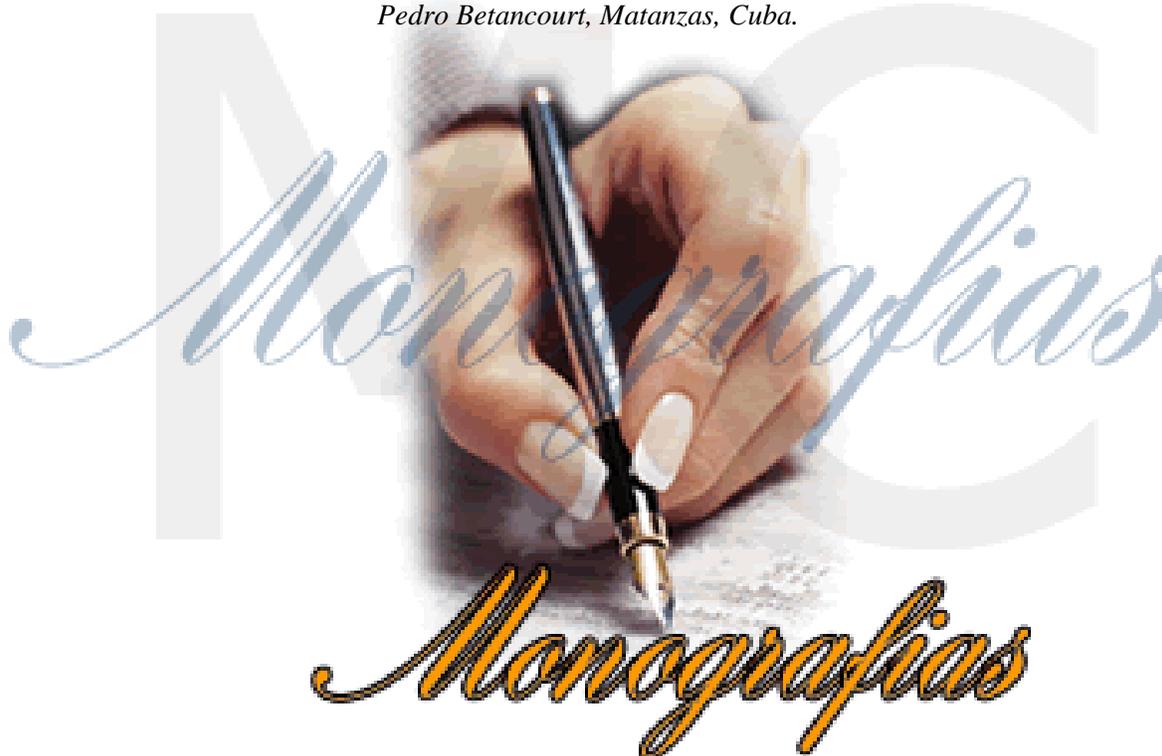


**PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVO-RECREATIVAS DIRIGIDAS  
AL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LA  
COMUNIDAD DE PEDROSO-SOCORRO.DEL MUNICIPIO PEDRO  
BETANCOURT.**

**Ing. Rebeca María Díaz Curbelo**

*1. Dirección Municipal de Deportes calle 30, #2712, %27 y 29,  
Pedro Betancourt, Matanzas, Cuba.*



---

*CD de Monografías 2015  
(c) 2015, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"  
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X*

## Resumen

La cultura física en general la recreación física en particular ha experimentado en las dos últimas décadas un gran auge en el mundo. Cada vez es evidentemente y mayor la diversidad de importantes grupos de la población mundial incorporados a las diversas formas de la practica activa de la cultura física, de la creciente importancia que posee para conservar el equilibrio hombre-mujer en comparación con otras actividades corporales. Puede afirmarse que la civilización contemporánea es amante de la cultura física, las actividades deportivas influyen de muchas formas sobre la salud y el deseo de vivir, el bienestar y la capacidad de rendimiento del individuo, al desarrollo de esta investigación se tuvo en consideración brindar un grupo de actividades recreativas físicas para ponerlas en práctica en la escuela.

*Palabras claves: Recreación física.*

---

## Introducción.

La recreación física está integrada en todas las esferas fundamentales de la vida como ninguna otra esfera de la Cultura Física, está estrechamente relacionada con el proceso productivo y el empleo del tiempo libre, es parte integrante de la vida social en la escuela, como en la comunidad. Determina la estancia de los centros de recreación y es el contenido esencial de la concepción de las vacaciones.

La recreación física en el Consejo Popular tiene que integrar las diferentes formas organizativas de participación, buscando un equilibrio en el uso educativo, activo y creativo del tiempo libre de los niños.

En nuestros días los niños cubanos exigen una mayor atención, por la creciente necesidad de realizar actividades físicas recreativas. Teniendo en cuenta esta necesidad que tienen los diferentes centros escolare de mejorarla participación en las actividades recreativas y de buscar un medio que compense las energías gastadas en el proceso docente de los niños, por lo que se hace necesario buscar alternativas en su beneficio, mediante la realización de actividades de carácter recreativo que satisfagan los diversos intereses y motivaciones y a la vez eviten los malos hábitos de conducta.

Debemos señalar que la estructura y variedad de las actividades recreativas de un centro escolar, requiere de especial atención el empleo del tiempo libre de los niños., en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención del cumplimiento de los deberes escolares.

Por lo antes expuesto se realiza una investigación que trata sobre las ofertas recreativas que se organizan en la comunidad mediante actividades recreativas y demostrar que en la



---

CD de Monografías 2015

(c) 2015, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

comunidad no se le da el tratamiento por parte de las diferentes instituciones que se dedican al trabajo comunitario como un medio de entretenimiento y aprovechamiento del tiempo libre en los niños.

La investigación se apoya en aspectos que influyen de forma directa en la utilización adecuada de un programa de actividades que se desarrolla en la comunidad. Relacionadas con el descanso activo, que requieren de una atención especial por las diferentes instituciones y organizaciones, ya que en la comunidad, se precisa como problema de investigación que las actividades que se ofertan no satisfacen los intereses recreativos en los niños en la edad entre 6 y 12 años la situación que se plantea influye directamente en que no se utiliza adecuadamente el tiempo libre en estas edades.

A fin de dar cumplimiento a los objetivos trazados en esta investigación se seleccionaron los métodos teóricos analítico – sintético, inductivo – deductivo, histórico – lógico y como métodos empíricos, la observación, la técnica de la entrevista, la encuesta, análisis de documentos y el criterio de especialistas, los datos obtenidos fueron procesados matemática y estadísticamente.

Se considera que aplicando una adecuada oferta de actividades recreativas en coordinación con otras organizaciones donde queden integrados la Dirección de Cultura, UJC, FMC, CTC, INDER, etc. En mi consejo popular se pueden prevenir malos hábitos de conducta que aquejan a la familia y mejorar el programa de actividades de la escuela comunitaria.

## **Desarrollo**

### **I.1. Características generales de la recreación local.**

La presente investigación tiene en cuenta las características del poblado de Pedroso, en el municipio de P. Betancourt, y la necesidad que tienen los niños de realizar actividades físicas recreativas como forma de entretenimiento y aprovechar así el tiempo libre de una forma creativa y sana.

Al desarrollar este trabajo investigativo, se consideró ofertar un grupo de actividades recreativas físicas para ponerla en práctica en la comunidad en función de elevar la incorporación de los niños principalmente en la edad de 6 a 12 años, a las diferentes manifestaciones de la recreación física ya que en esta localidad las actividades que se ofertan no responden a las necesidades recreativas de estos niños.

Es por ello que debe ser preocupación de todos los sectores que trabajan directamente con la comunidad la atención a aquellas zonas Urbanas y Rurales donde la práctica deportiva y la recreación no llegan con la calidad necesaria. Por lo que todos unidos debemos buscar la estrategia o vía más asequible para ser llegar a la comunidad una forma de recreación más sana, que tributen al desarrollo armónico de la personalidad, para ello se aplican en la actualidad grupos de proyectos vinculados a la atención directa a la población, Es



importante señalar el trabajo que desarrollan las direcciones municipales del INDER en coordinación con el ministerio de Salud, Educación y Cultura, en un estrecho vínculo con las diferentes organizaciones de masas.

Es imprescindible que la población y las instituciones de atención social conozcan el objeto de la Recreación Física, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

## **I.2 Elementos de la recreación física.**

### **Concepto de Recreación Física**

Es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

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 de descanso activo.

### **Objetivos de la Recreación Física.**

La recreación física persigue en la sociedad como objetivo más general lo siguiente:

- La satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia: Salud y Alegría.
- Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
- Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
- Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:
  - .Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.
- 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.



- Conocer las actividades que forman parte del programa de Recreación Física.

### **Principios de la recreación física.**

Atendiendo a este objetivo la recreación física se encauza por los siguientes principios.

- Tiene lugar en el tiempo libre de las personas.
- Es una actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
- Debe cumplir una función educativa y auto educadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.
- Debe estar al alcance de todos independiente de la edad, sexo, talento y capacidad.

### **I.3 Actividades que forman parte del programa de recreación física para niños.**

- . Planes de la Calle
- . Festivales Deportivos Recreativos
- . Círculos de Recreación Turística
- .. Animación Recreativa
- . Objetos Volantes
- . A Jugar
- . Turismo Deportivo
- . Ludotecas
- . Campamento recreativo
- . Juegos Tradicionales
- . Construcción de Medios

### **I.4 Aspectos para perfeccionar el trabajo de la recreación en la comunidad.**

**EL objeto de la Recreación.**•Los gustos y preferencias de la población.

- Diversidad de grupos de edades, de géneros ocupacionales



- El diagnóstico
- Los Ganchos recreativos
- Proyectos recreativos integrales.

**Demarcación Espacio-Temporal.**•Áreas recreativas permanentes.

- Las Escuelas.
- Las actividades centrales.
- Los planes asistenciales y especiales.
- La multiplicación de promotores.

**La sistematicidad, lo más importante.**•Permanencia de las actividades en todo momento.

- Acciones permanentes que aseguren la oferta.
- Incremento de las actividades cuando aumenta el tiempo libre.

**Las actividades estructuradas.**

- Estructuras técnicas.
- Autogestión.
- Control.

**Los artífices de la recreación.**•Los profesores del INDER.

- Los profesores de Educación Física.
- Los activistas.
- Los ex atletas.
- Los Consejos Voluntarios Deportivos.

**Para el mejor desempeño de las actividades.**

- La Planificación.
- Flexibilidad en su jornada de trabajo.



- Captación y capacitación de activistas.
- Gestión material.
- Preparación técnico- metodológica.
- La superación profesional.
- El control.
- Fortalecimiento de su autoestima.

Las necesidades recreativo físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte de la gestión estratégica para satisfacer las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difieren de un consejo a otro de un municipio a otro pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

### **Relación salud- Recreación Física en Cuba.**

A la recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades, sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales y que no guardan en muchos casos con la valoración que deben tener este concepto en una sociedad contemporánea.

Para nosotros la recreación Física o activa, no es una forma de llenar el tiempo libre, de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni es una mercancía que se le ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario ella se constituye en una actividad básica en el desarrollo armónico e integral de los hombres y la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser una actividad grupal, es decir social, la recreación se inscribe dentro las actividades sociales y culturales de la sociedad, sin quitarle importancia a esta característica socio-cultural, ella juega un importante papel en la salud de la población, y en el caso de nuestro país, ella pasa a tener una gran importancia en el desarrollo de una actividad preventiva en la salud del pueblo.

A la cultura física y en especial su dirección de trabajo más amplia, la recreación física se le asignan funciones importantes dentro de la prevención de la salud de la población por estar comprobado, que estas actividades recreativas o las de distracción general, son factores que producen efectos muy positivos en la prevención, control y cuidado de las enfermedades que constituyen las principales causas de muerte en la actualidad en nuestro país.



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

Liberar carga de tensión nerviosa.

Aumentar la capacidad de respiración.

Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.

Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.

Consumen los excesos de grasa y ayudan a la función digestiva.

Ayudan a las funciones de eliminación.

En la medida que las actividades físicas - recreativas se planifiquen, se difundan y amplíen su campo de acción en cada uno de los sectores poblacionales, esto ira en un mayor beneficio para la salud de la población.

## **Las necesidades, preferencias y gustos.**

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativas físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera según apreciaciones de Ramos A. 2003.

**Gustos:** Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

**Intereses:** Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre.  
**Preferencias:** las preferencias recreativas físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

**Las necesidades:** el hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y



preferencias recreativas.

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirse a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre son importantes en la gestión del proceso de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables a las que se denominan:

**Demanda:** La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

**Oferta:** Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnostica para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos físicos en los Consejos motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no sólo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias de los distintos grupos de edades, es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de las personas a los que se dirigen los programas recreativos físicos

La edad es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta a la hora de valorar las necesidades, intereses, gustos y preferencias del hombre en general para llevar a cabo el programa de recreación física.

Los promotores de la actividad física, así como los actores sociales deben tener muy claro diferentes características del hombre y su desarrollo ergonómico, desde los más jóvenes hasta la tercera edad, donde el contenido de las actividades recreativas físicas en estrecha relación con el grado de desarrollo biopsicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa recreativo educativo y eficiente.

Ahora bien dentro de los grupos enmarcados en esta investigación para un mejor estudio y comprensión de estos, según la literatura y dado a la diferencia que hay en cuanto a sus necesidades, intereses, gustos y preferencias recreativas se presentan de la siguiente forma:

## **II. Diseño metodológico**

### **II.1 Metodología.**

La muestra para nuestra investigación fue de 82 niños de 6 a 12 años dentro de un universo de 128 niños por lo que se considera una muestra significativa.



La cantidad de padres encuestado fue de 154 dentro de un universo de 256, lo cual se considera una muestra muy significativa.

También se realizó entrevistas al Presidente del Consejo Popular, al director de la Escuela Comunitaria y una técnica de recreación.

## **II.2 Métodos utilizados**

En la investigación se utilizó como método general el Dialéctico Materialista como método universal del conocimiento y a partir de ellos se emplearon los métodos teóricos y los métodos empíricos

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

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: Se enmarca en el estudio de las actividades físicas recreativas para niños de 6 a 12 años en la comunidad objeto de la presente investigación.

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.

Métodos Empíricos El método de la observación, la técnica de la entrevista y la técnica de la encuesta,

Métodos Empíricos:

La observación.



Para su desarrollo utilizamos un protocolo que nos guió en las diferentes observaciones a realizar y así garantizar la uniformidad del procedimiento de recolección de datos en los diferentes lugares donde se desarrollaban las actividades que al final pudieran compararse al concluir el trabajo.

La observación se aplicó a 27 actividades física y recreativas donde el objetivo fundamental fue conocer la oferta que tienen los niños de 6 a 12 años de edad dentro de este tipo de actividades.

La Encuesta: se aplicó de forma grupal y se elaboró con preguntas abiertas y cerradas que nos permitiera obtener datos que pudieran dar respuesta a los objetivos propuestos en la investigación.

Se aplicó a 154 padres de niños de la localidad, esta nos permitió conocer los criterios y las formas de pensar del personal encuestado residente en cada consejo popular, así como conocer las necesidades e intereses de los sujetos objetos de investigación, dándole la posibilidad de mantener su anonimato.

Para su aplicación, nos reunimos con los colaboradores a los cuales se les explico los objetivos generales, así como se aclararon preguntas, también se detallo sobre el cuidado y atención en aquellas personas que presentaban problemas en la visión o algún problema en la lectura, se tuvo en cuenta aplicarla después de terminada la jornada laboral para los trabajadores y en otros casos que no interfirieran sus actividades personales.

La entrevista: También se empleó como otro medio de recopilación de información

Vinculadas a la actividad de recreación. En la misma se consideró que es un procedimiento verbal muy utilizado por los investigadores, que como particularidad tiene el enfrentamiento “cara a cara “entre al menos dos individuos. Utilizándose la relación entre entrevistado y entrevistador.

Aplicándose a: Un técnico de recreación, al Presidente del Consejo Popular “Pedroso” y al director de la Escuela Comunitaria.

También se aplicó a 82 niños en una edad comprendida de 6 a 12 años con el objetivo de conocer sus preferencias recreativas. Al aplicar esta, se pusieron en práctica los aspectos metodológicos para la formulación de la misma y realizarla en un horario donde no interfiriera las funciones del entrevistado.

Métodos estadísticos matemáticos

Después de agrupar la información obtenida, procedimos a procesar su resultado mediante el método porcentual.



## **Los materiales utilizados son:**

Bolígrafo

Hojas para las planillas.

Computadora para el procesamiento de la información.

## **III. Propuesta.**

### **PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS - RECREATIVAS PARA INCORPORAR A LA POBLACIÓN DE NIÑOS ENTRE LA EDADES DE 6 a 12 AÑOS EN EL POBLADO DE PEDROSO.**

Las actividades que proponemos están compuestas por diferentes actividades físicos y recreativas que tienen la función de mejorar la capacidad física de los individuos, le ayudara reducir el estrés, la ansiedad, disminuirá los factores de riesgo como la obesidad, y reforzar la autoestima, etc.

Desde el punto de vista social le da la posibilidad al niño de aprovechar el tiempo libre en actividades gratificantes y de contenido social, contribuyendo al desarrollo de valores acorde a nuestra sociedad.

#### **En esta etapa el plan persigue el siguiente objetivo general:**

-Poner al alcance de la población de niños de edad entre los 6 a 12 años, un grupo de actividades que contribuya a desarrollar el hábito por la actividad física -recreativa de forma sistemática en función de garantizar un mejor uso del tiempo libre.

#### **Objetivos específicos.**

Motivar a la población niños de edad entre los 6 a 12 años para que integren a sus hábitos higiénicos, la práctica sistemática y cotidiana el ejercicio físico.

Dar un mejor uso al tiempo de ocio de los niños de edad entre los 6 a 12 años mediante actividades que contribuyan a fortalecer los valores como: el colectivismo y la solidaridad, la honradez, la sinceridad, las exigencias consigo mismo; y cualidades tan determinantes entre las cuales podemos señalar: la crítica y la autocrítica, la independencia y creatividad, el autocontrol; propiciando de manera general, el desarrollo armónico de la personalidad.

Orientar a los niños de edad entre los 6 a 12 años hacia actividades que le sirvan de recreación placentera pero a la vez creativa y formativa

#### **Actividades físicas recreativas para estas edades.**



- Realizar prácticas sistemáticas de juegos y deportes.
- Participar en juegos populares tradicionales.
- Participar en eventos o campeonatos de domino, damas, etc., a nivel de barrio.
- Deportes o juegos tradicionales foráneos.
- Apoyar los programas de actividades recreativas con los niños como: Planes de la calle, Festivales deportivos, etc.
- Divulgar programas y actividades variadas que se realicen de forma sistemática en cada localidad.
- Rescatar y construir instalaciones recreativas.- Vincular a los estudiantes de los cursos emergentes de educación física y los estudiantes de la Facultad de Cultura Física a los programas de la comunidad.- Qué los profesores de recreación intensifiquen el trabajo con los medios alternativos en cada consejo popular.
- Trabajar por mejorar el aseguramiento de medios para la recreación comunitaria.**Programa específico.**

Las actividades que se desarrollaran en el programa estarán basadas en actividades físicas recreativas para niños en la edades de 6 a 12 años los que relacionamos a continuación.

Las actividades que se proponen a continuación se dividirán en dos grupos de edades, de 6 a 9 años y de 10 a 12. Los juegos se seleccionaron a partir de las preferencias expresadas por los niños en las encuestas, aunque la autora adicionó algunos como sugerencias para enriquecer la propuesta.

El Plan de la Calle se utilizará en ambas edades y el técnico de recreación tendrá la libertad para escoger las actividades que utilizará.

Los días de la semana que se escogerán para las actividades serán los sábados y los domingos, mientras que el horario será el de la mañana. Esta decisión se tomó a partir de las encuestas realizadas a lo padres y las entrevistas a los niños

### **III:1 Actividades para niños de 6 a 9 años.**

#### **# 1 -Nombre: Carreras en Zancos**

Tipo de actividad: Recreativa

Objetivo:- Desarrollar el equilibrio

Medios: zancos

Espacio de juego: Terreno de baloncesto

Organización: Los niños formarán en hileras dos, tres o cuatro equipos (en dependencia de la cantidad de participantes), con una meta de salida, a una distancia de 10m una bandera u otra señal, los niños al silbatazo del técnico avanzarán hasta la bandera y regresa a entregar los zancos a su compañero en la meta, gana el equipo que primero termine.

Reglas del juego:

No se puede salir hasta que el pionero no llegue a la meta



Solo se puede avanzar con los zancos

**# 2- Nombre: Trompo**

Tipo de actividad: Recreativa

Medios: Trompos y cordeles

Espacio de juego: Parque

Organización:

-Las competencias se organizarán acorde con los niños que participen, se podrán realizar competencias individuales, por parejas o por equipos.

-Se colocan los niños dispersos con el trompo en la mano a la señal del profesor comienzan la acción y gana el trompo que más tiempo demore bailando.

-Se pinta una diana en el suelo y en el orden que se establece para cada niño, pareja o equipo tiran el trompo a la diana y el que dé en el centro obtiene la mayor puntuación, al final se suma y los lugares se dan por acumulado de puntos.

Reglas del juego: Los niños no pueden lanzar el trompo hasta tanto no den la orden ni lanzar dos al mismo tiempo.

**# 3- Nombre: Carreras en Suiza**

Tipo de actividad: Recreativa

Medios: Suizas

Espacio de juego: Terreno de baloncesto o parque

Organización: Los niños formarán en hileras dos equipos a una distancia de 6 m cada uno con una Suiza en las manos a la voz de la arrancada realizan la acción bordeando un obstáculo regresan y sale el pionero que esta en turno, gana el primero que termine

Reglas del juego: Los niños no pueden salir adelantados, El niño que no realiza la acción regresa a repetirla

**# 4 -Nombre: Bailar Ula-Ula**

Tipo de actividad: Recreativa

Objetivo Principal: Desarrollar la coordinación y el ritmo

Medios: Aro

Espacio de juego: Parque

Organización: Se colocan los niños dispersos con un ula-ula en la cintura, realizando un movimiento continuo hasta eliminar al contrario que no logra mantener el movimiento.

Reglas del juego: gana el niño que más tiempo se mantiene bailando el ula-Ula, de haber empate se repite la acción

**# 5 - Nombre: El juego de las prendas.**

Tipo de actividad: Recreativa

Objetivo Principal:

Medios: Prenda

Espacio de juego: Parque

Organización: Participan en este juego varones y hembras, se recogen las prendas a todos los participantes, se lo dan a un niño determinado y lo revuelve.



Al coger una en la mano se pregunta el castigo, se le pone y así hasta sacar todas las prendas.

Puede hacerse un círculo o como se estime conveniente con los niños.

Reglas del juego: El niño que adivina quien tiene la prenda es el que sale a continuare l juego

#### **# 6 -Nombre: El Canguro saltador.**

Tipo de actividad: Recreativa

Objetivo Principal:

- Medios: Pelota

Espacio de juego: Terreno de baloncesto

Organización: A la señal del maestro sale el primer niño de cada hilera saltando con la pelota entre las piernas, imitando a un canguro, hasta la línea de llegada, toma la pelota en sus manos, corre a entregarla al compañero siguiente y se incorpora al final de su hilera gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

Reglas del juego: El alumno que se le caiga la pelota debe colocársela entre las piernas en el lugar donde se le cayó y continuar el juego.

### **III.2 Actividades para niños de 9 a 12 años**

#### **Actividades recreativas**

##### **# 1- Nombre: Trompo**

Tipo de actividad: Recreativa

Medios: Trompos y cordeles

Espacio de juego: Parque

Organización:

-Las competencias se organizarán acorde con los niños que participen, se podrán realizar competencias individuales, por parejas o por equipos.

-Se colocan los niños dispersos con el trompo en la mano a la señal del profesor comienzan la acción y gana el trompo que más tiempo demore bailando.

-Se pinta una diana en el suelo y en el orden que se establece para cada niño, pareja o equipo tiran el trompo a la diana y el que dé en el centro obtiene la mayor puntuación, al final se suma y los lugares se dan por acumulado de puntos.

Reglas del juego: Los niños no pueden lanzar el trompo hasta tanto no den la orden ni lanzar dos al mismo tiempo.

##### **# 2 -Nombre: Carreras en Zanco**

Tipo de actividad: Recreativa

Objetivo:- Desarrollar el equilibrio

Medios: zancos

Espacio de juego: Terreno de baloncesto



**Organización:** Los niños formarán en hileras dos, tres o cuatro equipos (en dependencia de la cantidad de participantes), con una meta de salida, a una distancia de 20m una bandera u otra señal, los niños al silbatazo del técnico avanzarán hasta la bandera y regresan a entregar los zancos a su compañero en la meta. Gana el equipo que primero termine.

**Reglas del juego:**

No se puede salir hasta que el pionero no llegue a la meta

Solo se puede avanzar con los zancos

**# 3 -Nombre: Boxeo ciego**

Tipo de actividad: Recreativa

Medios: Guantes

Espacio de juego: Circulo Social

Organización: Se colocan los niños de forma dispersa se les tapa los ojos y se le colocan los guantes frente a su rival, a la orden del arbitro comienzan el golpeo tratando de golpear al contrario

Reglas: gana el que más golpes le realicen al contrario

**# 4 -Nombre: Tiro al blanco**

Tipo de actividad: Recreativa

- Medios: Pelotas,

Espacio de juego: Circulo Social

Organización: Los niños formaran en hileras dos equipos a una distancia de 2 m

En posición de lanzamiento por encima del hombro a la voz del profesor realizar el lanzamiento a los obstáculos que se encuentran colocados frente a cada hilera con una pelota y repite la acción hasta terminar el último, gana el equipo que más puntos ha alcanzado.

Reglas del juego: El niño tiene que cumplir la orden desde la meta y lanzar en línea recta de frente

**# 5 -Nombre: Burrito 21**

Tipo de actividad: Recreativa

Medios: Silbato

Espacio de juego: Parque

Organización: Se colocan los niños en hileras, a una distancia de 2m se coloca la madrina, los niños vienen corriendo y se montan encima de la madrina hasta tanto ella soporte el peso de la carga si se caen ellos pasan a madrinas y las madrinas van a saltar. El técnico llevará el tiempo de 10 segundos con su cronómetro

Reglas del juego: Los perdedores tiene que cubrirle a los ganadores

**# 6 -Nombre: Lanza y corre.**

Tipo de actividad: Recreativa

- Medios: Pelotas

Espacio de juego: Terreno de baloncesto



Organización: A la señal del profesor, el capitán de cada equipo lanza la pelota al primer compañero de la hilera y corre a incorporarse al final de la misma. El niño que recibió la pelota carrera hasta el circulo para repetir la acción y así sucesivamente hasta que el capitán se encuentre nuevamente en el circulo.

Regla del juego: Ganara el equipo que primero termine y haya realizado correctamente la actividad.

**# 7 -Nombre:** ¿Quién salta más?

Tipo de actividad: Recreativa

Medios: Tabla

Espacio del juego: Parque

Organización: A la señal del profesor el primer alumno de cada equipo realiza la carrera de impulso, despega sobre la tabla y trata de caer en la zona mas distante posible, incorporándose de nuevo a la hilera sucesivamente el otro niño de cada equipo realizara la misma acción y así sucesivamente hasta que todos lo hayan realizado,

Reglas del juego: gana el equipo que más punto acumule.

## **Conclusiones**

El trabajo permitió diseñar un Plan de Actividades el cual fue avalado por especialistas para que los técnicos de recreación del municipio lo tomen en cuenta a la hora de programar las actividades en la muestra que fue objeto de nuestra investigación y contribuir de esta manera al mejor aprovechamiento del tiempo libre en los niños. Ya que estos son los que ocupan el tiempo libre en la realización de la actividad físicas opcionales que tributen al desarrollo armonioso de la personalidad y satisface sus expectativas de diversión.



## **Bibliografía** (Ejemplo Norma ISO)

ÁLVAREZ, C. Fundamentos de didácticas de la Educación / C. Álvarez. – Santiago de Cuba. Universidad de Oriente, 1995.

ÁLVAREZ, C. La escuela en la vida / C. Álvarez. -- Santiago de Cuba: Universidad de Oriente, 1995.

ÁLVAREZ, C. Metodología de la Investigación Científica / C. Álvarez. -- Santiago de Cuba: Universidad de Oriente, 1995.

ÁLVAREZ de ZAYAS, Carlos. Características y tendencias del plan de estudio de licenciado en Educación en Física y Astronomía. Varona (La Habana) (14) 62- 63, ene-jun 1985.

ÁLVAREZ de ZAYAS, Rita Marina. Diseño curricular / Rita Marina. -- [La Habana]: UNESCO, 1996.

CAMPOS, C. 2000. Factores claves de éxito para un servicio deportivo de calidad. Alicante. Fitness magazini.

CAMPOS, C. 2000. Gestión deportiva. Revista digital Educación Física y Deportes (Arg) 5 (22): 1- 11, Junio. (consulta: 20 marzo 2002).

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

CASTRO, RUZ, F. 2001. Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. Periódico Granma. Edición 24 de febrero 2001.

COLECTIVO DE AUTORES. Psicología / Colectivos de autores. -- La Habana Ed. Pueblo y Educación. -- Moscú : Ed. Planeta, 1998. --

CUBA. Partido Comunista de Cuba. Tesis y Resoluciones: Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba / PCC. -- Ciudad de la Habana: Ed. Ciencias Sociales, 1978.

INSTITUTO SUPERIOR de CULTURA FÍSICA. Informe de la Vicerrectoría Académica al Consejo de Dirección sobre el proceso de perfeccionamiento / ISCF. -- Ciudad de la Habana, 1997.

INSTITUTO NACIONAL de DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA y RECREACIÓN. Manual de la masividad / INDER. -- Ciudad de la Habana, [199-?].

INSTITUTO NACIONAL de DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA y RECREACIÓN Primera versión de los objetivos de trabajo del INDER para 1999 / INDER. -- [Ciudad de la Habana, 1998. -- 25 h.]



INSTITUTO NACIONAL de DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA y RECREACIÓN.  
Sistema Cubano de Cultura Física y Deportes / INDER. -- Ciudad de la Habana, 1991.

INSTITUTO NACIONAL de DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA y RECREACIÓN.  
Sistema de ciencias e innovación tecnológica (SCIT) / INDER. -- Ciudad de la Habana, 1998.  
INSTITUTO SUPERIOR de CULTURA FÍSICA. Desafío de excelencia / Facultad de  
Holguín. – Holguín, 1999.

PÉREZ SÁNCHEZ, A. y Col. Recreación Fundamentos teóricos metodológicos. México.  
Ciudad de México. 1997

LLANERAS RODRÍGUEZ, M. Cuba 25 años de deporte revolucionario. Mensaje Deportivo  
(Ciudad de la Habana) 1, 1996.

RUÍZ AGUILERA, R. El deporte de hoy: realidades y perspectivas Ciudad de la Habana : Ed.  
Científico Técnica. 1991.

VECINO ALEGRET, F. XV Seminario de perfeccionamiento para dirigentes Nacionales de la  
Educación Superior. - Ciudad de la Habana : MES, 1993.

VECINO ALEGRET, F. XX Seminario de perfeccionamiento para dirigentes Nacionales de la  
Educación Superior. - Ciudad de la Habana: MES, 1998.

