

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA EDADES
DE 6 A 11 AÑOS EN EL POBLADO DE PALO SECO.**

Lic. Raúl morales Sánchez

1. Calle 30, #2712, %27 y 29, Pedro Betancourt, Matanzas, Cuba.

Resumen.

El presente trabajo esta encaminado en dar a conocer las condiciones actuales de la realización de actividades físico—recreativas en la comunidad: Palo seco (zona rural), así como la propuesta de un programa con variadas ofertas para satisfacer las necesidades de ocio para los niños en edades comprendidas entre 6 y 11 años. Partiendo de las características del poblado quienes están ávidos de nuevas propuestas recreativas formando parte estas de un lógico e integral desarrollo psico—social. Buscamos aspectos que nos dieran elementos fehacientes de las necesidades existentes de recreación física en el lugar, considerando la importancia de opciones físico—recreativas para los habitantes de la comunidad, (en este caso los niños), más aun en un entorno campestre alejado de numerosas actividades recreativas típicas de zonas urbanas.

Palabras claves: físico-recreativas, psico-social, comunidad, actividades.

Introducción.

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 mero 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 de tiempo libre se resume en ver televisión, escuchar radio, leer, descansar, etc.

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 adecuan a las proyecciones que indican el fenómeno. Conocemos de estudios realizados de la poca oferta de actividades físicas con carácter recreativo que no responde a las demandas. En nuestra comunidad objeto de investigación se observa una niñez ansiosa con estos fines que al no poder satisfacer sus intereses y motivaciones se inclinan entonces otros tipos de actividades creando en ocasiones indisciplina social.

Motivado por esta inquietud nos hemos dado a la tarea de dirigir nuestra investigación con el objetivo de diagnosticar los problemas que inciden y determinan en no lograr la

satisfacción de la demanda de la población comprendida en las edades de 6 a 11 años en ambos sexos, en actividades físicas como medio recreativo en la ocupación de su tiempo libre.

Nos hemos proyectado en la elaboración de un programa atendiendo a los gustos y preferencias en dependencia de los resultados del diagnóstico realizado a los niños seleccionados al azar para nuestra investigación, para ello se realizó una búsqueda bibliográfica lo más actualizada posible, sirviendo de aporte teórico.

Los materiales a utilizar son confeccionados de material reciclable por lo que no representa un costo elevado, se sugiere además de la utilización de las instalaciones deportivas, dar un mayor uso a terrenos, placeres y áreas verdes sin que se afecte el entorno.

Es una nueva experiencia ya que no se había aplicado con anterioridad actividades similares en el poblado, para ello 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 a la comunidad de Palo seco sino a otras comunidades del consejo popular de Jaime lopes .

Desarrollo

En el mundo contemporáneo, inmerso en grandes cambios y transformaciones de carácter científico – técnico, políticos y sociales, entre otros, existe el criterio de que cada día los sujetos sociales dispondrán de mayor tiempo libre; sin embargo, este no resultará lo suficientemente beneficioso para los individuos y para la sociedad si no se utiliza de una manera sana y racional.

El empleo sano del tiempo libre constituye un elemento de gran importancia que está determinado por el papel que ejercen las actividades del tiempo libre en la formación integral de la personalidad.

La utilización correcta del tiempo libre, es una condición importante en la formación integral de los sujetos sociales, por lo que se hace necesario motivarlo y orientarlo adecuadamente hacia las actividades que le sirvan de recreación placentera pero a la vez creativa y formativa.

La Recreación Física como medio para satisfacer el tiempo libre, no es un factor ajeno ni relegado en el desarrollo socioeconómico de un país, es por el contrario una necesidad social que permite llegar al permanente enriquecimiento físico y espiritual del ser humano.

A. Pérez, citado por el colectivo de autores del departamento nacional de recreación (1, 2) definen la Recreación Física como “ el conjunto actividades de contenido Físico-Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”.

Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y descanso activo.

Los elementos antes expuestos son el sustento para que la Recreación Física constituya un programa priorizado, ya que como hemos podido constatar, brinda opciones recreativas sanas y formativas dirigidas a ocupar el tiempo libre de la población infantil, contribuyendo al mejoramiento de su calidad de vida y a la prevención de hábitos y conductas nocivos a la sociedad.

Su influencia en el desarrollo multilateral de los niños, proporciona a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general y contribuye a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:

1-Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, al auto control, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.

2-Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo psicosocial.

3-Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

La Recreación Física tiene como tarea importante asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre en todo momento. Esta necesidad se incrementa, por supuesto, en aquellas ocasiones cuando la población disfruta de un mayor tiempo libre, como es el caso de fines de semana, semanas de receso docente en primaria, y las etapas vacacionales de verano.

La creación y puesta en adecuadas condiciones de funcionamiento, de las áreas recreativas, la construcción y gestión de los módulos de implementos, la captación y capacitación de activistas, la coordinación de las actividades con los factores sociales del territorio, son acciones que han de asegurar el desarrollo de una oferta físico-recreativa sistemática y permanente para la población en toda su diversidad.

Para dar adecuada respuesta a los gustos y preferencias recreativas de la población, además de las acciones comunitarias masivas la Recreación Física contempla un cierto número de actividades estructuradas como deporte recreativo, caracterizadas por su organización a través de estructuras técnicas (federaciones, asociaciones, filiales, clubes, áreas...) que las rijan metodológicamente, sobre la base de que cualquier interés físico-recreativo de la población, con una finalidad provechosa, reciba una atención adecuada con independencia de la cantidad de personas que lo promuevan.

Las siguientes acciones constituyen prioridades básicas del Programa de Recreación Física en nuestro país, en torno a cada una de las cuales será preciso elaborar proyectos puntuales, así como incluirlas en los integradores para la atención a los Consejos Populares.

- 1) Convertir la escuela en el centro recreativo más importante de la comunidad, con ofertas adecuadas para el tiempo libre de los niños y adolescentes de su radio de acción.
- 2) Priorizar la atención recreativa a las escuelas de formación de atletas de alto rendimiento.
- 3) Perfeccionar constantemente y controlar el funcionamiento de las Comisiones Coordinadoras de Recreación Física a los diferentes niveles.
- 4) Rediseñar y complementar el Sistema Nacional de Ludotecas en sus diversos componentes: Ludotecas escolares y públicas (fijas y móviles).
- 5) Trabajar por el rescate de programas televisivos sobre Recreación Física, dirigidos a niños, adolescentes y jóvenes, así como también para la acción metodológica a los profesionales.
- 6) Profundizar en la aplicación de disciplinas recreativas para estudiantes de los niveles medio superior y superior: Deportes de orientación, Recreación turística, Turismo deportivo, Ciclo turismo, y otros propios de esas edades.
- 7) Constituir un grupo de trabajo para la creación de software de juegos sobre temas deportivos, destinados a la red de Joven-club y las escuelas.
- 8) Potenciar el funcionamiento de los círculos sociales obreros (CSO) como importantes centros para la Recreación Física en los territorios.
- 9) Rescatar instalaciones recreativas de diverso tipo, como piscinas, campamentos, y otras.
- 10) Fortalecer la Recreación Física en las bases de Campismo Popular.
- 11) Trabajar los proyectos recreativos para la atención integral a objetivos especiales: comunidades pesqueras, bateyes azucareros, barrios categorizados, Plan Turquino, centros penitenciarios.
- 12) Desarrollar la práctica de deportes populares como principal opción recreativa masiva: Béisbol, Fútbol, Softbol, Voleibol, Baloncesto, así como los que sean tradicionales en cada lugar, mediante torneos ínter centros, ligas Inter. barrios, etc.
- 13) Trabajar en el incremento de los participantes en los deportes recreativos atendidos por la DNR (Caza, Pesca, Orientación en el terreno, Recreación turística...), en deportes y juegos tradicionales foráneos (Go, Lucha canaria, Críquet, Rugby...), en deportes o actividades con animales (Deporte canino, Palomas deportivas...), en deportes extremos (Paracaidismo, Escalada, Ciclo acrobacia...).
- 14) Perfeccionar el control de las federaciones, asociaciones y comités gestores por parte de las direcciones de Deportes.

15) Trabajar por el rescate de las composiciones gimnásticas en las escuelas y con otros sectores poblacionales (amas de casa, círculos de abuelos, centros de aseguradas...)

16) Mejorar el aseguramiento de medios para la atención comunitaria, estableciendo convenios (con Industrias Locales, centros penitenciarios, etc.) en la búsqueda de alternativas para la producción y gestión de material lúdico y de otros recursos recreativos.

17) Alcanzar en los territorios un incremento en la participación de las personas de la Tercera Edad en las actividades físico-recreativas.

18) Vincular a las Glorias del Deporte a las actividades comunitarias de Recreación Física.

19) Vincular al Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) a las actividades comunitarias de Recreación Física, así como a procesos investigativos en torno a proyectos.

20) Vincular al Instituto de Medicina Deportiva (IMD) a las actividades comunitarias de Recreación Física

Principales actividades que se realizan:

- Actividades culturales
- Juegos tradicionales
- Juegos pre deportivos
- A Jugar
- Maratones

Dosificación:

Depende de la actividad a realizar

Duración de la actividad:

De dos a cuatro horas

Medios o materiales a utilizar:

Balones de diferentes deportes, equipo de sonido, pelotas de diferentes dimensiones, bastones, banderas, colchones, cuerdas, etc.

Competencia " A jugar".

Objetivos:

Brindar a los niños y jóvenes actividades recreativas que satisfagan sus necesidades en estrecha relación con la educación física.

Dar a los niños y jóvenes la oportunidad de competir fraternalmente contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades como el colectivismo, la responsabilidad etc.

Organización

1. Las competencias de A Jugar se realizarán entre Escuelas Primarias y Liceos.
2. Los equipos estarán integrados por 10 niños y niñas (5 y 5).
3. En el nivel medio (Liceo) los estudiantes deben estar entre la edad escolar de 11 a 15 años.
4. El juego de ajedrez es obligatorio en todas las enseñanzas.
5. A nivel de escuela deben participar todas las aulas correspondientes, seleccionándose entre ellos el equipo representativo de la escuela.
6. A nivel de municipio participarán todas las escuelas con equipos representativos.

Principales actividades que se realizan:

Se realizarán juegos pre deportivos además del ajedrez como complemento del proyecto de masificación.

Dosificación:

Una o dos repeticiones por cada actividad a desarrollar en la competencia

Duración de la actividad:

De una hora y media a dos horas

Medios o materiales a utilizar:

Pelotas de diferentes dimensiones, balones de diferentes deportes, bastones, banderas, colchones, cuerdas, etc.

Resumiendo la importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que afectan a la sociedad: depresión, soledad, alcoholismo, aislamiento, enfermedades, por sedentarismo, enfermedades crónicas, etcétera.

Esto hace que el tiempo libre hoy en día sea una reivindicación de todas las causas sociales y de todos los grupos de edad, liberar el tiempo libre generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre es un reto para este, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que las estructuras productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu.

Hernández Mendo, Antonio (4.2) plantea que: “La ociosidad no consiste en no hacer nada, sino en hacer muchas de las cosas que no resultan aceptadas.”

Plantea además que : “ El ocio es el conjunto operaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente; sea para descansar o para divertirse , para desarrollar su información o formación desinteresada , su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora cuando sea liberado de su obligación profesional , familiar y social.

Maratón

Con las mismas características que las carreras pero de forma más dinámica o sea corriendo se realizará el desplazamiento, los tramos pueden ser desde 200 mts los más pequeños hasta 1,000 mts los comprendidos en las edades de 10-11 años.

Carrera de orientación.

Pueden realizarse en zonas urbanas o rurales y se integran equipos de 6 a 10 personas. Es necesario seleccionar la zona del radio de acción de la comunidad que se va a utilizar para la actividad y hacer un croquis determinándose los puntos de control para los competidores. Se necesitan brújulas, banderines de meta y salidas, tarjetas de punto de control y ponchadotes de madera, plástico o metal con figuras de forma tal que los participantes puedan utilizarlos para dejar constancia de su paso por el punto de control. Estas carreras pueden hacerse corriendo o caminando por lo que no tienen límites de edad ni sexo.

El número de puntos del control debe ser de tres como mínimo y de 20 como máximo y la distancia total del recorrido no menor de 2 Kilómetros

Acampadas.

Se realizarán al aire libre en contacto directo con la naturaleza, donde se enseñaran arte y desarme de casas de campaña, hacer nudos, así como otras actividades relacionadas con la recreación física. La salida será a las 7 de la mañana hasta que se pierda el sol en dependencia de la época del año.

Papalote

Cada niño, participa con un papalote construido por él. Se podrá competir en modalidades como: creatividad, altura de vuelo del papalote, colorido, etc.

II-Actividades acuáticas (en el río).

Estos juegos resultan amenos, muy divertidos, lo primero que debe conocer el profesor es la caracterización del grupo o sea ver los que saben nadar y los que no, se debe realizar 2 grupos y la atención por supuesto que es diferenciada, así como la selección de los juegos y el personal que los cuidará, debemos auxiliarnos de la mayor cantidad de profesores y auxiliares en aras de evitar un desagradable accidente, se debe cumplir ciertas indicaciones:

Al principio no dejará jugar más de 20 a 30 min.

Al jugar en ríos es necesario controlar previamente el lugar donde se piensa bañar (terreno quebrado, fondo fangoso, enredaderas acuáticas, botellas o vajillas rotas).

El profesor no jugará con los niños, sino los observará desde un punto adecuado y con grupos pequeños, etc.

A continuación pondremos algunos ejemplos de juegos que se pueden utilizar:

De carreras:

Nombre: Quién es el primero en llegar a la orilla.

Objetivo: Adaptar a los niños al medio acuático para posterior actividades

Organización: Todos los niños en una fila a la orilla del río

Desarrollo: A la señal del profesor todos correrán a la otra orilla del río.

Reglas:

No deben empujarse ni pasar delante de su compañero, interrumpiendo el paso.

Ganará el primero que llegue al otro extremo.

Nombre: Carrera de carretillas.

Objetivo: Desarrollar la agilidad y la fuerza de brazos.

Organización: se situarán los niños en parejas, uno de pie y el otro en posición de carretilla.

Desarrollo: A la señal del profesor cada pareja tratará de llegar a la otra orilla del río e intercambiar las posiciones y regresar de nuevo al otro extremo de la orilla.

Reglas:

Realizar el cambio de posición en la otra orilla.

Ganará la pareja que primero llegue al lugar de origen.

Nombre: Carrera de relevos

Objetivo: Desarrollar la rapidez y coordinación entre los integrantes del equipo

Organización: Se formarán varios equipos en hileras de 3 a 5 jugadores, el primero con un batón en la mano.

Desarrollo: A la señal del profesor los primeros de cada equipo, saldrán corriendo le darán la vuelta al obstáculo y regresarán para entregar al próximo jugador el batón y así sucesivamente hasta llegar el último alumno.

Reglas:

Ganará el equipo que logre terminar primero una vez que todos sus integrantes hayan realizado el ejercicio.

Se tendrá en cuenta la organización y disciplina de los mismos.

-De balón

Nombre: Pase en círculo.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de las habilidades motrices deportivas.

Organización: Se formarán varios círculos con un alumno en el centro, en dependencia de la cantidad de alumnos y el personal con que apoyarán en la actividad.

Desarrollo: a la señal del profesor el que se encuentra en el centro del círculo comenzará a pasar el balón uno por uno, se debe contar la cantidad de pases, hasta que suene de nuevo el silbato o el balón se haya caído al agua.

Reglas:

Ganará el círculo que haya realizado mas pases.

Se acepta cualquier tipo de pase.

Nombre: El pato y los cazadores.

Objetivo: Desarrollar la rapidez de reacción compleja frente a un estímulo en movimiento.

Organización: Con indicación de límites en el río, los estudiantes estarán dispersos en el área, un jugador tendrá la pelota en la mano.

Desarrollo: A la señal del profesor, el jugador que tiene el balón, tratará de proyectar el balón hacia otro compañero que al ser tocado, saldrá del área de juego.

Reglas:

No se debe salir del límite indicado.

No se debe hundir el cuerpo en el agua.

III-Actividades lúdicas

Festival deportivo recreativo

Poseen un carácter deportivo recreativo. Además de ciertas competencias, se realizarán concursos de habilidades, artísticos, juegos recreativos, bailes, etc.. En la realización de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad.

A jugar

Brindar a los niños y jóvenes actividades recreativas que satisfagan sus necesidades en estrecha relación con la educación física.

Dar a los niños y jóvenes la oportunidad de competir fraternalmente contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades como el colectivismo, la responsabilidad etc.

Los juegos que se realizaran responderán a los contenidos del programa de Educación Física y otras asignaturas en cada enseñanza, no se entregara una batería de juegos ya predeterminada, se seleccionarán en el momento de la ejecución, como creatividad del profesor de Educación Física con el asesoramiento del profesor de recreación, ejemplo de un juego:

Nombre: Más rápido que el viento

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la agilidad.

Rapidez: El alumno sale corriendo pasa por encima de la valla, después por abajo sigue hasta el círculo y traslada cada uno de los objetos hacia el otro círculo 1 a 1, el regreso es corriendo. (Por tiempo)

Regla: Los objetos al trasladarse no se pueden tirar.

Plan de la calle

Facilitar la programación de esta actividad basada en juegos organizados y pre deportivos que satisfagan las necesidades del niño en esta etapa de la vida y un medio para su desarrollo biológico, psicológico y social. A continuación algunos juegos que podemos realizar

Nombre: Tracción de la soga.

Edad: 10-11 años.

Objetivo: Desarrollar la fuerza de brazos y el equilibrio.

Materiales: Una soga gruesa de 15 m.

Organización: Trazarás una línea en el terreno, cada equipo formado por la misma cantidad de integrantes sujeta la soga por cada uno de sus extremos, en el centro de la soga se coloca una cinta o cordel que caiga sobre la línea que se trazó en el suelo.

Desarrollo: A una señal ambos equipos comenzarán a halar la soga, tratando que el equipo contrario sobrepase la línea trazada. Regla:

El primero que logre sobrepasar al contrario dos veces ganará la competencia.

Nombre: El cazador de animales

Edad: 10-11 años.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la agilidad.

Organización: Trazar en el terreno del juego dos líneas o rayas de 60 pies de largo, en los extremos de las mismas se han de trazar dos líneas más en sentido horizontal respecto a las primeras. Las cuatro líneas mencionadas a trazar en el campo de juego deben formar la figura rectángulo. Si cuentas con terreno de baloncesto o voleibol puedes aprovechar las líneas laterales y finales de los mismos. De no contar con terreno alguno, se jugará a lo largo de una cuadra o mitad de la misma.

Paralela a las líneas laterales y a cierta separación de las mismas, se ha de trazar otra línea que se denominará la zona del cazador. Seleccionar el niño que interpretará el papel de cazador, dividir el resto de los niños en pequeños grupos con número igual de integrantes en cada uno de estos grupos. Los niños escogerán el tipo de animal que desean ser: osos, perros, gatos, gallos, leones, tigres, panteras, etc.

El grupo de los niños que representan los diferentes animales se situarán en uno de los extremos del juego (línea horizontal o final). El niño cazador se colocará dentro de su zona en el mismo centro.

Desarrollo: El cazador en voz alta preguntará ¿Quieren salir a dar un paseo “animales llamados.....”? Los niños que escogieron este animal mencionado, saldrán hasta la zona de seguridad. El cazador trata de coger a los niños y los que son cogidos se convierten en perros de caza. Gana el juego el niño cazador que más número de niños animales agarre

Reglas:

Los niños que hacen de animales no podrán salir hasta que el cazador no los invite al paseo

No puede ningún niño de los que hace el papel de animales una vez invitado quedarse sin salir del lugar ni regresar al lugar.

Juegos pre deportivos: (para 5to y 6to grados)

Nombre: El pase anotador

Objetivo: Desarrollar habilidades motrices deportivas de baloncesto recreativo.

Materiales: Tiza y dos pelotas de baloncesto

Organización: Se trazan en el terreno del juego tres líneas perpendiculares que lo divide en tres partes iguales: dos áreas finales y un área central, los participantes se dividirán en dos equipos y ocuparán las áreas finales.

Desarrollo: Los participantes comenzarán a pasarse las pelotas de uno a otro. Cuando lo deseen realizarán un lanzamiento tratando de pasar la pelota de aire al área final que corresponde al equipo contrario

.Reglas:

Si alguno de los participantes agarra o toca la pelota antes de que esta cruce la zona final se le adjudicará un punto.

Si no es tocada por ningún participante se le anota el punto al equipo que hizo el planteamiento.

Gana el juego el bando que mayor número de puntos acumule.

Nombre: Siempre en el aire

Objetivo: Desarrollar habilidades motrices deportivas en voleibol recreativo.

Material: Pelota de voleibol

Organización: Los alumnos divididos en pequeños grupos de seis u ocho integrantes que formarán círculos en toda el área de juego con su correspondiente pelota

.Desarrollo: El juego consiste en bolear la pelota entre los integrantes de los grupos evitando que caiga la suelo.

Reglas:

Deben mantenerse los círculos y el grupo al que se le caiga dos veces la pelota será eliminado del juego.

Ganará el grupo que por más tiempo se mantenga boleando.

Nombre: Relevos de velocidad. (para todas las edades)

Objetivo: crear las bases para la carrera de relevos en condiciones naturales.

Materiales: Un obstáculo y un batón de atletismo.

Organización: El grupo estará formado en hileras, el primer alumno con el batón en la mano.

Desarrollo: A la señal del promotor sale el primer niño de cada bando a toda velocidad hasta el obstáculo que está al final de la distancia a correr, lo voltea y regresa a entregarle el batón al segundo niño de su equipo.

Reglas:

El cambio se efectúa en la línea de arrancada.

Gana el equipo que primero cumpla el recorrido.

Nombre: Balonmano en círculo

Objetivo: contribuir al desarrollo de habilidades motrices deportivas para el Balonmano.

Materiales: pelota de goma.

Organización: Los jugadores se forman en círculo, con las piernas en esparrancas y un jugador en el centro con una pelota.

Desarrollo: el jugador que se encuentra en el centro intenta tirar a las piernas de su compañero que debe en ese momento saltar y unir las piernas para que la pelota rebote.

Reglas:

Se permite amagar para tirar a cualquier dirección.

Los releva el arquero golpeado si tuvo éxito.

Nombre: Fútbol en círculo

Objetivo: Contribuir al desarrollo de habilidades motrices deportivas para el Fútbol.

Materiales: pelota de goma.

Organización: En círculos con un jugador en el centro que colocará frente a sus pies un balón.

Desarrollo: a la señal del profesor el jugador central tratará de pasar el balón fuera del círculo y estos tratan de evitar que el balón lo traspase.

Conclusiones.

En estos momentos no se encuentra ubicado en el poblado de Palo seco ningún técnico de Recreación por lo que no existe un programa adecuado para la realización de las actividades físico-recreativas. Las actividades físico recreativas se realizan por el profesor de Educación física de la escuela primaria del poblado, de acuerdo a sus posibilidades y el tiempo disponible para la realización de las mismas, las ofertas son insuficientes así como su variedad y en ocasiones no se ajustan algunas de las actividades a las diferentes edades. Existe poca divulgación de las actividades físico recreativo realizado, considerando que es uno de los motivos que incide en la poca participación de la comunidad investigada. Pocas áreas para desarrollar con calidad éstas actividades, por lo que se requiere la incrementación del número de ellas, pues sólo existe un terreno de béisbol que necesita mantenimiento y reconstrucción.

Son insuficientes los implementos deportivos para utilizarlos en éstas actividades masivas, en la actualidad como alternativa se confeccionan medios de enseñanza rústicos, pero hay deportes que solamente pueden realizarse con el implemento idóneo.

En el diagnóstico se pudo conocer que tanto las niñas como los varones, las actividades que mas realizan son: ir al río y criar animales, las que más les gustaría realizar son los bailables infantiles e ir a exposiciones, además de ir a la playa. Se plantea además por el

90% de las niñas y el 93.7% de los varones que les gustan las actividades físico recreativas que realizan.

Bibliografía.

BARRERA FULLERA, PEDRO Programa de Recreación. La Habana. Cuba. (2003)

GARCIA MONTES, MARIA E. y col. La búsqueda de nuevas alternativas lúdicas recreativas especiales. (2000)

HERNANDEZ MENDO, ANTONIO Acerca del Ocio, el tiempo libre y de la animación sociocultural. Buenos Aires. (2000)