

# **Programa de actividades físicos \_ recreativas para edades de 6 a 11 años en el Barrio 1ero de Enero del Consejo Popular de Varadero.**

Lic. Ivis Nancy Rodríguez Pujo 1

1. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.

## **RESUMEN**

Se propone elaborar un programa de actividades físico-recreativas para niños comprendidos de 6 a 11 años del barrio 1ero de Enero del Consejo Popular del Municipio Varadero. Para dar cumplimiento al objetivo de investigación fue escogida la circunscripción 7, con una población de 101 niños de ellos fueron diagnosticados el 71,2% para conocer sus gustos y preferencias, así como el nivel de satisfacción hacia las actividades físicos \_ recreativas desarrolladas. Participaron en nuestra investigación, como parte de la muestra, 17 funcionarios para aportar mas datos y enriquecer nuestra investigación, para ello se utilizaron los métodos teóricos: analítico – sintético, inductivo – deductivo y el histórico – lógico, así como los métodos del nivel empírico, y como técnicas auxiliares: la encuesta y entrevista. El procesamiento estadístico utilizado fue el programa computarizado Excel, sobre plataforma de Windows, obteniéndose la sumatoria y los valores porcentuales. Los resultados alcanzados en la presente investigación nos permiten aceptar la hipótesis de trabajo,

**Palabras claves:** física-recreativas, gustos y preferencias.

## **INTRODUCCION:**

Todo ser humano siente la necesidad de recrearse, no sólo con algo, sino la mayoría de las veces en compañía de alguien, pero no debemos consumir las horas que componen el tiempo por el menos hecho de conjugar el verbo, la recreación no es un medio de liberarnos del trabajo ya que éste es la razón del tiempo libre, por el contrario, la recreación debemos verla como un complemento de la educación y la actividad laboral.

En los últimos años se ha discutido mucho en relación al tiempo libre que dispone los miembros de la sociedad en cualquier sistema económico social. Éste aspecto es un tema de preocupación y son amplios los estudios que se han realizado con el objetivo de buscar la forma más adecuada de enfrentar a un tiempo que por lo general se caracteriza por no ser usado convenientemente, teniendo como referencia para ésta opinión los resultados de investigaciones hechas al respecto, que indican que el ocio predomina cuando se dispone del tiempo libre.

En Cuba se han realizado profundos estudios sobre el tiempo libre dentro de la población en general y han sido sus resultados señales indiscutibles de que el nivel de oferta recreativas no logran satisfacer las demandas dentro de la población, la clásica ocupación de tiempo libre se resume en ver televisión, escuchar radio, leer, descansar..

Necesario es para reducir el tiempo dedicado al ocio, tomar un grupo de medidas y es la escuela comunitaria determinante ya que sus actividades poseen características que se adecúan a las proyecciones que indican el fenómeno.

En el barrio 1ero de Enero, perteneciente al Consejo Popular de Varadero, objeto de nuestra investigación hemos observado a través de visitas de control realizadas, la poca incorporación de los niños a las actividades físicas \_ recreativas, tan necesarias para enriquecer los descansos activos y pasivos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas, que en conjunto son la base fundamental a la que debe ir encaminada la función de realizar las actividades en la comunidad que corren a cargo de los organismos y organizaciones responsables, sin embargo consideramos que es insuficiente también su participación.

Se ha detectado además que las ofertas son insuficientes, no logrando satisfacer las demandas de los niños en estas edades, todo ello nos ha motivado para dirigir nuestra investigación con el objetivo de conocer los problemas que inciden y determinan esta situación.

A partir del estudio realizado en la comunidad, mostraremos un diagnóstico donde se refleje la información aportada para su análisis y determinación de los aspectos en que debemos dirigir nuestro trabajo, entre ello revisar los gustos y preferencias de los niños de 6 a 11 años para la elaboración de un programa acorde a sus intereses.

Nos auxiliaremos de métodos empíricos y teóricos que nos darán la posibilidad de argumentar nuestra investigación, así como llegar a las conclusiones finales encaminadas al mejoramiento de las ofertas recreativas para la utilización adecuada de su tiempo libre, las recomendaciones darán la posibilidad de continuación del trabajo no sólo en la demarcación seleccionada sino a otras.

#### Aportes:

El aporte teórico de nuestro trabajo está fundamentado en la recopilación de datos relacionados con la importancia de la recreación física como una opción más de aprovechar el tiempo libre de los niños comprendidos de 6 a 11 años.

El aporte metodológico esta dado por la elaboración del programa recreativo para estas edades.

El aporte educativo social, se pone de manifiesto en las exigencias presentadas en el cumplimiento de las actividades seleccionadas en el programa, creando hábitos de conductas positivos.

Dimensión ecológica, nuestro trabajo se desarrollará en áreas seleccionadas con las condiciones mínimas para poder cumplir con el programa, por lo que cuidaremos que no se dañe en ningún momento las áreas verdes en aras de cuidar el entorno.

Novedad científica, radica en que no se ha realizado otro trabajo en el poblado con iguales características, que demuestra la importancia que tiene para los niños el poder desarrollar en su tiempo libre actividades sanas, amenas, instructivas, sin grandes recursos en condiciones naturales.

#### Objetivos específicos.

- 1.- Valoración de estudios anteriores que se hayan realizado sobre las actividades físicas recreativas para edades comprendidas entre 6 a 11 años en el municipio de Varadero.
- 2.-Diagnosticar cuales son los gustos y preferencias de los niños de 6 a 11 años de la

localidad 1r0 de enero del municipio de Varadero.

3.- Crear un programa de actividades físicas recreativas que respondan a los gustos y preferencias de los niños en edades de 6 a 11 años de la localidad 1r0 de enero del municipio de Varadero.

4.- Validar el programa de actividades físicas recreativas para niños en edades comprendidas entre 6 a 11 años de la localidad 1r0 de enero del municipio de Varadero.

Planificación de las actividades físicos \_ recreativas

La planificación de la recreación es un elemento indispensable, es y debe ser un punto de partida y base de una estrategia de desarrollo de las actividades físico recreativo en las condiciones actuales.

Pero para que la planificación de la recreación pueda desempeñar verdaderamente un papel de información y conocimiento en la dirección de la sociedad, es imprescindible que organice y dirija su actividad científica sobre la base de una estrategia integral.

La planificación no es nunca espontánea, ya que se construye como un proceso de obtención de información y conocimientos sobre la realidad social que está sujeto a fines, se regula por ellos y formula un sistema de procedimientos y principios conceptuales que, creativamente utilizados, deben viabilizar el logro de los objetivos propuestos.

Toda planificación, es un proceso conscientemente diseñado y sometido a un conjunto de autorregulaciones que tienen su base en los fines de la actividad; pero la especificidad está en que, por una parte, los fines se vinculan indisolublemente a las tareas de la dirección de la sociedad y, por otra, su dinámica interna se regula por un sistema de reglas de tipo especial y por una interrelación permanente entre la teoría y la práctica -- es decir el conocimiento acumulado -- y la práctica de producción de nuevos conocimientos.

.

En las condiciones actuales de desarrollo, la planificación de la recreación se ha convertido en un proceso que se desarrolla en varios organismos e instituciones dado el carácter complejo que posee el fenómeno recreativo y el espacio de la vida en que se desarrolla - el tiempo libre -, por lo que el Estado Cubano le brinda una gran significación a este proceso y a los que en el intervienen.

La oferta recreativa puede ser de dos formas:

**Oferta difusa o programada:** Que son las actividades propias de cada lugar que se realizan por hábitos, costumbres de formas individuales, sin que ninguna institución sea la responsable con las actividades.

**Oferta planificada o programada:** Son las actividades en las cuales la organización, aseguramiento, o ejecución es realizado por organizaciones especializadas.

Determinación de objetivos y metas.

Los objetivos son expresión cualitativa de ciertos propósitos, y las metas, su traducción cuantitativa. Debe tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

**Presentación:** Enmarca la temporalidad, el contexto de desarrollo, el sujeto de estudio y la futura aplicación.

**Conducta:** Determina la acción, es la acción observable que realiza el sujeto.

**Contenido:** Acción en sí, precisando el nivel de instrucción y las orientaciones para la realización.

**Condiciones de operación:** Se refiere a los materiales y recursos necesarios, la organización, las técnicas de operación y ejecución.

**Nivel de eficiencia:** Es la medida cuantitativa de control y por tanto lo convierte en meta.

Para la aplicación del Programa con las actividades seleccionadas, se debe tener en cuenta la anterior valoración, en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita.

El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades, dando un carácter equilibrado al mismo, para ello debe contener los siguientes cinco enfoques, sino la combinación de ellos:

Recomendaciones para poner en marcha las actividades físicas recreativas:

1. La composición de los grupos, la hace preferentemente el animador del juego/actividad, aunque las fórmulas que se utilicen deben transmitir, flexibilidad, suerte, libertad.
2. Velar porque la organización se desarrolle afablemente: que el campo de juego/actividad (el espacio), el material, etc. hayan sido preparados con suficiente antelación.
3. Una explicación breve pero completa de los juegos/actividades estimula una buena secuencia de las situaciones. Una entonación de voz adecuada (evitar la monotonía), dejar que los jugadores prueben el juego/actividad o demuestren personalmente la ejecución de determinados ejercicios, puede facilitar la comprensión.
4. Procurar tener una buena perspectiva del conjunto del terreno de juego/actividad y de los jugadores.
5. Detener el juego/actividad en el momento oportuno y dirigimos a todo el grupo cuando haya que aplicar una corrección o cuando convenga dar determinadas instrucciones.
6. Intentar hacer participar a todos en el juego/actividad.
7. Intentar variar el juego/actividad, no solamente en sus posibilidades de diversificación, sino también en lo referente a su intensidad.
8. Probar de estimular a los participantes por medio de nuestra actitud y de nuestras palabras, ser enérgicos.
9. Vestirnos de manera deportiva.
10. Vigilar que el juego/actividad, por hacerlo durar demasiado, no pierda interés.

Por otro lado no conviene acabarlo muy pronto sin haberlo podido saborear.

Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto Lanfant (1972) habla de ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
2. El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.

7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.

8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Es evidente que la tesis de la convergencia, quizá válida en lo relativo a las técnicas empíricas, no lo es en lo que respecta a la interpretación teórica del fenómeno.

Presentaré los principios importantes que deben tenerse en cuenta al trabajar con la recreación:

1. El niño necesita tomar parte en el juego y en todas aquellas actividades que favorezcan su desarrollo
2. El niño necesita descubrir que actividades le brindan satisfacción personal
3. Todas las personas necesitan poseer y disfrutar ciertas formas de recreo
4. Todas las personas necesitan conocer juegos de interior y de aire libre
5. Todas las personas necesitan disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales
6. Toda persona necesita conocer canciones
7. Toda persona necesita aprender a hacer algo bien con materiales o con su propio cuerpo a fin de mantener en un punto elevado y estable su autoestima
8. Toda persona debería aprender a tener costumbres activas
9. Hay que educar a las personas para que adquieran aficiones a través de las cuales se sientan realizados
10. Es importante educar a las personas en patrones de ritmo y coordinación
11. Educar para que comer se convierta en un acontecimiento social
12. El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son por sí mismos formas de recreación
13. Las actividades de recreación más importantes son aquellas que el individuo domina de una forma más completa
14. La satisfacción en el ocio se obtiene a través de la autorrealización

15. Las formas de recreación del adulto deben de permitir el empleo de capacidades que no son usadas de forma cotidiana

Características de los niños de 6 a 11 años

Esta etapa de la vida es también, en ocasiones, reconocida como segunda infancia y constituye el periodo más tranquilo en el desarrollo de los niños. No obstante, se aprecian movimientos evolutivos en los diferentes sistemas y órganos que se precisa saber para un accionar más racional sobre el organismo infantil a través de la Educación Física.

El presente trabajo se desarrollo en el municipio de Varadero en el barrio 1r0 de enero, se selecciono esta localidad por la gran cantidad de niños que no utilizan el tiempo libre con fines de esparcimiento o sea se dedican a otras actividades que no están acorde a su edad o dedican mucho tiempo a las máquinas electrónicas que psíquicamente pueden afectarlo a largo plazo.

Para dar cumplimiento al objetivo de investigación fue escogida la circunscripción 7, con una población de 101 niños ( 76 hembras y 25 varones ), de ellos fueron encuestados 72 alumnos, 53 hembras para un 69,7 y 19 varones para un 76 %, para conocer sus gustos y preferencias, así como el nivel de satisfacción hacia las actividades físicos \_ recreativas desarrolladas.

Para el desarrollo de la investigación el autor se baso en métodos científicos como, el método dialéctico, tanto para el desarrollo de los métodos empíricos como teóricos.

En el nivel teórico la búsqueda de información científica, el análisis, la síntesis y la generalización, aplicados a los aspectos históricos, sociales, naturales y de actualidad en el estudio del problema, son métodos que cumplen funciones importantes en esta Investigación Científica.

El diagnóstico nos permitió interpretar la situación de la localidad y necesidades físico recreativos de los niños y establecer la relación causa-efecto y concluir en una síntesis de problemas, necesidades y potencialidades a nivel local, accedió a definir dónde y cómo intervenir para obtener mejores resultados. Además de ello, es un instrumento vital para adoptar decisiones informadas; disminuye el riesgo y optimiza el uso de los recursos.

Entre los métodos empíricos empleados se encuentra la observación abierta y directa, que es la percepción del objeto, proceso o fenómeno en su manifestación natural.

La observación se aplicó durante un periodo de 6 meses para comprobar la efectividad del programa elaborado por el autor, estas observaciones se desarrollaron fundamentalmente los fines de semanas,

se llevó a cabo mediante la elaboración de un modelo o protocolo que plasma las actividades permitiendo establecer un estudio de la calidad de las actividades y su aceptación por parte de los niños de la localidad.

Es de señalar que, estas observaciones se realizaron con el apoyo de trabajadores de recreación y estudiantes de práctica docente de la facultad de cultura física.

#### PROPUESTA DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS DEL BARRIO 1ERO DE ENERO DEL CONSEJO POPULAR DEL MUNICIPIO DE VARADERO.

Nerys Pupo (contraportada) ( 9 ), plantea que “Los niños, las niñas y la familia deben jugar y cantar, porque así se sienten felices”

Los niños necesitan realizar todas las actividades que favorezcan su desarrollo fundamentalmente las actividades físicas, sin embargo en investigaciones realizadas por varios autores entre ellos las realizadas por 2 eminentes profesores de la facultad de Cultura Física de Matanzas, ellos son el Msc. Jesús Lantigua y el Msc. Eliseo Suárez, se ha demostrado que a pesar del esfuerzo realizado por el organismo competente, aún existen dificultades con la recreación física en las comunidades, principalmente con las actividades físicas recreativas.

Nuestro Consejo Popular de Varadero, no está ajeno a esta problemática, en el barrio 1ero de Enero se observa esta problemática, de ahí la propuesta del programa de actividades físico-recreativas para edades comprendidas entre 6 a 11 años, teniendo en cuenta sus necesidades, intereses, gustos y preferencias, estableciéndose un resultado en el terreno de la ciencia, con vistas al mejoramiento de la participación de los niños con actividades novedosas.

Se ha tenido en cuenta los contenidos teóricos más actualizados acerca de la recreación física en función del aprovechamiento del tiempo libre sirviendo de material de consulta para todo aquel que necesite en su auto superación, las ofertas recomendadas son de gran utilidad práctica en aras del disfrute, satisfacción y energización de los niños comprendidos en estas edades, repercutiendo en el impacto social de la comunidad y sobre todo lo económico en su proyección pues se recomiendan actividades realizadas con materiales reciclable, en muy pocos casos se utilizan materiales deportivos y como espacio, los propios recursos naturales en áreas donde la vegetación nos proporcione su frescor, sus comodidades para desarrollar con éxito las actividades programadas.

#### OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Elaborar un programa de actividades físicos-recreativas para niños y niñas de 6 a 11 años, teniendo en cuenta sus necesidades, intereses, gustos y preferencias.
- Ofertar actividades físicos-recreativas, sanas y formativas, dirigidas a ocupar el tiempo libre de los niños en el municipio de Varadero, contribuyendo al mejoramiento de su calidad de vida y a la prevención de hábitos y conductas inapropiadas a la sociedad.

#### METAS.

- Selección de las acciones.
- Elaboración del programa
- 

#### Conclusiones

Después de haber realizado el análisis de los resultados llegamos a las siguientes conclusiones Se corrobora la hipótesis planteada en nuestro trabajo, pues al diseñar un programa de actividades físico \_ recreativas se contribuirá a satisfacer las necesidades de ocio de los niños de 6 a 11 años en el barrio 1 de enero del consejo popular del varadero Se encuentra ubicado en el barrio un profesor de Recreación y uno de Cultura Física por lo que no es suficiente la fuerza técnica laboral para cubrir la total demanda de los pobladores. Las ofertas son insuficientes así como su variedad y en ocasiones no se ajustan algunas de las actividades a las diferentes edades por lo que influye en la satisfacción de los niños.

La divulgación de las actividades físico\_recreativas que se realizan no es suficiente, influyendo directamente en que no halla una mayor participación en las ofertas físico-recreativas en la circunscripción 6, área investigada. las actividades físico-recreativas que se desarrollan no tienen el impacto deseado por los organizadores de las mismas, dado en buena medida por no tener áreas e instalaciones deportivas, por lo que no se requiere su mantenimiento se carecen de implementos deportivos para la realización de las actividades físico-recreativas, por lo que se utilizan medios rústicos como alternativa para enriquecerla. en el diagnóstico se aprecia que tanto las niñas como los varones, las actividades que más realizan son: pasear, ir a la playa y ver videos domésticos, las que más les gustaría realizar son comer fuera, ir a exposiciones .Se plantea además por el 100% de ambos sexos sentirse bien al realizar las actividades físico-recreativas ocupando su tiempo libre. los especialistas consultados dan validez a la propuesta del programa.

#### Recomendaciones

Después de haber llegado a las conclusiones de nuestro trabajo, recomendamos Extender nuestro programa físico-recreativo a otra circunscripción .y Ampliar el personal técnico capacitado, encaminado a proyectar ofertas de interés que cubran de manera amena y saludable el tiempo libre de los habitantes., crear area rustica que tengan las características indispensables para desarrollar el total de actividades recreativas a plena capacidad Incrementar el número de implementos y recursos materiales para mejorar la calidad de las ofertas físico-recreativas contribuyendo al aumento de la participación de los niños. Dar mayor divulgación a las opciones físico- recreativas de manera efectiva buscando que la información llegue a todos los niños de la comunidad apoyándonos fundamentalmente de las organizaciones políticas y de masas, directamente con sus funcionarios. Mejorar la comunicación con los factores del consejo popular de varadero en el barrio 1 de enero e involucrarlos con las actividades físico-recreativas de la comunidad para aumentar la participación de los niños darle apoyo con los funcionarios del INDER Municipal al personal técnico que dirige las actividades recreativas en función de las necesidades de ocio de los niños de la comunidad investigada.

#### Referencias Bibliográficas.

- 1- { Pérez A. } (1993).Orientaciones Metodológicas de la Recreación. Recreación Física. Seminarios para Instructores Deportivos Comunitarios.
- 2- Colectivo de autores (2003). Manual Metodológico. Programa Nacional de Recreación Física.
- 3- {Pérez, Aldo} (2003).Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos.
- 4—{ Ramos Rodríguez, A }y col. Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local. La Habana. Cuba
- 5- Colectivo de autores. Planificación y gestión de programa.
- 6- {Fullera, Pedro y col.} Recreación comunitaria.

