

Sistema de actividades para fortalecer la actividad física y la recreación en el aprovechando las zonas naturales del poblado de Agramante.

Ana María Cejas Soa

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE MATANZAS

Resumen

El estudio de las zonas naturales para desarrollar las actividades recreativas es indispensable para el desarrollo de las mismas sean Cultura Física. Este es un aspecto que en la actualidad presenta insuficiencias en la mayoría de las sedes municipales en especial el municipio de Jagüey Grande. Es por ello, que el autor se propuso realizar un diagnóstico sobre las principales zonas naturales donde se pueden impartir las clases físicas recreativas vinculadas a la naturaleza de la asignatura de recreación e insertar a la población en el conocimiento y desarrollo que ha alcanzado su localidad, con las actividades físicas recreativas que se pueden realizar en las mismas. En el desarrollo del trabajo se utilizó métodos y técnicas investigativas que contribuyeron a obtener información precisa de lugares o zonas de gran interés recreativo y turístico, como son: el análisis de documentos, la observación de las zonas naturales, la entrevista, la encuesta sobre las actividades físicas – recreativas vinculadas a las zonas naturales. La investigación, aporta una propuesta de actividades recreativas que se pueden desarrollar en dependencia de las características de la localidad, para dar un eficiente aprovechamiento del contenido práctico de la asignatura.

Palabras claves: sistema de actividades, actividad física.

INTRODUCCIÓN

El mundo actual exige, de forma inmediata, la superación científica y técnica de los individuos, para poder enfrentar los retos que nuestra sociedad impone. Para poder materializar esta realidad, la escuela juega un importante papel en la formación de los educandos, por lo que debe perfeccionar la calidad en su proceso docente con actividades de alta calidad.

El encargo social de las universidades es de formar profesionales de un alto nivel educacional, en nuestro país, además de la alta preparación científica que alcanzan, se necesita de ellos un gran compromiso con la sociedad que los forma y que con su esfuerzo contribuyan al desarrollo en diferentes esferas económicas y sociales.

La formación de profesionales para la educación requiere de una atención especial, y lograr que tengan la calidad requerida implica el trabajo mancomunado de docentes, directivos, asesores de las escuelas donde se insertan en su práctica docente y en general, un buen número de factores que ayuden en ese propósito.

Las sedes universitarias municipales (SUM) especialmente las de Cultura Física y Deportes se esmeran en lograr un profesional cada vez mejor preparado para enfrentar los retos y cambios de la educación cubana y a la vez sepan transformar la realidad en beneficio del ser humano.

La universalización de la enseñanza en la esfera del deporte, permitió que el movimiento deportivo creciera considerablemente dando solución al déficit de la fuerza técnica en las diferentes áreas del deporte y la cultura física a nivel de base a la vez que elevara el nivel laboral y técnico de nuestros profesores.

Hoy suman 39 mil los estudiantes del sistema INDER en todo el país acogidos a la Universalización, más de 200 sedes municipales y 19578 profesores adjuntos (algunos municipios poseen más de una sede) caracterizan este proceso en el sector del deporte.

Los compromisos de la Universidad del deporte cubano con su pueblo son más profundos, debemos transformar a nuestros ciudadanos ofrecerle, oportunidades, espacios, programaciones de manera tal que cambiemos su estilo de vida y con ello modelar su nueva cultura a partir de las actividades propias de la cultura física y los deportes.

En la carrera de cultura física se adquieren múltiples conocimientos que preparan al estudiante de forma integral como profesional, este profesional se ha modelado de acuerdo con el criterio del perfil amplio, por lo que tendrá una formación básica que le permitirá realizar funciones en una gama de actividades que se desarrollen en los eslabones de base de la cultura física nacional.

Sus esferas de actuación estarán dirigidas a la educación física en el sistema nacional de educación, el deporte a nivel de las áreas deportivas, la cultura física con fines terapéuticos y la recreación física.

Las múltiples manifestaciones de aplicar la Recreación Física permiten dar una correcta utilización del tiempo libre, esto es una condición importante en la formación integral del individuo, por lo que se hace necesario motivarlo y orientarlo adecuadamente hacia actividades que le sirvan de recreación placentera pero a la vez creativa y formativa.

Teniendo en consideración la importancia que tiene la disciplina de recreación física dentro del ejercicio de la profesión, donde el egresado aprende a solucionar problemas en las esferas de actuación correspondiente, permite hacer llegar a la población actividades recreativas que contribuyen a fomentar una vida sana.

La asignatura de recreación física posee un carácter integrador, donde se imparten temas y elementos de gran importancia y utilidad práctica para los egresados.

Al analizar el tema relacionado con las actividades físicas recreativas en la naturaleza, apreciamos que aun existen algunas lagunas de carácter metodológicos que atentan contra el proceso docente, aspecto que nos llamo la atención y lo proponemos para ser analizado e investigado.

Conocemos que los profesores en los municipios no cuentan con un estudio de las zonas naturales para desarrollar las clases prácticas, provocando como consecuencia que las actividades relacionadas con la naturaleza no se desarrollen como está previsto en los planes de estudio. Teniendo en consideración esta dificultad, se hace necesario conocer las principales zonas naturales donde se pueden impartir las clases prácticas de la asignatura de recreación vinculadas a la naturaleza.

Objetivo General

Propuesta de actividades físicas recreativas para favorecer el proceso docente educativo de la asignatura de Recreación Física en la SUM aprovechando las zonas naturales que posee el consejo popular de Agramonte.

DESARROLLO

Marco teórico conceptual:

Caracterización físico geográficas del consejo popular de Agramonte:

El consejo popular de Agramonte se encuentra ubicado al norte por el municipio de Perico, al sur

por municipio de Jagüey Grande, por este con el central de René Fraga y por el oeste con el municipio de Jovellanos. Nuestro poblado consta de una población de 14444 habitantes. La extensión del consejo es de 206.6 KM cuadrado. Sus suelos se aprovechan fundamentalmente en forestales, pastos, cítrico y cultivos varios.

Tiempo libre y naturaleza

El continuo progreso de la civilización está suponiendo para el hombre la pérdida del contacto con la naturaleza. Una gran serie de errores han llevado a la sociedad a distanciarse de su medio ambiente, llegando a ser un objeto a destruir. En la actualidad, los diferentes grupos sociales de población, están llevando a cabo la creación de espacios artificiales en los que se desarrolla la vida, cada vez más alejados de la realidad ecológica a la que, paradójicamente, trata de imitar.

Por otro lado, se está llegando a un agotamiento de las reservas naturales por el abuso incontrolado en la utilización de las riquezas naturales, propiciado por el vertido indiscriminado de agentes nocivos y de deshecho, y la utilización de las zonas naturales, como son los fabulosos atolones, para la investigación en bombas atómicas.

Las actividades físicas en la naturaleza se presentan como un elemento que ayuda a la defensa y protección de la naturaleza y que, a su vez, provoca un enriquecimiento en la población en el conocimiento de los parajes naturales y su utilización de forma controlada.

En 1970, en un intento de que el problema que comenzaba a vislumbrarse no siguiera propagándose, se aprobó el programa “El Hombre y la Biosfera”, en la Conferencia General de la UNESCO. “Una de las propuestas de este programa consistía en promover la educación ambiental en su más amplio sentido, por medio de: desarrollo del material base (incluyendo libros y complementos de la enseñanza), promoción del adiestramiento de especialistas en las disciplinas apropiadas, estímulo del conocimiento global de los problemas ambientales a través de los medios públicos y otros medios de comunicación y la promoción de la idea de la realización personal del hombre en sus asociaciones con la naturaleza y de su responsabilidad para con la misma.” (1)

Se enlazan así dos tipos de problemas, los referidos a la naturaleza como substrato imprescindible para el desarrollo de la vida, y los inherentes a la propia persona y su realización individual y social.

Mestre (1992) plantea que desde entonces, las actividades físicas en la naturaleza han constituido

uno de los más firmes pilares en el campo de las actividades físico-deportivas. Su creciente auge ha ido de la mano de la reconquista del entorno natural por parte de la población, dando lugar a la aparición de diferentes deportes y Actividades Físicas en la Naturaleza a través del Ocio, la Recreación y la Educación llevan a cabo en plena naturaleza. Pero los motivos de la rápida búsqueda de este tipo de actividades son varios, entre los que encontramos los siguientes:

- El aumento del tiempo libre.
- Un aumento diferente de ocupar este.
- La facilitación que los medios de transporte aportan, respecto a los desplazamientos periódicos y relativamente rápidos.
- El cansancio que supone para el hombre moderno la vida en las grandes urbes.
- La necesidad de una actividad física moderada.
- Diferentes tipologías de esfuerzos.
- La negación de una actividad deportiva altamente competitiva, a favor de un deporte para todos.
- La necesidad de una actividad compartida por la familia.
- La necesidad de una vuelta a la naturaleza, que aleje al ser humano de la creciente mecanización.
- Una nueva posibilidad de realización de actividades de aventura, para el Joven.
- La comprensión de vida natural o de la naturaleza.
- Búsqueda de la libertad perdida.
- Amplia gama de modalidades deportivas y de programas de actividades físicas en la naturaleza.
- Aprendizaje de unas técnicas, de muy diversa índole, nada convencionales y habituales y de gran importancia para el desarrollo de la vida individual, familiar y social del sujeto.

Todos estos motivos, son lo suficientemente válidos como para justificar la creciente proliferación de dichas actividades, provocando que puedan desarrollarse a través de la ocupación del tiempo libre ó del aprendizaje y realización de actividades en relación con la educación.

“El *Tiempo Libre* es el resultado de una actitud y un aprendizaje, no se puede, ni se debe dejar de lado las posibilidades educativas que poseen las actividades en las naturaleza.

El potencial educativo de las actividades en la naturaleza es muy amplio, sobre todo porque facilita situaciones educativas en circunstancias inhabituales para quienes la practican, por su fuerte carácter motivante.

Aparte de las consecuencias educativas que se derivan de los nuevos aprendizaje motores que

estas actividades propician (la naturaleza invita al movimiento) se obtienen directamente muchos otros beneficios en la educación.

Tradicionalmente se le ha venido prestando mayor interés a la enseñanza formal que se imparte en las escuelas con maestros que se guían por un *currículum* previamente fijado; olvidándose bastante de la importancia que posee la educación No Formal que se obtiene en todo el tiempo libre y que ocupa la mayor parte del tiempo de la persona.” (2)

Aspectos que contribuyen a la formación del hombre desde las actividades en la naturaleza.

1) De todas las actividades del tiempo libre infantil y juvenil, las actividades en la naturaleza constituyen el plato fuerte. La vida al aire libre, la convivencia con otros pares, la aventura que para ellos significa conocer otros lugares juegan un papel liberador que rompe con los moldes institucionalizados del niño.

2) Los jóvenes necesitan experiencias fuera del control familiar. La ausencia de los padres o de otros adultos de quienes el niño o el joven están acostumbrados a depender, facilitan rápidamente el llamado *destete psicológico* y la emancipación emocional, si es que las actividades están dirigidas de manera que estimulen deliberadamente la independencia y la auto-dirección.

3) Los niños y jóvenes necesitan formar parte de otro grupo fuera del familiar, que reúnan particulares condiciones constructivas. Necesitan de experiencias de vida cooperativa en una época en la que el yo debido a la intensidad de los problemas a resolver, cuando la sociedad aparece como hostil o indiferente, es decisivo ayudar a crear la idea de pertenencia a una comunidad dada, y a desarrollar el sentido de responsabilidad hacia ella.

4) La coeducación es otro factor importante a desarrollar, y por lo tanto hay que tenerlo en cuenta. Los objetivos coeducacionales hay que plantearlos tanto a nivel social como psicológicos con naturalidad de relaciones sin temores ni obsesiones.

5) Con las actividades en la naturaleza se tiene la oportunidad de realizar actividades puramente vivenciales saturadas todas ellas de valores formativos que la hacen sólidamente constructivas en cuanto al acercamiento y comprensión del medio ambiente y consecuentemente una mayor identificación y amor por los problemas del planeta.

Las diferentes alternativas que surgen de las actividades en contacto con la naturaleza, en técnicas - destrezas, actividades específicas o ligadas a lo cultural, vocacional, estético, intelectual, comunitario, organizativo, hacen dinamizar la enseñanza y su presencia en la capacitación de educadores y dirigentes sociales.

Transformadas en proyectos viables como respuesta a objetivos facilitadores de las necesidades individuales, colectivas, locales, regionales, multi e interdisciplinarias alentadas en formulaciones producto de aperturas participativas y no sobreponiendo lo técnico por encima de los ejes de interés temático que deben jugar los medios naturales y los medios socioculturales como un marco único.

Contactarse con lo que nos brinda la naturaleza, aparte de señalarlo como una adquisición consciente en el proceso de nuestra vida, que por supuesto debe motivarse desde las relaciones familiares no puede pasar desapercibido o como un componente de paso en el quehacer del maestro.

Las actividades físicas en la naturaleza (Marco Educativo).

“Las actividades físicas en la naturaleza que pueden ocupar el tiempo libre y de recreación de la población deben, en un principio, ser promulgadas por el municipio a través de la inclusión de presupuestos para la organización y ejecución de las mismas y la delimitación de espacios naturales acondicionados para la práctica física de sus ciudadanos, tales como embarcaderos, zonas de acampada, de montaña, etc. Pero también estas actividades deben ser competencia de los organismos encargados de la educación de los jóvenes, recayendo directamente sobre los centros educativos”. (3)

Ante la riqueza educativa y la necesidad de una educación ambiental que concientice a los alumnos de la importancia del medio ambiente natural, Acuña (1991) señala como criterios pedagógicos, que contribuyen a la educación desde las actividades físicas en la naturaleza.

El mismo autor plantea que la sociedad actual vive de espaldas a la naturaleza, lo que está acarreado su desconocimiento y el mal uso de la misma. “Consiguientemente, se produce un deterioro, que llega a poner en peligro, incluso, la vida sobre la Tierra. Por ello, es preciso retornar al entorno natural, por medio de las actividades físicas en la naturaleza, para conocerlo y vivir con él. Las actividades físicas en la naturaleza deben ser tratadas, por supuesto, en el marco docente, aunque tenga un alto contenido lúdico.

En las edades escolares (6-12 años), el educador va a ser el encargado de preparar la actividad, con ayuda de algunos profesores y alumnos colaboradores, teniendo en cuenta que, el alumno no es un especialista y un técnico con conocimientos específicos y, por lo tanto, no se pueden apuntar sobre este una responsabilidad de carácter técnico.

Las actividades realizadas en contacto con el medio natural precisan de un contenido muy específico, por ello se desaconseja al educador no adiestrado, el organizarlas directamente.

Entre los objetivos motrices, cognitivos y afectivo - sociales que se consiguen, se encuentran los siguientes:

1. Motrices:

- Aprender conductas motrices.
- Producir un desarrollo motor.

2. Cognitivos:

- Aprender lo relacionado con la manipulación de los elementos naturales.
- Conocer las bases científicas de los fenómenos de la naturaleza.
- Aprender aspectos específicos de las actividades físicas en la naturaleza.

3. Afectivo-sociales:

- Conocer a nuevas personas a través de la convivencia en grupo.
- Desarrollar conductas puntuales como: compartir, tolerar, colaborar, respetar decisiones y críticas, etc., y provocar en el individuo la sensibilidad y un profundo respeto por la naturaleza.

Como ejemplo de focalización de los contenidos en las diferentes etapas escolares, a continuación se detallan los principales focos de trabajo en cada ciclo:

Primer y segundo ciclo de Primaria: se introduce a los alumnos en el medio realizando actividades habituales y básicas (son aquellas en que la única variación es el lugar en el cual se realiza, como playa, río, pradera, etc.), aunque debido a sus características psicológicas y de maduración, será difícil trabajar en grupo y en colaboración, porque superponen su yo.

Tercer ciclo de Primaria: se empieza a iniciar en temas concretos de actividades físicas en la naturaleza (son aquellas que al aprenderse o dominarse permiten el abordaje de cualquier actividad concreta en la naturaleza, como montaje de tiendas, cabuyería, orientación, socorrismo, construcciones, meteorología, esquí, navegación, actividades acuáticas, escalada, bicicleta de montaña, juegos deportivos modificados, patinaje sobre hielo, etc.), porque estos alumnos quieren vivir aventuras, afrontar desafíos, enfrentarse a nuevos retos, etc.” (4)

Clasificación de las actividades físicas en la naturaleza

En la actualidad, han sido diferentes autores los que han abordado la clasificación de las actividades físicas en la naturaleza, pero todos, han establecido diferentes estructuras en sus taxonomías.

1. Actividades físicas en la naturaleza en el medio acuático.

- Actividades acuáticas: natación, polo acuático, natación sincronizada, salvamento y socorrismo, natación con aletas, etc.
- Actividades náuticas: piragüismo, remo, surfing-windsurfing, vela, esquí acuático, motonáutica, etc.
- Actividades subacuáticas: submarinismo, orientación subacuática, etc.

2. Actividades físicas en la naturaleza en el aire.

- Ala delta.
- Paracaidismo.
- Vuelo sin motor.
- Aerodelismo.

3. Actividades físicas en la naturaleza en la tierra.

- Marchas, paseos, campo a través.
- Acampada.
- Bicicleta de montaña.
- Montañismo.
- Escalada.
- Espeleología.
- Carrera de orientación.
- Turismo ecuestre.
- Travesías.
- Cabuyería
- Cartografía.
- Topografía.

Sobre esta clasificación se pueden realizar enfoques tan diferentes como el utilitario, competitivo, recreativo, pedagógico, educativo, etc., por ello, evitamos establecer una estructura bajo estos modelos y optamos por la libre elección del especialista, dependiendo del lugar y enfoque que se realice.

La recreación físico-deportiva.

La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para

desarrollarse -que preferentemente suele ser el tiempo libre- y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. Así, Puig y Trilla (1985) entienden el ocio como: tiempo libre más libertad personal, y las actividades requieren, como apunta Miranda (1998), libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.

“El análisis sobre el ocio nos lo muestra como un conjunto de ocupaciones a las que voluntariamente se dedica el individuo bien para descansar, bien para divertirse, bien para desarrollar la personalidad. Profundizando sobre este concepto, las funciones de formación e información, participación social, desarrollo de la capacidad creadora y recuperación formaban también parte del ocio y, consecuentemente, de las actividades que en el se desarrollan.” (5)

Pastor (1979) define la recreación como: todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia” (6), este autor muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define ésta *como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes*. En definitiva la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, se considera que la práctica físico-deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

Entre los objetivos que debe plantearse el profesional de la recreación se encuentran el ser capaz

de responder a las motivaciones individuales (siendo actividades eminentemente colectivas), el atribuir más importancia a la participación que al resultado final y el hacer hincapié en valores educativos tales como: comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, fomentar la creatividad, coeducación, ofrecer la diversidad, estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces.

Ante la perspectiva tradicional de ciertas prácticas deportivas y la idea de ocio como simple ocupación del tiempo libre, en la que el individuo debe adaptarse a normativas y situaciones rígidas y rigurosas, surge una perspectiva innovadora, en la que es la propia actividad física, sus formas, espacios, reglas, materiales, etc., los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo.

Las actividades recreativas son “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”. (7)

Características de las actividades físico-recreativas. Siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación:

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

- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc.” (8)

La dinamización de las actividades física-recreativas.

Para analizar el papel que debe desempeñar el profesor en relación con las diferentes fases de evolución de las actividades físicas-recreativas lo estructuraremos en tres apartados: en primer lugar se hará referencia a la labor de selección y diseño (bien por parte del dinamizador, en aquellos grupos que se inician, bien por éste y el grupo en conjunto, con participantes experimentados), la presentación de las actividades antes de su puesta en práctica y la ejecución propiamente dicha.

Criterios para la selección y el diseño de las actividades físicas-recreativas.

La labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sesión, bien sea de educación física que de dinamización en tiempo libre o en actividades vinculadas a la naturaleza y que bastante frecuentemente estamos acostumbrados a utilizar como juegos/actividades pero sin saber porque se están utilizando. A la hora de seleccionar un juego/actividad, debemos pensar que esté en consonancia con el nivel de desarrollo del individuo. Es por ello que para seleccionar un juego/actividad se debe tener en cuenta distintos aspectos tales como:

¿Es motivante?

¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?

¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?

¿Permite conseguir los objetivos propuestos, en cuanto a diversión y satisfacción?

¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?

¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

Si los juegos/actividades no contestan estas preguntas, hay que tomar alguna de las dos siguientes decisiones:

- Eliminarlos, es decir, no seleccionarlos.
- Modificarlos.

Normalmente, todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales de los grupos, la cuestión radica en la variabilidad o adaptabilidad de los diferentes elementos que las componen, y esa es una de las habilidades principales que debe dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, siendo conscientes de que deben de ser los participantes los que condicionen el juego/actividad y no al revés.

En consonancia con lo que se acaba de exponer, Virota (1995), haciendo referencia al tratamiento, o sea, las adaptaciones que hay que hacer a las actividades físicas-recreativas y en concreto lo que él denomina *deportes alternativos*, propone los siguientes criterios:

- Variar las reglas en función de las características de los participantes (intereses, capacidad física).
- Promover la participación del mayor número de personas.
- Promover la participación de todos los jugadores en juego.
- Establecer la participación de equipos mixtos evitando el sexismo de otros deportes.
- Evitar la especialización de funciones: hay que jugar defendiendo y atacando e incluso sacar al portero de la portería.
- Evitar todo tipo de contacto corporal brusco
- Destacar la habilidad sobre los factores físicos
- Simplificar las reglas del juego para aprender más fácilmente a jugar. Animar a cambiar las reglas según consenso del grupo.
- Seleccionar la mejor área de juego dependiendo del número de jugadores implicados.
- Adaptarlo a cualquier lugar por impensable que sea. Preferencia por zonas naturales.
- Reducir los tiempos muertos al mínimo para que no cesen las acciones de juego.
- Determinar la duración del juego en consonancia con las características de los participantes.
- Ofrecer muchas formas lúdicas.

- Usar materiales, situaciones y actividades atractivas con un carácter alto de motivación y reto.
- Metodológicamente: de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido.

El mismo autor aborda sobre la flexibilidad en las normas, dimensiones del terreno de juego, composición de los equipos, duración del juego, etc. Las actividades alternativas se practican sin reglas particulares, ni estandarizadas, fáciles de comprender y acordadas por los propios participantes; lo que realmente importa es su carácter lúdico.

La presentación de las actividades físicas-recreativas:

1. “El dinamizador debe estar convencido de que el juego/actividad ha sido bien seleccionado y su presentación va a servir para mejorar la educación total de individuo (si no estamos convencidos de que el juego/actividad es *bueno*, no lograremos realizar una buena presentación del juego/actividad).
2. Una presentación no consecuente (errónea) supone un fracaso seguro del juego/actividad, así que el dinamizador siempre debe tener una predisposición hacia el juego/actividad, lo que conducirá de entrada a una buena presentación.
3. Cuando existe una cierta indiferencia por el dinamizador que plantea el juego/actividad, los participantes lo van a notar, y va a provocar un rechazo hacia las actividades planteadas.” (9)

En el momento de presentar el juego/actividad debe tenerse en cuenta:

1. Reunir a los participantes, agrupándolos.
2. Decir el nombre del juego/actividad.
3. Relatar las reglas básicas del juego/actividad, como se desarrolla. Hay que explicarlo con claridad, detalle y brevedad.
4. Si fuera preciso debe realizar una pequeña demostración.
5. Comprobar que lo explicado ha sido entendido.
6. Formar equipos, antes de comenzar el juego/actividad. Hay que tratar por todos los medios que los equipos estén equilibrados, de forma que tengan posibilidades parecidas. Esto debe ser también breve. Se pueden agrupar por camisetas de distinto color, por dorsales, por algún distintivo... Es importante que se distingan fácilmente los equipos. Los papeles principales no deben siempre entregarse a los participantes aventajados.
7. Distribución del material (si es necesario su uso).

Ejecución de la actividad física-recreativa:

El dinamizador tiene que estimular constantemente a la participación de los jugadores. Si interviene el dinamizador tiene que hacerlo así:

- Al intervenir en el juego/actividad, tiene que hacerlo como uno más en el juego/actividad. Es un jugador más, no tiene ningún privilegio. Esto permite activar más el juego/actividad, y permite un mayor intercambio educativo.
- Sí el dinamizador participa, se pone como ejemplo, le servirá para reafirmar las ideas que predica. El ejemplo es muy importante en la educación.
- El dinamizador siempre debe dar ejemplo con el asunto de las trampas, y debe tratar de que los protagonistas de los juego/actividades sean los participantes.
- Tiene que ser entusiasta por el juego/actividad, con una participación abierta de él mismo y de los participantes. Que estimule al esfuerzo.
- El entusiasmo es contagioso, y con su personalidad entusiasta puede motivar a los participantes (gesticulaciones entusiastas)
- Abierto, espontáneo, Creativo, imaginativo, rompiendo de este modo con la monotonía y el aburrimiento. El dinamizador tiene que ser una persona preocupada por su trabajo, y debe tener ganas de plantear nuevas cosas.
- Debe ser sincero.
- Debe pasar en el juego/actividad de ser un demostrador a ser un dinamizador. Pues todo esto condiciona su actuación como educador
- Si no participa en el juego/actividad, debe mantenerse principalmente al margen (observa el juego/actividad, pero no influye en él). Solo así se conseguirá que el dinamizador se convierta en uno más y no sólo aquel que ordena ciertas cosas.
- Si el dinamizador decide que es necesario un árbitro, y es él el que interviene, tiene que hacerlo de la forma más ecuánime posible; aunque es mejor colocar a alguno de los participantes, o mejor, ir haciéndolos pasar a todos, los que se pueda, por ese papel.
- Hay que lograr la participación global de los jugadores. El dinamizador no debe abusar en su dirección, hay que ser flexible.
- Los juegos/actividades, nunca deben caer en el error del dinamizador que afirma: ¡esto es así porque lo digo yo, que soy el que mando. Siempre que tomemos decisiones, deben estar respaldadas por razones de peso, y comprensibles por los participantes.
- Durante la ejecución del juego/actividad, el dinamizador debe estar en constante comunicación

con los participantes; provocará más motivación. Si el desarrollo del juego/actividad implica tanteo, el dinamizador debe dar información de este de forma periódica, aunque sin darle excesiva importancia.

- El participante debe tener confianza con el dinamizador, para exponerle distintas alternativas del juego/actividad que se está realizando.
- Si el juego/actividad está mal planteado, se debe corregir sobre la marcha, sin parar el juego/actividad. Si es necesario, en último caso, deberá ser parado.
- Si fuera posible por el grado de madurez del individuo, se debe dejar a éste la organización de los juegos/actividades (señalar el campo, formación de los equipos...) cuanto más los organice, más participe de estos se va a sentir; les ayudará a asumir tareas, responsabilidades... el juego/actividad será de ellos y tendrá mas éxito.

Propuesta didáctica para las actividades físicas-recreativas.

Teniendo presente todo lo referente al dinamizador, a las actividades físicas y recreativas, al ocio y al tiempo libre, las características de una propuesta de estilo de enseñanza para facilitar la ocupación del ocio y del tiempo libre deben tener presente:

- Dejar tomar la mayoría de las decisiones a los participantes, es decir debe darles autonomía.
- Los participantes a partir de la reflexión individual deben crear sus actividades tanto individuales como colectivas, según sus intereses y capacidades.
- Las actividades deben potenciar la socialización.
- El dinamizador deportivo propone y sugiere, nunca impone.

Consideraciones didácticas:

Las pautas metodológicas las centraremos en dos aspectos que serán:

1. ¿Cómo explicar el juego/actividad?
2. ¿Qué hay que explicar del juego/actividad?

Consejos sobre el método de trabajo

1. ¿Cómo explicar la actividad?:
 - Lograr silencio
 - Exigir atención
 - Hablar alto y despacio (vocalizar)
 - Utilizar esquemas
 - Utilizar un grupo de demostradores (demostración), hay que procurar, en el caso de que se

realice la demostración, adecuar el ritmo de explicación al ritmo de la ejecución por parte del grupo demostrador.

- Ser breve.
- Ser preciso y ordenado (terreno, composición del grupo, identificación del grupo, normas, lo que no se puede,...), educar y educarse al grupo.
- Asegurarse de que todo el mundo lo ha comprendido.
- Efectuar una prueba muestra sin validez.
- No dar toda la información a la vez.
- Explicar para ser comprendido por todos (lenguaje adecuado al grupo).

2. ¿Qué hay que explicar de la actividad?

- Terreno: límites, zonas, dónde se sitúan, etc. Y su utilización
 - Composición de los equipos y su diferenciación
 - Finalidad del juego/actividad (objetivo del juego/actividad: coger, saltar, meter gol, etc.)
 - Reglas principales (lo permitido y lo no permitido)
 - Señales del árbitro
 - Duración y lugar de reunión
 - Espíritu de juego/actividad. Coordinar el trabajo de equipo, importancia de trabajar bien en equipo.
- Estrategias o tácticas a utilizar. Dependerá del método de enseñanza.

Conclusiones didácticas:

1. Prepararse adecuadamente. Esta preparación comporta el repertorio de juegos/actividades, el material y el terreno de juego/actividad.
2. Respetar tanto como sea posible las dimensiones del terreno, según indica la descripción. En general, una reducción no le favorece mucho.
3. Si es posible, situar a los jugadores en posición del juego/actividad incluso antes de explicarles las reglas (es preciso prestar atención a la posición del sol y la dirección del viento).
4. Dar una explicación concisa del juego/actividad, pero que sea perfectamente clara. Ya tenéis el equipo constituido y el terreno de juego/actividad preparado.
5. Mantener el orden constante en la explicación de la delimitación del terreno, del objetivo del juego/actividad, de la tarea de los equipos y a continuación las reglas suplementarias que sean precisas.

6. La participación de los dinamizadores en el juego/actividad puede ser un estímulo, pero solamente en caso de que no represente una influencia negativa para el funcionamiento del juego/actividad.
7. Estimular y animar el juego/actividad regularmente. Indicando igualmente la situación del marcador.
8. Dar indicaciones tácticas, sobre todo cuando ya se domina la técnica y las reglas del juego/actividad.
9. Mantener el juego/actividad limpio. Por este motivo vale más jugar con muchos grupos pequeños que no con uno grande. En este caso, determinar el tiempo de juego/actividad de tal forma que sea posible hacer cambios con regularidad.
10. Se debe estar atentos a la seguridad de los participantes, así como también a todo aquello que hace referencia al entorno y al material, y a determinadas situaciones que pueden presentarse durante el juego/actividad.

Metodología

Para cumplir con los objetivos de la presente investigación fueron seleccionados un total de 45 personas, que comprenden desde: el jefe de la disciplina de Recreación de la sede central, técnicos de recreación de la dirección del INDER del consejo popular de Agramonte, el profesor que imparte la asignatura en la SUM, especialistas de recreación, estudiantes que cursan la carrera de Cultura Física de 3° a 5° año y el director del centro de exploradores.

Métodos y procedimientos.

Los métodos empleados fueron:

Métodos Teóricos:

- El analítico – sintético.
- El inductivo – deductivo.
- El histórico – lógico.

Métodos Empíricos:

- Análisis de Documentos:

Se realizó a través del estudio del programa de la disciplina de Recreación con el objetivo de conocer los programas de las actividades vinculadas a la naturaleza, que están planificadas para los alumnos que estudian la carrera de Cultura Física en la asignatura de Recreación, recogiendo

la información de las actividades que tiene que desarrollar en los campamentos docentes.

➤ La Observación de las zonas naturales:

Permite seleccionar las zonas naturales propicias para la realización de las actividades físicas recreativas en el consejo popular de Agramonte . El objetivo es comprobar las condiciones reales de las zonas y áreas más idóneas que permitieran establecer un estudio de la ubicación de un campamento y que contaran con áreas para el desarrollo de las actividades recreativas.

Se realizó un inventario físico de las zonas que se consideraban las más idóneas para el desarrollo de las actividades de campamento recreativo. Se organizó la investigación teniendo en consideración la clasificación de los campamentos y la forma de organización partiendo de su ubicación.

- Por parámetros: Ubicación, época del año, duración, tipo de instalación.

- Organización:

a) Elección del lugar.

b) Tiempo disponible.

C) Número de participantes.

d) Los aseguramientos.

Se observaron 4 áreas fundamentales las cuales eran prácticamente las de mayor aceptación por las condiciones reales para la explotación con fines recreativos, en las zonas seleccionadas fue necesario realizar un levantamiento atendiendo al:

➤ Ubicación.

➤ Situación geográfica.

➤ Paisaje y topografía (Condiciones de atractivo natural y turístico para la ubicación de los campamentos).

Los lugares seleccionados para desarrollar las actividades prácticas atendiendo a los parámetros anteriormente señalados, son los siguientes:

Zonas seleccionadas:

- Cueva de lo Beruvidez.
- .Cueva de los Músico
- Cueva de la Affan.
- Cueva de Yagruma.

Se realizaron 12 visitas a los lugares seleccionados: 4 a la Cueva de lo Beruvidez 4 a Cueva de los Músicos, 2 a Cueva de la Affan y 2 a Cueva de Yagruma, para realizar un estudio físico de la zona.

- La entrevista:

Fue elaborada a partir de los aspectos que interesan conocer vinculados al estudio de las principales zonas naturales donde se pueden impartir las clases prácticas de la asignatura de Recreación y las actividades recreativas que se realizan en las mismas.

Se realizó un total de 4 entrevistas, a las siguientes personas seleccionadas: el jefe de la disciplina de recreación en la sede central, los técnicos de recreación del municipio, el profesor de recreación que imparte la asignatura en la SUM, los especialistas del CITMA en el municipio y el director del campamento de exploradores.

A continuación se muestra los aspectos que comprenden las entrevistas efectuadas a cada una de las personas escogidas.

- Entrevista al jefe de la disciplina de recreación en la sede central: (El profesor de recreación que imparte la asignatura en la SUM: Los técnicos de Recreación de la Dirección del INDER: Especialistas del CITMA en el municipio.

- Director del centro de exploradores. La forma de evaluación se realizó a través de la obtención de valores porcentuales.

- La encuesta sobre las actividades físicas – recreativas vinculadas a las zonas naturales:

Fue elaborada a partir de los aspectos que interesan conocer sobre las actividades físicas recreativas vinculadas al medio natural para mejorar las ofertas que se realizaban en su localidad. Los resultados que se obtengan servirán para incrementar las opciones de actividades a la población.

La forma de evaluación se realizó a través de la obtención de valores porcentuales.

Técnicas y procedimientos estadísticos:

Se realizó la sumatoria y el valor porcentual del programa computarizado Excel sobre plataforma de Windows.

Análisis e interpretación de los resultados.

Resultados de la Observación efectuada a las zonas naturales del municipio para la realización de actividades físicas - recreativas:

Para el análisis realizado a las zonas naturales del municipio de Martí con el objetivo de seleccionar los lugares para ubicar el campamento y desarrollar las clases prácticas de la asignatura de Recreación, fue necesario realizar un estudio e inventario general teniendo en cuenta la ubicación, las situaciones geográficas, además de las condiciones de atractivo natural y turístico del terreno, para facilitar el trabajo a los profesores y estudiantes obteniendo los elementos que faciliten el proceso docente.

Al realizar un análisis individual por cada una de las zonas naturales seleccionadas atendiendo a los parámetros que interesaban conocer, se obtuvo los siguientes resultados.

Al adentrarnos en el estudio de la zona apreciamos que con la realización de un campamento recreativo con los estudiantes de la SUM, sería una oportunidad para promover las bellezas de las cuevas, lo cual con una adecuada explotación podría ser una gran fuente de entrada económica para el municipio y el país, no solo en MN, sino también en CUC, ya que según criterio de los habitantes de la localidad han expresado su satisfacción por los resultados obtenidos.

Resultados de las Entrevistas sobre las actividades físico - recreativas vinculadas a las zonas naturales:

La entrevista al Jefe de disciplina de Recreación:

Fue realizada para conocer aspectos relacionados con el programa de la asignatura como: las actividades vinculadas a la naturaleza que pueden realizar los estudiantes:

El profesor principal ha impartido docencia por más de 18 años y está vinculado a esta actividad por el mismo tiempo. Plantea que la asignatura ha transcurrido por varias etapas, y que en la actualidad se imparte el plan "D" que incluye las actividades vinculadas a la naturaleza, o sea, la asignatura: Actividad Recreativa de la Naturaleza, por la importancia que reviste para el

conocimiento de los estudiantes en el cuidado y mantención del medio ambiental.

Señala que esta asignatura se encuentra dentro del ejercicio de la profesión, por lo que es importante los conocimientos que se imparten para el futuro egresado y del aprendizaje de conocimientos relacionados con cada una de las zonas del territorio donde se deben vincular a estudiantes y población en general.

En cuanto a los *aspectos que tienen en cuenta los profesores de Recreación para desarrollar las actividades vinculadas con el medio natural*, se encuentran reflejadas en los programas de la asignatura, los cuales traen objetivos bien definidos e incluyen un campamento recreativo con carácter obligatorio como examen final de dicha asignatura.

Con respecto a *los documentos o información sobre las zonas naturales donde pueden desarrollar las actividades recreativas las sedes universitarias*, no posee ninguno. En varias ocasiones han intentado realizar un levantamiento por zonas, pero esto no ha sido posible, lo cual sería muy provechoso si se realizara.

Afirma que *los recursos de que disponen para realizar las actividades* son ínfimos o casi ninguno, pone como ejemplo las casas de campañas, materiales utilitarios a utilizar en los campamentos.

El profesor principal considera que sería importante que los profesores que imparten la recreación en las sedes municipales conozcan los recursos naturales de su localidad, para poder llevar a cabo con eficiencia las actividades recreativas.

Entrevista a los técnicos y profesores de Recreación del municipio:

Al analizar la entrevista realizada a los técnicos de Recreación del municipio se obtuvieron los siguientes resultados.

Los entrevistados expresan que en la actualidad, tanto la dirección de deportes como otras organizaciones explotan muy poco las zonas naturales de la localidad con fines recreativos o como fuente de conocimiento para la población, solamente se realizan algunas actividades de exploración y campismo por parte de algunas escuelas, que en la realidad no se cumplen con los objetivos que se establecen en dicho programa.

Se puede confirmar que no se le presta la debida atención a las actividades vinculadas al medio natural de esta localidad, ya que solo se organizan por pocas escuelas.

En cuanto al *conocimiento de los recursos naturales* de que dispone la localidad para la práctica de actividades recreativas: ellos señalan que si la conoce, ya que lleva mucho tiempo trabajando

en el departamento de recreación y es nativo de este municipio.

Consideran importante que se desarrollen actividades vinculadas a la naturaleza por los estudiantes de la carrera de cultura física de la localidad, ya que a partir de los conocimientos que estos adquieran se puede incrementar las actividades recreativas con fines educativos y la población puede conocer sobre las potencialidades naturales de que dispone su localidad.

En esta pregunta se aprecia que los trabajadores del deporte y la recreación del municipio están consiente de la importancia que tienen las actividades del medio natural para los habitantes de la localidad.

El profesor que imparte la asignatura en la SUM de Cultura Física en Jagüey Grande, señala diferentes *actividades recreativas que en la actualidad se desarrollan en el medio natural* organizadas por la dirección de deportes, las cuales son:

- Eventos de exploración y campismos.
- Cabuyería.
- Pista y señales,
- Triatlón.
- Carrera de orientación, habilidades.
- Quema de la soga.

Consideran que las actividades que se desarrollan en el municipio relacionadas con las zonas naturales son escasas, ya que se le presta mayor atención a las actividades físicas en las áreas deportivas. Además expresan que están dispuestos a brindar su experiencia y apoyo en las diferentes actividades que estén vinculadas al medio natural, para que se incremente la participación de la población a estas actividades.

Entrevista a los especialistas del CITMA:

En la entrevista realizada al compañero especialista del CITMA del municipio se obtuvieron los siguientes resultados.

Relacionado con *la explotación de las áreas naturales con fines recreativos* se tiene que en realidad son muy pocas las personas en la localidad que se dedican a realizar actividades vinculadas a la naturaleza y esto se debe al poco conocimiento y divulgación de los beneficios que esta reporta para el ser humano.

Con respecto a las *potencialidades naturales que posee el municipio para realizar actividades*

recreativas: se informa que el consejo popular cuenta con lugares muy exuberantes y de gran atractivo para desarrollar múltiples actividades de conocimiento y esparcimiento que pueden ser del agrado de los visitantes.

En cuanto a *si las actividades vinculadas al medio natural que se desarrollan no son una amenaza para el medio*: se plantea que es importante que la población conozca los beneficios que porta desde el punto de vista económico, físico y social y que sepan como aprovechar estos beneficios.

Finalmente el especialista entrevistado está dispuesto a cooperar con su experiencia y apoyar las actividades que se realicen en este medio.

. Propuesta de actividades físicas recreativas:

Los estudios realizados han permitido diseñar una propuesta de actividades físicas recreativas para favorecer el proceso docente educativo de la asignatura de Recreación Física en la SUM, aprovechando la zona natural que posee el municipio de Martí, la que se expone a continuación:

Introducción.

Los resultados de la Universalización logran el reconocimiento de los objetivos que tienen las Sedes Universitarias Municipales como es la de Cultura Física en ayudar al desarrollo socio-cultural, deportivo y comunitario de cada localidad, adquiriendo un papel protagónico dentro de la misma.

Para ayudar al desarrollo social es importante que el egresado en cultura física profundice en el conocimiento de los elementos naturales de donde son oriundos, es por ello, que se hace necesario realizar un estudio de las zonas naturales que sean propicias para desarrollar el proceso docente, las actividades prácticas que se desarrollan en el ambiente natural contribuye notablemente al bienestar de la ciudadanía, por esta razón es importante determinar cual es su contribución a la formación de nuestro pueblo.

La recreación física, aspecto que nos interesa desarrollar en este trabajo va a tener un carácter eminentemente pedagógico que se basa.

- En la planificación de las actividades físicas recreativas en sus esferas de actuación, partiendo de las indicaciones metodológicas establecidas.
- Promoción y organización de actividades físicas recreativas en los consejos populares en coordinación con las organizaciones políticas, estatales y sociales a nivel territorial.
- Educación de las cualidades afectivas, volitivas, morales expresivas y político ideológica que se

manifiestan en la actividad recreativa.

Las clases vinculadas al medio natural constituye uno de los aspectos integradores del proceso docente de los estudiantes, ya que el egresado debe culminar la asignatura con un campamento donde integre un grupo de conocimientos y habilidades propias del campamento y llevarlas a la práctica, es importante que el profesor conozca con anterioridad lugares que reúnan las condiciones básicas para ejecutar las actividades y objetivos que se propone.

Por la importancia de las actividades físicas en el medio natural y que en la actualidad se ha convertido en un inestimable recurso educacional, que proporciona instrumentos revitalizadores, que basados en el sentido comunitario, el descubrimiento del potencial afectivo, el manejo de responsabilidades y una forma realmente distinta de disfrutar del Tiempo Libre, es un factor inestimable para quienes lo practican.

El estudio realizado se apoya en métodos y técnicas investigativas que contribuyen a obtener información de los lugares o zonas desde el punto de vista ecológico donde se pueden desarrollar las actividades con la calidad requerida.

Las actividades que elaboramos tienen la intención de dar un mejor uso a los recursos naturales cuando se realizan las actividades de campamento y así apoyar el trabajo docente que realizan los profesores en las clases vinculadas a la naturaleza con los estudiantes de la Facultad de Cultura Física.

Requerimientos de seguridad y protección.

Para llevar a cabo la realización de las diferentes actividades físicas recreativas con los estudiantes de la SUM de Cultura Física, se requiere del concurso de ciertas normas de seguridad y protección, indispensables para el éxito de las actividades propuestas y para la preservación de la integridad física de cada uno de los alumnos. Sin estas normas es bien difícil alcanzar una actividad de recreación de excelencia.

Normas elemental de seguridad al realizar las actividades físicas recreativas en las zonas naturales:

1. Para las excursiones, marchas, visitas, paseos a través de senderos, los estudiantes deben tener el vestuario adecuado.

2. En las acampadas tener en cuenta el cuidado y mantención del medio ambiente a partir del conocimiento de sus peculiaridades, como por ejemplo no dejar fogatas encendidas que puedan provocar incendios.
3. En los juegos acuáticos se debe delimitar la zona y revisar que no constituyan un peligro potencial.
4. Participar sólo la cantidad de estudiantes que pueden ser controladas en forma adecuada por el profesor, sin que se produzcan riesgos innecesarios.
5. Aconsejar a los estudiantes de la importancia de prestarle atención a la realización de las distintas actividades físicas recreativas.
6. Prevenir a los estudiantes de que un dolor en las articulaciones no debe ser ignorado, puesto que se puede tornar una lesión crónica y que sí el dolor persiste y es intenso es preferible suspender temporalmente las actividades.

Utilidades de la oferta.

La ejecución de las actividades físicas recreativas en la zona natural seleccionada en el consejo popular, posee las siguientes ventajas:

- Garantizar el descanso, la distracción, el desarrollo personal lógico y el contacto social de los estudiantes, para lo cual el deporte es un medio eficaz.
- ofrecer mayor diversión, a partir de actividades que posean atractivos indiscutibles para la participación de los estudiantes.
- desarrollar la autoestima en los estudiantes que participen, a partir de la posibilidad de participar y demostrar sus potencialidades personales.
- contribuir al logro y conservación de una buena salud por medio del ejercicio físico, coadyuvando a una alta calidad de vida.

Se ha señalado que desde el punto de vista teórico ofrece una excelente guía para la realización de actividades físicas recreativas para favorecer el proceso docente educativo en la asignatura de Recreación del municipio de Jagüey Grande.

Desde el punto de vista práctico el aporte es sustancial pues el resultado de esta investigación deviene en propuesta garante, capaz de ofrecer acciones para la consecución del programa recreativo de la SUM de Cultura Física.

CONCLUSIONES

Se le da respuesta a las preguntas científicas planteadas ya que se diseñaron 11 actividades físicas recreativas adecuadas para favorecer el proceso docente educativo de la asignatura de Recreación Física en la SUM, para las 4 zonas naturales seleccionadas que se encuentran en el consejo popular de Agramonte.

Las zonas naturales propicias para la realización de las actividades físicas recreativas en el consejo popular de Agramonte. Cueva de lo Beruvidez .Cueva de los Músico, Cueva de la Affan, Cueva de Yagruma.

El 77.2% de los estudiantes tienen conocimiento sobre las actividades que se desarrollan en el medio natural. El 85.9% señalan como *actividades que se realizan en la comunidad vinculadas al medio natural*: las actividades recreativas y culturales, actividades deportivas y el 14.1% las acampadas y actividades de esparcimiento.

El 76,4% señalan que nunca se ofertan en la localidad actividades vinculadas al medio natural por algún organismo o activista.

El 100% plantean que si les gustaría participar en actividades que se relacionen con el medio natural.

. Las actividades físicas recreativas que se puede realizar atendiendo al estudio realizado son: excursiones a través de senderos, a caballo, observación de la flora y la fauna, acampadas, pesca deportiva fluvial; además del adiestramiento a los estudiantes donde se apliquen las diferentes técnicas de campamento como: cabuyería, orientación en el terreno, estimación, fuegos, arme y desarme de tiendas de campaña, los juegos predeportivos y actividades de animación.

RECOMENDACIONES.

Aplicar la propuesta de actividades para elevar la calidad del proceso docente en la asignatura de recreación, atendiendo a las características de ubicación de cada zona.

Incluir en el programa de la asignatura de recreación los resultados de los estudios realizados a las zonas naturales del municipio para elevar el proceso docente.

Extender este estudio a otras zonas del municipio que se puedan realizar las actividades vinculadas a la naturaleza.

Entregar los resultados del presente trabajo a los profesores de recreación de las diferentes SUM de cultura física de la provincia, para motivar las investigaciones relacionadas con la explotación de las zonas naturales.

Bibliografía:

Acuña, M. (1991). Criterios pedagógicos

ALGAR BARRÓN, J. (1982). Apuntes de clase de la Asignatura Tiempo libre y Ocio. INEF. Madrid.

BLÁZQUEZ, D. (1982). Elección de un método en Educación Física: las situaciones - problema. En Apuntes d'educació física y medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona INEF.

CAGIGAL, J. M. (1971). Ocio y deporte en nuestro tiempo. Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.

Conferencia General de la UNESCO. 2003.

CONTRERAS, O. (1997). Didáctica de la Educación Física. En Castejón F.J. y otros: Manual del Maestro Especialista en Educación Física. Madrid. Pila Teleña.

DE KNOP, P. (1990). Filosofía de la animación en deporte para todos. II Curso internacional de animadores de deporte para todos. - DUMAZEDIER, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Estela

DE MIGUEL BADESA, S. (1995). Perfil del animador sociocultural. Madrid. Narcea.

DELGADO, M.A. (1991). Hacia una clarificación de los términos en didáctica de la Educación Física y el deporte. Revista de Educación Física, renovación de teoría y práctica, 40: 2-10.

GARCÍA MONTES, ELENA, (1997). Organización de Actividades y manifestaciones deportivas; Animadores Deportivos; Master en Dirección y Gestión Deportiva, Málaga, UNISPORT, (Inédito).

GARCÍA MONTES, M. E. (1986). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).

HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. y GALLARDO L. (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas. En Apuntes d' Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC

LÓPEZ ANDRADA, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.

MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1985). Apuntes Oposiciones de B.U.P. y F.P. año 1985. Tema

49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".

MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J.(1986). Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. En Apunts de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC

MARTÍNEZ GÁMEZ, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,

MIRANDA, J. CAMERINO, O, (1996). La Recreación y la Animación deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Salamanca.

Mestre, J. (1992). La recreación y la Educación.

MOSSTON, M. (1982). La enseñanza de la Educación Física” Madrid: Paidós

NASSER, D. (1993). Curso de especialización en ocio y recreación deportiva. Principios y objetivos básicos de la Animación Deportiva, perfil y tareas del animador. Madrid. I.N.E.F.

PASTOR PRADILLO, J. L. (1979). Importancia y valoración de la Educación Física y de los Deportes en la recreación (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, diciembre, no 114: 79-81.

PÉREZ, GOÑI, J. I. (1989). Líneas metodológicas para una mayor independencia del alumno en la actividad física. Ciclo Secundaria, Enseñanzas Medias. Apunts de Educación Física. Barcelona, Junio-Septiembre, 16-17: 87-94.

PIERON M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.

PUIG Y TRILLA, (1985). La recreación física deportiva.

Rojas, Mirta, La mochila de los exploradores, Combinado Poligráfico Alfredo López. Cuba 1987.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid: Gymnos.

TINNING. R. (1992). Educación Física: la escuela y sus profesores. Valencia. Universidad de Valencia.

VECINO ALEGRET. (2003) Discurso, Universidad de la Habana.

VIROSTA, A. (1995). Deportes Alternativos en el ámbito de la Educación Física. Madrid: Gymnos.

