

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA NIÑOS
Y NIÑAS DE 6 A 11 AÑOS EN EL POBLADO DE GUANÁBANA.**

Karelia Álvarez Lorenzo

*Facultad de Cultura Física de Matanzas, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos", Vía Blanca
Km.3, Matanzas, Cuba*

RESUMEN

El presente trabajo está encaminado en dar a conocer las condiciones actuales de la realización de actividades físico—recreativas en la comunidad: Guanábana, 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 aún en un entorno campestre alejado de numerosas actividades recreativas típicas de zonas urbanas.

PALABRAS CLAVES: Actividades, físico-recreativas

INTRODUCCIÓN

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, 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.

La revolución cubana ha manifestado gran preocupación por el hombre, estableciendo una serie de medidas que posibilitan la educación del pueblo, logrando que las nuevas generaciones sean fuertes física y mentalmente, capaz de enfrentarse a las diversas tareas que exigen el proceso revolucionario.

Extender los servicios de la Educación Física a todas las instituciones del país y hacer del deporte un derecho del pueblo, ha permitido que actualmente millones de niños, jóvenes y adultos practiquen ejercicios físicos y participen en diversas actividades deportivas. Pero todo esto no es posible si no tenemos a la fuerza de profesores bien preparados física y metodológicamente.

Únicamente en un país con un sistema social como el nuestro, cuyo objetivo es el bienestar del propio hombre y su desarrollo integral es posible la realización más completa y adecuada de la Educación Física, el Deporte y la Recreación en el proceso de formación y desarrollo de la personalidad y la satisfacción plena de diferentes necesidades del individuo.

Con el triunfo revolucionario no ha quedado ni un solo rincón del país donde no exista un profesional de la Educación Física, el deporte y la recreación. Los profesores han ido con el pasar del tiempo superándose y alcanzando cada día una maestría pedagógica que los identifican ante el colectivo de trabajadores y la comunidad, obteniendo buenos logros para el país.

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 en el Manual de la Misión Barrio Adentro Deportiva (1, 1), plantea que “la Recreación Física es 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”.

En nuestra comunidad objeto de investigación se observa una niñez ansiosa con estos fines que al no poder satisfacer sus intereses y motivaciones recreativas, producto a la pobre oferta infantil y tan necesaria, para enriquecer los descansos activos y pasivos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas, que en conjunto son la base fundamental del aumento de la calidad de vida de cualquier población, se inclinan entonces a otros tipos de actividades creando en ocasiones indisciplina social.

Teniendo en cuenta los elementos antes expuestos, se define como situación problemática, la siguiente:

En la comunidad estudiada, hay una deficiente programación de las actividades físico_recreativas para los niños comprendidos en las edades de 6 a 11 años, dadas fundamentalmente por limitaciones en recursos materiales y humanos.

A partir de las necesidades que generan dichas consecuencias, surge la idea, de crear y darle salida a un programa de actividades físico _ recreativas, para satisfacer las necesidades de la población infantil en la comunidad, tomando como referencia sus gustos y preferencias, para su disfrute y satisfacción.

Por lo que surge como **problema científico:**

¿Cómo satisfacer las necesidades recreativas de los niños y niñas comprendidas entre las edades de 6 a 11 años en la circunscripción 51 del Consejo Popular Guanábana, municipio Matanzas.

Objeto de estudio

El proceso de desarrollo de las actividades físico_ recreativas en la comunidad.

Objetivo general

Elaborar un programa de actividades físico _ recreativas para niños y niñas comprendidos de 6 a 11 años de la circunscripción 51 del Consejo Popular Guanábana, municipio Matanzas.

Campo de Acción

Programa de actividades físico_ recreativas para niños y niñas comprendidas de 6 a 11 años de la circunscripción 51 del Consejo Popular Guanábana, municipio Matanzas.

Hipótesis

Un programa de actividades físico- recreativas, contribuirá a satisfacer las necesidades recreativas de los niños y niñas comprendidos en las edades de seis a once años, de la Circunscripción 51 del Poblado de Guanábana en el municipio de Matanzas

Variable independiente

Un programa de actividades físico- recreativo

Variable dependiente

Satisfacer las necesidades recreativas de los niños y niñas comprendidos en las edades de seis a once años, de la Circunscripción 51 del Poblado de Guanábana en el municipio de Matanzas

- **Objetivos específicos**

1-Valorar estudios anteriores que se hayan realizado sobre las actividades físico_ recreativas en niños y niñas comprendidos entre 6 y 11 años, sus características y principales aportes comunitarios.

2-Determinar la situación actual que presenta la recreación infantil para niños y niñas de 6 a 11 años de la circunscripción 51 del Consejo Popular Guanábana, del municipio

Matanzas.

3-Seleccionar las principales acciones para conformar el programa de actividades físico _ recreativas para niños y niñas, de la circunscripción 51 del Consejo Popular Guanábana, del municipio Matanzas.

4-Demostrar la pertinencia del programa de actividades físico _ recreativas elaborado para niños en edades de 6 a 11 años de la comunidad estudiada, a través del criterio de especialistas.

Diseño metodológico.

Se realizará por la autora la caracterización de la muestra, los métodos y Procedimientos seleccionados, que nos facilitarán los datos para la elaboración de la propuesta del programa de la investigación.

Selección de los sujetos.

Para el ulterior desarrollo de la presente investigación, se procedió a realizar las acciones organizativas que se citan a continuación:

- Contacto con los factores de la comunidad para determinar las condiciones de realización de la investigación, así como el cronograma de ejecución de la misma y demás consideraciones acerca de las diferentes herramientas y métodos a utilizar.
- Contacto con el equipo de profesores de recreación, de Educación Física y Cultura física, a fin de establecer las consideraciones fundamentales acerca de la investigación que se pretende realizar y definir el apoyo necesario para lograr el resultado final.
- Reunión con los niños y niñas, así como sus familiares para intercambiar acerca de las propuestas actuales, el tipo de de investigación que se pretende y las proyecciones que existen sobre el tema.

Una vez determinadas esas acciones y llevadas a cabo, se procedió a establecer la estructura de la muestra. Dicha muestra general aparece comprendida en la tabla 1.

Tabla 1: Muestra general de investigación.

Nombre del Consejo Popular: Guanábana
Dirección: Carretera Central Matanzas
Población : 1173 habitantes , como población general, donde en las edades de 6 a 11 años son 67 niños
Total de profesores de Educación Física en el Consejo: 1
Total de profesores de Cultura Física en el Consejo: 1
Total de profesores de Recreación en el Consejo: 1

Durante la realización de las entrevistas, se aplicaron un grupo de ellas de manera individual, a los profesores y funcionarios implicados, a los niños y niñas objeto de investigación.

Para dar cumplimiento al objetivo referido a demostrar teóricamente las ventajas del sistema creado, fueron seleccionados tres especialistas, los que son profesionales empíricos de reconocida experiencia en la labor recreativa con niños y niñas.

Seleccionamos como muestra el 34 niños los que representan el 50 % de 67 niños que son el total de la circunscripción 51 del poblado de Guanábana, de ellos 17 son varones y 17 hembras,

También como parte de la muestra fueron entrevistados funcionarios de las instituciones y organismos pertinentes.

Métodos y procedimientos.

Métodos del nivel teórico y los métodos del nivel empírico.

Métodos del Nivel Teórico: Analítico – Sintético, Histórico – Lógico, Inductivo -Deductivo.

Métodos del Nivel Empírico: La Observación, La Entrevista, La Encuesta, Análisis de documentos y el Estadístico.

Analítico - Sintético:

El análisis: permite distinguir los elementos del proceso, motivo de estudio, sus nexos, tendencias, contradicciones, etc., a partir de su descomposición en partes acompañado del tratamiento investigativo correspondiente.

La síntesis actúa como el componente del análisis brindando un todo único, contentivo de lo más esencial, derivado del desglose efectuado en la revisión de la documentación especializada para establecer el contenido de la Fundamentación teórica.

Histórico-Lógico: Para establecer a través de la bibliografía consultada la evolución de las actividades recreativas hasta la actualidad.

Inductivo -Deductivo: La inducción por su calidad de método de investigación, se presenta como una vía mediante la cual se utiliza, se estudia el fenómeno representado, partiendo de hecho singulares, se pueda preceder a enunciar proporciones generales al respecto.

La deducción permite inferir aseveraciones o demostrar consecuencias, partiendo de una u otra premisas o aseveraciones establecidas sobre aspectos del proceso motivo estudio. Esta es una forma de razonamiento, mediante la cual se pasa de un conocimiento general a otro de menor nivel de generalidad. Con este método se parte de leyes y principios generales para explicar y solucionar problemas particulares

Método Empírico:

La Observación encubierta y estructurada, para comprobar si realmente se están realizando las actividades según la programación y el comportamiento de la participación de los niños.

Análisis de documentos: para la recolección de información contenida en planillas, informes y otros con el propósito de dotar al investigador de mejores recursos a fin de eliminar todo tipo de tendencia al error.

La entrevista: La utilizamos como procedimiento aplicado a la investigación al personal especializado en el territorio, a funcionarios de organizaciones políticas y de masas, involucrados directamente en las actividades, para conocer el nivel de actualización del estado

actual del comportamiento de la participación de los niños de la comunidad en las actividades físico_recreativas y el control en la realización de éstas actividades.

La Encuesta: Para recoger el criterio de las necesidades, intereses, nivel de satisfacción y gustos de los niños de 6 a 11 años de la comunidad investigada.

Estadístico: Todo lo relacionado, aun remotamente, con la compilación, manipulación, análisis, interpretación y presentación de datos numéricos puede ser clasificado como perteneciente al dominio de la estadística. Incluye tareas tan diversas como las sumatorias y el cálculo porcentual. La utilización de la estadística en la investigación científica no constituye en modo alguno un fin, sino un medio, por lo que es empleada para hacer más fácil la traducción de los resultados que se obtienen.

Los datos obtenidos fueron procesados, obteniéndose la sumatoria y los valores porcentuales, comparándose los mismos con la Tabla de significación porcentual de R, Folgueira, todo ello elaborado en programa computarizado Excel sobre plataforma de Windows.

Durante la realización de la investigación no se consideraron otros procedimientos más complejos, dada la propia naturaleza del presente trabajo.

Procedimiento.

Para realizar nuestro trabajo de investigación lo primero que hicimos fue seleccionar el Consejo Popular que fuera lo más cercano a nuestras posibilidades para poder cumplir con las etapas del cronograma, se pidió autorización al metodólogo de Recreación responsabilizado con ésta actividad en dicho Consejo y automáticamente nos dimos a la tarea de emprender nuestro trabajo.

Una vez ubicado el lugar, caracterizamos el poblado general y después detallamos el área y finalmente la comunidad infantil, seleccionamos la muestra y se les aplicó el diagnóstico para conocer sus gustos y preferencias, también, seleccionamos el personal que entrevistaríamos para fortalecer más el criterio que necesitamos para la elaboración del programa.

Con los datos obtenidos y tomando como referencia el programa anterior, nos dimos a la tarea de elaborar una propuesta de actividades físicos recreativas para las edades seleccionadas en

nuestro trabajo, que a continuación detallamos.

PROPUESTA DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA NIÑOS DE 6 a 11 AÑOS DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 51 DEL CONSEJO POPULAR GUANÁBANA.

Nerys Pupo (contraportada) 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 dos 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.

El poblado de Guanábana, no está ajeno a 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.

La autora 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.

OBJETIVO DEL PROGRAMA

- Ofertar actividades físico-recreativas, sanas y formativas, dirigidas a ocupar el tiempo libre de los niños en el poblado de Guanábana, contribuyendo al mejoramiento de su calidad de vida y a la prevención de hábitos y conductas inapropiadas a la sociedad.

DIFERENCIA CUANTITATIVA Y CUALITATIVA CON LAS OPCIONES EXISTENTES.

.ELEMENTOS COMPARATIVOS	PROGRAMACIÓN ACTUAL	PROGRAMACIÓN PROPUESTA
CANTIDAD TOTAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS.		24
-1 ACTIVIDADES TERRESTRES.		8
-2 ACTIVIDADES ACUÁTICAS.		8
-3 COMPETENCIAS LÚDICAS.		7
-4 ACTIVIDADES INSTRUCTIVAS.		1

Metas:

- 1 Selección de las acciones.
- 2 Elaboración del programa.

PLANEACIÓN O INSTRUMENTACIÓN PRÁCTICA.

Instrumentación de actividades físicos- recreativas para niños de 6 – 11 años.

No	ACTIVIDADES PROPUESTAS	EDADES PARA LA REALIZACIÓN DE LA OFERTA	HORARIO DEL DÍA RECOMENDABLE	CANTIDAD DE PROFESORES.
----	------------------------	---	------------------------------	-------------------------

I – Actividades terrestres.

1	Caminatas.	Todas las edades.	Primeras horas de la mañana	1
2	Paseos en bicicletas.	Todas las edades.	Primeras horas de la mañana.	2
3	Excursiones por áreas señaladas	Todas las edades.	Primeras horas de la mañana.	2
4	Gimnasia aeróbica.	Niños de 5to y 6to grados	Mañana y Tarde.	1
5	Maratón	Todas las edades	Mañana y tarde.	2
6	Carrera de orientación	Niños de 5to y 6to grados	Primeras horas de la mañana	3 a 4
7	acampadas	Niños de 4to a 6to grados	Todo el día	3
8	Papalote	Para todas las edades	En las tardes	2

II- Actividades acuáticas (en el río), en aguas poco profundas.

12	Juegos adaptados al agua. - De carreras. 1-Quién es el primero en llegar a la orilla. 2-Carrera de carretillas. 3-Carrera de relevos.	Para todas las edades Para 5to y 6to grados. Para todas las edades	Las actividades acuáticas se deben realizar en las tardes o bien tarde en las mañanas ya que el agua de río por su constante andar se mantiene fría casi todo el tiempo.	Todos los disponibles
13	-De balón 4- Pase en círculo. 5- El pato y los cazadores.	Niños de 5to y 6to grados Para todas las edades.	Tardes	Todos los disponibles

14	-De fuerza y agilidad. 6- prueba de la cuerda sin cuerda. 7-Pelea de gallos -Juegos de buceo. 8- Quién aguanta más debajo del agua?	Niños de 5to y 6to Niños de 5to y 6to grados Niños de 5to y 6to grados	Tarde Tarde Tarde	Todos los disponibles, siempre deben ser más de 2 profesores por lo peligroso que resulta trabajar con niños en un medio acuático.
----	---	--	---------------------------------	--

III- Competencias lúdicas.

15	Festival deportivo recreativo	Todas las edades	Mañana	Según actividades
16	A jugar	Todas las edades	Mañana y tarde	2
17	Plan de la calle Tracción de la soga Cazador de animales	Todas las edades Niños de 5to y 6to. Niños de 5to y 6to	Mañana y tarde.	2
18	Juegos pre deportivos de Voleibol. Siempre en el aire	Niños de 5to y 6to grados	Mañana y tarde.	1
19	Juegos pre deportivos de Baloncesto. El pase anotador	Niños de 5to y 6to grados	Mañana y Tarde.	1
20	Juegos pre deportivos de Fútbol. Fútbol en círculo	Niños de 5to y 6to grados	Mañana y tarde.	1
21	Juegos pre deportivos de	Niños de 5to y 6to grados	Mañana y tarde.	1

	Balonmano. Balonmano en círculo			
IV- Actividades instructivas.				
22	Conversatorio acerca de las glorias deportivas de la provincia matanzas.	Todas las edades.	Mañana y tarde.	1

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

I-Actividades terrestres.

Caminatas.

Se realizarán por tramos en dependencia de la edad y las características de los participantes, pudiendo ser desde 400 mts los mas pequeños hasta 1,800 mts los comprendidos en las edades de 10-11 años, teniendo en cuenta los cuidados y protección por parte de los profesores en el trayecto de la travesía por lo que se pedirá ayuda a las organizaciones y los padres dado el caso que sea en los fines de semana, si coincide en semana de clases entonces las asistentes educativas apoyarán la actividad.

Paseos en bicicletas.

Se realizarán con todas las edades siempre y cuando tengan el medio disponible acorde a su edad, los requerimientos metodológicos serán igual que para las carreras. Las distancias serán acorde a las edades y al terreno de que se disponga, adecuándolos en ese momento.

Excursiones.

Con iguales características que las caminatas, pero se incluirán elementos instructivos-educativos, ejemplo, una excursión al museo de triunvirato, que se encuentra fuera del poblado

en medio del campo.

Gimnasia aeróbica

Se realizará para ambos sexos, por su característica de pasividad no se hará competitivo técnicamente pero si se tendrá en cuenta los mas resistentes.

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 ponchadores 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 arme 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 posteriores 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 pié 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 determinada, 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 deportivo: (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 al 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.

IV- Actividades instructivas

Se realizará un conversatorio con los niños acerca de las glorias deportivas de la provincia de matanzas, donde cada uno debe traer para la próxima actividad recreativa al menos el nombre de 2 glorias deportivas, sus resultados y en el deporte que se destacó.

REQUERIMIENTOS DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN.

- Para la realización de las actividades físico-recreativas tendremos en cuenta la selección adecuada de los lugares destinados para que los niños no sufran ningún accidente, para ello utilizaremos cuando sea en tierra, lugares donde tenga césped, generalmente ofrecen suavidad y mucha precaución pues no debe haber obstáculos a su alrededor que entorpezcan el correcto

desarrollo de las actividades.

- Deberán asistir a las actividades recreativas con ropa cómoda, y calzado apropiado.
- Antes de realizar las actividades físicas, se les orientará a los participantes la realización de ejercicios para movilizar las articulaciones y a continuación ejercicios de mayor intensidad, para preparar su organismo y evitar lesiones musculares y articulares.
- Tener en cuenta al realizar las actividades físicas, la temperatura, ya que de acuerdo a las estaciones del año, se debe regular la intensidad de su ejecución.
- Al realizar las actividades acuáticas, teniendo en cuenta que es un río, se debe seleccionar el lugar más idóneo o sea el de menor profundidad, el menos pedregoso, en fin, el área de mayor seguridad y de ser posible la participación de varios promotores para un mejor control.

Los niños no deben de permanecer de manera excesiva en el agua y deberán abandonarla a la primera señal de temblores, labios morados y la llamada piel de gallina.

CONCLUSIONES

- 1 Sustentado en estudios acerca de gustos, preferencias y diferentes propuestas lúdicas, se logra satisfacer las necesidades recreativas de los niños y niñas comprendidos en las edades de seis a once años, de la Circunscripción 51 del Consejo Popular Guanábana.
- 2 A través de la determinación de la situación actual de oferta recreativa para niños y niñas de la comunidad, se pudo conocer que la misma presenta serias insuficiencias dadas por la poca variedad y número de propuestas, así como por una deficiente divulgación.
- 3 La propuesta del programa de actividades físico_ recreativas para niños y niñas de seis a once años en la Circunscripción 51 del Consejo Popular Guanábana, municipio Matanzas, elaborado por intermedio de la investigación, obedece a los criterios vertidos por profesionales de la cultura física, niños y niñas muestreados.

- 4 Los especialistas consultados confirman la pertinencia de la propuesta del programa elaborado, al confirmar que es factible su realización y abogar por su pronta aplicación en otras comunidades del territorio.

Bibliografía consultada

- 2- Colectivo de actores: Educ. Primaria. 1er y 2do ciclo. Educ. Física. 6-10 años. Editorial: Gyman. Madrid. España. 184-190 pág. ,1992
- 3- Fullea Bandera, Pedro. Animación Lúdica: Las Ludotecas
- 4-Fullea Bandera, Pedro; y colectivo de metodólogos. Recreación Comunitaria. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
- 5- García Antolín, Roberto—García Montes, María. Didáctica de las actividades físico—recreativas Para el tiempo libre y el ocio
- 6- García Montes, Miguel y col. La búsqueda de nuevas Alternativas Lúdico—recreativo—especiales.
- 7- Guerrero Gutiérrez, Santos. Algunos aspectos de la historicidad de La Recreación en Cuba. Ciudad de La Habana. UPMPD “José A. Huelga. 1979
- 8- Hernández Mando, Antonio. Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio—cultural Universidad de Málaga.