

**Proyecto de actividades físico recreativas para los niños, adolescentes y jóvenes de la circunscripción 42 del consejo popular de Agramonte.**

Lic. Lázaro Rafael Rodríguez Campos

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE MATANZAS

**Resumen**

Este trabajo está dirigido al estudio de diversos factores que inciden en el aprovechamiento del tiempo libre a través de la recreación física la cual constituye una línea de trabajo importante para INDER 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, preferencias y tradiciones. El trabajo que presentamos aporta un valioso uso para ser empleado por los profesores de recreación en el consejo popular de Agramonte. Nuestra motivación para este trabajo fue dada por las necesidades de realizar actividades recreativas y ocupar el tiempo libre de los niños, adolescentes y jóvenes del consejo popular de Agramonte en específico. Nuestra actividad después de realizar un trabajo de mesa en equipo llegó a la conclusión que la actividad recreativa se realizaría en la circunscripción # 42 por lo que la motivación fue mayor cuando la cooperación de los vecinos, el delegado y otros factores de este barrio no se hizo esperar por lo que los motivos y las razones fueron mucho mayor, satisfaciendo las necesidades de todos para ocupar el tiempo libre en actividades sanas y alegres.

**Palabras claves:** actividades físico recreativas, niños, adolescentes, jóvenes.

## **INTRODUCCION**

La actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos, de todas las edades y razas, del campo y de la ciudad, se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Es por ello que el país a través del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, como Organismo de la Administración Central del Estado asume las actividades físicas en el tiempo libre como un derecho de todos, toma desde el nivel Nacional, Provincial, Municipal, Consejos Populares, Circunscripciones, una estructura en la dirección de las actividades físicas en las distintas manifestaciones de la cultura física y con un mayor ahínco en la recreación física que tiene dentro de su encargo social la instrumentación y ejecución de programas y proyectos de Recreación Física que contribuyen a la sana ocupación del tiempo libre de la población, en su diversidad de grupos de género, de edades y ocupacionales.

El programa de recreación física se rige a nivel nacional y tiene como propósito la concepción, coordinación, aseguramiento y control de las actividades físico-recreativas en el marco de la comunidad y en otros objetivos del entorno, mediante proyectos integradores o puntuales basados tanto en la misión como en la visión de la institución.

Responde a la misión (quiénes somos, para qué existimos), que se expresa del siguiente modo (1)

"Rectorar, en todo el territorio nacional, las políticas de ocupación del tiempo libre a través de disciplinas físico-recreativas basadas en actividades lúdico-recreativas, en deportes recreativos y en el espectáculo deportivo, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población, mediante su acción electiva y participativa".

Por su parte, el Objetivo estratégico del Programa de Recreación Física expresa, para cada año escolar, la visión (hacia dónde vamos; cuál es nuestra meta a largo plazo) con que se proyectan las acciones que rectora la Dirección Nacional de Recreación, a partir de los resultados alcanzados en la etapa precedente, para el cumplimiento creciente de su misión. Aun cuando su formulación puede ser modificada de una edición a otra del Programa, o entre la versión nacional y las de los territorios (provincias y municipios).

Programa Nacional expresa su visión del siguiente modo (2)

"Contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos etéreos, de género y ocupacionales, brindando opciones recreativas adecuadas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la

Cultura Física en sus diversos componentes (Educación Física, Deporte y Recreación Física) para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad, como parte de la batalla de ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe".

El objetivo estratégico se concreta mediante varios objetivos específicos que permiten medir el alcance de la visión y el cumplimiento de la misión, como criterios de medida del programa. Aquí también pueden existir variaciones de una edición a otra, o entre las versiones territoriales y nacionales.

La atención a la comunidad (Consejos Populares), como nuestro escenario principal, mediante proyectos recreativos comunitario, donde se concreten tanto las actividades como los recursos humanos y materiales necesarios.

De esta forma se diseña la planificación estratégica desde el nivel superior concretándose en las provincias y municipios, sin embargo se hace necesario valorar la importancia de la planificación estratégica como efectividad en el proceso de la recreación física a todos los nivel desde la nación hasta el barrio para tomar desde sus experiencias y para adaptarse con facilidad a los cambios que se van produciendo en la sociedad.

En nuestras condiciones actuales de desarrollo la planificación de la recreación es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el estado brinda una gran significación a este proceso por las amplias implicaciones que posee.

Ramos A. (2002) (3)plantea que para la programación recreativa en el plan estratégico se analiza la participación y gestión de la recreación física en el desarrollo local y a través de esta las actividades físicas de tiempo libre, permite el enredamiento entre los actores en la organización social de la innovación en el proceso de la recreación física, el sistema de información de las necesidades recreativas físicas en los consejos populares, la aplicación del sistema de información geográfica, el perfil tecnológico de la recreación y su planificación estratégica, la integración de estos pasos metodológicos posibilitan una eficiente toma de decisiones en el desarrollo local y en la cultura física, el desarrollo humano local y en la calidad de vida de la población.

La planificación estratégica y la planificación operativa conforman un proceso interactivo de arriba hacia abajo y viceversa; Los niveles directivos generan los objetivos institucionales en base de la información suministrada por las unidades de menor nivel en cambio, las unidades administrativas de niveles inferiores determinan los programas y proyectos tomando como base el plan estratégico. (4)

La planificación de las actividades físicas recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido en el municipio o consejo popular es además tener en cuenta las particularidades del entorno de la comunidad y sus tradiciones, donde se van a desarrollar, teniendo en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la población para la cual va dirigida. Las actividades recreativas como fenómeno local difiere de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

La caracterización y alcance de las diversas disciplinas recreativas, cuyos aspectos técnico metodológicos definen los objetivos internos de los especialistas a los diferentes niveles; la valoración del nivel de profesionalidad de las estructuras metodológicas, que asegura los procedimientos de dirección y control.

Pero, en sentido general, parece conveniente moverse en aspectos significativos, tales como los beneficios que aportan a la población las actividades recreativas, lo cual hasta la fecha se ha estado midiendo sólo en términos de participación para la sana ocupación del tiempo libre, pero que en lo adelante tendrá que expresarse principalmente a través de la formación de valores.

Por tal motivo se debe lograr en los profesores que atienden esta actividad, la capacidad de organizar las actividades físicas recreativas durante el tiempo libre de forma tal que cumplan con todas sus funciones: entretenimiento, diversión, reposición de fuerzas psíquicas y físicas así como en el desarrollo de la personalidad. La necesidad de asegurar una participación masiva de la población y elevar el número de opciones recreativas, requieren transformar las concepciones que actualmente existen en torno a la recreación y definir nuevas formas de trabajo.

Como dijera el compañero Fidel Castro Ruz:

“Cuando cada muchacho encuentre en la ciudad, en el pueblo, en el barrio un lugar apropiado para desarrollar sus condiciones físicas y dedicarse por entero a la práctica del deporte de su preferencia, habremos visto satisfecho el deseo de todos los que hemos hecho esta Revolución” (5)

En nuestra provincia también se realiza esta tarea en los catorce municipios que la componen, en especial en la circunscripción # 42. En la actualidad se encuentra consolidando una cultura propia de las actividades físicas

El Presente trabajo se centró en el consejo popular de Agramonte en la circunscripción # 42 donde el trabajo recreativo es centralizado mayormente en la escuelas primarias, y

actividades de fin de semana en la cabecera del consejo, es de señalar que el grupo gestor tiene poca experiencia en la actividad, ya que son de profesores en formación.

Se ha podido constatar por estudios anteriores que las técnicas utilizadas para conocer los gustos y preferencias, no recogen los resultados de los principales intereses recreativos de la población de esta localidad, utilizando una muestra poco significativa, lo que trae como consecuencia que las actividades físicas y recreativas planificadas para tal fin, no satisfagan las necesidades recreativas de estas localidades, prevaleciendo un insuficiente aprovechamiento de los medios de enseñanza, errores técnicos y metodológicos en la planificación y ejecución práctica de las actividades, incidiendo en la calidad, variedad de las mismas promoviendo la falta de motivación y poca participación de los habitantes por las actividades recreativas que se ofertan

Cuando la información que se utiliza por parte de los especialistas durante el proceso de planificación es superficial y escasa, el diagnóstico socio-demográfico se realiza sin profundizar en las características y peculiaridades grupales de la comunidad y su heterogeneidad, no se ha tenido a la mano una base de datos sólidos, que permitan crear cimientos fuertes sobre los cuales edificar un sistema operativo de recreación física, que tenga en cuenta las características diferenciales tanto de grupo sociales como de grupo de edades en la comunidad, no se podrá contar con una participación masiva de la población, para elevar el número de opciones recreativas, se requiere transformar las concepciones que actualmente existen con respecto a la recreación y definir nuevas formas de trabajo.

El presente trabajo pretende abundar en dicha temática, al describir los basamentos que pudieran sustentar una estructura afín con el aporte denominado como programa de actividades físicas y recreativas y que sin dudas deviene de un análisis científico del tema. Su concepción guarda relación con consideraciones sujetas al plano de la teoría, así como a las de tipo práctico, pues además de requerir de una construcción conceptual previa, expresan ellos mismos soluciones viables para la transformación de la realidad que logre satisfacer los gustos y preferencias de los niños, adolescentes y jóvenes de la circunscripción # 42 del consejo popular de Agramonte.

### **Objetivo general**

Consiste en la elaboración de un proyecto que rija el desarrollo de las actividades físico recreativo que satisfagan las necesidades recreativas y tradiciones considerando los

gustos y preferencias de los niños, adolescentes y jóvenes de la circunscripción # 42 del consejo popular de Agramonte.

## **CAPITULO I. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACION.**

### **ANTECEDENTES DE LA RECREACIÓN EN CUBA.**

Una de las características de la recreación en Cuba antes de 1959 fue la comercialización de la misma a través de las carreras de caballos, rodeos, torneo a caballo, las peleas de gallos, los casinos de juegos, los salones de juegos mecánicos, todos los cuales tenían aparejadas formas de lucro por medio de las apuestas.

Dos expresiones populares que han conformado los hábitos recreativos de la población cubana son las referidas a los carnavales que tienen su origen en las fiestas del día de los Reyes, donde los negros africanos tenían licencia para efectuar libremente sus bailes. Estas fiestas se hicieron tradición y por localidades se convirtieron en nuestros carnavales de comparsas, paseos, congas y máscaras. La otra expresión es el Béisbol que desde que fue introducido en Cuba ha sido pasión popular.

Desde 1869 con la fundación del Casino Español de La Habana, van creándose a lo largo de la Isla sociedades regionales que además de agrupar a los coterráneos españoles, propician a su membresía programaciones recreativas diversa. Con la fundación del Habana Yacht Club en 1896 se inicia la creación de sociedades aristocráticas, que en muchos casos se apropian de elementos naturales como playas, montes y otros para ubicar sus instituciones en usufructo del patrimonio nacional.

En 1959 se creó el Ministerio de Bienestar Social, el que entre una de sus principales funciones tenía la de dar atención a la niñez a través de su Departamento de Recreación que contaba con programas en parques y calles; en centros de recreación y en campamentos recreacionales. También estableció programas recreativos dirigidos a las instituciones asistenciales de menores y de ancianos, pero a través de Prevención Social.

Otra Institución que le dio atención preferente a la Recreación fue el Ayuntamiento de La Habana entre 1959 y 1961, en que creó escuelas municipales dotadas de campos deportivos, centros de recreación y organizó campeonatos de verana en Varadero para los niños de las escuelas municipales que habían sido ubicadas en los llamados barrios insalubres.

En agosto de 1959 se creó el Centro de Recreación Infantil en el antiguo Balneario Municipal del Vedado, el que posteriormente recibió el nombre de "Camilo

Cienfuegos". Los programas de este centro iban dirigidos a niños y jóvenes entre 4 y 18 años, agrupados por edades. Los programas fueron seleccionados libremente por los participantes y de gran variedad tales como: Juegos de distintos tipos, Actividades rítmicas, Gimnasia, Voleibol, Baloncesto, Natación, trampolín elástico, boxeo, Artes marciales, Periodismo mural, Dibujo, Artesanía, Patinaje, Excursionismo, Juegos de mesa, Acrobacias, Pirámides y otros.

A partir de la promulgación de la Ley No, 936 que creó al INDER el 23 de febrero de 1961, este nuevo Organismo asimiló todas las experiencias positivas anteriores que en materia de Recreación habían logrado el Ministerio de Bienestar Social y el Ayuntamiento de La Habana.

Los niveles de participación no satisfacen las necesidades reales de la población ya que al aumentar el tiempo libre de la misma, cada vez se demanda con más fuerza por ella, la satisfacción de estas necesidades.

De acuerdo con ello, las organizaciones políticas y de masa, así como los organismos estatales se pronuncian cada vez con más fuerza por la aplicación de medidas que contribuyan a propiciar el logro de una ocupación del tiempo libre más cualitativa en contenido, estructura y magnitud. (Tomado del libro Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba)

## DEFINICIONES Y CONCEPTOS DE LA RECREACION

Recreación.

La palabra recreación se deriva del latín: recreatio y significa "restaurar y refrescar la persona".

Su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa. Puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Es divertida, refrescante. Una vez más. Es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque, una manera de vivir.

Ofrece una salida para las potencias físicas, mentales o creativas, que es libre, placentera, su propia atracción. Estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales, voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo. Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta

en él una respuesta placentera y satisfactoria. Podemos observar, entonces, que la recreación se centraliza en la persona; la actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa.

La naturaleza individual de la recreación indica que las actividades recreativas son tan diversas como los intereses del ser humano. Las horas destinadas a la recreación se deben vivir lo más integradamente. La teoría de la recreación como una auto-expresión reconoce la naturaleza del hombre, su estructura anatómica, su inclinación psicológica, su capacidad de sentimiento y su deseo de auto-expresión. La teoría toma en consideración que el hecho de que las formas de actividad a través del cual el hombre alcanza su disfrute son condicionadas por sus posibilidades mecánicas (habituales) de comportamiento, su condición física, y sus actitudes y hábitos. (5) *Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos*. Aldo Pérez Sánchez y colaboradores. 1997

Además, la inclinación del ser humano hacia aquellas actividades recreativas voluntarias (y las satisfacciones que se derivan de estas) en un tiempo particular son también influenciadas por la abundancia disponible de su energía física o de la naturaleza de su deseo para la gratificación mental o emocional. De acuerdo con esta teoría, la recreación es aquella condición que resulta cuando un individuo se involucra en una actividad que produce una experiencia caracterizada por un sentido de bienestar personal y auto-expresión. Es por medio de la recreación que el ser humano encuentra la satisfacción de sus deseos de logro, compartir, crear, ganar una aprobación y expresar su personalidad.

Tomemos, por ejemplo a Ethel Medeiros en su obra "Juegos de Recreación"... "Si cada uno de nosotros hiciese un rol de sus actividades recreativas y si tales listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figurarían, por cierto, cosas tan diferentes como lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca, etc. Saltaría a nuestros ojos que la recreación comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones." (5)

Para otros autores recreación es:

- Continuo proceso de aprendizaje, en el cual participamos todos en mayor o menor grado. (6)
- Cualquier actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico, espiritual, social, etc. (7)
- Cualquier actividad que de placer y descanso a la persona. (8)

- Es una actividad que saca al individuo de su vida cotidiana lo divierte, entretiene y distrae realizar diversas actividades, fuera de las normales diariamente, donde obtengas descanso, relajación y distracción.(9)
- Es un conjunto de actividades que se realiza en tiempo determinado con el fin de satisfacer nuestras necesidades.(10)
- Actividades, o deportes que se realizan con el fin de obtener un beneficio, ya sea físico o mental. (11)
- Cualquier actividad que tiene como finalidad proporcionar un descanso al individuo, apartándolo de las actividades rutinarias.(12)

Otra aproximación la encontramos en la introducción del libro "Recreodinámica del adolescente Motivación y tiempo libre" del recientemente desaparecido especialista argentino Alfredo J. Loughlin. En la página 18 del trabajo (Buenos Aires, Librería del Colegio, 1971, (13) dice:

Resumiendo:

- a) La recreación no es sinónimo del llamado "tiempo libre".
- b) En la vivencia auténtica de lo recreativo, debe poder experimentarse la vivencia de lo "no obligatorio", en el sentido de que el tiempo que nos insume dicha experiencia es vivido como propio, sin frustraciones, porque se halla alentada por un interés profundo ("Siento que mi tiempo, el de mi vida, no se pierde sino que se realiza") De ahí que lo recreativo puede surgir en el trabajo cuando este permite nuestra realización.
- c) Las situaciones recreativas son diferentes: varían en cada cultura y subcultura. La vivencia de lo recreativo tiene diferentes matices según cada personalidad; puede ser más o menos rica, profunda, auténtica o inauténtica.
- d) La vivencia recreativa auténtica es una ruptura, sin pérdida de la conciencia, de lo habitual o cotidiano, que permite el descubrimiento y penetración en una nueva dimensión de la existencia, y que va acompañada de un sentimiento de plenitud.
- e) La posesión de un "hábito" de tiempo libre, no asegura, por sí solo, la experiencia recreativa auténtica.
- f) Para que sea posible una experiencia recreativa, debe haber, psíquica y biológicamente, una disponibilidad de energía."

En todos los casos existe una relación marcada entre una acción concreta sobre la realidad; un grado de libertad expresado en la selección de la acción; y una satisfacción compensatoria o creativa que supone el fin a lograr con la actividad.

De acuerdo con el artículo 5º de la Ley 181 de 1995, la recreación se define como:

“... un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento” .(15)

Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, señala, 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 sociales, profesionales y familiares”. Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres “D” descanso, diversión y desarrollo.

De forma general el concepto más acertado y generalizador y con el que coincidimos es el que Pérez Aldo (1997), recoge en su libro. Sobre una definición elaborada en Argentina:

“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 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”.

Tipos de recreación

#### Recreación Comunitaria:

En este sector los programas actúan como metodología de participación comunitaria para que a partir de la sensibilización y formación permanente de la comunidad, esta se movilice conscientemente en pos de la realización de acciones colectivas que tiendan a afrontar la situación y problemática particular que vive. Para el desarrollo de este sector son fundamentales los espacios recreativos y públicos como elemento integrador de los miembros de la comunidad en su entorno.

#### Recreación Cultural y Artística:

Posibilita que las artes plásticas y escénicas y las actividades culturales no se les presenten al ciudadano simplemente como espectáculo o actividad exclusivamente de diversión, sino como objeto de participación creadora; así, la recreación cultural y artística contemplará eventos que realizados con base en talleres formativos, didácticos y de manifestación grupal de capacidades creadoras, procuran para el participante en ellos la vivencia del proceso creativo con la connotación lúdica que le da el ornamentar, construir y reproducir o ejecutar una obra enraizada, bien sea en la cultura universal o en los valores y tradiciones autóctonos.

#### Recreación Deportiva:

Aquel en que partiendo de la actividad física implícita en el deporte, procura que este se aborde por el goce y desarrollo que permite su práctica y no por el vencer y establecer marcas; así, la recreación deportiva contempla los programas y actividades físicas deportes, gimnasia, etc., que le posibilitan a quienes participan en ellos divertirse - cambiando de actividad, adquiriendo voluntaria y placenteramente estilos de vida saludables -, sociabilizarse - tomando pautas de trabajo en grupo y equipo, solidarizándose en pos de un objetivo general: la salud integral de quienes la vivencia.

#### Recreación Laboral:

Agrupar los programas y eventos originados en las políticas de bienestar social de las empresas y procura que sea ésta una forma alternativa de desarrollo integral de los trabajadores tal, que complementaria al proceso de trabajo, genere simultáneamente una mayor integración de los empleados y sus familiares entre sí y con la empresa y, en consecuencia, un fortalecimiento del sentido de pertenencia y permanencia. Este sector abarca igualmente los programas y actividades que con base a la recreación tienden a la preparación integral - física, social y mental - de los funcionarios próximos a la jubilación.

#### Recreación Pedagógica:

En este sector la recreación se incorpora en el proceso de enseñanza, dándole a este una nueva dimensión, bien por actuar como metodología de educación no formal o por constituirse en un proceso liberador que simultáneamente educa para el tiempo libre. Si se considera que la base de la demanda por servicios recreativos está dada por el nivel de educación para el ocio que tenga la persona, el campo de acción del sector no se reduce exclusivamente al segmento preescolar sino que, en consistencia con la naturaleza humana que no condiciona el aprendizaje a la edad, abarca todos los niveles y formas de educación.

### Recreación Terapéutica:

Aquel en que se involucra bien como un medio en el proceso de rehabilitación – sea éste físico, social y/o mental -, o como un complemento en cuanto a alternativa de utilización de tiempo libre ampliado de que disponen las personas sometidas a dicho proceso. Considerando el carácter integral del hombre, el cual como totalidad integrada por sus esferas físicas, social y mental es quien se recrea, la aplicación de la recreación en el proceso terapéutico estará signada no sólo por su contribución a la rehabilitación de la esfera afectada por la patología originaria, sino que prevendrá y solucionará posibles patologías accesorias en otras esferas.

### Recreación Turística - ambiental:

A partir del desplazamiento largo o corto, en el tiempo libre procura al turista la vivencia y relación con el entorno visitado. Fomenta a través de las actividades recreativas una cultura sostenible y habilidades para la preservación del medio ambiente.

Valores de la recreación:

Cuando hablamos de los valores de la recreación es inevitable coincidir en que están íntimamente relacionados con los valores del hombre, sus costumbres, su conducta, sus principios y su cultura en general, esto nos permite relacionar la recreación con la acción que promueve y genera valores dirigidos a la preservación y la optimización de la calidad de vida de quién la práctica.

Los valores de la recreación se pueden clasificar en: (16)

Valores Biogénéticos: que se traducen en conservación, mantenimiento y mejoramiento biológico del cuerpo, que permite equilibrar el sistema endógeno con agentes exógenos.

Valores Sociales: se traducen en comportamiento, aceptación, ajuste y ambientación del hombre al medio socio-cultural a través de actividades que permiten la relación, interacción y comunicación.

Valores Físicos: se traducen en el desarrollo armónico del cuerpo humano y todos sus sistemas, produciendo un incremento general y una compensación al esfuerzo rutinario del trabajo y al stress social en función de su salud. Además contribuye a la consolidación del crecimiento y la inclinación hacia ciertas habilidades y destrezas necesarias para el desarrollo del deporte competitivo y la supervivencia social.

Valor Social: Es un fenómeno social a través del cual el hombre canaliza sus inquietudes y expectativa comunitarios para subsistir, constituyendo a formar un ciudadano comunicativo e interesado en sus semejantes convirtiéndose en un elemento

o agente facilitador de costumbres, culturas, necesidades e intereses en lo personal como en lo comunitario y al fomentar el fortalecimiento del espíritu de la confraternidad y de la comunicación, y a través del turismo presenta como una alternativa comunicación al entre las comunidades.

Valores Psicológicos: La participación en actividades recreativas genera satisfacción, agradabilidad y entrega; convirtiéndose en un mecanismo de liberación de stress y de energía psíquica así como la liberación catártica al renovar una fuente agotada de presiones sociales por una fuente de energía refrescante. Así mismo la recreación se convierte en una herramienta terapéutica capaz de lograr un equilibrio psíquico del hombre. Propicia alegría, entusiasmo, autorrealización y auto confianza así como también la oportunidad para despertar inquietudes, enriqueciendo la calidad de vida.

Valor económico: permite el desarrollo de recursos humanos en términos económicos, representa una fuente de ingreso para la sociedad, tal es el caso del Turismo que se proyecta a convertirse, en la primera organización de mayor disponibilidad económica para el desarrollo de una nación; generando nuevas formas de trabajo y alternativas positivas para la sociedad incentivando la creatividad y la continuidad del hombre en el tiempo.

Valor Educativo: se convierte en un laboratorio vivencial de experiencias de aprendizaje ya que el hombre aprende en la medida que se siente satisfecho, pues, las experiencias adquiridas a través de la participación en actividades que generan satisfacción perduran en el tiempo.

Valor espiritual: permite el fortalecimiento del espíritu y de la confianza en sí mismo y se intensifica la comunicación interior, manifestándose de la siguiente manera:

- Búsqueda de identidad social, espiritual y moral.
- Fortalecimiento de la Fe. Creencia en un ser supremo.
- Crecimiento personal en una vida de armonía y tranquilidad.
- Claridad de pensamiento honesto, sincero y desmedido.
- Respeto así mismo y a los demás.
- Admiración por la naturaleza y la importancia de su conservación.

Valor Ambiental: preservación del medio ambiente, lo que se traduce en el mantenimiento de nuestra esencia biológica y al mismo tiempo de la especie humana así como también el mantener una limpieza social de nuestras formas de vida social sin olvidar la preservación del.

FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS DE LA RECREACIÓN.

Consideraciones generales de la recreación física y su relación con la salud.

El hombre contemporáneo vive en condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de industrialización, urbanización y deterioro de las condiciones ambientales de vida, y todo lo que hace, es buscar un equilibrio biológico y psicológico que compense su forma de vida por lo que la cultura física se convierte en una ayuda excepcional para lograr este objetivo y así evitar las agresiones constantes a que está sometido.

La importancia creciente de la cultura física en el mundo se determina, por una parte, por las variaciones en el modo de vida de las personas, lo que conduce a la necesidad del aumento de la actividad física de las mismas.

Una de las consecuencias del progreso científico-técnico es en estos momentos la reducción de las cargas físicas en el proceso, tanto de la actividad productiva, como doméstica, en las condiciones del crecimiento intensivo del consumo de productos alimenticios y la elevación de su valor calórico, la disminución de la actividad física conduce a la alteración del equilibrio de la alimentación, lo que por sí solo puede servir como causa de fenómenos patológicos, no hablando ya acerca de la influencia estimulante sobre el desarrollo de la mayoría de las enfermedades.

La estructura dedicada a la amenaza de la salud del hombre contemporáneo es muy extensa. El cambio de las condiciones económico sociales contribuyó al alargamiento de la vida y disminución de la mortalidad, pero la disminución de la mortalidad no se corresponde con el mejoramiento esperado por el estado de salud. El proceso de adaptación del hombre para las condiciones del medio se ha desarrollado escalonadamente en millones de años. Contemporáneamente el metabolismo y la regulación del sistema nervioso y hormonal, enzimáticos y genéticos no están capacitados para responder a los rápidos cambios del medio lo que provoca el desajuste de la salud humana.

Entre las enfermedades que inciden en que el hombre no llegue al máximo de la edad promedio de vida con buena salud, en una gran cantidad de países, están las llamadas enfermedades de la civilización, estas se pueden agrupar de la siguiente forma.

#### Enfermedades del metabolismo.

- Isquemia del corazón, infarto cerebral, varices, arterioesclerosis, sobre peso, diabetes.

#### Enfermedades provocadas por sobre carga del sistema nervioso.

- Nerviosismo, enfermedades psíquicas, psicopáticas, tales como úlceras, presión alta, etc.

#### Enfermedades provocadas por accidentes.

- Accidentes en el trabajo, accidentes de comunicación relacionados con sobre carga del SNC a interrupciones de los órganos sensitivos con limitaciones de la capacidad mental y física.

#### Enfermedades surgidas de la influencia negativa del medio.

- Envenenamiento, enfermedades laborales, intoxicación, radiación, influencia de los productos tóxicos, fertilizantes, etc.

De estos grupos los más peligrosos son los metabólicos y las de sobre carga del SNC, además de ser las más comunes.

El ejercicio físico, el movimiento y el deporte recreativo son un elemento fundamental para la profiláctica y la terapia de estos males. Ya que el movimiento es una necesidad biológica del hombre, es el fundamento elemental de la salud física y psíquica.

La cultura física se transforma constantemente en una condición obligatoria de la actividad vital del hombre determinando cada vez en mayor grado del estado de salud de la población.

#### Relación salud – Recreación Física en Cuba.

A la recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades, sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales y que no guardan en muchos casos con la valoración que deben tener este concepto en una sociedad contemporánea. (18)

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

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser una actividad grupal, es decir social, la recreación se inscribe dentro las actividades sociales y culturales de la sociedad, sin quitarle importancia a esta característica socio- cultural, ella juega un importante papel en la salud de la población, y en el caso de nuestro país, ella pasa a tener una gran importancia en el desarrollo de una actividad preventiva en la salud del pueblo.

A la cultura física y en especial su dirección de trabajo más amplia, la recreación física se le asignan funciones importantes dentro de la prevención de la salud de la población por estar comprobado, que estas actividades recreativas o las de distracción general, son factores que producen efectos muy positivos en la prevención, control y cuidado de las enfermedades que constituyen las principales causas de muerte en la actualidad en nuestro país.

De forma general las actividades de la recreación física ayudan a:

Liberar carga de tensión nerviosa.

Aumentar la capacidad de respiración.

Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.

Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.

Consumen los excesos de grasa y ayudan a la función digestiva.

Ayudan a las funciones de eliminación.

En la medida que las actividades físicas - recreativas se planifiquen, se difundan y amplíen su campo de acción en cada uno de los sectores poblacionales, esto ira en un mayor beneficio para la salud de la población.

#### ALGUNAS CONSIDERACIONES ACERCA DEL CONCEPTO COMUNIDAD Y SU RELACIÓN CON LA RECREACION LOCAL.

Es preciso definir la posición que se adopta en esta investigación con respecto a la categoría comunidad, y su relación con las características generales de la recreación local.

Bertrand, (1972; 75) define:

“Comunidad es un sistema social que abarca un número suficiente de estructuras sociales institucionalizadas para los individuos, los grupos, y las organizaciones de cara a satisfacer sus necesidades a través de la formación de relaciones simbólicas del rol que atraviesan la estructura total del sistema. Es la unidad más pequeña que puede subsistir por sí mismo.”

Este autor define el funcionamiento de la comunidad en forma sistémica, destacando los elementos distintivos que la caracterizan, a través de la formación de relaciones simbólicas sin embargo, no hace referencia al papel que desempeñan en la comunidad las relaciones interpersonales, factor importante para movilizar a los pobladores a fin de plantearse metas comunes y trabajar en conjunto por el alcance de estas en la solución de sus problemas y el desarrollo de la comunidad.

Héctor Arias (1995; 11) establece un concepto de comunidad muy profundo y acertado que tiene en cuenta los elementos analizados antes y aporta nuevos: “La comunidad está formada por un conjunto de personas que se integran a esta en su condición de sujeto y personalidad. Su desarrollo y sus características como tales serán las que determinarán su participación y su aporte a la vida comunitaria, y desde este punto de vista influyen o conforman las cualidades de la comunidad. A su vez, la formación del hombre, como sujeto y como personalidad está influenciada y determinada en gran medida por los elementos de la comunidad.”

Por su parte, Luis Nogueira (1996) distingue tres características fundamentales de la comunidad a partir de las cuales la define:

En primer lugar, como territorio: conjunto de personas que viven en un terreno geográfico determinado. Dentro de ella existen contradicciones, conflictos y relaciones sociales. Existe un grupo de factores que posibilitan la presencia de una unidad de vida: geográfico, económico, administrativo, sociocultural, demográfico y religioso.

En segundo lugar, como producto de las interacciones mantenidas por la población, en un determinado espacio geográfico. Las personas que viven en un lugar mantienen constantes interrelaciones, existen entre ellas intereses comunes. Además se establece la interrelación de la comunidad con su entorno y desde el entorno hacia la comunidad.

En tercer lugar, el sentido de pertenencia de sus miembros: señala que el elemento básico que define a las comunidades tradicionales (propias de las regiones rurales del tercer mundo) es su frontera, cada cual conoce bien esa frontera. En el medio urbano, la unidad es el barrio y el medio rural es el pueblo.

Este autor destaca ideas importantes que se comparten en esta investigación como son los intereses de las personas de acuerdo al medio y su entorno, el sentido de pertenencia, y las relaciones interpersonales posibilitando valorar la distinción de comunidades urbanas y rurales, las cuales a pesar de tener puntos de coincidencia, también tienen otros que las distinguen, valorando la relación de la comunidad con su entorno y viceversa.

La Organización de Naciones Unidas (ONU) se ha pronunciado respecto al desarrollo comunitario. Se considera que el sentimiento de identidad acorde con la comunidad y sus propósitos y objetivos, es una precondition para general y sustentar el desarrollo de la comunidad. Esto se entiende como el proceso destinado a crear condiciones de progreso económico y social para toda la comunidad, con la participación activa de sus

miembros en el mejoramiento de su nivel de vida y en dependencia de su propia iniciativa.

El desarrollo comunitario lo integran, según la posición de dicho organismo internacional, los procesos por medio de los cuales, los esfuerzos mismo se unifican con los de las autoridades para mejorar las condiciones económicas, sociales y culturales de las comunidades, para integrarla a la vida nacional, de forma tal que contribuya también al desarrollo de la nación. Este conjunto de procesos según la (ONU) esta constituido por dos indicadores especiales:

- Participación de los habitantes en los esfuerzos por mejorar su nivel de vida, en dependencia de sus ideas, iniciativas y propósitos.
- Prestación de servicios tanto técnico como de otra índole, de manera que se estimulen las iniciativas, la autoayuda y la colaboración mutua con vista hacerlo mucho más eficaces.

La recreación física en la comunidad tiene que integrar las diferentes formas organizativas de participación, buscando el justo equilibrio en el uso educativo, activo y creativo del tiempo libre de la población.

Según varios indicadores, el desarrollo comunitario como proceso, posee gran importancia en el sentido organizacional y educativo:

Organizacional: Porque requiere la reorientación desde las instituciones existentes o la creación de nuevos tipos de instituciones.

Educativo: Por que implica el cambio de actitudes y practicas que obstaculizan las mejoras socio económicas. En sentido general, fomenta mayor receptividad para el cambio.

Todos estos aspectos poseen una gran valor desde el punto de vista social ya que da la posibilidad a todos los integrantes de la comunidad vincularse a la recreación física y de una forma u otra satisface los intereses cada vez más creciente de la población.

Favorece el desarrollo de la capacidad del pueblo para formarse juicios acerca de los efectos de las actividades, para determinar los cambios tecnológicos necesarios y para adaptarse a los cambios promovidos por las fuerzas externas.

Las necesidades recreativo físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte de la gestión recreativa para satisfacer las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difieren de un consejo a otro de un municipio a otro

pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

Recreación física en las comunidades rurales.

La organización de la Recreación Física en las comunidades rurales le damos particular importancia pues nuestros municipios y consejos populares se estructuran en muchas ocasiones de comunidades rurales y pequeños caseríos los cuales igualmente necesitan de la proyección de la recreación física de acuerdo a sus necesidades. En esta forma de organización de las actividades físicas de tiempo libre se debe tener en cuenta las tradiciones campesinas a través de actividades que se nutren de formas que utilizan medios y métodos de trabajo de la vida cotidiana, estas actividades se desarrollan en espacios naturales y expresan la satisfacción de los participantes que ponen a prueba el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas, educativas, ambientales y otras propias de su actividad laboral.

En el proceso de la recreación es importante la participación de la población, pues para que la gestión se lleve a cabo y sea efectiva debe existir una estrecha relación con el que dirige y el que ejecuta, que el primero les proporcione una buena comunicación y orientación de las actividades recreativas, conlleva a una mejor toma de decisiones, donde la comunidad sea participe de lo que se quiere hacer en su tiempo libre, y en tal sentido se logren resultados más eficientes. También se sostiene que dirigida correctamente, la gestión contribuye al aprovechamiento de los recursos con que se cuenta y a la oportunidad de las acciones.

Para que todo esto sea positivo es necesario tener en cuenta elementos importantes como son las necesidades e intereses y gustos recreativos físicos de la población, valorando no solo desde; ¿cuándo?, ¿con quién?, ¿dónde? o ¿cómo? quieren realizar algo, sino también la "disposición" y las "posibilidades" de estas personas, algo que los que dirigen los programas recreativos físicos no se les puede olvidar.

Se deben valorar las necesidades recreativo físicas de la población del municipio y los consejos populares, teniendo en cuenta sus especificidades, ya que estas varían de un lugar a otro de acuerdo a las características de la región ya sea urbana o rural, los gustos y preferencia de los distintos grupos de edades como parte de la gestión estratégica, que define un mejor proceso recreativo, y por ende una mejor utilización del tiempo libre, apuntando nuestros principales objetivos a la educación en valores de niños, jóvenes y adultos, y sobre todo a una mejor orientación de forma sana para ocupar el tiempo libre, mejorando su salud y su calidad de vida.

En la misma medida en que crece la disponibilidad y las posibilidades de su utilización plena, crece la necesidad y la importancia de la cultura del tiempo libre. No hay que olvidar que el hombre se encuentra en constante interacción con la naturaleza, tanto en el proceso de producción como durante el disfrute del tiempo libre, y ésta plantea la necesidad de que la educación de la cultura se ocupe no solamente del mejor empleo de esa preciada riqueza social, sino también lo relacionado con el medio y la conservación de la naturaleza, que en última instancia favorece el espacio para las actividades recreativas o las actividades propias del descanso activo.

Recreación física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones , centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

El hombre está necesitando cada día más orientación que le permita organizar sus posibilidades hacia el paradigma que confirma su auténtica esencia de vida:... "la acción frente a la inacción; la creación frente a la sola receptividad; el ser frente a mirar como son otros..., que con intención a veces comercial representan ser: el vicio frente al durar en secuencias inertes y algunas veces entretenidas", y para lograrlo el hombre amerita en primer lugar sentirse preparado para actuar y crear su ser y su vida. (3)

Podemos decir entonces que frente a un mundo con una tendencia definida al ocio, debemos apuntar nuestras habilidades como facilitadores del quehacer educativo de niños, jóvenes y adultos hacia la educación y orientación del tiempo libre y contribuir con la optimización de su calidad de vida. Cabe destacar que la recreación persigue como fin óptimo la "Educación del Tiempo Libre" porque en la medida que la persona sepa que hacer y este educado en cuanto a su tiempo libre, en esa misma medida mejorara su calidad de vida y su uso del tiempo libre. (4)

Las necesidades, preferencias y gustos.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera según apreciaciones de Ramos A. 2003.

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

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

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

Las necesidades: el hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirse a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre son importantes en la gestión del proceso de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables a las que se denominan:

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnostica para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos físicos en los Consejos Populares motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no sólo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias de los distintos grupos de edades, es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de las personas a los que se dirigen los programas recreativos físicos

La edad es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta a la hora de valorar las necesidades, intereses, gustos y preferencias del hombre en general para llevar a cabo el programa de actividades físicas recreativas.

Los promotores de la actividad física, así como los actores sociales deben tener muy claro diferentes características del hombre y su desarrollo ergonómico, desde los más jóvenes hasta la tercera edad, donde el contenido de las actividades recreativas físicas en estrecha relación con el grado de desarrollo biopsicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa de actividades físicas recreativas.

#### ALGUNAS CONSIDERACIONES ACERCA DE LOS PROGRAMAS DE RECREACION FISICA.

En el diccionario: Programa. (Del lat. programma, m. Edicto, bando o aviso público. Previa declaración de lo que se piensa hacer en alguna materia u ocasión. Anuncio o exposición de las partes de que se han de componer ciertos actos o espectáculos o de las condiciones a que han de sujetarse, reparto, etc. Proyecto ordenado de actividades. Serie ordenada de operaciones necesarias para llevar a cabo un proyecto.

En dirección: Programa. Estrategia de acción cuyas directrices determinan los medios que articulados gerencialmente permite dar una solución integral a los problemas. Como estrategia un programa contiene los objetivos y metas, el conjunto de proyectos elegibles y el plan de inversiones, Los programas se definen en términos de objetivos de carácter multisectorial.

En recreación: Programa.

Según [Mejias Jossany](#) (Venezuela 2008):

Programa: Medio para alcanzar los [objetivos](#) propuestos.

Programa ecológico: Comprende una variedad de actividades ecológicas que estimulan y satisfacen a la población.

Programa turístico: Es el evento que se realiza, el cual incluye rutas. Las cuales pueden ser de distintos formatos.

En este caso el autor se basa solo en la conformación de actividades que puede desarrollar para alcanzar un objetivo propuesto, y no valora la programación como eje principal para conformar el programa.

Pérez, A (1997) considera que “al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen, a seleccionar las actividades recreativas que se afectan”. Más adelante el propio autor refiere: “Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa recreativo creado (oferta recreativa), en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita”

Más tarde como conclusiva aporta que:

“El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades.”

Con este planteamiento se confirma que la planificación estratégica debe conformarse a nivel local y tomamos como punto de partida a Ramos A. (2002) cuando plantea que la planificación operativa es la desagregación del plan estratégico en programas y la de estos en proyectos. Constituye la etapa final del proceso de planificación y consiste en establecer compromisos específicos para poner en práctica la visión de futuro, la misión, los objetivos y estrategias institucionales diseñadas en la planificación estratégica.

La planificación estratégica proporciona los grandes lineamientos y orientaciones de todo el proceso de la recreación física para el largo plazo, en cambio, la planificación operativa proporciona los detalles para cada sector o área funcional para el corto plazo.(  
)

El programa de actividades físicas recreativas comprende muchas clases de actividades, pero las actividades por si solas no hacen el programa ya que la ejecución de una serie de ellas aunque resulten interesantes puede que no conduzca a ninguna parte en cuanto a valores formativos, esta dirigido a la población y su finalidad es ofrecer una contribución a su desarrollo, crecimiento y sus resultados han de medirse por las oportunidades que ofrezca para la evolución individual y la integración en la comunidad.

Pérez, A (1997) detalla los enfoques que debe considerar un programa recreativo para que sea considerado equilibrado, considerando los siguientes:

- enfoque tradicional: se basa en las actividades realizadas.
- enfoque de actualidad: se basa en retomar las actividades novedosas conocidas o lo que es lo mismo aquellas que están de moda.
- enfoque de opinión o deseo: se basa en el criterio de las personas objeto de estudio (encuestas o entrevistas).
- enfoque autoritario: se basa en criterios del programador a partir de su experiencia profesional.
- enfoque socio-político: se basa en líneas y normas derivadas de la institución.

El programa recreativo es por tanto un documento que refiere una estructura diseñada de la siguiente manera:

- Portada.
- Tabla de índice y contenido.
- Generalidades del programa. ¿De qué trata?
- Fundamentación. ¿Por qué? ¿Para quién?
- Objetivos. ¿Para qué?
- Metas. ¿Cuánto?
- Estructura organizativa y funcional. ¿Con qué estructura?
- Programas específicos y proyectos. ¿Qué?
- Estrategia. ¿Cómo?
- Recursos. ¿Con qué? ¿Dónde? ¿Con quién?
- Análisis de factibilidad. ¿Será posible?
- Calendario. ¿Cuándo?
- Anexos
- Apéndices

El autor de este trabajo considera que el programa recreativo cuando se lleva al nivel local tiene una finalidad en la que confluyen caracteres de otros resultados investigativos y en si mismo requiere de una estructura afín con esos aportes diferentes, retomando las características propias de la comunidad conjuntamente con la experiencia bibliográfica existente, así como de trabajos de diplomas presentados por estudiantes de la SUM, se define de la siguiente forma:

El programa recreativo es un resultado de la programación recreativa, que se basa en la obtención de conocimientos rigurosos y científicos de la actividad objeto de estudio y de sus protagonistas, llevando al programa específico las particularidades, con el ánimo de conocer las limitaciones e insuficiencias existentes, así como los logros y fortalezas

de su estado actual, dirigido a la proyección del proceso de transformación de la recreación a nivel local desde un estado real hasta un estado deseado, que condiciona proyectos y actividades a emplear para alcanzar la calidad de la oferta.

La presentación de un programa de actividades físico recreativas planteada por el autor como resultado de una investigación requiere de los elementos siguientes:

Generalidades del programa.

Fundamentación.

Objetivo general.

Objetivos específicos relativos a los participantes.

Objetivos específicos institucionales o administrativos.

Actividades generales físicas recreativas para estas edades.

Cronograma de actividades.

Proyectos.

Indicaciones Metodológicas.

Independientemente del tipo de resultado que constituya, lo que si debe quedar bien claro es que el programa recreativo establece un resultado en el terreno de la ciencia y ello puede ser avalado al valorar los requisitos para aportes de tipo teórico o práctico ofrecidos por el ya citado Barreras, F.

- Pertinencia: El resultado responde a necesidades reales, es importante porque resuelve problemas concretos que existen en determinada esfera, tiene por lo tanto un valor social ya que es útil, mejora la práctica socio - histórica, favorece el bienestar de las personas.
- Validez: El resultado cumple lo que promete, es decir, permite realmente el logro de los objetivos para los cuales fue concebido, provoca la transformación para la que fue creado.
- Factibilidad: Es posible llevar el resultado a la práctica, no requiere enormes gastos en recursos materiales o humanos, se dispone de lo que es necesario para su implementación.
- Aplicabilidad: Expresado con la suficiente claridad para que otras personas puedan utilizarlo, son susceptibles de ser repetidos por cualquiera que desee comprobar su eficiencia y valor científico.
- Generalización: Permite ser extendido a otros contextos semejantes, juega con la relación utilidad – costo; si puede utilizarse en un marco muy restringido, hay que preguntarse si vale la pena o no realizar la investigación y los gastos que conlleva.

- Novedad y originalidad : Es necesario valorar cuán diferente es de lo que ya existe, estar seguro que nada similar ha sido creado, en general, es más valioso cuando refleja la creación de algo nuevo que hasta ese momento no existía.”

Sistema de evaluación del programa.

La evaluación debe realizarse con base en los objetivos planteados por el programa, en el proceso del mismo y teniendo en cuenta los resultados o beneficios obtenidos del programa.

El equipo de trabajo debe tener en cuenta si se cumplió el objetivo propuesto, las funciones asignadas y la receptividad de la actividad. La evaluación del programa permite ver la importancia de generar gestión en la comunidad y con las instituciones con el fin de buscar apoyo a este tipo de programas. Algunos aspectos que se pueden tener en cuenta son:

- \_ Resultados conseguidos.
- \_ Beneficios obtenidos.
- \_ Encuesta y opinión de participantes.
- \_ Informe de la actividad.
- \_ Resultado sobre asistencia, entidades que apoyaron el programa y determinar la continuidad del programa con base en los objetivos planteados en el programa, ya sea de procesos o de resultados.

## METODOLOGÍA

La presente investigación la realizamos teniendo en cuenta las características de la circunscripción # 42 del Consejo Popular de Agramonte, en el municipio de Jagüey Grande y la necesidad que tienen los habitantes de realizar actividades físicas recreativas como forma de entretenimiento y aprovechar así el tiempo libre de una forma creativa y sana.

En la circunscripción # 42 la ejercitación de las actividades físicas sistemáticas resulta insuficiente puesto que un 70% de las poblaciones de niño, adolescentes y jóvenes no realiza actividades físico recreativas (según estudios realizados por indicaciones del autor y profesores del consejo).

Por esta razón se hace necesario determinar en la investigación las necesidades recreativas físicas del Consejo Popular, teniendo en cuenta los gustos y preferencias de la población, posibilitando una mejor gestión para el desarrollo de las mismas. Donde se lleve a cabo la realización de un programa de actividades físicas recreativas con vistas a

mejorar su planificación y diversidad para elevar el bienestar del hombre y por ende su calidad de vida.

#### MUESTRA (Tabla)

Nombre del consejo: Agramonte

Cuenta con un total de 10444 habitantes 5333 hombres y 5111 mujeres, de ellos pertenece a la circunscripción # 42 con 457 habitantes de ellos, 28 niños, 35 adolescentes y 48 jóvenes. La muestra utilizada fue de 236 representando un 51 % de la población total de la circunscripción.

#### INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA EL DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO.

Se utilizó como principal método de investigación el de:

Investigación – Acción participativa: Es un método particular de la Sociología y es el eje de la investigación, el cual se materializa a través de la matriz DAFO. Es un método que responde al paradigma interpretativo basado en variables puramente cualitativas, cuya aplicación permite la participación de los pobladores, este se mantuvo presente en todo el proceso, es una forma de indagación auto-reflexiva orientada al cambio y llevada a cabo por los participantes en la actividad, su utilización permite la transformación en el orden individual y colectivo de los sujetos inmerso en dicho proceso. Se caracteriza por un conjunto de principios, normas y procedimientos metodológicos que permite obtener conocimientos colectivos para transformar una determinada realidad social. Su objetivo es conseguir que la comunidad se convierta en el principal agente de cambio para lograr la transformación de la realidad.

Principios básicos que caracterizan al método:

- Principio de la comunicación
- Principio de la observación – reflexión

La comunicación está presente desde el inicio de la investigación, mediante ella se penetra en la realidad y existe una interacción entre el investigador y el sujeto investigado.

La observación – reflexión es una vía, un recurso eficaz para evaluar la transformaciones no solamente desde el punto de vista cognoscitivo, sino también afectivo, nos posibilita ir evaluando y retroalimentando los resultado de la acción transformadora.

Es importante destacar que los tres momentos del método: Diagnóstico, solución y constatación, no se pueden ver de forma aislada, sino una dentro de la otra, donde el

investigador y el investigado son protagonista de una misma realidad y del logro de un mismo objetivo.

Otros métodos Teóricos utilizados fueron:

Histórico – lógico: Para la caracterización general del trabajo recreativo en la comunidad y determinar la tendencias históricas de este proceso.

Análisis y síntesis: Para determinar las relaciones e interrelaciones de los factores que condicionan el buen desarrollo de la recreación en el consejo popular.

Inducción y deducción: Para el análisis de la información de las fuentes consultadas y la obtención de regularidades sobre la influencia de la realización de actividades físico recreativas en el organismo, particularizando en la organización de las mismas a través del programa, para arribar a conclusiones teóricas esenciales.

Enfoque Sistémico: Permite el análisis del fenómeno, al estudiarlo como una realidad integral formado por elementos, componentes que interactúan entre si y que cumplen determinadas funciones.

Modelación: Para la determinación de las particularidades que se deben tener presente a la hora de la implementación del programa, así como para la determinación indicadores en la elaboración y evaluación de los procedimientos metodológicos para su aplicación.

El análisis es un procedimiento mental en que un todo se descompone en sus diferentes partes y cualidades. Permite la división del todo en sus múltiples relaciones y componentes.

La síntesis establece mentalmente la unión entre las partes previamente analizadas y posibilita descubrir las relaciones esenciales y características generales entre ellas. La síntesis se produce sobre la base de los resultados obtenidos previamente en el análisis.

En la diversidad de los métodos teóricos se destacan los métodos histórico y lógico.

El método histórico está vinculado al conocimiento de las distintas etapas de y sucesión cronológica; para conocer la evolución y desarrollo del objeto o fenómeno de investigación, y se hace necesario revelar su historia, las etapas principales de su desenvolvimiento y las conexiones históricas fundamentales. Trata de comprender el movimiento histórico en toda su riqueza.

Los métodos lógicos investigan las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de los fenómenos. Lo lógico reproduce en el plano teórico, lo más importante del fenómeno histórico lo que constituye su esencia lo que significa de gran ayuda en la confección de los recursos didácticos.

La investigación se basó en dos diagnósticos relacionados con las actividades recreativas a desarrollar en cada territorio.

Métodos empíricos utilizados:

Observación: Se utilizó para conocer el desarrollo de las diferentes manifestaciones de la recreación física en el territorio para ello se realizaron 13 observaciones a diferentes actividades en circunscripción # 42 el consejo popular de Agramonte, esta se aplicó mediante un protocolo de observación donde se plasmaron las actividades que eran de nuestro interés investigar.

Es de señalar que se realizó un monitoreo de las actividades orientadas en el programa por el autor y 2 profesores que fungieron como investigadores auxiliares, para comprobar la efectividad de las actividades propuestas, permitiendo reajustar algunas de las actividades, estas observaciones se realizaron en un periodo de 6 meses fundamentalmente los fines de semana.

Entrevista: para obtener información confiable sobre hechos y opiniones acerca de las actividades físicas y recreativas que se desarrollan en esta localidad, esta se realizó a profesionales y personal que de una forma u otra están vinculados con el proceso de la recreación en la comunidad. Como fueron el presidente del Consejo Popular, diferentes instituciones, subdirector y director del combinado deportivo y profesores de recreación, estos brindaron informaciones valiosas que contribuyeron a los resultados de la investigación.

La misma se consideró importante, ya que es un procedimiento verbal muy utilizado por los investigadores, que como particularidad tiene el enfrentamiento “cara a cara” entre al menos dos individuos. Utilizándose la relación entre entrevistado y entrevistador.

Al aplicar esta, se pusieron en práctica los aspectos metodológicos para la formulación de la misma y realizarla en un horario donde no interfiriera el trabajo o las funciones del entrevistado.

Los elementos de la entrevista se citan en el Anexo 3

Encuesta: Se utilizó para conocer los gustos y preferencias por las actividades físico-recreativas, así como, lugar, hora y con quien desean realizarlas, nos facilitó conocer los criterios y las formas de pensar del personal encuestado residente en el consejo popular, así como conocer las necesidades e intereses de los jóvenes de la localidad, dándole la posibilidad de mantener su anonimato.

Para una mayor efectividad, se aplicó la encuesta en tres etapas:

- Elaboración del cuestionario.
- Aplicación de la encuesta.
- Recopilación y procesamiento de los datos.

Es importante señalar que de 256 encuesta planificadas solamente consideramos efectivas 148 encuestas debido a que fue necesario desechar un grupo de ellas por mala comprensión y reiterados borrones que nos quedo claro en al momento de procesar la información.

Encuesta inicial y final: Estas se utilizaron para conocer el nivel de satisfacción de los jóvenes en cuanto al desarrollo de las actividades físicas recreativas antes y después de elaborado el programa de actividades físicas recreativas.

Esta encuesta se aplicó de forma grupal y se elaboró con preguntas abiertas y cerradas que nos permitiera obtener datos que pudieran dar repuesta a los objetivos propuestos en la investigación.

Para su aplicación, nos reunimos con los colaboradores a los cuales se les explicó los objetivos generales, así como se aclararon preguntas, se tuvo en cuenta aplicarla después de terminada la jornada laboral para los trabajadores, los fines de semana para los que estudian y en otros casos que no interfirieran sus actividades personales.

La técnica DAFO, nos sirvió para determinar los puntos débiles y fuertes de la zona, así como las amenazas y oportunidades para una mejor organización del proceso de recreación a nivel local.

Procedimientos organizativos.

A partir de reuniones con profesores de recreación, director y subdirector del combinado deportivo, se les explicó las intenciones de la investigación, encaminándose un grupo de ideas relacionadas con la misma. Esta se comenzó a partir de las necesidades de capacitación de los profesores y las vías para reanimar la Recreación Física en el consejo popular.

Se realizó un diagnóstico del consejo popular que nos guió a visualizar las causas y orígenes globales de la problemática en el estudio, partiendo de estructurar supuestos y preguntas que guíen el desarrollo del estudio, llegando al final a conclusiones y recomendaciones.

Principales resultados de las tareas planteadas en la investigación.

Al realizar un análisis sobre los fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación, se pudo constatar con una bibliografía actualizada donde predominan contenidos sobre la recreación física

## Principales aspectos del protocolo de observación 1

Con el objetivo de determinar la infra estructura recreativa a nivel local.

Agramonte se encuentra ubicado en una zona rural en ella se desarrollan Pudimos observar que la cinscuprición # 42 del consejo popular de pocas actividades recreativas físicas, la misma es atendida por el combinado deportivo donde un profesor de recreación y una profesora de cultura física realizan actividades.

Se pudo apreciar a partir de los recorridos y visitas realizadas la cinscuprición # 42 que esta cuenta con:

Instalación.                      Convencionales.                      Rusticas.

- Deportivas:

- Recreativas:

- Uso deportivo:

- Uso recreativo:

- Uso múltiple:

- De forma general la utilización de las áreas se comporta de forma ocasional fundamentalmente los fines de semana con actividades como el beisbol.

-Las instalaciones que existen son escasas prevaleciendo las áreas rusticas como terrenos de beisbol en potreros.

\_\_\_\_\_ Escuela.

\_\_\_\_\_Patios

\_\_\_\_\_ Área Deportiva.

\_\_\_\_\_Solares

\_\_\_\_\_ Área Recreativa.

\_\_\_\_\_Potreros

\_\_\_\_\_ Parques.

\_\_\_\_\_ Barrios.

\_\_\_\_\_ Calles

\_\_\_\_\_Otros.

\_\_\_\_\_ Círculo social.

ARGUMENTAR Sobre la infra estructura de la recreación y las pocas posibilidades para su desarrollo, por lo que se deben crear las bases para satisfacer los gustos y preferencias de los niños, adolescentes y jóvenes

## PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN

Objetivo: Monitoriar la ejecución de las actividades propuestas.

1.-Profesor que desarrolla las actividades.

- Graduados del nivel universitario \_\_\_\_\_

- Graduados de los cursos profesores en formación \_\_\_\_\_

-Graduados de técnico medio \_\_\_\_\_

2.-Preparación de la actividad.

- 3- Selección de la actividad recreativa que realiza.
- 4.- Variantes de actividades según las condiciones del área.
- 5.- Calidad de la actividad. (Aceptación de la actividad)
- 6.- Tipos de medios que utiliza el profesor.
- 7.- Cantidad de participantes por actividad. (Activo y pasivo).

Los profesores realizan su trabajo mayormente con los niños realizando programas "A jugar" y la tracción de la soga utilizando pocas variantes de los mismos, con los jóvenes se realizan topes de béisbol entre diferentes circunscripciones pero no cuentan con svedulo de juegos pues los encuentros son ocasionales.

Los medios utilizados son rústicos elaborados por el profesor, las instalaciones que generalmente se usaron son el círculo social, el terreno de béisbol, y potreros, siempre los fines de semana. La calidad de las mismas fue regular pues solo satisface en mayor medida a los niños.

Principales aspectos de la entrevista

En las entrevistas realizadas al delegado de la circunscripción # 42, el director y el subdirector del combinado deportivo, con 19, 10, y 5 años de experiencia en su cargo obtuvimos la siguiente información:

La circunscripción # 42 cuenta con un total de 457 habitantes 189 hombres y 268 mujeres, de ellos 28 niños, 35 adolescentes y 48 jóvenes, 1 escuela primaria, 1 ETP, un total de 19 alcohólicos, 28 desvinculados, 14 ex reclusos, existen 1 local donde se venden bebida alcohólica, el organismo que más apoyan las actividades recreativas es gastronomía y educación.

Las actividades recreativas que más se realizan en la circunscripción # 42 son programas "A Jugar" con los niños de la escuela, encuentros deportivos de béisbol, con participantes de todas las edades.

Estas actividades no están acorde a las características psicosociales de los jóvenes lo que hace que no se vean motivados a participar de forma activa en las mismas y siempre se queden como espectadores de la actividad.

Las tres personas entrevistadas consideran que el desarrollo de actividades físico recreativas para los niños, adolescentes y jóvenes de la circunscripción # 42 es insuficiente, ya que a pesar de contar con 2 profesores que tienen un gran número de actividades deben planificarse e incrementarse de acuerdo a los gustos y preferencia, no sólo de esta edad sino de la población en general.

Las actividades se rigen por un plan de actividades concebido a partir del proyecto integrador que recoge de forma general las particularidades, pero este se encuentra regido por un programa orientado por el municipio en el que se deben cumplir actividades de forma obligatoria debido al cumplimiento con los indicadores de la emulación por el 26 de julio todos consideran que la elaboración de un programa teniendo en cuenta las características específicas de la comunidad y las necesidades recreativas de los jóvenes mejorará en gran medida la planificación y organización de estas para una mejor ocupación del tiempo libre.

Principales aspectos de la encuesta realizada a los profesores de recreación del consejo popular.

En la encuesta realizada a los dos profesores de recreación con el objetivo de conocer la planificación de las actividades recreativas a desarrollar durante el tiempo libre en el cincuspcción # 42. Trabajan un profesor y una profesora de 2 y 1 años de experiencia en la profesión, dos licenciados.

La frecuencia en que se realizan las actividades recreativas es de forma ocasional, brindando principalmente la oferta en Programa A jugar, juegos de béisbol y festivales recreativos. Las variantes de juegos que utilizan se desarrollan en el fútbol.

Ambos consideran que la elaboración de un programa de actividades físico recreativas que responde a las necesidades de los jóvenes les será muy útil, para la planificación de las mismas.

Las instalaciones utilizadas rusticas de uso múltiple.

De forma general los profesores ven necesaria la programación de las actividades a nivel local elaborando un programa acorde a las características de la comunidad y las necesidades de sus pobladores, lo consideran una guía o herramienta metodológica teniendo en cuenta las transformaciones actuales de nuestra sociedad.

Atendiendo al análisis realizado anteriormente de las necesidades recreativas físicas de los jóvenes, se identificaron y evaluaron las fortalezas y debilidades que predominan en el interior de Consejo Popular así como las amenazas y oportunidades del entorno, las cuales aparecen a continuación:

• Debilidades:

- Déficit de instalaciones para la práctica de las actividades físicas recreativas.

- Insuficientes conocimientos sobre la planificación de las actividades recreativas.
- Deficiente cultura de tiempo libre de la población del Consejo Popular.

- Deficiente divulgación de las actividades recreativo físicas programadas.
- Aumento de hipertensión arterial, obesidad, asma, etc. en personas (+) de 30.

• Amenazas:

- Deficiencias en la entrega de materiales deportivos.
- Envejecimiento acelerado de la población.
- Alto nivel de alcoholismo y desempleados.
- Catástrofes naturales.

• Fortalezas:

- Creación de sedes universitarias de Cultura Física (SUM).
- Disposición de los pobladores a la práctica de actividades recreativas físicas.
- Convenio con otros organismos para la realización de las actividades.
- Cuentan con una selección de juegos que no necesitan obligatoriamente el uso de materiales.
- Posibilidades de áreas para la práctica de actividades recreativas físicas.

• Oportunidades:

- Decisión de estado de desarrollar proyectos recreativos físicos en la comunidad.
- Desarrollo de las ferias agropecuarias en la comunidad.
- Posibilidad de capacitar a profesores y activistas.

A través de la fortaleza, debilidades, amenazas y oportunidades existentes el en Consejo Popular se establecieron un conjunto de estrategias las cuales se mencionan a continuación:

• FA:

- Selección de juegos para contrarrestar la deficiente entrega de materiales.
- Disposición de los pobladores a la práctica de actividades recreativas físicas para evitar el envejecimiento acelerado.
- Posibilidades de áreas para la práctica de actividades recreativas físicas disminuir el índice de alcoholismo y desempleados.
- Convenio con otros organismos para la realización de las actividades aunque ocurran catástrofes naturales.

• FO:

- Disposición de los pobladores a la práctica de actividades recreativas físicas y aprovechar desarrollo de las actividades de atención a los bateyes de base.

- Posibilidades de áreas para la práctica de actividades recreativas físicas para aprovechar la decisión del estado de desarrollar proyectos recreativos físicos en la comunidad.

- Creación de las sedes universitarias municipales de Cultura Física para capacitar a profesionales y activistas.

- DA:

- Aumento de hipertensión arterial, obesidad, asma, etc. en personas (+) de 30 con el envejecimiento acelerado de la población.

- Deficiente divulgación de las actividades recreativas físicas programadas con la falta de fluido eléctrico.

- Deficiente cultura de tiempo libre de la población del Consejo Popular con el alto nivel de alcoholismo y desempleados.

- DO:

- Deficiente cultura de tiempo libre de la población del Consejo Popular con la decisión del estado de desarrollar proyectos recreativos físicos en la comunidad.

- Insuficientes conocimientos sobre la planificación de las actividades recreativas con la posibilidad de capacitar a profesores y activistas.

- Deficiente divulgación de las actividades recreativas físicas programadas con el desarrollo de las actividades de atención a los bateyes de base.

Luego de analizado el diagnóstico podemos resumir esta etapa como esencial para la toma de decisiones y sobre esa base estructurar los estudios del tiempo libre como parte primordial de la planificación analizando procesos, tendencias y fuerzas sociales que condicionan la aparición de esa estructura de actividades realizadas por la población como su resultante.

Hay que valorar las necesidades, las motivaciones y los gustos, así como otros factores de tipo psicosocial, dentro del desarrollo integral de nuestros jóvenes promoviendo la cultura general integral acorde a los principios que rige la sociedad actual, los hábitos y las tradiciones, la identidad, valoración social y grupal de las actividades, la influencia de los grupos y de los líderes de opinión, etc.

Al realizar un análisis de los resultados obtenidos a partir de los métodos científicos aplicados sobre las necesidades recreativas se elaboró un programa que se ajusta a las condiciones reales en la circunscripción # 42, con acciones que permiten mejorar la calidad de vida de los niños, adolescentes y jóvenes este programa se confeccionó

atendiendo a la metodología establecida por la dirección nacional de recreación anteriormente planteada.

### CAPITULO III. MARCO APLICADO O PROPUESTA DEL RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN Y SU VALIDACIÓN.

#### PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA INCORPORAR A LOS NIÑOS, ADOLECENTES Y JÓVENES A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CIRCUNSCRIPCIÓN # 42.

##### Generalidades del programa

El programa cuenta con una oferta recreativa-deportiva en la que se encuentran una serie de actividades que son del agrado de los pobladores de la circunscripción # 42, está confeccionado sobre la base de las necesidades recreativas luego de realizar un análisis de los gustos y preferencia de los niños, adolescentes y jóvenes.

Se tuvo en cuenta las sugerencias y la colaboración de los diferentes factores que intervienen en la comunidad, desde directivos del combinado deportivo, profesores de recreación, delegado etc. que en todo momento mostraron su interés y apoyo para alcanzar el éxito del mismo.

##### Fundamentación

El programa responde al mejoramiento de la planificación de las actividades físicas y recreativas de la circunscripción # 42 , para satisfacer las necesidades recreativas de los niños, adolescentes y jóvenes, contando con la oportunidad de áreas deportivas disponibles, y el deseo de relacionarse estrechamente con otros jóvenes de la comunidad o fuera de ella, prevaleciendo un mejor aprovechamiento de los medios de enseñanza, y ejecución práctica de las actividades, aprovechando la infraestructura de la localidad.

Se elaboró teniendo en cuenta el resultado de los gustos e intereses que sobresalieron en el diagnóstico de las necesidades recreativas. Como punto de partida se analizó la participación de los niños, adolescentes y jóvenes, valorando la importancia de rescatar y conocer su verdadera identidad, y aprovechar los recursos con que se cuenta para la realización de actividades placenteras.

Desde el punto de vista social le da la posibilidad al joven de aprovechar el tiempo libre en actividades gratificantes y de contenido social, contribuyendo al desarrollo de valores acorde a nuestra sociedad. Le brinda la oportunidad de unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión, las actividades representan una vía para la

ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

Objetivo general.

- Incrementar actividades físicas recreativas que contribuyan a desarrollar hábitos por la actividad física de forma sistemática en función de garantizar un mejor uso del tiempo libre, respondiendo a las necesidades recreativas de los niños adolescentes y jóvenes la circunscripción # 42

Objetivos específicos relativos a los participantes.

- Motivar en un 90 % a la población joven de la circunscripción # 42 para que integren a sus hábitos higiénicos, la práctica sistemática y cotidiana el ejercicio físico.
- Contribuir en un 95 % a fortalecer la formación de valores como: el colectivismo y la solidaridad, patriotismo, la honradez, la sinceridad, las exigencias consigo mismo; y cualidades tan determinantes entre las cuales podemos señalar: la crítica y la autocrítica, la independencia y creatividad, el autocontrol; propiciando de manera general, el desarrollo armónico de la personalidad de los niños, adolescentes y jóvenes de la circunscripción # 42
- Incrementar las actividades a un 90 % que sirvan de recreación placentera pero a la vez creativa y formativa.

Objetivos específicos institucionales o administrativos

- Desarrollar una estrecha coordinación con instituciones y organismos y de esta forma cumplir con los convenios establecidos, para hacer más amplia y variada la cantidad de actividades a realizar.
- Emplear los recursos materiales que se disponen para lograr mayor calidad en las actividades.
- Llevar a cabo un control del programa para poder establecer los reajustes necesarios y conocer la efectividad y cumplimiento de los objetivos propuestos.

Actividades generales físicas recreativas para estas edades.

- Realizar prácticas sistemáticas de juegos y deportes.
- Realizar actividades físicas grupales que sean gratificantes y ayuden a mantener la condición física como: trotes, caminatas, cicloturismo, juegos de esparcimiento.
- Entrenar en un equipo de un deporte de su preferencia.
- Participar en juegos populares tradicionales.
- Participar en eventos o campeonatos de domino, ajedrez, damas, etc., a nivel de barrio.

- Realizar ligas competitivas inter barrios de los deportes populares (béisbol, fútbol, softbol, voleibol y baloncesto, boxeo) como los que sean tradicionales de cada lugar.
- Torneos ínter centros de trabajo.
- Juegos tradicionales.
- Deportes o actividades con animales.
- Apoyar los programas de actividades recreativas con los niños como: Planes de la calle, Festivales deportivos, Festival de juegos tradicionales, etc.
- Desarrollar actividades deportivas y recreativas en el tiempo libre, ya sea en el horario de la mañana, tarde o la noche, durante la semana y fines de esta y que las actividades sean variadas.
- Crear en la circunscripción ludoteca para los niños adolescentes y jóvenes que contemplen diversos juegos de mesa y juegos didácticos con carácter formativo.
- Divulgar programas y actividades variadas que se realicen de forma sistemática en cada localidad.
- Recatar y construir instalaciones recreativas.
- Vincular a los estudiantes de la SUM y de la Facultad de Cultura Física a los programas de la comunidad.

## CONCLUSIONES

La elaboración del programa de actividades Físico Recreativo está concebido para satisfacer las necesidades recreativas, gustos y preferencias de los niños, adolescentes y jóvenes en la circunscripción # 42.

Los resultados expuestos según los métodos científicos aplicados nos muestran que: no existe una infra estructura recreativa que satisfaga las necesidades recreativas, gustos y preferencias de los niños, adolescentes en la circunscripción # 42.

La matriz dafo los puntos débiles y fuertes de la zona así como las amenazas y oportunidades para una mejor organización del proceso de la recreación a nivel local.

El monitoreo realizado valido de forma positiva la aplicación práctica del programa de actividades físico recreativo elaborado para satisfacer las necesidades recreativas, gustos y preferencias de los niños, adolescentes y jóvenes en la circunscripción # 42.

## RECOMENDACIONES.

Considerando las conclusiones emanadas de este trabajo recomendamos que:

Hacer extensivo a todos los profesores que trabajan la recreación, los grupos de acciones, resultado de esta investigación en función de actividades sanas y educativas partiendo de sus gustos, preferencias y tradiciones.

Que los profesores que atienden la recreación del municipio tengan en consideración las actividades de mayor preferencia que fueron resultado de la investigación.

Dar continuidad a los resultados de la presente investigación que permita elevar el gusto y la preferencia mediante el grupo de acciones que se proponen.

## BIBLIOGRAFIA

Engel, P. (1997) La organización social de la innovación. Chile. Royal Tropical Institute.

. Engel, P. y M. Salomón (1997) Enredamiento para la innovación. Ventanas y herramientas. Chile. Royal Tropical Institute.

Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.

Fullera, P. 2004. Recreación Física: El Modelo Cubano. VIII Congreso Nacional. Bogota, Colombia.

Fullera, P. y colectivo de metodólogos. Recreación Comunitaria Dirección Nacional de Recreación del INDER

Pablo A. Waichman Acerca de los enfoques en recreación.

INDER. 2004. Manual Metodológico: Programa Nacional de Recreación Física.

Dirección Nacional de Recreación. La Habana.

Pérez, A. 1997. Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.

Pérez, Sánchez, Aldo. 2002. Tiempo, tiempo libre, recreación y su relación con la calidad de vida del desarrollo individual. Cuba.

Portuondo, A.L. 1998. Dirección por los objetivos y dirección por estrategia, la experiencia cubana. Compendio de Artículos. Ciudad la Habana. Editorial Centro Coordinador de estudios de dirección. 196 p.

Ramos, Rodríguez, A. 2001. Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica

Medioambiental Municipal. 13p.

Ramos, A. y colaboradores. 2004. Sistema de Información y Conocimientos de la Recreación Física en el Municipio. Boletín Científico por un Desarrollo Local

Sostenible del Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Publicaciones Mercurio.

Ramos, A. y colaboradores. 2005. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía del Centro de Estudios de Desarrollo

Ramos Rodríguez, A. Y otros. 2002. tiempo Libre y recreación en el desarrollo local. La Habana. Pagina: 1-28.

Ramos, A; León, Osvaldo. 2002. La Gestión de las actividades física de tiempo libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un sistema de información geográfica.

Ramos, A. y colaboradores. 2004. Proyección Estratégica de la Recreación Física en el Municipio. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y rural. La Habana.

Ramos, Alejandro. E, Inty Alfredo Romero Mesa, Osvaldo León Bravo, Raylyn Herrera López y Adriana Aguilar Rodríguez. 2005. MANOGRAFÍA 2, tiempo libre y recreación en el desarrollo local, San José de las Lajas, La Habana, Cuba, Centro de Estudios de Desarrollo Agrario Rural. 123p.

Tabares Domínguez, Dusmay.2003. Gestión de las actividades recreativo-física del consejo popular sur del municipio San José de las Lajas. Trabajo de diploma Facultad de Cultura Física, Provincia habana. Junio-2003.

ADENAT (1994) El impacto de las actividades deportivas y de ocio/recreo en la naturaleza. (Por Hilario Villaba). España.

- ALDO PÉREZ SÁNCHEZ Y COLABORADORES. 1997. Centro Histórico. México, DF.-180p.

- ALGUNAS TEORÍA SOBRE LOS JUEGOS. ED Escuela buenos Aires.1974.-74p.

- Artículo de Internet. Historia de la recreación. Revista Digital. Buenos Aires. No 24. Junio 2000.

- BLAZQUEZ DOMINGO. Iniciación a los deportes de equipo. Roca.1986.-235p.

- DE LA TEJERA E. Manual operativo de la Animación Turística. Ciudad de la Habana 1998. -56p.

-“COLDEPORTES, FUNLIBRE, COLECTIVO DE AUTORES: “PLAN NACIONAL DE RECREACION” (BOGOTÁ, COLOMBIA, AÑO 2003).

DIRECCION NACIONAL RECREACION DEL INDER: “DOCUMENTOS RECTORES DE LA RECREACION FISICA EN CUBA” (LA HABANA, CUBA, AÑOS 2000-2003).

- DR. GERD KANZAG. Diferentes Formas de ejercicios para los Juegos Deportivos. 1984. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.- 386 p.
- FACULTAD DE CULTURA FÍSICA (1999) Programa Director Educación Ambiental Universidad de Ciego de Ávila Cuba.
- FRIEDRICH MAHLO. LA ACCIÓN TÁCTICA DE LOS JUEGOS. 1985. Editorial pueblo y Educación.-230p.
- GONZÁLEZ, I. SANTOS M Y DIEZ, V. (1994) Las actividades en la naturaleza y la enseñanza formal. Una propuesta concreta: Orientaciones recreativas. Rev. Perspectiva. Nº 16. España.
- INSTITUTO NACIONAL DEL AMBIENTE (1990) Educación Ambiental. Texto Básico, Lisboa.
- LÓPEZ, PASTOR. V. MANUEL Y LOPEZ PASTOR. E. MATILDE. (1997) Tratamiento de la Educación Ambiental desde el área de la Educación Física. Problemáticas y propuesta de acción. Rev. Apunts. (50) 76
- LOS JUEGOS Y LOS DEPORTES ALTERNATIVOS EN EDUCACIÓN FÍSICA. José C. Barbero Álvarez. Revista Digital. Buenos Aires. No 22. Junio 2000.
- INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y EL DEPORTE/ LORDA. R. EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN PARA LA TERCERA EDAD ED. Nexo Sport. Montevideo.1990. – 235p
- RI. ZHUKÓVSKAIA. EL JUEGO Y SU IMPORTANCIA PEDAGÓGICA. Editorial Pueblo y Educación. 1980. La Habana. –140p.
- RAMÓN MOREIRA BARAHONA. LA RECREACIÓN UN FENÓMENO SOCIO CULTURAL. 1977. –38 P.