

ACTIVIDADES FÍSICA – RECREATIVAS EN FUNCIÓN DE SATISFACER LAS NECESIDADES EN NIÑOS DE 9 A 11 AÑOS EN LA ESCUELA PRIMARIA LÁZARO GONZÁLEZ DEL CONSEJO POPULAR JAGUEY NORTE.

Lic Miriam Hernández Grosier.

FACULTAD DE CULTURA FISICA MATANZAS

RESUMEN

Este trabajo esta dirigido al estudio de diversos factores que inciden en el aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica de la cultura física y las actividades recreativas-deportivas, encaminado a darle solución a las necesidades de recreación y satisfacción que presenta el Consejo Norte de Jagüey Grande. El trabajo que presentamos aporta una propuesta de actividades para ser empleada por los profesores de recreación en la escuela primaria Lázaro González del Consejo Popular Jagüey Norte. Para la recopilación de información se emplearon diversos métodos como la encuesta, la entrevista y la observación. Por medio de estas encuestas aplicadas al azar, entrevistas realizadas a los profesores de recreación y a las observaciones de distintas actividades recreativas en su desarrollo nos permitió conocer la realidad de la recreación en este Consejo Popular, así como las condiciones objetivas y subjetivas del aprovechamiento de las instalaciones deportivas recreativas. Este trabajo refleja en sus conclusiones y recomendaciones, soluciones prácticas que en la medida que los profesores y promotores de la recreación sepan utilizar garantizara las necesidades recreativas de la población en especial para los niños y adolescentes.

Palabras claves: *Actividades Físicas Recreativas para satisfacer las necesidades de los niños.*

1. Introducción

Al triunfar la revolución se comienza una nueva etapa de la recreación y la cultura física en la historia de nuestro país, se crean centros para la salud, el deporte, economía, educación, y la recreación del pueblo sin costo alguno.

A partir de la creación del INDER en 1961 se desarrolla todo tipo de esfuerzos por la continuidad y desarrollo de la educación física, deporte, y la recreación.

En cuanto a la práctica del deporte y la recreación esta ha estado encaminada a lograr extenderla y hacerla masiva en todo el país.

Existen factores que inciden negativamente en la incorporación de la mayoría de la población, debido a la calidad y cantidad de instalaciones, falta de implementos, atención técnica, que no esta a nivel de aspiración de la población ya que la oferta no es amplia, ni diversa.

El deporte, la cultura, la recreación y el descanso están dados a liberar tensiones producidas por el trabajo y las horas de estudio, siendo un papel importante en la vida de los hombres ya que la recreación ayuda a reponer las energías gastadas en el proceso de producción.

Conocemos las serias limitaciones económicas en que vivimos si se quieren realizar actividades de calidad, es importante que cada área de recreación aunque sea, tenga un mínimo de medios de implementos, ya que la falta de estos limita a veces la práctica de varias actividades.

El tiempo libre contiene la actividad cultural, recreativa, deportiva, la cual posee valores educativos que son positivos. La poca o ninguna práctica deportiva acorta el período de vida debido a la falta de actividad física, es por ello que se debe tener en cuenta las principales características socio-psicológicas de la recreación:

- 1- Actividades realizadas libres de cualquier obligación externas.
- 2- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3- El disfrute a través de la participación es el elemento esencial de la recreación.
- 4- 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.

Las horas destinadas a la recreación son aquellas que deberíamos vivir más integradamente, pero muchas veces las perdemos en otras actividades que no nos aportan ningún desarrollo personal o en actividades que emplean comportamiento de

riesgo. Por tal motivo el gobierno y un gran número de instituciones deportivas y recreativas organizan diversas actividades que permiten aprovechar al máximo las vacaciones y días festivo.

. El jugar es una actividad que los seres humanos desarrollamos desde nuestro Nacimiento; los juegos son una creación intelectual que se vuelve acción; jugar juegos Estos tienen un inicio, desarrollo y fin.

Además están regidos por normas y reglas inamovibles, en algunos casos, en otros la recreación del juego las hace móviles o cambiantes en tanto así lo deseen los jugadores.

¿Qué es lo que mas le interesa a un niño?

Jugar y en ese mensaje les interesa jugar juegos .Mas allá de las distintas teoría sobre el o los juegos diseñados desde diferentes disciplinas,, se debe analizar que es lo que hace un ser humano hasta los 12 años y mas en cada momento que le es posible JUGAR

LA recreación por su parte, fue considerada como juegos de y para los niños, para contemplar su educación física y entretenerlo en su tiempo libre; surgiendo de allí los parques infantiles como una manifestación que recibió apoyo de las escuelas, comunidades y municipalidades. Antes de ellos mucho antes, la recreación era una entretención pasiva para los señores que veían a los juglares y gente teatro proporcionando un espectáculo, como la televisión lo hace hoy a otra escala. Con la tecnología a nuestro alcance

Si el animador o activista posee la información de una actividad o juego a realizarse, la influencia negativa que ejercen algunos factores sobre su estabilidad podrá controlar mejor la situación, conocerá o buscará la estrategia mas aceptada de trato para cada uno de los participantes y con ello la posibilidad de brindar una mejor atención diferenciada a los mismos. Por todo esto le concedemos a este trabajo una gran importancia y si es posible llevarlo a la práctica.

Recreación es el proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. 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.

Cada vez se dispone de más tiempo libre. La razón de que los periodos útiles de tiempo libre vayan aumentando se puede atribuir, en la época actual, al progreso técnico (aumento del paro, envejecimiento de la población...). Las horas libres de cada día, los días libres de la semana y las vacaciones de temporada y anuales, permiten y exigen un nuevo concepto de actividad y determinan una situación favorable para la utilización del tiempo libre y de ocio en actividades físicas alternativas. Con la realización de las actividades Físicos-Recreativas la población puede invertir su tiempo libre en mantener su salud en buen estado, en mantenerse bien físicamente, en mantener su mente relajada; todo esto si combina tiempo libre y recreación sana, de esta forma podemos lograr que ese tiempo libre se desperdicie en actividades que no solo van a dañar a la persona que las ejerce si no que influye de forma negativa en la sociedad, .

En la actualidad las actividades físicas-recreativas son consideradas como una necesidad para todos los seres humanos sin excepción de edades, se reconocen sus beneficios y que en el futuro estas actividades y la recreación tendrán cada vez más importancia en la vida del hombre como factores fundamentales de una nueva forma de vida donde la educación física dejará de ser la educación física escolar para trascender a otros niveles de la población. La recreación ha sido aceptada como un derecho de todos y sus actividades consideradas importantes en el bienestar del hombre. Una nueva educación cuyo objetivo sea el bienestar para la persona y para el disfrute de la vida, se desarrollará dando más importancia a las actividades físico-recreativas como los factores básicos para el desarrollo desde la niñez hasta el adulto mayor.

Esta investigación está dirigida al estudio de diversos factores que inciden en el aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica de la Cultura Física y las actividades recreativas – deportivas, encaminado a darle solución a las necesidades de recreación y satisfacción.

El trabajo que se presentó aporta un programa de actividades para ser empleado por los profesores y activistas de recreación en el municipio y propiciar el uso diversificado y culto del tiempo libre, siendo posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población, se debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura el deporte y la recreación y la creación, que se

oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación, la participación de toda la población y la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece en la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

En la actualidad la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios como factor de; salud, condición física, base del deporte forma de vida activa para el bienestar del hombre.

La recreación. La conquista del tiempo libre y su adecuada utilización se ha convertido en una de las preocupaciones de la población, llegándose a reconocer esta época como época de la recreación y del tiempo libre.

En el futuro las actividades físicas y la recreación tendrán cada vez mas importancia en la vida del hombre, como factores fundamentales de una nueva vida completando una mejor forma de vida, alimentación y un acercamiento al ambiente natural.

La diferencia entre los países industrializados los países en desarrollo continuar siendo significativa debiendo estos últimos encontrar soluciones propias, basadas en una concepción de la responsabilidad social que pueda reemplazar en parte los mejores recursos económicos de la población de los países industrializados.

La educación física cada vez mas dejara de ser la educación física escolar, para trascender a otros niveles de la población recreación será aceptada como un derecho de todos y sus actividades consideradas importantes en el bienestar y satisfacción del hombre.

Una nueva educación cuyo objetivo sea el capacitar para la vida y para el disfrute de la vida, se desarrollara dando una nueva importancia a las actividades físicas y la recreación como los factores básicos del desarrollo integral del niño y su educación. Este reclamo social, en pro de una mejora cualitativa y cuantitativa de vida esta en relación con los denominados calidad de vida, aspecto este directamente relacionado

con el tiempo libre “la calidad de vida que experimenta una persona hoy en día ,en nuestra sociedad predominantemente urbana .esta ligada al tiempo libre “OFELE(1999) Para la confección de este trabajo nos basamos en aplicar variadas actividades recreativas y deportivas que se ejecutan en diferentes sectores poblacionales y la necesidad de enriquecer estas, como una forma más de aprovechar los ratos libres e incrementar la participación de la población de las mismas.

Por lo anterior expuesto nos formulamos la siguiente pregunta, llevando al marco de la investigación como un problema científico expresado de la siguiente forma;

La recreación popular y el buen uso del tiempo libre tienen una importancia medular en el desarrollo de nuestra sociedad. Por ello esta debe ser abordada desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como colectivo.

Teniendo en cuenta la situación concreta de la recreación en el Consejo Norte, específicamente en la escuela primaria Lázaro González , que en la actualidad, no cuenta con la suficiente cantidad, ni calidad de actividades recreativas - físicas para satisfacer las necesidades de la matrícula del centro

Como objetivo general nos propusimos

Diseñar una propuesta de actividades físico-recreativas en función de satisfacer las necesidades recreativas en la escuela primaria Lázaro González del Consejo Popular Jagüey Norte para los niños de 9 a 11 años de edad.

II Desarrollo

2.1 Revisión Bibliografía

Este trabajo tiene como objetivo que los niños y adolescentes empleen bien su tiempo libre mediante la recreación y que se vinculen con el entorno cultura-sociedad-naturaleza, teniendo como protagonista a la animación que al transformar constantemente sus estructuras y organización interna, aspira a una nueva animación brindándole al participante una mejor calidad de vida. Además de contribuir con el trabajo comunitario para evitar actitudes negativas que puedan afectar la personalidad, creando un ambiente sano de distracción y disfrutar de las cosas que con voluntad se pueden crear.

Antecedentes históricos de los juegos deportivos y recreativos

El desarrollo ininterrumpido del deporte y las actividades recreativas desde la edad antigua, unido a la socialización cada vez mayor del hombre en todas las esferas en su vida, llevaron al surgimiento los deportes de equipo o de grupo, siendo motivado y su esencia un producto de la necesidad humana socialmente condicionada, los deportes de grupo o equipo o colectivo como también se les conoce fueron desarrollándose desde los relevos y juegos rudimentarios de grupos, perfeccionándose y complejizándose, en la medida que la humanidad pasaba de una formación socio-económica a otra, hasta llegar a la era moderna, a los llamados deportes colectivos, deportes con pelota o juegos deportivos.

El desarrollo de estos deportes no se ha detenido, teniendo un enriquecimiento de sus elementos técnicos y tácticos los cuales se han ampliado y complicado sus reglas, así como los sistemas de preparación físico general y específica convirtiéndose en un fenómeno de gran magnitud que lleva a las instalaciones deportivas a niveles de espectadores.

En las exigencias de estos deportes que cada vez son mayores entran a poyar la preparación deportiva distintas ciencias auxiliares, como la psicología la biomecánica, la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, la investigación científica, etc. que con sus métodos contribuyen a elevar la eficiencia de sus rendimientos de los equipos y deportistas de diferentes ramas del deporte al estudiar, manejar y controlar las diversas variables que intervienen en las actividades de preparación y competencias de estos deportes.

Acompañada del desarrollo incuestionable que han tenido los juegos deportivos, también se desarrollan las actividades recreativas, entre ellas la actividad física como un medio de distracción en los ratos de ocio del ser humano, en las cuales utilizan el deporte como una forma de mantener la estética física, forma deportiva, o simplemente como una forma sana y sistemática al uso correcto de aprovechamiento del tiempo libre de niños y adolescentes.

Antecedentes históricos de la recreación

Algunos sociólogos, como Parker y Dumazedier, sostienen que el ocio es un fenómeno exclusivo de nuestro tiempo. El primero considera que el acortamiento de las semana

laboral e ocio ha pasado a tener relevancia en la vida y de forma similar Duma zedier otorga al ocio unas características que son consecuencias de la revolución industrial. Desde nuestro punto de vista, la igual que Munne (1980), negar la dimensión histórica del ocio supone un juicio de valor apriorístico. La solución viene pues, en considerar su dimensión teniendo en cuenta la coordenadas temporales y situarnos contextualmente en los diferentes momentos históricos, para de esta forma poder valorar la dimensión que alcanzo el ocio en cada uno de esos momentos. Por lo tanto, la concepción del ocio guarda una estrecha relación con una determinada época, lo cual determina su consideración en un sociedad determinada, lo que confiere un valor "Disvalor" en función de la consideración alcanzada en una clase dominante o un sector significativo de la sociedad. En definitiva, el problema se resuelve haciendo un breve repaso histórico y en función de una determinada coordenadas temporales.

La skholé como ideal griego

Etimológicamente skholé significa parar o cesar, con el sentido originario de estar desocupado y por tanto, disponer del tiempo para uno mismo (esto coincide con el significado literal de la expresión " tiempo libre "). La skholé no era si nomino de no hacer nada, sino la posibilidad de gozar de un estado de paz y contemplación creadora (dedicada a la teoría, saber máximo entre los griegos) en el que se sumía el espíritu. La posición de este tiempo fue posible gracia a la estratificación social de los helenos. Solamente unos pocos podían gozar de este tiempo gracias precisamente a la esclavitud. Esto tiene como consecuencia más inmediata que según la teoría griega solo el hombre que posee ocio es libre, esto es posible porque solo el hombre libre puede poseer ocio. Debemos por tanto examinar en este punto las consideraciones de Socratas, Platón y Aristóteles (política, II, 1269^a y VIII, 1338^a, ética, I.1095, y X, 1177).

El Otium romano

En roma encontramos una nueva concepción del concepto de ocio esta es introducida fundamentalmente por Cicerón, véase de Office, I, & 29y 30; y II, &1.) de forma somera diremos que para Cicerón hay que alternar otium con el nec-otium. El trabajo no tiene una significación negativa. EL ocio consiste en no trabajar, en un tiempo libre de trabajo, que se da después del trabajo y para volver a este. El ocio tal como lo concibe Cicerón no es tiempo de ociosidad, sino de descanso y de recreo tanto como de meditación.

La no novedad en la concepción romana del ocio consiste en la introducción del ocio en las masas. Según exponen en su trabajo Giangrande (1974, p48) " El ocio es sinónimo

para el gran público, desocupación y de diversión más o menos impuesta por los cónsules o los emperadores para dominarlo mejor”.

Está enfrentado, pues el ocio de la elite social al ocio popular.

Pensemos en la importancia que tiene esta consideración por cuanto el concepto de otium, no así el de skhole, sigue vigente; se trata del ocio de ellos que emplean el descanso o la diversión como un simple medio de evasión social para trabajar mejor.

La concepción de ocio en la edad media y el renacimiento.

En la baja edad media y comienzos del renacimiento encontramos otro sentido del ocio. El tiempo de ocio que surge está inspirado en un espíritu lúdico clasista. Consiste en la abstención de trabajo y en la dedicación a actividades elegidas libremente, tales como la guerra, la política, el deporte, la ciencia o la religión. La vida ociosa es indicador de una elevada posición social (Huijzenga, 1924) queremos destacar que lo importante será que el empleo de un tiempo de ocio se va convirtiendo en signo exterior de nobleza, contra puesto al servil tiempo de trabajo, señal de sumisión

.

2.1.1 La concepción del ocio en la Edad Media

Los postulados sobre el valor ético y religioso del trabajo defendido en Europa por la ética reformista del calvinismo y las rígidas doctrinas del puritanismo inglés, a partir del siglo xvll, dan un nuevo sentido al ocio.

La nueva concepción considera que el ocio es un vacío personal social. El trabajo es producto, el ocio es improductivo. El protestantismo suprimió el culto a santos y con ello los días de fiestas dedicadas a ellos, que pasaron de estar a ser productivos.

El movimiento puritano restringió los placeres y las distracciones, y miró con recelo la práctica de la educación física y los deportes, los cuales sufrieron fuertes limitaciones tal como ha expuesto en su trabajo Brailsford (1969).

Esta huella puritana como concepción del ocio desde un punto de vista negativo será honda y llega a la sociedad industrial (recordemos el proverbio de la época "hall work and no play"). Incluso podemos encontrarla hoy en la clase media. Un ejemplo de ello es el que nos muestra W. H. Whit en su trabajo *He organization man* (1956), refiriéndose a los ejecutivos que viven para la organización empresarial a la que pertenecen sin importarles su ocio.

El ocio y la revolución industrial

Con la llegada de la revolución industrial la jornada de trabajo en vez de disminuir aumenta. El tiempo de trabajo diario aumenta para hombre mujeres y niños hasta llegar incluso a puntos agotadores. Todo ello implica que las masas trabajadoras tomen conciencia de esta situación e inicien un movimiento reivindicativo. Sus objetivos se resumen en dos puntos: reducción de la jornada laboral aumento de los salario. Ello origina un proceso que persigue la disminución de las horas de trabajos a través de medidas legislativas, mediante las cuales los gobiernos establecen límites máximos a la jornadas de producción. Una fecha significativa es el año 1948, en la que la asamblea de naciones unidas aprueba la declaración universal de los derechos humanos. Esta declaración proclama en su artículo 24 "El derecho de disfrute de tiempo libre". Lo interesante es resaltar la nueva dimensión que alcanza el ocio y el tiempo libre en su acepción mas moderna. Tanto en Grecia como en roma como en la edad media y el renacimiento y el puritismo ingles posterior, la actividad ociosa tiene un significado claro que condiciona el empleo del tiempo dedicado a ella. La valoración del ocio esta en función del modo como se emplea.

Esto es diferente en el uso moderno de termino lo cual importa no es directamente el ocio sino el no-trabajo. el valor esencial se centra en los aspectos cuantitativos del ocio no en los cualitativos.

La concepción del ocio y del tiempo libre en a historia.

Las diferentes respuestas históricas a la pregunta de que es el ocio nos ayudan a comprender, en parte, la verdad conceptual con que el ocio es aprehendido. Con la concepción moderna del ocio se plantea el problema, ya latente en la historia, de las relaciones entre el ocio y el tiempo libre ¿El ocio moderno, tiempo sustraído al trabajo, es tiempo libre?

La bibliografía actual dedica muchas de sus paginas a este tema. Para algunos autores ambos conceptos son sinónimos, otros los perciben como diferentes.

Valor pedagógico de los juegos

Teniendo en consideración el alto valor pedagógico que enmarca los juegos se hace necesario reafirmar esto en nuestro trabajo por la contribución que hacen ala nueva

generación una serie de valores que son educativos , que permiten , establecer relaciones entre las personas , como una de las formas de entender la diversión .

Por la estructura interna competitiva de los juegos exige que los jugadores actúen uno contra otro y ello frecuentemente, provoca la no aceptación de las reglas con la finalidad de ganar, la realización de las trampas y el surgimiento del juego sucio, las discusiones las críticas y los disgustos, los conflictos la aparición de líderes y de marginados, el rechazo a las discriminaciones función del grado de habilidad o sexo, etc. Las cualidades de las interrelaciones colectivas es la capacidad de compenetrarse con los intereses comunes, comunes de considerar los derechos de los demás, de estar preparado para lograr un objetivo deseado, de prestarse ayuda mutuamente.

Los juegos que pretendemos emplear en la realización del trabajo desarrollan un gran número de valores , donde el interés en el juego no reside en ganar o perder sino en la participación que requiere que los jugadores combinen y reúnan sus diferentes niveles de habilidades y destreza motrices para conseguir un objetivo común , es ahí donde radica el reto de la incorporación e integración activa de todas las personas que demuestran el grado de competencias alcanzado por el grupo , so competentes quienes se muestran capaces de incluir y no de excluir , quienes comprenden que eliminar a alguien conlleva al rechazo y a la desvalorización del otro .

Sería interesante que al finalizar un juego o bien aprovechado una pausa de este se busquen formulas comunes que garanticen su éxito ,según el criterio mayoritario , ensayando diferentes reglas que puedan sugerirse ante cualquier problema que se presente , con ello se aumentara el grado de aceptación determinado entre los jugadores ,sin embargo, no puede olvidar que el tiempo

Dedicado a este tiene que ser muy superior al empleado para la discusión y reflexión Para garantizar el aspecto pedagógico durante el juego el profesor tiene que ser capaz de crear un clima agradable y distendido , de saber transmitir entusiasmo participando al mismo nivel que los jugadores y de hacer a la vez de guía y animador , debe estimular durante el juego la construcción de una relación social positiva , favoreciendo a la estimación reciproca , la **empatía** es decir , la capacidad para situarse en el lugar del otro , la confianza , la implicación , la comunicación etc.

El juego en colectivo constituye un medio insustituible de recreación física ya que los participantes adquieren resistencia y coordinación de los movimientos los cuales favorecen a su organismo.

Los juegos aplicados a la recreación poseen un profundo contenido ideológico, enseñar a los participantes a cumplir reglas y normas coadyuvan a la educación de cualidades tales como la cortesía, el sentido del colectivismo, la preocupación por otra persona, el deseo y la disposición de ayudar al débil al pequeño, al anciano, etc.

2.1.2 Clasificación de los juegos

En la actualidad existen numerosas clasificaciones de los juegos, cada una supone un modelo diferente de interpretación. Aunque nosotros no la utilizemos, consideramos oportuno citar algunas que pueden ayudar a situar los juegos que proponemos.

Energético funcional

- juegos muy activos
- juegos activos.
- juegos de intensidad media.
- juegos de poca intensidad

.Según el grado de intervención

- Juegos de eliminación progresiva
- juegos de participación total, pero intervención parcial determinada.-
- juegos de participación total e intervención libre indeterminada.

En función al tipo de movimiento.

- Juegos de marcha.
- juegos de carrera.
- juegos de saltos.
- juegos de lanzamientos
- juegos de lucha.
- juego de equilibrio.
- juegos de coordinación.
- juegos sensoriales.

En función al efecto a lograr

- visuales
- Auditivos.
- Táctiles.
- De gusto y olfato.
- De orientación.

Motores,

- coordinación
- Velocidad de recreación
- Locomoción.
- Saltos.
- Equilibrio.
- De desarrollo anatómico.
- De desarrollo orgánico.
- Gestuales.

En función de la dificultad.

Juegos que suponen dominio del cuerpo.

Juegos que suponen el dominio de los desplazamientos

Juegos que suponen relaciones de colaboración y posición.

Dimensión social

- juegos individuales.
- juegos de grupo.
- juego de equipo.

En los juegos deportivos se presentan tres grandes bloques.

1-juegos de organización simple.

2-juego codificado

3-juego reglamentado.

Esta ordenación nos induce a pensar una forma ascendente de la complejidad que presentan los juegos , habría que añadir como forma previa el juego libre y espontáneo que es el que se realiza fuera de la influencia del profesor el cuales es el que nos ocupa por la importancia que representa para nuestra sociedad .

El material.

La utilización de un material de calidad y la posibilidad de disponer de un equipo adecuado es de suma importancia para garantizar la motivación del participante, pero también no es imprescindible poseer todo el material para practicar las actividades física, ya que estas se desarrollan con el mínimo de recurso para su ejecución y la gran cantidad de juegos el participante la realiza con sus propios medios.

El material a utilizar es muy variable en dependencia del lugar donde se encuentren y los participantes.

Los más utilizados son:

(No requiere de la utilización de balones reglamentarios)

- Redondos.
- Ovaladas
- De diferentes tamaños.
- De caucho.
- De cuero.

2-Aros: Los aros de baloncesto pueden hacerse de plástico, aros de barril, de hierro, etc.

3-Las porterías: Pueden ser variadas, de madera, improvisadas con piedras, etc.

4-Cuerdas y banderitas: Para delimitar el terreno.

Silbato:

Terrenos:

Aunque no es habitual encontrar pistas especialmente diseñadas para la realización de los, siempre es importante es bueno buscar las condiciones idóneas para su ejecución o que al menos cumpla con los requisitos mínimos.

Pueden realizarse en:

-Terreno de hierba o liso: No existiendo la posibilidad de pintar líneas sobre el suelo, se puede realizar trazos fijos o trazos móviles ya sea con cal u otra forma de trazado. Las posibilidades de marcaje varían en función de la calidad del suelo.

Influencias de los juegos en el hombre como medio de distracción

Antes de introducirnos en el concepto de juego tradicional, deberíamos comenzar con una aproximación al juego, con las complicaciones que este tema trae consigo.

Todos tenemos del juego alguna idea más o menos acabada, podríamos hasta ensayar algunas aproximación basada ya sea en nuestras vivencias infantiles ,juveniles y adultas ,ya sea en algunas lectura que hayamos hecho sobre el tema .Este fenómeno es tan inherente al hombre , que todos hemos tenido alguna experiencia aunque sea mínima Cuando le preguntamos a alguien sobre el juego, inmediatamente se remonta a un tiempo y espacio diferente, recordando una serie de vivencias positivas y aun negativas .No hay hombre sin juicio ni hombre sin juego ni juego sin hombre .Las características de los juegos que hemos jugado podrán ser diferentes, de intensidades diversas, de momentos evolutivos distintos, pero aun así podremos encontrar elementos en común. Más allá de nuestra cultura

El juego es aquella dimensión del hombre que lo remota a un mundo diferente, con otras reglas, donde se muestra la esencia de cada uno de nosotros, sin mascarar ni caretas donde todo --o casi todo --se puede, es el sueño hecho realidad, todo se transforma según nuestro deseo y el hombre se remota a lo mas profundo de su ser.

Muchos teóricos, representantes de las mas diversas disciplinas, han intentado definir el juego, encontrándose con las consecuentes limitaciones al pretender encerrar en pocas palabras una dimensión casi inacabable del ser humano .Así podremos encontrar

posturas psicológicas , pedagógicas filosóficas, biológicas , históricas , antropológicas, etc.

En cada una de ellas hallaremos una óptica del juego, pero que no deja de ser una óptica parcial .En relación con esto Buland escribe: “El concepto, como objeto de la investigación científica del juego no debe ser definido, debería permanecer siendo un concepto PRE científico “. (Buland 1996) mas adelante continua.”La pregunta por la esencia del juego lleva a una cortada, contrariamente sería mucho mas rico, agrupar los juegos y preguntar por semejanzas” (Buland, 1996).

A pesar de ello igualmente podremos hallar puntos en común que se pueden hallar prácticamente en todas la expresiones lúdicas .Se podría sintetizar de alguna manera que es un fenómeno o una actividad que transcurre en un tiempo y espacio diferente al de la vida cotidiana , tiene reglas propias y se desarrolla en un “como si “Otro aspecto importante es la libertad , entendida la misma desde una actividad “libremente ”aceptada, libertad en tanto y en cuanto el jugador elige jugar o no , y elige el tema y material del juego .Tanto el ”como si”, como la libertad fueron aspectos cuestionados por otros investigadores mas modernos .

Diferentes investigadores postulan al respecto que, mientras el niño esta jugando y en su juego transformo objetos de la realidad en objetos de fantasía estos últimos “son “estos otros objetos con su significación real para el niño

2.1.3 Tipo de recreación.

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar con ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo:

-Ir al cine.

-Pasear por el campo.

-Ir al teatro.

Por otra parte los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales de los jóvenes

.

Las definiciones de recreación caen en unas de las siguientes tres categorías a saber:

- Se percibe como una actividad que se desarrolla bajo ciertas condiciones o con ciertas motivaciones.
- Se enfoca como un proceso o una manera de ser que sucede dentro del ser humano, cuando usted se involucra en actividades y tiene expectativas.
- Se proyecta como una institución social, unos conocimientos fundamentales o una profesión.

Muchas personas participan en actividades recreativas por una o varias de las siguientes razones:

- Les permite relacionarse con otras personas informal y ambiental mente.
- Por intereses comunes.
- Competir en deportes, juegos o arte.
- Interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones.
- El placer de observar algo.
- Búsquedas de experiencias sensoriales con un fin.
- Deseo de expresión física sin enfatizar las competencias.

Recreación para la comunidad.

Es aquel tipo de recreación evidente cuando las experiencias o actividades se organizan como parte de un programa para la comunidad por agencias gubernamentales o voluntarias. Este programa debe estar diseñado hacia el logro de metas constructivas que benefician al individuo o al grupo. Denota aquellas actividades que provee la sociedad a través de diversas instituciones tales como el departamento recreativo municipal, la escuela, el hogar y la iglesia.

Según Suárez García Eliseo debemos tener en cuenta al desarrollar actividades de animación en la comunidad que respeten los objetivos y funciones siguientes: (1)

- Satisfacer las necesidades del público, conociendo antes cuales son sus motivaciones.
- Descubrir nuevas actividades culturales, recreativas, deportivas, festivas.
- Favorecer las relaciones sociales.
- Motivar, explicar el patrimonio cultural e histórico.
- estimular en el público su participación como autor y exportador en los juegos y actividades recreativas.

Funciones:

- Producción y creación.
- Mediación y comunicación.
- Organización.

Función de producción y creación:

Incluye juegos, espectáculos, veladas, cuentos, sketches, medios de información (afiches, materiales audiovisuales, folletos, etc.).

Función de mediación y comunicación

- Entre el público y el medio circundante.
- Entre el animador y el grupo de clientes
- Entre todos los clientes
- Entre los miembros del equipo de trabajo
- Entre el animador y los demás departamento u otras estructuras institucionales de la organización dada.

Función de la organización

- Realizar un programa de animación regular y uno de emergencia.
- Poseer los medios necesarios para realizar una actividad organizada y coordinada con anterioridad a la misma.
- Prever diferentes actividades.

Las actividades de animación ofrecen distintas facetas según el contenido de la actividad, son clasificadas según estudios de Eliseo Suárez y Pedro Paulo en:

- 1-Animación socio-cultural
- 2-Animación deportiva
- 3-Animación recreativa
- 4-Animación infantil
- 5-Animación para la tercera edad
- 6-Animación para las personas con atenciones especiales

Aspectos a tener en cuenta en los juegos de animación en la comunidad

Para que los juegos de animación se desarrollen sin dificultad es necesario tener en presente los siguientes aspectos:

El animador poseerá una ubicación posicionar tal que permita observar todo el juego.
Debe narrar con voz clara y articulando correctamente las palabras procurando una entonación que transmita los estados de ánimo.
No debe parcializarse con ningún equipo o jugador, debiendo resaltar que lo que sucede en el término del juego es para ambos contendientes.
No debe realizar gritos estridentes y no debe aumentar el tono de la voz más alta de lo que permite la audición.
Debe conocer el juego a la perfección para poder explicarlo dando a conocer sus características fundamentales.
No debe utilizar sobre nombres que se relacionan con limitaciones, defectos físicos o características somato típicas de los participantes.
Procurara con iniciativas cubrir los aspectos negativos que se presentan en el desarrollo del juego.
Debe relatar de manera amena quienes fueron los ganadores y como se premiaran.

Valor y concepto de Recreación en la población.

La gente a veces no sabe lo que significa recreación, pero realizan actividades recreativas. Estas actividades recreativas son necesidades básicas al igual que lo es el trabajo, el amor, el comer, entre otras. La recreación nos libra de tensiones, nos renueva y nos hace humanizar, lo cual es muy importante en esta era moderna tecnológica y deshumanizadora. Pero la gente por si sola no puede recrearse debidamente, necesita líderes recreativos que ayuden a esta gente a encontrar retos y metas constructivas que aprovechen bien su tiempo libre.

La recreación comunitaria se caracteriza por:

Tener una idea de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario.

Conformar una junta de acción comunal que se convierta en el dinamizador del barrio, a través de la cual se elabora con la activa participación de la comunidad, un Plan de Desarrollo en recreación a largo plazo que sea luego ejecutado en la comunidad.

Adelantar internacionalmente acciones que involucren y benefician a todos los grupos sociales del barrio

Ejecutar todos los proyectos recreativos pensando en el impacto positivo que pueda tener sobre la realidad social

Los juegos deportivos dentro de la recreación deben sustentar como objetivo primordial, el posibilitar el acceso de amplios sectores de la población a la práctica deportiva ya que las exigencias y limitaciones del deporte institucionalizados no se ajustan a la disponibilidad social, económica y física

Corporal, de ciertos sectores sociales para obtener con esta práctica una fuente inagotable de placer y satisfacción

2.2.1. Selección de la Muestra.

La muestra utilizada para la elaboración de la investigación fue en la escuela primaria Lázaro González del Consejo Popular Jagüey Norte, en la que se encuestaron 100 niños, se realizaron 5 entrevistas a trabajadores del INDER y se observaron 10 actividades recreativas ubicadas en el Consejo Norte.

La muestra elegida está comprendida en las edades de 9 a 11 años de edad, estando 100 niños en el nivel de escolaridad primaria,

Para el desarrollo de la investigación nos apoyamos en la colaboración de 5 profesores de recreación licenciados en cultura física.

A los sujetos que colaboraron en la investigación se les explicó los objetivos que se perseguían al aplicar los métodos investigativos.

Caracterización de la muestra.

Para poder dar cumplimiento a los objetivos trazados en esta investigación se trabajó con una Población de 140 niños que conforman el cuarto, quinto y sexto grado Tomándose como muestra 100 niños de cuarto, quinto grado que representan el 85% Respecto a la población los cuales 70 son del sexo femenino y 70 del masculino Con una edad promedio de 10 años de la enseñanza primaria del Consejo Popular Jagüey Norte, además nos apoyamos en la colaboración de 5 profesores de recreación.

A fin de dar cumplimiento a los objetivos trazados en esta investigación se seleccionaron los métodos teóricos análisis – síntesis, inductivos – deductivos, históricos – lógico y como métodos empíricos la observación la encuesta, entrevista, análisis de documentos, Los datos obtenidos fueron procesados matemática y estadísticamente

Dentro de los métodos empíricos.

Observación: Fue utilizado reiteradamente en las actividades presenciadas, las que nos ofrecieron información sobre la metodología de las mismas y nos mostraron sus aciertos y desaciertos.

Encuesta: Posibilita obtener gran cantidad de información, para conocer los intereses, preferencias, opiniones, criterios y obtener una idea mas clara de lo que piensan con respecto a las actividades recreativas se realiza a 100 niños de la escuela primaria Lázaro González

Entrevista: Nos permitió la obtención de información especializada mediante sus criterios, para conocer bien a fondo la verdadera situación de la recreación en la escuela primaria Lázaro González del Consejo Popular Jagüey Norte para ellos nos apoyamos en 5 profesores del INDER que imparten las actividades recreativas .

Procesamientos Matemáticos y estadísticos

Se utilizó como base de cálculo el utilitario Excel sobre la plataforma Microsoft Windows. En el desarrollo del presente trabajo se tuvieron en cuenta el análisis de los resultados aportados, técnicas estadísticas basadas en la determinación de:

Técnicas utilizadas:

- Sumatoria.
- promedio.
- Por ciento.

Materiales Utilizados:

- Computadora Pentium 4
- Papel y lápiz para la realización de las encuestas
- Calculadora.

Análisis de los resultados

De las 100 encuestas realizadas en la escuela primaria Lázaro González del Consejo Popular Jagüey Norte arrojaron los siguientes resultados:

En la pregunta 1:

Las actividades más solicitadas por los encuestados son las siguientes:

Dominó: Lo prefieren 35 entrevistados para un 35%.

Fútbol: 33 encuestados par un 33%

Piscina: 15 encuestados para un 15%.

Ajedrez: 10 encuestados para un 10%.

Otras actividades: 7 encuestados para un 7%.

En la pregunta 2:

La opinión de los encuestados en relación con la recreación fue la siguiente:

Buena: 33 encuestados afirman que la calidad de las actividades recreativas es buena para un 33%, plantean que se sienten motivados en el desarrollo de las actividades, que

los profesores se desenvuelven bien en la actividad y les motivan a participar en otras actividades.

Regular: 58 de los encuestados para un 58%, plantean que les falta motivación y condiciones, que la mayoría de las actividades no les agradan mucho, ni satisfacen al público.

Mal: 9 encuestados para un 9% opinan que son pocas las actividades, que les falta condiciones y mas animación, que la mayoría de ellas no les agradan y les falta audio y música.

En la pregunta 3:

A pesar de que la mayoría de los encuestados afirman que la calidad de las actividades recreativas no es la adecuada y opinan que el personal que lo imparte está calificado, teniendo como resultado:

Profesores calificados: 64 afirmaciones para un 64%.

Profesores no calificados: 36 afirmaciones para un 36%.

En la pregunta 4:

Los encuestados plantean que prefieren las actividades recreativas en el siguiente orden:

Dominó: 25 encuestados para un 25%.

Fútbol: 24 encuestados para un 24%

Voleibol: 20 encuestados para un 20%.

Béisbol: 10 encuestados para un 10%.

A jugar: 7 encuestados para un 7%.

Plan de la calle: 3 para un 3%.

Suiza: 2 encuestados para un 2%.

Otras actividades: 1 encuestado para un 1%.

En la pregunta 5:

Los encuestados prefieren las actividades en el siguiente horario:

20 de los encuestados prefieren las actividades por la mañana para un 20%.

70 encuestados prefieren las actividades por la tarde para un 70%.

10 encuestados prefieren por la noche para un 10%.

Los días que prefieren los encuestados para realizar las actividades recreativas son:

Miércoles: 10 encuestados para un 10%.

Viernes: 11 encuestados para un 11%.

Sábado: 54 encuestados para un 54%.

Domingo: 24 encuestados para un 24%.

En la pregunta 6:

Los encuestados prefieren las actividades recreativas en:

INDER: 44 encuestados para un 44%.

Estadio: 26 encuestados para un 26%.

Escuela: 15 encuestados para un 15%.

CDR: 8 encuestados para un 8%.

Otros: 7 encuestados para un 7%.

Análisis de las entrevistas realizadas a especialistas y trabajadores del INDER

En las entrevistas realizadas a trabajadores y especialistas del INDER, que en su total fueron 5 en el Consejo Norte de Jagüey Grande, 4 de ellos son del sexo masculino y 1 del sexo femenino los cuales arrojaron los siguientes criterios:

En la pregunta 1:

Cuatro de los cinco entrevistados tienen un amplio conocimiento sobre la recreación para un 80%.

Uno de los cinco entrevistados tiene una vaga idea de lo que es la recreación o sea sus conocimientos acerca del tema son algo pobres, para un 20%.

En la pregunta 2:

Cuatro de los entrevistados valoran la calidad de las actividades recreativas físicas de bien, para un 80%, argumentando las siguientes razones:

-Se realizan diversos juegos.

-Hay buena participación.

-Existe motivación en los niños.

Uno de los cinco entrevistados plantea que las actividades recreativas físicas son de calidad regular, para un 20%, planteando lo siguiente:

-Existe escasa creatividad.

-No existe audio en la mayoría de las actividades.

-Escasa implementación.

En la pregunta 3:

Los 5 entrevistados o sea el 100% opinan que las actividades recreativas físicas pueden mejorar si se:

- Se realizan con más implementos de recreación.
- Si se realizan con audio.
- Si se incrementa la cantidad de profesores de recreación.
- Si existiera más divulgación.

En la pregunta 4:

Tres de los entrevistados han recibido cursos o seminarios de recreación para un 60%.
Dos de ellos no han recibido seminarios o cursos de recreación para un 40%.

En la pregunta 5:

Tres de los entrevistados sabe y conoce la correcta metodología a emplear en una actividad en una actividad recreativa física para un 60%.

Dos de los entrevistados no conoce nada acerca de la metodología a emplear en una actividad recreativa y se encuentran en el grupo de trabajadores que no han recibido ni cursos, ni seminarios de recreación, para un 40%.

En la pregunta 6:

Dos de los entrevistados les gustaría pasar algún seminario o curso de recreación, para un 40%.

Tres de los encuestados no les gustaría pasar ningún seminario de recreación pues piensan que:

- Todos los seminarios son lo mismo.
- Que ya tienen suficiente conocimiento sobre el tema.
- Que ya han pasado algunos.

Análisis de las observaciones realizadas a las actividades recreativas.

En las 10 actividades que fueron observadas en la escuela primaria Lázaro González del Consejo Popular Jagüey Norte, obtuvimos los siguientes resultados:

1- Lugar donde se realizan las actividades:

Esta actividad se evaluó de forma general de 4 puntos (bien) ya que los lugares y locales reunían las condiciones, se realizaban al aire libre, con suficiente espacio para la organización de las actividades.

2- Organización y preparación de la actividad.

Este aspecto fue evaluado de 4 puntos (bien) teniendo en cuenta las dificultades con los implementos y otras deficiencias los profesores y trabajadores preparan y organizan con antelación las actividades.

3-Propaganda de la actividad.

Este aspecto se evaluó de 3 (regular) ya que prácticamente solo se informa a través de la escuela utilizando escasamente los medios de difusión como el radio, la televisión, CDR, FMC.

4- Medios a utilizar y uso correcto de los mismos.

Este aspecto fue evaluado de 4 puntos (bien) a pesar de que existe escasez de implementos, los profesores utilizan correctamente los medios apropiados para la actividad, utilizándolos positivamente.

5- Motivación de los participantes

Esta actividad fue evaluada de 3 puntos (regular) pues todas las actividades no contaban con la motivación requerida, muchas veces las actividades estaban casi muertas y falta de dinamismo por parte de los participantes.

6-Creatividad y trabajo con el público.

Este aspecto fue evaluado de 3 puntos (regular) a pesar de ser creativos en los medios que casi todos son rústicos pues carecen de muchos de ellos, las actividades son un poco monótonas, trabajando muy poco con el público y este no deseando participar en muchas de las actividades y que en muchos casos no existe público o simplemente el animador no los motiva o induce a participar en ellas.

7- Uso racional del tiempo para la actividad y el tiempo total

Este aspecto fue evaluado de 4 (bien) el uso del tiempo en general fue bien economizado, sin perder tiempo, sin excederse en las actividades planificadas, evitando criterios y comentarios sobre el tiempo y la realización de las actividades.

Propuesta de actividades físico – recreativas en función de satisfacer las necesidades en niños de 9 a 11 años de edad en la escuela primaria Lázaro González Consejo Norte de Jagüey Grande.

Este material está dirigido a los profesores de recreación y de educación física que de una forma u otra estén vinculados a la recreación en las edades comprendidas de 9 a 11 años de edad.

Esta propuesta de actividades tiene como objetivo principal ocupar el tiempo libre de los niños y jóvenes y para su efectivo desarrollo es importante que el profesor se convenza que las actividades que aquí se presentan pueden funcionar , ya que están adaptadas a las condiciones que tiene el Consejo Norte para la recreación.

Deben tener presente:

Los medios y recursos que se van a utilizar.

El tiempo de duración

El lugar en que se va a desarrollar

Los antecedentes de las actividades recreativas

Las edades

Los procedimientos que se van a utilizar

El número de participantes

La motivación de los niños

Planificación de las actividades recreativas para los niños de 9 a 11 años:

Es importante que el profesor conozca que:

Según las edades, las necesidades de los niños son diferentes. Dichas necesidades están basadas en las etapas que constituyen su desarrollo. El juego para los niños, en su infancia ocupa un lugar principal, por su configuración consciente y adecuada, contribuye a la educación de una juventud culta, físicamente sana, su gran valor

biológico y pedagógico ha convertido a los juegos en un medio indispensable para la formación de la personalidad

III Conclusiones

Las necesidades físicas recreativas constituyen una necesidad para todos los seres humanos sin excepción de Edades en pos del bienestar del hombre, de relevante importancia como factor básico para el desarrollo desde la niñez hasta el adulto mayor con la realización del diagnóstico se constato que las actividades físicas recreativas no satisfacen las necesidades de los niños, poca difusión por los medios, insuficiente la motivación y creatividad alas actividades que se imparten por los profesores de recreación. La s actividades elaboradas la constituyeron 32 juegos que responden al desarrollo de las necesidades físicas recreativas de los niños de 9 a11 años, así como la metodología específica para la conducción y animación de los juegos.

Bibliografía

1-Butler, G. Principios y métodos de recreación para la comunidad. Ed. Gráficos Ameba, Buenos Aires, 1959, 139 p.

2-Colectivo de autores. Libro de trabajo del Sociólogo.- Moscú.- Editorial Progreso, 1988.-476 p.

3-Colectivo de autores. Juegos Deportivos Tradicionales. Centro de la Cultura Popular Canaria, 1994.- 227 p.

4-Dirección nacional de recreación, INDER, Algunos Aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba, 58 p.

5-DOBLER, E. DOBLER H. Juegos menores, un manual para escuelas y asociaciones deportivas. – La Habana: Editorial. Pueblo y Educación, 1981.- 372 p.

6-Molina, B. Importancia de las actividades recreativas hoteleras para clientes con necesidades educativas especiales (Física, Psíquicas y visuales). Trabajo de diploma.- Matanzas, 2002. -46 p.

7-Pérez Sánchez Aldo y colaboradores, Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos, Instituto Politécnico Nacional, Tresguerras 27, Centro Histórico, México, DF, 1997, 180 p.

8-Suárez García Eliseo, Abreu Hernández Pedro Paulo, La animación turística, manual teórico-práctico para el animador turístico, Editorial Portobelo, Panamá, 2001, 48 p.

9-Suárez E. Los juegos deportivos aplicado a la recreación. Tesis presentada en opción al título académico de Master en ciencias y juegos deportivos,- Matanzas, 2001-98 p.

Suárez, Riviera Francisco y Rafael, El calentamiento, juegos y ejercicios motivan téis para empezar las clases y los entrenamientos, Editorial GYMNOS, 194 p.

10-Moreira Barahona Ramón, La recreación un fenómeno sociocultural, Ciudad de La Habana, 1997. 64 p.

11- Hernández Vázquez, M. y Gallardo Guerrero, L. (1994). Marco

Conceptual: las actividades deportivo-Recreativas. Apuntes: Educación

Física y Deportes, 37, 58-67.

12- Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo

De vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región

De las Américas. Revista Panamericana Salud Pública, 14, 223-225.

13-- Fullea, P. (1995). Introducción a las Ludotecas en Cuba. La Habana:

INDER

14- Cantero, J. y López, M .A. (2002). Opciones Recreativas para la Mejora de la Calidad de Vida. Las aventuras de Pablo / Cruce de Caminos

15-. En RUIZ, J.GARCÍA, A .; CASADO , C.; GÓMEZ , M . (2002): Actividad Física, deportiva y recreativa. Propuestas didácticas y formación del Profesorado en otras alternativas profesionales. Ed. UAL-A PEF, p. 41-53.

Almería.

16- Ander Egg, E. (1986). Metodología y práctica de la animación Sociocultural. Buenos Aires: Humanitas.

17- Ander-Egg, E. (1993). La animación Sociocultural y la formación de Animadores. Madrid: Alianza Editorial.

18- Suárez Reviera Francisco y Rafael, El calentamiento, juegos y ejercicios motivan Tes. para Empezar las clases y los entrenamientos, Editorial GYMNOS, 194 p.

19- ALFARO TORRES. Rolando. 2002. Juegos cubanos. Casa Editorial Abril. Ciudad de La Habana 2002. 182p.

