

CONTRIBUCION DE LA ANIMACION Y CONDUCCION AL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS.

MsC. Juan Carlos Zulueta Cuesta¹

*1. Sede Universitaria Municipal Los Arabos "Rafael Trejo
González". Los Arabos, Carretera central S/N, Los Arabos, Matanzas,
Cuba.*

Resumen.

El presente trabajo titulado: contribución de la animación y la conducción al desarrollo de las actividades recreativas, tiene como finalidad realizar una valoración del papel que desempeña la animación y conducción dentro de la actividad recreativa, las actitudes que debe optar el animador o conductor de la actividad recreativa y como el mismo puede potenciar el desarrollo activo de la actividad. En el trabajo se parte del análisis realizado sobre la importancia de la recreación en los momentos actuales, como un factor que contribuye al bienestar de todo nuestro pueblo hacia una educación sana, alcanzando su aplicación un mejor beneficio de la comunidad, teniendo presente los beneficios de la actividad física para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

Palabras claves: Recreación; Animación y conducción; Actividades físicas.

Introducción.

El hombre siempre ha tenido un ideal de si mismo, que lo ha llevado a crear modelos que constituyen la imagen de la sociedad, y que se van concentrando a través de la educación. En el sustrato de este ideal se encuentra, siempre, las necesidades individuales y sociales, y no la inspiración divina como en algún momento de la historia se creyó

Cuba, que tiene un sistema educacional donde toda la sociedad puede considerarse una gran escuela, ha postulado que el deporte es derecho de todos y la Educación Física, la Cultura Física terapéutica y profiláctica, y la recreación son componentes de la formación de los hombres y mujeres que viven en esta sociedad, donde la cultura general integral será un elemento que contribuye al enriquecimiento permanente del espíritu. Es un país poblado de escuelas, universidades, instalaciones e instituciones deportivas y culturales, con plenos acceso a los servicios de salud que necesite, por lo que siempre será la cuna de una población siempre feliz, donde cada día vean la luz tantos libros como niños y niñas.

La actividad física permite gracias a la realización sistemática de diferentes modalidades de ejercicios físicos el desarrollo armónico del desarrollo del hombre, así como las diferentes facetas de la personalidad, en los últimos años el Gobierno y el estado cubano ha llevado a cabo un esfuerzo tesonero a fin de convertir la práctica de la Cultura Física en un habito de vida entre los trabajadores, jugando dentro de ella un papel determinante la animación y conducción de las actividades recreativas.

La animación de grupos requiere crear las condiciones físicas, sociales y psicológicas necesarias, para que el objetivo de una clase o actividad recreativa sea alcanzado con aquellas estrategias capaces de poner en marcha al grupo.

En las ultimas tres décadas ha sido intenso el estudio para lograr una comprensión de la conducta de las personas en pequeños grupos y desarrollar técnicas adecuadas para trabajar con núcleos de la comunidad. Estos estudios han arrojados conclusiones valiosas para diferentes campos de la actividad del hombre en la Recreación en general y la Recreación Física de manera particular, se dice que el individuo es alcanzado no solamente como

individuo, sino a través de los grupos en que actúa y más aún, hoy se estima que la casi totalidad de las actividades recreativas se logran mejor por la acción de grupos, que por la influencia ejercida sobre individuos aislados.

La demanda de prácticas físico-deportivas, en proceso de crecimiento continuo, se caracteriza por la variedad de tipos de actividades, formas y espacios de realización, presentando dinámicas muy particulares y novedosas. La oferta debe tener en cuenta cada uno de estos aspectos para adecuarse a los gustos de la mayoría y poder satisfacer las necesidades e intereses de los diferentes sectores poblacionales.

Dentro del desarrollo de las actividades físicas y recreativas juega un papel primordial la animación y conducción, ya que esta permite incentivar la participación de los participantes en las actividades recreativas, les estimula y le es capaz de explicarle la importancia y necesidad del desarrollo de la práctica sistemática del ejercicio físico.

El presente trabajo parte del objetivo de analizar y valorar la importancia de la animación y conducción y su contribución al desarrollo de las actividades recreativas.

La Actividad física.

La Actividad Física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas (Aisanuk, 2000).

La actividad física es un elemento clave que define la esperanza de vida de las personas (Ramos, 2002). Actualmente, ningún grupo de la sociedad puede obtener más beneficios de la actividad física y la alimentación que el colectivo de personas que no practican la actividad física (Mazorra, 1998; Murrillo, 2002). Ambos factores poseen un papel vital en la promoción de la salud y prevención de enfermedades en las personas mayores (Martínez del Castillo, 1986, 1991).

Existe relación directa y positiva entre la realización de la actividad física y el aumento de la esperanza de vida. La práctica de ejercicio físico repercute en la infancia, la adolescencia y la tercera edad (Castro, 2006; Sánchez, 2003; Navarro, 2007). La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas, beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

El ejercicio físico actúa positivamente en todos los órganos y sistemas del organismo y en el caso de personas con alguna discapacidad, juega un papel imprescindible, es una necesidad corporal básica, el cuerpo necesita ser usado, si se renuncia al ejercicio físico el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por lo tanto la mejora en el rendimiento del organismo depende en gran medida de los ejercicios, al ejercer los mismos se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro organismo (Lupatigue, 2000).

Diversos son los objetivos que se persigue con la actividad física, entre los que se destacan:

- Eleva las posibilidades funcionales de los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- Mejora los procesos metabólicos.
- Incrementa la movilidad articular.
- Mantiene el nivel de los hábitos y destreza motora vitales.
- incrementa la fuerza.
- Aumenta la resistencia.
- Incrementa la coordinación.

Las actividades físicas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos que posibilita calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población, que benefician al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano, factores esenciales en el Desarrollo local.

La práctica de la actividad física, (Alonso, 2003) tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo.

Dentro de la actividad física juega un papel preponderante e incentivador para participar la población la recreación

La recreación.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

La aceptable y completa definición sobre recreación ha sido elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea, (Pérez, 1997):

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, señala, "Recreación: ...es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar; para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares". Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres "D" descanso, diversión y desarrollo.

Analizando otras definiciones, Pérez (1997), refiere la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". Como aspecto que sobresale en esta definición está el elemento de socialización de importancia en las funciones sociales de la recreación, sin embargo se plantea en un análisis crítico que en ella no queda preciso el desarrollo que propicia al individuo.

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. Se entiende el ocio como tiempo libre más libertad personal, y las actividades requieren, de libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.

La Recreación Física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, (Papis, 1999 y Ramos, 2001) donde el hombre sienta diversión y satisfacción. El objeto de la Recreación Física es, indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales.

El efecto de la recreación es el desarrollo y educación integral del individuo y la colectividad, (Carriera et al, 2007). Además constituye un complejo fenómeno en el que han de considerarse numerosos factores interactuantes, tales como la estructura y el contenido del tiempo libre, el sistema de valores declarados por la población, (Aldea, 2001) el presupuesto del tiempo libre, el tipo de modelo recreativo, la educación y auto educación para el empleo del tiempo libre y el desarrollo de los procesos recreativos entre otros aspectos.

El autor de la presente monografía finalmente considera a la Recreación Física como el conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físicos recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forma parte de la cultura física de la población con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. Tal tipo de Recreación está caracterizada por cierto nivel de motricidad, lo cual genera un alto nivel de protagonismo físico recreativo, caracterizada la misma por una serie de objetivos y principios dirigidos a incentivar la salud de las personas.

Objetivo y Principios de la Recreación:

La Recreación Física persigue en la sociedad como objetivo más general: la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud y alegría.

Por tanto, la Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

En la utilización adecuada de la recreación y el uso del tiempo libre, influye en el mismo de manera especial las actividades de animación y conducción, que se desarrollan dentro de las actividades recreativas.

La animación y conducción como gestoras del desarrollo de la actividad recreativa.

La literatura revisada (Aguilar, 2000 y Besnard, 1991) denomina al especialista de animación y conducción como dinamizador de actividades recreativas, aunque existen estudiosos que prefieren llamarle animación y conducción de las actividades recreativas.

El autor de la presente monografía para una mejor comprensión del tema y sin estar en contradicción con el concepto de dinamizador, ha considerado denominar a dicha actividad como de animación y conducción, por ser el lenguaje más utilizado en nuestro país.

El concepto de animación tiene al menos tres ámbitos sustantivos que conforman el concepto: (a) animación, (b) social y (c) cultural. Por lo que respecta al primero (a) animación tiene un paralelismo con el social-cultural *community development* y conceptualmente define la intervención de un sujeto externo que actúa de acuerdo con una estrategia determinada en función de los objetivos que se persiguen. En segundo lugar, el factor (b) social a la consecución de los objetivos de la vida en sociedad, de la colectividad: colaboración, solidaridad, civismo, etc. Finalmente, el tercer factor (c) cultural, es el ámbito desde el que se propone el desarrollo. La concepción de cultura que se utiliza es la que está vinculada a los valores, a los hábitos y las actitudes y permite una mejor comprensión del mundo y una mejora de la vida colectiva

La animación (Ucar, 1995) es una tecnología social para la movilización y organización de grupos, basada en una pedagogía participativa, generando un proceso de participación y desarrollo través de actividades y servicios de recreación, ubicados dentro del contexto del tiempo libre.

La animación es (Ander-egg, 1998; Alaiz, 1984) también el conjunto de miles de prácticas culturales, estéticas, deportivas y sociales que se desarrollan en los clubes, las casas de jóvenes, los hogares y centros sociales, los campamentos de vacaciones, el turismo social, las marchas y excursiones al aire libre, naturismo, manualidades, jardinería, conciertos, música pop y discotecas, bailes y reuniones, discusiones, clubes de la tercera edad, clubes de fotografía, cineclubes, actividades lúdicas en grupos pequeños, teatro, circo, espectáculos animados, debates, fiestas populares, clubes de lectura, cafés, ciclismo, judo, música, clubes de motociclismo, entre otras actividades recreativas.

Estas actividades se desarrollan con diferentes equipamientos, con la ayuda de animadores voluntarios o profesionales, formados "en la acción" o en centros especializados, animadores que se dirigen con técnicas y normas pedagógicas distintas, a públicos diferenciados por la edad, el sexo, el medio, la cultura, las motivaciones, la profesión; gente que se constituye en forma de grupos, movimientos e instituciones: objeto propio de la animación y su razón de ser."

La animación se propone como movilizadora (Barco, 1992; Petrus, 1989) de grandes masas y como opción ante el modelo único de la cultura oficial (no por nada, en los años de posguerra fue en los sindicatos franceses donde más se desarrollaron las técnicas de animación). De allí que sea entendida como un método tanto como un conjunto de acciones.

Las cualidades del animador y conductor que propician el desarrollo de las actividades recreativas.

Existen infinidad de aportaciones de autores fundamentando las muy diferentes cualidades o características que ha de presentar un/a buen animador, pero entre todas ellas creemos importante destacar una: su humanidad (Casal, 2000). Se considera el rol del animador y conductor bajo un triple prisma a la hora de indicar sus cualidades: educativo, animador y artístico.

- Educativo: investigador, conocimiento de los contenidos, integrador, humilde, comprensivo, exigente, recursos didácticos, tolerante, reflexivo, sinceridad, recursos personales, capacidad de análisis.
- Artista: originalidad, capacidad de improvisación, sensibilidad, seguridad, creatividad, espectacular, sentido crítico, perfeccionismo, desinhibición, vivencial.
- Animador: capacidad para escuchar, intuición, comunicativo, carisma, espíritu lúdico, organización, espontaneidad, iniciativa, vitalidad, afectividad, abierto, líder, observador, cooperativo, sentido del humor.

Entre las misiones de los animadores y conductores de actividades recreativas, se destacan:

- Proporcionar actividades de recreación a los usuarios.
- Promover las relaciones interpersonales (internas y externas), posibilitando el desarrollo de la persona como integrante del grupo.

- Presentar de modo positivo y entusiasta diversas opciones recreativas.
- Cubrir necesidades de los colectivos ciudadanos, potenciando la participación y el desarrollo de programas libremente elegidos.
- Crear actitudes de cooperación, intercambios culturales, comunicación y disponibilidad para actuar conjuntamente con los demás.
- Facilitar los medios (conociendo la realidad con sus limitaciones, condicionantes, posibilidades y recursos) para que el grupo aporte las respuestas o acciones que ayuden a solucionar los problemas existentes, motivando a realizar sus propios proyectos, autoestimulando al grupo.
- Coordinar y temporalizar las acciones necesarias para llevar a cabo las actividades, estableciendo las estrategias de supervisión y evaluación de las mismas.
- Ofrecer los recursos técnicos necesarios (adecuados al espacio y la población) y cuidar el clima del grupo en consonancia con la realidad existente.
- Planificar, coordinar y evaluar programas de intervención.

Principales técnicas de animación y conducción de actividades recreativas

Las técnicas, fueron introducidas en la práctica profesional a partir del el ya clásico libro” Técnicas de Recreación” del destacado Profesor Argentino Juan Carlos Cutrera, y enriquecidas por la vida y la practica social llegan hoy de la mano de otras que han tenido como base las ciencias psicológicas o pedagógicas. (Cutrera, 1989), entre las que se destacan:

➤ **Técnicas de identificación grupal:**

A través de su aplicación permiten que los integrantes de un grupo comiencen a identificar sus nombres, fisonomías y otras características, uniéndose en torno a la actividad. Su finalidad fundamental es:

- ❖ Dinamizar la participación para observar la capacidad de trabajo.
- ❖ Facilitar la comunicación.

➤ **Técnicas de sensibilización:**

Permiten integrarse “darse cuenta”, ”descubrir”, ”percatarse” de la problemática social, grupal y personal. Son instrumentos de percepción. A través de ellos se adquiere una conciencia de si mismo.

➤ **Técnicas de concientización:**

La fomenta la toma de conciencia, vinculando su propio su propio actuar en la modificación del entorno social, no solo se da cuenta sino que establece un plan de acción para provocar tal cambio.

➤ **Técnicas de persuasión:**

Recordando que la persuasión es la capacidad de poder interactuar, comunicar, compartir puntos de vista y convencer a otros, las técnicas de esta clase, han de enfocarse para cubrir tales puntos.

➤ **Técnicas para el desarrollo de la creatividad**

La creatividad es el proceso a través del cual el hombre ha modificado su forma de vida, su sociedad y así mismo. Es una capacidad que permite aprovechar los recursos del entorno, aunando este hecho, a la experiencia, imaginación, sensibilidad, inteligencia y a la capacidad técnica aplicada.

Las Técnica del Enfrentamiento a Grupos

Entre las diversas técnicas de enfrentamiento a grupos que debe desarrollar el animador y conductor de las actividades recreativas se destacan:

➤ **Técnica de la cooperación:**

El profesor o promotor se siente colaborador del grupo en el desarrollo de la forma de conducta o actividad sugerida.

➤ **Técnica de la Aprobación:**

El estímulo y la aprobación son más efectivos para lograr normas positivas de conducta y participación que la censura, la crítica o el castigo. Una sola palabra demostrando el reconocimiento por un esfuerzo realizado, da mejores resultados.

➤ **Técnica del Contagio Afectivo. Dinámica Grupal Elemental.**

Dentro de todo este proceso, es importante destacar que en nuestra conducción recreacional aparecen una serie de factores inherentes al grupo y a su relación con nosotros, que pueden ser muy bien "explotados" o aprovechados en beneficio de todos.

➤ **Técnica de ubicación del conductor frente al grupo.**

Cuando se encara una actividad frente al grupo, ya sea una simple explicación o una conducción o animación plena, se debe tener en cuenta los siguientes detalles posicionales que nos resultaran provechosos.

Elementos a tener presente los animadores y conductores de programas recreativos.

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.
7. Los papeles principales no deben siempre entregarse a los participantes aventajados.
8. Distribución del material (si es necesario su uso).

Para que las actividades recreativas se desarrollen sin dificultad es necesario tener presente los siguientes aspectos.

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

Aspectos a tener presentes en la animación y conducción de las actividades recreativas.

- Presentación del juego y motivación para el mismo: El animador debe mencionar el nombre del juego, con el objetivo de motivar la actividad que va a presentar.

- Organización del grupo y ubicación del profesor: Se organizarán los equipos y se ubicarán en el lugar de comienzo los participantes, así como el profesor tendrá una ubicación en un ángulo adecuado donde pueda observar a la generalidad del grupo.
- Explicación y demostración del juego: Se debe realizar una explicación clara y concreta, es importante que se establezca como se juega, como se gana y cuales son sus reglas. La demostración puede realizarse por parte del animador o de los participantes, puntualizándose los aspectos de mayor dificultad en el juego y especificarse cuál es el aspecto más importante de este.
- Preguntar si algún jugador tiene dudas: Preguntar si alguien tiene dudas es importante para el desarrollo del juego, pues con esta pregunta podemos aclarar su desarrollo. Debemos recordar que hay personas tímidas que aun teniendo dudas no preguntan y si alguien afirma tenerlas, debemos responder a todos por igual en voz alta y nunca directamente a quien nos preguntó la duda.
- Dar la señal de comienzo y mantener a los participantes con entusiasmo: Se debe dar la señal de comienzo de forma clara, inmediatamente que los participantes estén listos y se mantendrá el entusiasmo durante toda la realización del juego, el animador debe dar ánimo y con su palabra alentar a los participantes, no sólo a los que están ganando; sino también a los que están perdiendo. El animador no debe parcializarse con ningún equipo en particular y debe divertirse con lo que narra con relación a lo que está sucediendo en el juego.
- Final del juego: Se debe decir ¡ALTO!, al tiempo que señalamos a los vencedores.
- Premio a los ganadores: Se hace necesario destacar el esfuerzo realizado por los ganadores y brindarle en la medida de las posibilidades algún obsequio. Si no existen se le debe brindar un pequeño reconocimiento con un aplauso, pero se debe recordar que lo más importante es la participación de todos.

El técnico que desarrolla la actividad de animación y conducción de la actividad recreativa, debe cumplir las siguientes reglas.

- A sus espaldas no debe haber ningún objeto móvil, ni excesivamente iluminado, ni de profusos colores, ellos produce una desviación de la atención de los participantes.
- Debe ubicar y colocar el grupo, de modo que nadie quede al margen de su campo visual. De ser posible, todo el grupo debiera hallarse dentro de un ángulo de 90°.
- El grupo debe constituir un bloque unido. No es conveniente que un pequeño subgrupo por ninguna razón, se halle apartado, aunque estuviera dentro del ángulo de los 90°.
- Si hubiera sol, algún reflector luminoso u otra forma de luz directa, se debe procurar que su incidencia caiga sobre nosotros, de una forma ligeramente frontal u oblicua, nunca hacia el grupo.

- Al aire libre, cuando se debe disponer a nuestro criterio la ubicación, se elige a nuestras espaldas algún árbol de tronco grueso, o algún cerco tupido o pared.
- Dentro de un salón o área techada se debe ubicar en un rincón, o contra la pared, y el grupo sentado a nuestro frente.

Conclusiones.

La Actividad Física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, contribuyendo a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas

La animación y conducción de las actividades recreativas juegan un papel importante en el desarrollo de las actividades recreativas, ya que permite durante la misma motivar e incentivar a los participantes hacia una mejor participación.

Que el animador o conductor de las actividades recreativas, debe observar las reglas fundamentales del desarrollo de su actividad, que permitan a los participantes obtener información, destreza, conocimientos.

Bibliografías.

Aguilar, M.J., 2000. Cómo animar un grupo. Madrid: CCS Editorial.

Alonso, A., 2003. Psicomotricidad. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Várela.

Aisanuk, L., 2000. Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.

Aldea, E., 2001. Estrategias educativas para trabajar en valores. En programa Educación de valores, OEI, Boletín 13, www.oei.es Madrid.

Ander-egg, E., 1998; La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.

Alaiz, A., 1984; El animador de grupo. Madrid: Editorial Paulinas.

Barco, M., 1992; El animador 3: solidario y comprometido. Madrid: Editorial C.C.S.

Besnard, P., 1991. La Animación Sociocultural. Barcelona: Ed. Paidós.

Carriera Junco, A y col., 2007. "Colección de Juegos y algo más". Libro de Consulta para los estudiantes Licenciatura en Cultura Física. Facultad de Cultura Física Matanzas.

Castro, F., 2006. Selección de Pensamiento. Fidel y el deporte. Editorial deporte. Ciudad de La Habana.

Casal, N., 2000. La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.

- Cutrerá, J. C., 1989; Técnicas de Recreación. Buenos Aires: Editorial Stadium.
- Dumazedier, J., 1964. Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona Puig, T. (1985). Animació sociocultural i joventud urbana. Barcelona: Departament de Presidència, Generalitat de Catalunya.
- Lupatigue, E., 2000. Un nuevo enfoque hacia la actividad física y el ejercicio. Universidad Interamericana de PR. Consultado en fecha Febrero, 24. 2009) Disponible en: [http://WWW, saludmed.com/document/maito:elopateg](http://WWW.saludmed.com/document/maito:elopateg).
- Martínez del Castillo J., 1991. Estructura ocupacional del deporte en España. Madrid: Consejo Superior de Deporte.
- Martínez del Castillo J., 1986. Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona.
- Mazorra, 1998; Actividad física y salud. La Habana: Científico-Técnica.
- Murrillo, J., 2002. ¿Por qué Recreación Laboral? *Revisa Tiempo Libre y Recreación*. México. http://mx.geocities.com/joseluis_murillogonzalez consultado: mayo, 30 del 2009).
- Navarro, S., 2007. La iniciación deportiva y la planificación del entrenamiento. Editorial Deporte. Ciudad de La Habana.
- Papis, O., 1999. El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consultado: 29 enero 2009).
- Pérez, A., 1997. Recreación, fundamentos teórico metodológicos. Ciudad de México: Editorial Técnica.
- Petrus, A., 1989. Animación sociocultural. En F. Etxeberría (dir), Pedagogía social y educación no escolar San Sebastián: Universidad del País Vasco. (Pp.241-254).
- Ramos, A., 2001. Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13 p.
- Ramos, A., 2002. La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de la Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital Tiempo Libre y Recreación.
- Sánchez, M. E., 2003. El adulto mayor. La actividad física y la calidad de vida. Colombia. Editorial Kinesis. Pp 24-29
- Ucar, X., 1995. Los programas de animación sociocultural. Claves de la educación social,1(1), 32-38

