

# **PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LOS POBLADORES DEL CONSEJO POPULAR JAGÜEY NORTE, DEL MUNICIPIO JAGÜEY GRANDE.**

Lic. Yanelis García Ramírez, Msc. Alfredo Carriera Junco

## **RESUMEN**

Este trabajo esta dirigido al estudio del aprovechamiento del tiempo libre, encaminado a darle solución a las necesidades de recreación y satisfacción que presenta el popular Jagüey Norte del municipio Jagüey Grande. El cual aporta una propuesta de actividades recreativas para ser empleado por los profesores de recreación en cada consejo popular.

Se emplearon métodos y técnicas auxiliares como encuestas aplicadas al azar, entrevistas realizadas al personal calificado del INDER y observaciones a distintas actividades recreativas en su desarrollo, permitió conocer la realidad de la recreación en este municipio, así como las condiciones objetivas y subjetivas del aprovechamiento de las instalaciones deportivas-recreativas. En sus conclusiones y recomendaciones refleja soluciones prácticas que en la medida de los profesores y promotores de la recreación sepan utilizar, garantizara las necesidades recreativas de los diferentes sectores poblacionales de este municipio.

**Palabras claves:** propuesta, actividades físico recreativas, necesidades.

---

## **INTRODUCCION**

El programa de actividades físico recreativo esta dado teniendo en cuenta las posibilidades reales del individuo y de la comunidad en general, basándose en recursos y medios que pueden ser producidos por los propios habitantes.

Es importante la aplicación de esta propuesta porque existen factores que inciden negativamente en la incorporación sistemática de la mayor parte de la población debido a la calidad y cantidad de instalaciones, la falta de implementos, la atención técnica no esta al nivel de la aspiración de la población ya que el nivel de oferta no es amplio ni diverso.

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

En una comunidad habitan personas de diferentes edades que requieren no solo de del desarrollo del deporte sino también de la ampliación y enriquecimiento de actividades físicas recreativas.

Es sabido que con el periodo especial nos vimos limitados a realizar actividades recreativas con calidad, debido a la escasez de medios e implementos deportivos por las serias limitaciones en que vivíamos, es por ello que los propios practicantes en conjunto con sus profesores confeccionaban ellos mismos los medios (rústicos) que estaban en falta.

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.

En la provincia de Matanzas también se realiza esta tarea en los 14 municipios que la componen, para ello no de hizo esperar la construcción de instalaciones deportivas, donde en cada municipio el pueblo tuviera total acceso a la practica de deportes como

forma de ocupar su tiempo libre y como vía de desarrollo físico y mental de toda la población desde los niños hasta los adultos.

La población del municipio de Jagüey Grande esta dividido en 5 consejos populares, los cuales no se encuentran fuera de los problemas referentes a la recreación, lo que nos ha permitido realizar una investigación que propicien una adecuada utilización del tiempo libre. Siendo una población que posee características a participar en actividades físicas recreativas. Que en estos momentos no satisfacen sus intereses, esto conlleva a que malgasten su tiempo libre.

La recreación en el municipio atraviesa por algunas dificultades, debido a varios factores y situaciones, por ello debemos centrar los esfuerzos en detectar a tiempo las posibles deficiencias que presenta la recreación en todas las esferas de su preparación y desarrollo.

El Presente trabajo se centró en el consejo popular Jagüey Norte donde el trabajo recreativo es centralizado mayormente en las 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 mayormente son docentes en formación provenientes del curso habilitado.

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

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 la población del Consejo Popular Jagüey Norte.

Objetivo general.

Elaborar un programa de actividades físicas recreativas para los pobladores del Consejo Popular Jagüey Norte, del municipio Jagüey Grande.

## **Desarrollo**

### **1-Marco teorico de la investigación**

En nuestro país ante del triunfo de la revolución la recreación era practicada solamente por una pequeña minoría (la burguesía) clase dominante. Hoy la practica del deporte masivo como vía de desarrollo físico y mental de toda la población desde los niños hasta los adultos, se debe al gran esfuerzo que ha dedicado el estado cubano a ellas. Anteriormente era comercializada mediante las carreras de caballos, las peleas de gallos, la introducción del Jai Lai, la lucha Libre o Pancraccio, las carreras de perros, los casinos de juegos, los salones de juegos mecánicos, todos los cuales tenían aparejadas formas de lucro por medio de las apuestas.

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. Este Ministerio también estableció programas recreativos dirigidos a las instituciones asistenciales de menores y de ancianos, pero a través de Prevención Social.

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 anteriores que en materia de Recreación habían logrado el Ministerio de Bienestar Social y el Ayuntamiento de La Habana, para dar los pasos iniciales de esta actividad.

El 30 de enero de 1966 se realizó el primer programa infantil “Plan de la calle” que contó con el apoyo de todos los factores de la comunidad. Las actividades de la programación estaban formadas por juegos pre-deportivos de fútbol, béisbol, baloncesto, carreras de distancias cortas, carreras de zancos y otras que permitían a los niños desarrollar toda una serie de cualidades.

Entre 1967 y 1975 tiene lugar un nuevo período de desarrollo de la recreación donde se logra la transformación de algunos programas y la consolidación y enriquecimiento de otros. Surgen las comisiones de Tiro con Arco, cancha, botes de motor, Jockey sobre ruedas y patines, carrera de orientación y se crea la Escuela de Recreación.

Posteriormente, en 1979 el Tiro con Arco y la cancha pasan como deportes oficiales a Actividades Deportivas.

Nuestro país estuvo en condiciones de comenzar una nueva etapa dentro de la recreación con la creación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), que para ellos no se hizo esperar la construcción de instalaciones deportivas, donde el pueblo tuviera total acceso a la práctica de deportes como una forma de ocupar su tiempo libre, la práctica de diversas actividades ha desarrollado intelectualmente al individuo para quien han sido encaminados todos los esfuerzos y la contribución de la recreación como base fundamental para lograr la formación integral del hombre.

También la práctica de los deportes, la educación física y la recreación se llevaron a las zonas más apartadas, especialmente a las montañas donde comenzó el Plan Montaña que se inició en el Escambray, donde se seleccionaron los lugares para construir instalaciones para jugar béisbol, fútbol, baloncesto y voleibol. Posteriormente esta experiencia se llevó a la Sierra Maestra y a la Cordillera de los Órganos.

La población del municipio de Jagüey Grande está dividida en tres Consejos Populares, los cuales no se encuentran fuera de los problemas referentes a la recreación, lo que nos ha permitido realizar una investigación que propicie una adecuada utilización del tiempo libre, siendo una población que posee características a participar en actividades físicas recreativas, que en estos momentos no satisfacen sus intereses, pretendiendo que la población emplee bien su tiempo libre mediante la recreación y como el alcoholismo y otras tendencias que puedan afectar la personalidad, creando un ambiente sano de distracción, y disfrutar de las cosas que con voluntad se pueden crear.

La recreación en el municipio de Jagüey Grande atraviesa por algunas dificultades, debido a varios factores y situaciones, por ello debemos centrar los esfuerzos en detectar a tiempo las posibles deficiencias que presenta la recreación en todas las esferas de su preparación y desarrollo.

En el espíritu de esta reflexión es que hemos elaborado este trabajo con el deseo de contribuir modestamente a erradicar estas deficiencias, todo el esfuerzo está dirigido al empleo y utilización de actividades físicas recreativas en el tiempo libre, debido a la necesidad de incrementar la participación masiva a la práctica de la cultura física y que se vinculen con el entorno cultura-recreación-naturaleza, teniendo como protagonista a la animación que al transformar constantemente sus estructuras y

organización interna aspira a una nueva animación brindándole al participante una mejor calidad de vida.

## **1.1 Conceptos y definiciones de la recreación**

### **Tipos de recreación**

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar con ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por otra parte los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales de los jóvenes.

❖ Las definiciones de recreación caen en una de las siguientes tres categorías, a saber:

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

### 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 vivencian.

#### 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.

#### **Recreación para la comunidad**

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

#### **Valor y concepto de Recreación en la población.**

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

#### **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 quien la practica.

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 medio ambiente.

**La recreación comunitaria se caracteriza por:**

- Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las persona y del medio comunitario.
- Conformar una junta de Acción Comunal que se convierta en el dinamizador del barrio, a través de la cual se elabora, con la activa participación de la comunidad, un Plan de desarrollo en recreación a largo plazo que sea luego ejecutado en la comunidad.
- Adelantar internacionalmente acciones que involucran y benefician a todos los grupos sociales del barro.
- Ejecutar todos los proyectos recreativos pensando en el impacto positivo que puede tener sobre la realidad social.

**Esto hace que se realicen proyectos y actividades que son:**

- Económicamente viables, es decir que se puedan hacer con los recursos que tenemos.
- Que satisfacen nuestras necesidades.
- Que son sostenibles a largo plazo, es decir que continuaran desarrollándose en el tiempo sin agotar los recursos en la calidad de los mimos.
- Que alimentan y fortalecen la dimensión espiritual de las personas, es decir, que le ofrecen a las personas motivos nuevos para vivir alegremente.

Por medio de la recreación comunitaria se realizan acciones inteligentes mediante las cuales se benefician las personas sin necesidad de ser egoístas, pues pensamos primero

en el bien de la comunidad amplia formada por mujeres, hombres, niñas, niños, de la cual hacen parte las futuras generaciones.

### **La dimensión social de la recreación comunitaria:**

En el desarrollo de las actividades recreativas las personas respaldan y se sienten respaldadas por sus vecinos. La recreación tiene el tamaño justo para que nadie se sienta olvidado ni rechazado, pues cada persona y cada grupo social tiene voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la comunidad. En la recreación comunitaria se promueve una democracia en donde prima el respeto, la verdad y la justicia.

### **¿Como trabajar grupos?**

**El grupo** es la más común y familiar de las organizaciones sociales, se define como, una cantidad de personas entre las cuales existe una comunicación frecuente y regular, cuyo número es lo bastante reducido como para que pueda existir entre todos sus componentes una relación cara a cara.

La técnica del enfrentamiento a grupos (aspectos fundamentales)

-La actividad y la sugerencia positiva.

En nuestro trabajo nos vinculamos de forma directa con los participantes, al cual debemos prestar un servicio dirigido a sus intereses de satisfacción donde el entusiasmo debe reinar como factor determinante y elemento base de la actitud positiva sobre el cual se apoyan tres pilares.

- **Seguridad:** capacidad técnica, conocimiento profundo de lo que transmitimos, convicción plena de sus valores.
- **Aplomo:** fuerza de presencia en nuestra actividad frente al grupo
  - firmeza en la posición del cuerpo; vigor en la mirada y el gesto.
- **Confianza en si mismo:** descartar absolutamente cualquiera duda sobre nuestra persona en la actitud conductiva, olvidarnos de nosotros, pensar solo en el grupo y en la actividad o el tema que le proponemos, le conducimos o le animamos.

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

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

- El animador poseerá una ubicación posesionar tal que permita observar todo el desarrollo del juego.
- Debe narrar con voz clara y articulado correctamente las palabras procurando una entonaron que trasmita los estados de ánimo.

- No debe parcializarse con ningún equipo o jugador, debiendo resaltar que lo que sucede en el término del juego es para ambos contendientes.
- No debe realzar gritos estridentes y no debe aumentar el tono de la voz más alta de lo que permite la audición.
- Debe conocer el juego a la perfección para poder explicarlo dando a conocer sus características fundamentales.
- No debe utilizar sobrenombres que se relacionan con limitaciones, defectos físicos o características somatotípicas de los participantes.
- Procurara con iniciativas cubrir los aspectos negativos que se presentan en el desarrollo del juego.
- Debe relatar de manera amena quienes fueron los ganadores y como se premiaran.

**Según Suárez García Eliseo, debemos tener en cuenta al desarrollar actividades de animación en la comunidad que se respeten los objetivos y funciones siguientes: (2)**

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

#### **Funciones**

- Producción y crearon.
- Mediación y comunicación.
- Organización.

**Función de producción y creación:** incluye juegos, espectáculos, veladas, cuentos, sketches, medos de información (anchas, materiales audiovisuales, folletos, etc.)

#### **Función de mediación y comunicación**

- Entre el público y el medo circundante.
- Entre el animador y el grupo de clientes.
- Entre todos los clientes. entre los miembros del equipo de trabajo.
- Entre el animador y los demás departamentos u otras estructuras instituciones de la organización dada.

#### **Función de la organización**

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

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

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

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

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

### **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.

**Medos de manifestar la actitud positiva:** la comunicación con el grupo de trabajo se manifiesta mediante tres medos.

**-La palabra:** Debe ser cálida, correcta, modulada e inmediata.

Psicológicamente el fenómeno de la comunicación receptiva del grupo acoge afectivamente el “vamos”rechazando el “voy”o el “vaya”ya que nuestra relación oral con los grupos a dirigir se utiliza siempre la primera persona del plural (nosotros), se

sugiere entonces para iniciar cualquier actividad o juego a utilizar ¿Qué les parece jugamos a...?

Al proceder a la enseñanza de una actividad o juego se dice “les voy a enseñar un juego” en ves de decir “vamos a aprender un juego”.

#### **-El gesto:**

Con nuestro gesto facial ayudamos a la intención de las palabras, principalmente cuando contamos o explicamos algo acompañado de una sonrisa casi permanente, cordial y amable; todo esto es más importante que muchas palabras, nuestra mirada debe dirigirse alternativamente a todos los integrantes del grupo. La comunicación que nace al mirar a los ojos uno a uno, incide positivamente en la captación y en la efectividad del grupo.

#### **-El movimiento:**

Una adecuada posición de nuestro cuerpo, brazos y manos acompañados de movimientos seguros y firmes ayuda positivamente a nuestra actitud, pues si se tiene las manos inmóviles y el cuerpo casi estático incide negativamente durante la conducción y en la captación que se requiere del grupo.

El animador o conductor puede dar sensaciones muy acogedoras que favorece el desarrollo de la actividad según la posición corporal que adopte, por ejemplo: se agacha frente a un grupo de niños poniéndose a su nivel y sujeta un balón cuando es un juego con pelota, ello puede ayudar a relajar al grupo y que se sientan más confiados con respecto a la actividad que van a realizar.

#### **El animador:**

Profesional que ejerce influencias sobre personas durante el tiempo libre, donde realiza contactos e intercambios humanos, en resumen es un intermediario para el desarrollo de las actividades dentro del medio ambiental, natural, social y turístico.

Es importante que el animador elimine una serie de vicios, gestados sobre la base de la animación dirigida al entrenamiento, egocentrismo, adquisición de posturas y proyecciones extranjerizantes ajenas al rescate de los valores socio culturales.

La imagen del animador actual, exige que deba desencadenar elementos proyectados hacia el favorecimiento de la presencia física y estética, el cuidado y atención a la salud e higiene, así como el cultivo de la personalidad y los principios elementales de una buena educación y cultura.

Según lo planteado por Pedro P. Abreu y Eliseo Suárez en su libro La animación Turística el animador debe poseer las siguientes cualidades positivas:

- Capacidad para vivir y trabajar en colectivo.



- Cultura general amplia.
- Conocimientos de tres idiomas como mínimo.
- Creatividad.
- Responsabilidad.
- Capacidad de comunicación y contacto humano.
- Capacidad expresiva.
- Control emocional.
- Capacidad de atención.
- Capacidad organizativa.
- Habilidades manuales.
- Capacidad de improvisación.
- Ser dinámico, vivaz y perseverante.
- Saber observar, analizar y evaluar.
- Saber escuchar a las personas.
- Ser natural y conservar la personalidad.
- Ser capaz de adaptarse rápidamente a nuevas situaciones.
- Ser capaz de expresar sus ideas y puntos de vistas.
- No poseer miedo escénico.
- Poseer una correcta dicción y una agradable presencia personal.
- Poseer nivel técnico profesional para desempeñar esta profesión.
- Ser agradables, cortés y paciente.
- Ser capaz de motivar la participación.
- Mantenerse atento y receptivo a las opiniones, criterios y sugerencias de los participantes.
- Establecer comunicación directa con los participantes, teniendo como objetivos lograr su confianza y participación en las actividades.

**El programa de animación es:** la relación ordenada y balanceada de cada una de las actividades de animación desarrolladas en una instalación que debe hallarse a la vista de los clientes, deben poseer una información con antelación de la actividad recreativa a realizar posteriormente.

Este programa es un documento o mural que sirve para orientar a todos los clientes, animadores y demás personal de la instalación, consta con sesión del día, lugar, hora, día y responsable de la actividad.

- **El guión:** es un documento utilizado para servir de guía a los animadores, en la realización de sus actividades recreativas y comprende los textos que se deben decir, además del orden de los mismos.
- **La ficha técnica:**
  - Posibles lugares donde se realizan las actividades ejemplo parques, calles, escuelas, centros de trabajo, etc.
  - Posibles horarios de ejecución de 9:00 a 11:00 am, de 3:00 a 6:00 pm y de 8:00 a 10:00 pm.
  - Utilización de los recursos materiales necesarios como medios alternativos, premios, luces, etc.
  - Utilización de técnicos, activistas, operadores de audio.
  - Tipo de promoción que se le hará a la actividad.
- **Programa de emergencia:** por si ocurre algún imprevisto con el programa que se va a impartir tener otro a mano y poder continuar sin problemas la actividad.

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

1. Liberar carga de tensión nerviosa.
2. Aumentar la capacidad de respiración.
3. Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.
4. Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
5. Consume los excesos de grasa y ayudan a la función digestiva.
6. Ayudan a las funciones de eliminación.

Según Aldo Pérez Sánchez (4) la clasificación genética de los juegos constituye una forma completa de agruparlos con ciertas características o factores que están en relación directa con los objetivos que persiguen el momento étéreo dado:

<b>Juegos</b>	<b>Características o Factores</b>
-Juegos de infancia..... (Primeros años de la vida)	Sensoriales y motrices.
-Juegos de la niñez..... (Hasta alrededor de los 8 años)	Individualistas.

-Juegos de la segunda niñez.....Sociales.

(Hasta alrededor de los 13 años)

-Juegos de la adolescencia.....Más sociales, juegos de competen-

(Hasta 18 años aproximadamente) cias y aventuras.

-Juegos del adulto.....Más intelectuales y reformados,

muy influidos por la posición

social y el ambiente.

Desde la escuela hacia el barrio principalmente con los niños se realizan infinitas actividades en el trabajo comunitario, sin olvidar a los jóvenes, adolescentes, adultos, la tercera edad y sobre todo a aquellas personas que necesitan atenciones especiales; estas actividades son las siguientes:

-Festivales deportivo-recreativos.

-Actividades de animación.

-Programa a jugar

-Planes de la calle

-Otras actividades incluidas entro del programa de la recreación física en nuestro país.

Esta actividades se pueden realizar en calles, parques, áreas deportivas y recreativas, lugares cerrados y abiertos , en el tiempo libre de la población para satisfacer las necesidades de recreación como objetivo principal de este trabajo.

En la medida que las actividades físicos - 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.

#### DISEÑO METODOLÓGICO

- Caracterización de la comunidad

Esta investigación la realizamos teniendo en cuenta las características en el Consejo Popular Jagüey Norte, en el municipio de Jagüey Grande perteneciente a la provincia de Matanzas, debido a 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.

El mismo posee una extensión territorial de 73,4 Km<sup>2</sup>. Limitado geográficamente, por el Norte con Agramante, por el sur el Consejo Popular jagüey Sur, por el Este con Crimea y por el Oeste con la 29 de Jagüey Sur Cuenta con un desarrollo aceptable en cuanto a la producción de cítricos, en la parte pecuaria la granja de ganado vacuno garantiza la leche para satisfacer a la población.

Cuenta con una composición sociodemográfica de: Iglesias: 1, Círculo social: 1, CMF: 5, Hogar materno: 1, Centros de trabajo con más de 100 trabajadores: 1

En este Consejo Popular se encuentra ubicado el combinado deportivo “Héctor Aranguren” que cuenta con una fuerza técnica de 37 profesores, 11 licenciados, 14 en formación y 13 técnicos.

Instalaciones deportivas: 3

En este consejo popular la práctica sistemática de actividades físicas es pobre según estudios realizados anteriormente, por tanto esta situación acentúa la existencia de diversas enfermedades como: diabetes, hipertensión, obesidad

Muestra:

Nombre del consejo: Jagüey Norte

Total de habitantes: 18105, de ellos 10403 hombres y 7702 mujeres.

La muestra utilizada fue de 800 personas, esta comprendida en un promedio de edad de 10 años hasta más de 55 años.

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 45 observaciones a diferentes actividades en los variados asentamientos poblacionales que integran el consejo popular Jagüey Grande, 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 4 estudiantes 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 4 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,

subdirector y director de la escuela comunitaria 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.

**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 aplico la encuesta en tres etapas:

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

Es importante señalar que de 1200 encuesta planificadas solamente consideramos efectivas 800 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.

Procedimientos organizativos.

A partir de reuniones con profesores de recreación, director y subdirector de la escuela comunitaria, 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.

### Principales aspectos del protocolo de observación 1

Pudimos observar que este consejo popular se desarrollan pocas actividades recreativas físicas para sus pobladores, la misma cuenta con una escuela comunitaria, los profesores que desarrollan las actividades deportivas y recreativas está conformado por una fuerza técnica de 37 profesores, graduados o no graduados de la carrera de cultura física.

Se pudo apreciar a partir de los recorridos y visitas realizadas a los asentamientos que integran el consejo popular que:

- Las instalaciones que existen son escasas prevaleciendo las áreas rústicas como terrenos de béisbol rústicos, un beisbolito, área de baloncesto, terrenos de fútbol rustico
- De forma general la utilización de las áreas se comporta de forma ocasional fundamentalmente los fines de semana con actividades como el béisbol.

Sobre la infraestructura 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 jóvenes.

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 squeech de juegos pues los encuentros son ocasionales.

Los medios utilizados son rústicos elaborados por el profesor, las instalaciones que generalmente se usaron son el circulo social, el área de baloncesto, el parque, 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 presidente del consejo popular, la directora y el subdirector de la escuela comunitaria, con 5, 3, y 2 años de experiencia en su cargo obtuvimos la siguiente información:

Las actividades recreativas que más se realizan en el consejo son programas " A Jugar " con los niños de las escuelas, 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 jóvenes del consejo 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 consejo popular.

Trabajan en el consejo popular Jagüey Norte sexo masculino con una edad de 38 y 37 años y una experiencia de 5 y 6 años en la profesión un licenciado y el otro en 4to año de la licenciatura ambos proceden del curso emergente.

La frecuencia en que se realizan las actividades recreativas es de forma ocasional, brindando principalmente la oferta en Programa A jugar, juegos de béisbol 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 rústicas 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.

## **CONCLUSIONES**

1. La elaboración del programa de actividades Físico Recreativo está concebido para satisfacer las necesidades recreativas, gustos y preferencias de los pobladores del consejo popular Jagüey Norte.
2. Los resultados expuestos según los métodos científicos aplicados nos muestran que: no existe una infraestructura recreativa que satisfaga las necesidades recreativas, gustos y preferencias de los pobladores del consejo popular Jagüey Norte.
- 3 .El monitoreo realizado validó de forma positiva la aplicación práctica del programa de actividades físico recreativo elaborado para satisfacer las necesidades recreativas, gustos y preferencias de los pobladores del consejo popular Jagüey Norte.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- Butler, G. principios y métodos de recreación para la comunidad. Ed. Gráficos Ameba, Buenos Aires, 1959, 139p.
- Colectivo de autores. Libro de trabajo del Sociólogo-Moscú.- Editorial Progreso, 1988.-476p.
- Colectivo de autores. Juegos Deportivos Tradicionales. Centro de la Cultura Popular Canaria, 1994.- 227p.
- Dirección nacional de recreación, INDER, Algunos Aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba, 58p.
- DOBLER, E. DOBLER H, Juegos menores, un manual para escuelas y asociaciones deportivas,- La Habana: Editorial, Pueblo y Educación, 1981,- 372p.
- Molina, B. Importancia de las actividades recreativas hoteleras para clientes con necesidades educativas especiales (Físicas, Psíquicas y visuales). Trabajo de diploma,- Matanzas, 2002,-46p.



- Perez Sánchez Aldo y colaboradores, Recreación Fundamentos Teóricos- Metodológicos, instituto Politécnico Nacional, Tresguerras 27, Centro Histórico, México, DF, 1997, 180P
- Suárez García Eliseo, Abreu Hernández Pedro Paulo, La animación turística, manual teórico-practico para el animador turístico, Editorial Portobelo, Panamá, 2001, 48p.
- Suárez, E. Los juegos deportivos aplicado a la recreación. Tesis presentada en opción al título académico de Master en ciencias y juegos deportivos,-Matanzas, 2001-98p.
- Suárez Reviera Francisco y Rafael, El calentamiento, juegos y ejercicios motivantes para empezar las clases y los entrenamientos, Editorial GYMNOS, 194P.
- Moreira Barahona Ramón. La recreación un fenómeno sociocultural, Ciudad de La Habana, 1997, 64p.