las actividades recreativas propuestas con las necesidades e intereses de los niños?
5. ¿Considera usted que son suficientes las actividades recreativas propuesta para favorecer la participación de niños de 8 a 12 años en las actividades recreativas?
6. ¿Qué otras acciones consideras puedan contribuir a alcanzar los fines propuestos? Argumente.

Anexo 6.

Cronograma de Actividades Recreativas para niños de 8 a 12 años de la comunidad La Risueñita

| Acciones | Objetivo | Fecha | Lugar | Hora | Responsable |
|--|---|-------|-----------|-------------|--|
| Excursión al área boscosa de la comunidad – acampada | Aprender sobre el cuidado y preservación de la naturaleza y los comportamientos que deben asumir. | Abril | Comunidad | 8-3 | Profesor de Recreación y Facilitadores |
| Juegos de habilidad | Desarrollo de la motricidad fina, la concentración y la coordinación óculo-manual, por requerir de cierta capacidad de manipulación y de apreciación espacial, que se perfecciona con la práctica | Abril | Comunidad | 8-12 3-5 | Profesor de Recreación y Facilitadores |
| Recorrido y Visita Museo “26 de Julio” | Conocer la historia y desarrollar actitudes y conductas que faciliten la integración social | Abril | | 8-3 | Profesor de Recreación y Facilitadores |
| Ludotecas | Promover la práctica de juegos instructivos, que contribuyan a la formación de valores a través de formas sanas y placenteras de ocupación de tiempo libre. | Abril | Comunidad | 8-12 3-5 | Profesor de Recreación y Facilitadores |
| Juegos tradicionales de barrio | Estimular las proyecciones de trabajo para el rescate y la promoción de nuestras tradiciones culturales en función de la Recreación Física. | Abril | Comunidad | 8-12 3-5 | Profesor de Recreación y Facilitadores |
| Plan de la calle | Organización y planificación adecuada evitando la improvisación en función de brindar un mejor servicio a la población | Abril | Comunidad | 3-5 | Profesor de Recreación y Facilitadores |
| A jugar Comunitario | Brindar a los niños y jóvenes actividades recreativas que satisfagan sus necesidades y sean una consecución de la clase de Educación Física y el Deporte Para Todos | Abril | Comunidad | 3-5 | Profesor de Recreación y Facilitadores |

Actividad. Plan de la Calle

Objetivo: desarrollar cualidades físicas, valores y adquirir conocimientos a través del contacto social.

Comunidad: "La Risueñita"

Profesor.

Fecha:

Hora:

Tarjeta de 12-15 cm. o Libreta.

1. Carrera en Sacos
2. Suiza Colectiva
3. Tracción de la Soga
4. Kikimbol
5. Carrera de Velocidad en Relevé
6. A jugar
7. Juegos Tradicionales
8. Juegos de Mesa Dama, Domino. Ajedrez
9. La Pelota caliente
10. Adivinanzas, Trabalenguas

Al Dorso de la Tarjeta

Implementos y medios a utilizar en la actividad, además de la representación gráfica de las actividades

1. Sacos
2. Soga
3. Bastones
4. Suizas
5. Balones
6. Juegos de Ajedrez
7. Juegos de Dama
8. Juegos de Domino
9. Tarjeta de Adivinanzas
10. Tarjetas de Trabalenguas

Taller 1

Nombre: importancia del tiempo libre

Objetivo: sensibilizar a la familia y los niños con la investigación a realizar, y la importancia de enriquecer los conocimientos relacionados con el tiempo libre.

Organización: se realizará durante el diagnóstico en el intercambio con cada una de las familias que forman parte de la muestra

Desarrollo: el taller se realizara con la participación del profesor, padres y niños y otros miembros de la comunidad.

Taller 2

Nombre: manualidades

Objetivo: desarrollar habilidades para la elaboración de medios rústicos (pelotas, conos, banderas)

Organización: se ubicaran en un local

Desarrollo: el taller se realizara con la participación del profesor, padres y niños y otros miembros de la comunidad.

Materiales: se utilizaron los materiales requeridos para la actividad (recortes de telas, recortes de madera, clavos, papel, colores, medias en desuso)