



**UNIVERSIDAD DE MATANZAS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA**

**Manual instructivo del área protegida del Río Canimar para el desarrollo  
de las actividades prácticas de la asignatura Actividades Recreativas en  
la Naturaleza**

**Tesis presentada en opción al título de Licenciada en Cultura Física**

**Autora: Giselle González Lima**

**Tutor: Dr.C. Eliseo Suárez García**

**Matanzas, 2019**

**“ Y como la justicia es el ideal natural de todo pueblo, la naturaleza será también siempre nuestra fuerza. “**

**Fidel Castro Ruz.**

## **Agradecimiento**

Luego de cinco años llenos de estudios y emociones, quiero agradecerle a todos los que han estado a mi lado apoyándome.

- A mi tutor el Dr.C. Eliseo Suárez García por su entrega y dedicación, que sin su ayuda y apoyo este trabajo no fuera lo que es hoy.
- Al claustro de profesores de la Facultad por todo el conocimiento brindado, por sus consejos y apoyo.
- A mis compañeros de aula y a “mis amigos”, por hacerme cada día durante estos cinco años una de las mejores etapas de mi vida.
- A mis tíos, tías, primos, primas, abuelos, padrinos, a mi novio y su familia; en fin a toda mi familia que aunque no ponga sus nombres saben quienes son los que han estado conmigo en las buenas y malas apoyándome incondicionalmente.
- En especial a mis padres que sin su apoyo y amor no hubiera sido posible, los adoro.

## **Dedicatoria**

Estos cinco años han sido muy importantes, adquirí no solo conocimientos para mi vida profesional, sino que crecí como persona; que se lo debo a todas las personas que han estado a mi lado de una forma u otra.

A las personas más importantes de mi vida, los que me han dado amor, confianza, educación, etc ; los que me han hecho la persona que soy hoy "mis padres" a ellos les dedico este enorme logro. Los amo.

## **Resumen**

La presente investigación está dirigida al estudio de diversos factores naturales que definen objetivos docentes, a la vez dan solución en el plano teórico a los problemas relacionados con la planificación y organización de las actividades recreativas en la naturaleza, convirtiéndose en un elemento importante para la formación de los estudiantes que cursan la carrera de Cultura Física y como tal forma parte de los planes de estudios de los docentes de la especialidad, su objetivo es elaborar un manual instructivo sobre el área protegida del Río Canimar para el desarrollo de las actividades prácticas de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza, todo su contenido está dirigido a los profesores de recreación, profundizando en el estudio de las diferentes áreas que se prestan para desarrollar las actividades prácticas vinculadas a la naturaleza, para el cumplimiento de esta investigación se combinan métodos teóricos y empíricos que posibilitan dar cumplimiento al objetivo general y específicos, tales como: análisis documental, histórico-lógico, análisis-síntesis, hipotético deductivo, la entrevista a informantes claves y la observación, como principales resultados alcanzados se destacan, el diagnóstico a las áreas de los contornos del valle del Río Canimar y las instalaciones del campismo que se prestan para el desarrollo de los campamentos recreativos, la elaboración del manual instructivo refleja soluciones prácticas que contribuyen a dar solución a los problemas docentes que presenta la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza.

## **Abstract**

The present investigation is directed to the study of diverse natural factors that define educational matters at the same time they give solution in the theoretical field to problems related to the planification and organization of the recreational activities of nature, tuning out to be an important element in the formation of the students of Physical Education, so it is part of the class planning for the students in this speciality, its objective is to elaborate an instructive manual on the protected area of the Canimar River for the development of practical activities of the subject Recreational Activities of Nature, all its content is directed to the recreation teaches, going deep into the study of different areas that are for the development of practical activities related to nature, for the fulfillment of this investigation, it's combined the theoretical method and the empiric one that make possible to archieve the general and specific goals of the investigation such as, documentary analises, historical-logical, hypothetic-deductive, the interview to informing keys and observation, as the main reached results that stand out, the diagnose to the areas around Río Canimar valley, and the inslalations of the camping place that are good for the development of recreative camping, the elaboration of an instructive manual that reflects the practical solutions that contribute to solve educational problems in the subject Recreative Activities of Nature.

## Indice

|   |    |
|---|----|
| <b>Introducción</b> .....   | 8  |
| <b>1.1. Tiempo libre y naturaleza</b> .....   | 17 |
| <b>1.2. Aspectos que contribuyen a la formación del hombre desde las actividades en la naturaleza.</b> .....  | 19 |
| <b>1.3. Evolución histórica de las actividades en la naturaleza.</b> .....  | 20 |
| <b>1.4. Las actividades físicas en la naturaleza en el marco educativo</b> .....  | 23 |
| <b>1.5. Clasificación de las actividades físicas en la naturaleza.</b> .....  | 26 |
| <b>1.6. La dirección y organización de las actividades físicas en la naturaleza.</b> .....  | 28 |
| <b>1.7. La recreación físico-deportiva.</b> .....   | 32 |
| <b>Capítulo 2. Conformación del manual instructivo del área protegida del río canimar para el desarrollo de las actividades prácticas de la asignatura actividades recreativas en la naturaleza</b> ..... | 43 |
| <b>2.1. Tipo de estudio y diseño seleccionado para la investigación.</b> .....  | 43 |
| <b>2.2. Muestra empleada en la investigación.</b> .....   | 43 |
| <b>2.3. Métodos y técnicas empleados en la investigación.</b> .....   | 44 |
| <b>2.4. Metodológica para la concepción del manual y su contenido.</b> .....  | 46 |
| <b>Conclusiones</b> .....   | 75 |
| <b>Recomendaciones</b> .....  | 76 |
| <b>Bibliografía.</b> .....  | 77 |
| <b>Anexos.</b> .....  | 83 |

## **Introducción**

En la carrera de Cultura Física se adquieren múltiples de conocimientos que preparan al estudiante de forma integral como profesional, este se ha modelado de acuerdo con el criterio del perfil amplio, por lo que tendrá una formación básica que le permitirá realizar funciones en una gama de actividades que se desarrollen en los eslabones de base de la Cultura Física Nacional.

Sus esferas de actuación estarán dirigidas a la educación física en el sistema nacional de educación, el deporte a nivel de las áreas deportivas, la cultura física con fines terapéuticos y la recreación física.

Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia entre otros, nuevos problemas pedagógicos, requiriéndose ante todo de profesionales preparados y entrenados para insertarse en una sociedad cambiante, estos deben estar capacitados y ejercer de acuerdo a las nuevas necesidades imperantes en lo concerniente a la cultura del tiempo libre y las demandas físico- recreativas de la sociedad.

El hombre como ser racional, tiene una vida dotada de varias manifestaciones o actividades cotidianas para asegurar su supervivencia, y la recreación física juega un papel preponderante en ellas requiriendo la cooperación de las personas lo que hace reflejar en ella que es necesaria para la vida, sino también los lazos sociales, interhumanos en formas de juegos. De este hecho, podemos decir que la recreación física constituye para la familia y el individuo una forma valiosa de emplear el tiempo libre sirviendo para fomentar la salud y el bienestar, contribuyendo al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumenta el nivel de satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

Pérez, A. (55,12) afirma que la “recreación es aquella actividad humana, libre, placentera efectuada individual o colectivamente destinada a perfeccionar al hombre, le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontánea que le permiten volverse al mundo vital”.

Este mismo autor refiere que “La recreación será el método para alcanzar la satisfacción general de las necesidades de movimiento del hombre logrando

como resultado de esta influencia salud y alegría, siendo específicamente la Recreación Física la que nos permite el descanso activo y el desarrollo individual cumpliendo en gran parte sus funciones”.

La recreación física, aspecto que es de interés de la autora desarrollar en este trabajo, va a tener un carácter eminentemente pedagógico que se basa.

- En la planificación de las actividades físicas recreativas en sus esferas de actuación partiendo de las indicaciones metodológicas establecidas.
- Promoción y organización de actividades físicas recreativas en los consejos populares en coordinación con las organizaciones políticas, estatales y sociales a nivel territorial.
- Educación de las cualidades afectivas, volitivas, morales expresivas y político ideológica que se manifiestan en la actividad recreativa.

Es criterio de la autora que la Recreación es un medio para satisfacer el Tiempo Libre, que no es un factor ajeno ni relegado en el desarrollo socioeconómico de nuestro proceso, es por el contrario una necesidad social que permite llegar al permanente enriquecimiento físico y espiritual del hombre, por tanto la utilización correcta del tiempo libre, es una condición importante en la formación integral del individuo, y se hace necesario motivarlo y orientarlo adecuadamente hacia actividades que le sirvan de recreación placentera pero a la vez creativa y formativa.

La Vida en la naturaleza es uno de los medios que posee la Educación Física que como tal forma parte en los planes de estudios de los docentes de la especialidad.

Por la importancia que representa la Recreación Física como disciplina dentro la carrera de Cultura Física y como ejercicio de la profesión, donde el egresado aprende a solucionar problemas en las esferas de actuación correspondiente, posee un carácter integrador, en ella se imparten tres asignaturas de gran importancia entre las que se encuentran:

La Recreación Básica basados en los fundamentos Teórico - Metodológicos de la Recreación, las Actividades Recreativas en la Naturaleza, basado en las actividades recreativas que se pueden desarrollar en el entorno natural y la

Práctica Laboral Investigativa.

Al adentrarnos en los temas de la Recreación Básica, se detallan un grupo de actividades que son fundamentales para el desarrollo de la recreación en los consejos populares, pretendiendo dotar al egresado de un conjunto de conocimientos, hábitos y habilidades que le permitan laborar con la población en general, propiciando la satisfacción de sus necesidades físicas recreativas coayudando en la formación de hábitos creativos y formativos, esta asignatura se sustenta por lo tanto en las demandas sociales, que traen como consecuencia la necesidad de elevar a un nivel cualitativamente superior los conocimientos y habilidades profesionales que posean los futuros profesores, para enfrentar y solucionar con eficiencia los problemas que se presentan en la realidad social, independientemente de los beneficios que le proporcionan la salud y la facilidad de organizar el tiempo libre en una actividad sana.

Con relación a la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza, interés de la autora para realizar la siguiente investigación se definen un grupo de objetivos que dan solución en el plano teórico a los problemas relacionados con la planificación y organización del campamento recreativo utilizando para ello las principales técnicas básicas, las manifestaciones especiales de importancia en nuestro país, así como la planificación de grupos relacionados con el Turismo Deportivo e Itinerarios Turísticos para los distintos niveles de edades explorando racionalmente el conjunto de elementos geográficos, materiales y humanos.

En los últimos años con el aporte de otras ciencias afines se ha ido enriqueciendo convirtiéndose en un inestimable recurso educacional, que proporciona instrumentos revitalizadores, que basados en el sentido comunitario, el descubrimiento del potencial afectivo, el manejo de responsabilidades y una forma realmente distinta del disfrutar del Tiempo Libre, constituye un factor necesario para el desenvolvimiento de quienes la practican, en un marco democrático, donde el respeto por sí mismo y por la naturaleza es fundamental. Otro de los aspectos para resaltar de esta actividad es la oportunidad que brindan a quienes la disfrutan, de revalorizar nuestro suelo conociendo los diferentes paisajes, la forma de vida de sus habitantes en una vivencia directa.

Teniendo en consideración la importancia que reviste las actividades físicas recreativas en el medio natural para los niños, jóvenes, adultos e incluso para personas de la tercera edad, la autora ha desarrollado un estudio que puede contribuir a desarrollar con calidad las actividades relacionadas con el medio natural, dándole la posibilidad al profesor de contar con un inventario detallado de las condiciones naturales y la posibilidad de aplicar las actividades recreativas – físicas que puede desarrollar en cada zona, se hace necesario que los profesores que imparten esta asignatura en los centros superiores busquen soluciones concretas de cómo utilizar las condiciones naturales en función de adiestrar a los estudiantes en esta hermosa actividad, donde sean capaces de cumplir con objetivos educativos e instructivos.

Considerando que la asignatura de Recreación se incluye en el ejercicio de la profesión, se hace necesario perfeccionar el proceso docente, sobre todo cuando se imparten clases en condiciones naturales, detectándose la siguiente **situación problémica**, se evidencia que los profesores que imparten la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza no disponen de un manual instructivo que contemple un estudio sobre las zonas que sean idóneas para desarrollar las actividades prácticas, esto trae como consecuencia que en ocasiones se afecte el proceso docente y se tenga que variar el contenido práctico que se tiene planificado.

Atendiendo a lo antes expuesto se fórmula la siguiente **pregunta científica**:

¿Cómo mejorar el proceso docente educativo en las clases de Recreación Física vinculadas al medio natural para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física?

El **objeto de estudio** de la presente investigación se enmarca en el proceso de estudio de las áreas para el desarrollo de las actividades físico – recreativas vinculadas a la naturaleza en el área protegida del Río Canimar.

Esta investigación tiene como **objetivo general**: Elaborar un manual instructivo del área protegida del Río Canimar para el desarrollo de las actividades prácticas de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza.

Para el desarrollo de la presente investigación se propone la siguiente **hipótesis**:

Un manual instructivo sobre el área protegida del Río Canimar que contemple un estudio sobre las zonas naturales más idóneas para desarrollar las actividades prácticas, esto propiciara a elevar el proceso docente educativo en las clases de Recreación Física vinculadas al medio natural para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física.

**Operacionalización de las variables.**

|              |   |   |
|--------------|---|---|
| Definiciones | <p><u>Variable independiente</u></p> <p>Un manual instructivo sobre el área protegida del Río Canimar que contemple un estudio sobre las áreas naturales más idóneas para desarrollar las actividades prácticas.</p>  | <p><u>Variable dependiente</u></p> <p>Propiciar a mejorar el proceso docente educativo en las clases de Recreación Física vinculadas al medio natural para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física.</p> |
| Conceptual   | <p>Entiéndase por un manual que servirá de orientación para facilitar a los profesores que imparten la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza, mejor conocimiento sobre los beneficios que aportan las áreas naturales para el desarrollo de las actividades recreativas, una mejor ubicación de las áreas y así se mejore el proceso docente.</p> | <p>Cuando se logre obtener un manual que oriente a los profesores que imparten la asignatura sobre las áreas más idóneas para el desarrollo de las actividades recreativas en el Río Canimar.</p>                               |

|             |  |  |
|-------------|--|--|
| Operacional | Manual que incluye un estudio detallado sobre las áreas naturales que integre los contornos del río, relacionados con la vegetación, fauna e instalaciones turísticas, acontecimientos y lugares históricos en correspondencia con las exigencias de su del plan de estudio. | <p><b>Cuando</b> se logre fundamentar teóricamente la pertinencia del manual.</p> <p><b>Cuando</b> el criterio de los especialistas se manifieste significativamente a favor del manual elaborado.</p> <p><b>Cuando</b> se demuestre a través de su aplicación parcial la pertinencia y utilidad del manual elaborado.</p> |
|-------------|--|--|

| Variables     | Dimensiones   | Indicadores   |
|---------------|---|---|
| Independiente | Actividades recreativas específicas como excursionismo, escalamiento, observación de la flora, la fauna, travesías por el río, variadas actividades deportivas y recreativas. | Tipo de excursión<br>Formas de escalamiento.<br>Ciclo turismo.<br>Paseos a Caballo.<br>Instalaciones turísticas.<br>Variantes de actividades deportivas y recreativas acorde al entorno.<br>Actividades de aventuras. |
|               | Orientaciones metodológicas   | Introducción para su uso.<br>Selección de las actividades<br>Aplicación de las actividades.   |
| Dependiente   | Propiciar las actividades   | -Fundamentación teórica de la pertinencia del manual<br>-Criterio de los especialistas sobre el manual.   |

Como **variables ajenas** se consideran las siguientes:

- Los recursos disponibles para la distribución del Manual instructivo para los profesores de Recreación.
- Condiciones de las áreas seleccionadas.
- Época del año.
- Horario para la realización de las actividades.

## **Objetivos específicos**

1. Valoración de los fundamentos teóricos sobre las tendencias actuales de la práctica de las actividades físico – recreativas que se desarrollan en la naturaleza.
2. Determinar el estado actual de las condiciones naturales que presenta el área protegida del Río Canimar para desarrollar las clases prácticas de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza.
3. Conformar el contenido que integra el manual con relación a las clases prácticas de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza.
4. Validar el manual instructivo del área protegida del Río Canimar para el desarrollo de las actividades prácticas de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza.

Para el cumplimiento de esta investigación se combinan métodos teóricos y empíricos que posibilitan dar cumplimiento al objetivo general y específicos, tales como: análisis documental, histórico-lógico, análisis-síntesis, hipotético deductivo, la entrevista a informantes claves, la observación del criterio de especialistas. El procesamiento de la información se realiza a través del Microsoft Excel y el SPSS.

Como **contribución teórica** se presenta un análisis de la evolución y tendencia de las actividades físico – recreativas que se desarrollan en el entorno natural mediante un diagnóstico a la zona objeto de estudio y la organización de actividades recreativas variadas de carácter físico- recreativas que facilitan el contenido práctico de los estudiantes que reciben la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza.

Como **contribución práctica** se entrega a los profesores de Recreación de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física un manual instructivo para el desarrollo de las clases prácticas de carácter físico-recreativas para el desarrollo de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza que facilita el proceso docente.

En el **ámbito social** esta investigación permitirá desarrollar actividades con una mejor calidad y dar solución en el plano teórico a los problemas relacionados con

la planificación y organización de los campamentos recreativos, elevando los conocimientos y habilidades profesionales que posean los futuros profesores, para enfrentar con eficiencia los problemas que se presentan en la realidad social.

La tesis cuenta con introducción, capítulo I donde se exponen los referentes teóricos-metodológicos que sustentan la investigación, en el capítulo II se describen los métodos y técnicas que se emplearon, se presentan los resultados y la propuesta de solución al problema identificado, conclusiones, recomendaciones y anexos que contribuyen a una mejor comprensión de la investigación.

La presente investigación tributa al proyecto de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, la Interacción Social y responde a la tarea, la Recreación Física en el entorno social y universitario de la Universidad de Matanzas, así como tributa al programa de la tarea vida.

## **Capítulo I. Fundamentos teóricos - metodológicos sobre las actividades físicas – recreativas en la naturaleza**

En este capítulo se exponen los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la investigación; se asumen los principales conceptos y criterios sobre las actividades que se desarrollan en el ambiente natural, por diferentes autores nacionales e internacionales y se particularizan en las características del área protegida del Río Canimar.

### **1.1. Tiempo libre y naturaleza**

El continuo progreso de la civilización está suponiendo para el hombre la pérdida del contacto con la naturaleza. Una gran serie de errores han llevado a la sociedad a distanciarse de su medio ambiente, llegando a ser un objeto a destruir. En la actualidad, los diferentes grupos sociales de población, están llevando a cabo la creación de espacios artificiales en los que se desarrolla la vida, cada vez más alejados de la realidad ecológica a la que, paradójicamente, trata de imitar.

Por otro lado, se está llegando a un agotamiento de las reservas naturales por el abuso incontrolado en la utilización de las riquezas naturales, propiciado por el vertido indiscriminado de agentes nocivos y de deshecho, y la utilización de las zonas naturales, como son los fabulosos atolones, para la investigación en bombas atómicas.

En 1970, en un intento de que el problema que comenzaba a deslumbrarse no siguiera propagándose, se aprobó el programa “El Hombre y la Biosfera”, en la Conferencia General de la UNESCO. Una de las propuestas de este programa consistía en promover la educación ambiental en su más amplio sentido, por medio de: desarrollo del material base (incluyendo libros y complementos de la enseñanza), promoción del adiestramiento de especialistas en las disciplinas apropiadas, estímulo del conocimiento global de los problemas ambientales a través de los medios públicos y otros medios de comunicación y la promoción de la idea de la realización personal del hombre en sus asociaciones con la naturaleza y de su responsabilidad para con la misma.

Se enlazan así dos tipos de problemas, los referidos a la naturaleza como

substrato imprescindible para el desarrollo de la vida, y los inherentes a la propia persona y su realización individual y social.

Desde entonces, las actividades físicas en la naturaleza han constituido uno de los más firmes pilares en el campo de las actividades físico-deportivas. Su creciente auge ha ido de la mano de la reconquista del entorno natural por parte de la población, dando lugar a la aparición de diferentes deportes y actividades Físicas en la Naturaleza a través del Ocio, la Recreación y la Educación que se llevan a cabo en plena naturaleza. Pero los motivos de la rápida búsqueda de este tipo de actividades son varios:

- El aumento del tiempo libre.
- Un aumento diferente de ocupar este.
- La facilitación que los medios de transporte aportan, respecto a los desplazamientos periódicos y relativamente rápidos.
- El cansancio que supone para el hombre moderno la vida en las grandes urbes.
- La necesidad de una actividad física moderada.
- Diferentes tipologías de esfuerzos.
- La negación de una actividad deportiva altamente competitiva, a favor de un deporte para todos.
- La necesidad de una actividad compartida por la familia.
- La necesidad de una vuelta a la naturaleza, que aleje al ser humano de la creciente mecanización.
- Una nueva posibilidad de realización de actividades de aventura, para el Joven.
- La comprensión de vida natural o de la naturaleza.
- Búsqueda de la libertad perdida.
- Amplia gama de modalidades deportivas y de programas de actividades físicas en la naturaleza.
- Aprendizaje de unas técnicas, de muy diversa índole, nada convencionales y habituales y de gran importancia para el desarrollo de la vida individual, familiar y social del sujeto.

Todos estos motivos, son lo suficientemente válidos como para justificar la creciente proliferación de dichas actividades, provocando que puedan

desarrollarse a través de la ocupación del tiempo libre ó del aprendizaje y realización de actividades en relación con la educación.

Suarez. E. (70,21) se refiere que las actividades físico recreativas en la naturaleza se presentan como un elemento que ayuda a la defensa y protección de la naturaleza y que, a su vez, provoca un enriquecimiento en la población en el conocimiento de los parajes naturales y su utilización de forma controlada.

Si como hemos estudiado anteriormente el Tiempo Libre es el resultado de una actitud y un aprendizaje, no podemos, ni debemos dejar de lado las posibilidades educativas que poseen las actividades en las naturaleza.

El potencial educativo de las actividades en la naturaleza es muy amplio, sobre todo porque facilita situaciones educativas en circunstancias inhabituales para quienes la practican, por su fuerte carácter motivante.

Aparte de las consecuencias educativas que se derivan de los nuevos aprendizaje motores que estas actividades propician (la naturaleza invita al movimiento) se obtienen directamente muchos otros beneficios en la educación.

Tradicionalmente se le ha venido prestando mayor interés a la enseñanza formal que se imparte en las escuelas con maestros que se guían por un "currículum previamente fijado; olvidándose bastante de la importancia que posee la educación No Formal que se obtiene en todo el tiempo libre y que ocupa la mayor parte del tiempo de la persona.

## **1.2. Aspectos que contribuyen a la formación del hombre desde las actividades en la naturaleza**

1) De todas las actividades del tiempo libre infantil y juvenil, las actividades en la naturaleza constituyen el plato fuerte. La vida al aire libre, la convivencia con otros pares, la aventura que para ellos significa conocer otros lugares juegan un papel liberador que rompe con los moldes institucionalizados del niño.

2) Los jóvenes necesitan experiencias fuera del control familiar. La ausencia de los padres o de otros adultos de quienes el niño o el joven están acostumbrados a depender, facilitan rápidamente el llamado "destete psicológico" y la emancipación emocional, si es que las actividades están dirigidas de manera que estimulen deliberadamente la independencia y la auto-dirección.

3) Los niños y jóvenes necesitan formar parte de otro grupo fuera del familiar, que reúnan particulares condiciones constructivas. Necesitan de experiencias de vida cooperativa. en una época en la que el yo debido a la intensidad de los problemas a resolver, cuando la sociedad aparece como hostil o indiferente, es decisivo ayudar a crear la idea de pertenencia a una comunidad dada, y a desarrollar el sentido de responsabilidad hacia ella.

4) La coeducación es otro factor importante a desarrollar, y por lo tanto hay que tenerlo en cuenta. Los objetivos coeducacionales hay que plantearlos tanto a nivel social, psicológicos, naturalidad de relaciones sin temores ni obsesiones.

5) Con las actividades en la naturaleza se tiene la oportunidad de realizar actividades puramente vivenciales saturadas todas ellas de valores formativos que la hacen sólidamente constructivas en cuanto al acercamiento y comprensión del medio ambiente y consecuentemente una mayor identificación y amor por los problemas del planeta.

Las diferentes alternativas que surgen de las actividades en contacto con la naturaleza, en técnicas - destrezas, actividades específicas o ligadas a lo cultural, vocacional, estético, intelectual, comunitario, organizativo, hacen a dinamizar la enseñanza y su presencia en la capacitación de educadores y dirigentes sociales.

Transformadas en proyectos viables como respuesta a objetivos facilitadores de las necesidades individuales, colectivas, locales, regionales, multi e interdisciplinarias alentadas en formulaciones producto de aperturas participativas y no sobreponiendo lo técnico por encima de los ejes de interés temático que deben jugar los medios naturales y los medios socioculturales como un marco único.

Contactarse con lo que nos brinda la naturaleza, aparte de señalarlo como una adquisición consciente en el proceso de nuestra vida, que por supuesto debe motivarse desde las relaciones familiares no puede pasar desapercibido o como un componente de paso en el que hacer del maestro.

### **1.3. Evolución histórica de las actividades en la naturaleza**

Anglada, P.(2,14) Tres etapas se distinguen claramente en su evolución no

siendo fácil determinar el momento preciso en que se produce la transición de una a otra, pero lo que si se puede observar es la coincidencia de esas etapas con épocas de la historia contemporánea en que las ideologías, creencias y tendencias en la educación suponen estadios definidos.

### **Etapas recreativas**

Comprende desde 1861, fecha de la que se tiene información de la realización del primer campamento hasta la 1era. Guerra Mundial.

En ese período digamos que el mundo occidental era un mundo optimista, las llamadas revoluciones.

Mecánicas impactaban a los hombres. Se hablaba de un triunfo definitivo del hombre sobre la materia, se vislumbraba un progreso sin límites y se concebía al hombre como un ser esencialmente bueno, aunque algo deformado por causa de la civilización.

En sus comienzos las actividades fueron netamente recreativas en propósitos y contenidos. El énfasis era puesto en una áspera experiencia al aire libre, con miras a recuperar el espíritu, normas y costumbres de formas primitivas de vida, reconquistando el liberador y refrescante contacto con la naturaleza. Es decir que dichas actividades ya eran consideradas como compensación saludable contra los efectos de la industrialización.

Los objetivos como salud, desarrollo del carácter y el ajuste social no eran ignorados, pero se suponían que eran inevitables concomitantes de la experiencia aventurera en el fantástico mundo de la naturaleza.

El principio rector era que debían crearse las condiciones que estimulen el desarrollo de la personalidad y que el participante los asimilara del entorno existente.

Desde esta perspectiva las actividades se resumían a un programa altamente organizado en donde el participante debía ser parte dinámica en todas sin excepción. Esta tendencia llevó a casi la reglamentación. Se perseguían dos grandes metas: el esfuerzo y el éxito.

Como recurso pedagógico para coronar los objetivos propuestos los dirigentes de esa época elaboraban un complejo sistema de competencias, en donde el

participante recibía puntos que se acumulaban, o distinciones como determinadas insignias de metal o de paño de acuerdo a la importancia de la actividad.

### **Etapa educacional**

Este período abarca desde la 1819 hasta 1940. La 1era. Guerra mundial echó por tierra con una serie de creencias y esperanzas. Fue una época de crisis y análisis crítico, se opuso una fuerte resistencia a trabajar con "supuestos" en cualquier campo de la vida humana.

Un grupo de estudiosos de higiene produjo el mayor impacto a las actividades en la naturaleza al afirmar luego de serias investigaciones sobre la salud en dichas actividades que éstas eran desfavorables.

Pasado el desconcertante primer efecto de este estudio, la crítica se convirtió en un factor estimulante y positivo, puesto que se comenzó a prestar mayor atención a principios fundamentales que hasta ese momento habían sido descuidados. El aspecto nutricional de los participantes, como así también la importancia de intercalar descansos entre las actividades fatigosas.

Pero el ataque no se producía en el único frente de la salud y la higiene. En esta época se produjo un notable avance de las ciencias sociales, y los investigadores enrolados en ellas hicieron pruebas y test a los participantes concluyendo en serias dudas acerca de los valores del contacto con la naturaleza como formadora del carácter.

Este enfoque obligó a quienes estaban a cargo de las actividades a concebir el programa como el proceso total de la vida en comunidad. Un aspecto importante fue la eliminación de la compulsión para la participación de las actividades y el acrecentamiento de aspectos tales como música, manualidades, etc.

Un segundo cambio, muy productivo, consistió en prestar atención a los intereses y expectativas de quienes participaban de las actividades. Los cuerpos de líderes o consejeros empezaron a ser seleccionados y entrenados teniendo en cuenta su rol de educadores.

### **Etapa de orientación y responsabilidad social**

A esta etapa todavía no se la puede evaluar puesto que es la que estamos

viviendo en estos momentos, pero si se pueden puntualizar algunos aspectos que la distinguen:

1) Existe un esfuerzo sistemático y colectivo para formular y aplicar estándar normativo en las actividades con la naturaleza en lo referente a la administración, organización y planificación.

2) El aspecto de la socialización toma un fuerte avance, puesto que hace a la esencia de la democracia.

Los líderes, consejeros o decentes adoptan la idea del "trabajo en equipo" y se abocan al estudio con el propósito de definir cual es la actividad que realmente necesita el grupo con el cual trabajan.

3) Este aspecto corresponde a la idea de democracia. En tanto que en varias partes del mundo se asistía a su colapso fue necesaria repensarla en su cariz más profundo, alejada de toda connotación política, como un valor en sí misma, en todo lo que ella supone como respeto por la persona humana.

4) Otro aspecto importante de este período es el que se viene produciendo en los últimos 15 años con la aparición de grupos internacionales preocupados por la preservación del medio ambiente natural. Palabras como ecología, reciclado, desechos, capa de ozono, entre otras han ido apareciendo en las distintas planificaciones y se ha convertido en un verdadero campo de estudio para quienes practican las actividades en la naturaleza. Este factor lejos de alejar al ser humano de la práctica corriente de actividades en contacto con la naturaleza, ha incrementado el interés de los docentes de distintas áreas a profundizarlas tanto en su fundamentación como en su programación.

#### **1.4. Las actividades físicas en la naturaleza en el marco educativo**

Las actividades físicas en la naturaleza que pueden ocupar el tiempo libre y de recreación de la población deben, en un principio, ser promulgadas por el municipio a través de la inclusión de presupuestos para la organización y ejecución de las mismas y la delimitación de espacios naturales acondicionados para la práctica física de sus ciudadanos, tales como embarcaderos, zonas de acampada, de montaña, etc. Pero también estas actividades deben ser competencia de los organismos encargados de la educación de los jóvenes,

recayendo directamente sobre los centros educativos. Por ello, ante la riqueza educativa y la necesidad de una educación ambiental que conciencie a los alumnos de la importancia del medio ambiente natural, Acuña citado por Suarez, E. (70,19) señala como criterios pedagógicos, que contribuyen a la educación desde las actividades físicas en la naturaleza, los siguientes:

1. De todas las actividades de tiempo libre infantil y juvenil, las actividades en la naturaleza constituyen el plato fuerte. La vida al aire libre, la convivencia con otros chicos bajo el techo de una tienda de campaña, la aventura que para ellos significa conocer otros parajes que de otra manera difícilmente verían, juegan un papel liberador que rompe con los moldes institucionalizados del niño.

2. Los jóvenes necesitan formar parte de otro grupo fuera del familiar. La ausencia de los padres o de otros adultos de quienes el niño o joven están acostumbrados a depender, facilitan rápidamente el llamado destete psicológico y la emancipación emocional, si es que las actividades físicas en la naturaleza están dirigidas de manera que estimule deliberadamente la independencia y la auto dirección.

3. Además, los jóvenes necesitan formar parte de otro grupo fuera del familiar, que reúna particulares condiciones constructivas. Necesitan experiencias de vida cooperativa. En una época en la que el yo, debido a la cantidad e intensidad de los problemas a resolver, cuando la sociedad aparece como hostil ó indiferente, es decisivo ayudar a crear, la idea de pertenencia a una comunidad, y a desarrollar el sentido de responsabilidad hacia ella, de no ser así, probablemente, se llegue a crear una crisis de identidad, tan de moda en nuestros días, con su consecuente frustración.

4. La coeducación es otro factor importante a desarrollar y, por lo tanto, hay que tenerlo en cuenta. Los objetivos coeducacionales hay que plantearlos tanto a nivel social (supone igualdad de oportunidad entre ambos géneros), como a nivel psicológico (naturalidad de relaciones, sin escrúpulos, temores, ni obsesiones), como a nivel pedagógico (enriquecimiento de criterios, puntos de vista, métodos de trabajo, opiniones, etc.).

5. Con las actividades físicas en la naturaleza se tiene la oportunidad de realizar

tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, logrando un mayor acercamiento al medio natural, que provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y, consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza.

Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en la persona.

6. Hay que intentar desarrollar la imaginación, desatar la fantasía de aprender convivir con los demás y con la naturaleza, a cuidarla y a utilizar de manera constructiva las posibilidades que nos ofrece, descubrir las posibilidades de nuestro cuerpo, de nuestras manos; en definitiva, a conocernos a nosotros mismos y, por ende, a los demás.

Así pues, la sociedad actual vive de espaldas a la naturaleza, lo que está acarreado su desconocimiento y el mal uso de la misma. Consiguientemente, se produce un deterioro, que llega a poner en peligro, incluso, la vida sobre la Tierra. Por ello, es preciso retornar al entorno natural, por medio de las actividades físicas en la naturaleza, para conocerlo y vivir con él. Las actividades físicas en la naturaleza deben ser tratadas, por supuesto, en el marco docente, aunque tenga un alto contenido lúdico.

En las edades escolares ( 6-12 años), el educadora va a ser el encargado de preparar la actividad, con ayuda de algunos profesores y alumnos colaboradores, teniendo en cuenta que, el alumno no es un especialista y un técnico con conocimientos específicos y, por lo tanto, no se pueden apuntar sobre este una responsabilidad de carácter técnico.

Las actividades realizadas en contacto con el medio natural precisan de un contenido muy específico, por ello se desaconseja al educador no adiestrado, el organizarlas directamente.

Entre los objetivos motrices, cognitivos y afectivo - sociales que se consiguen, se encuentran los siguientes:

1. Motrices:

- Aprender conductas motrices.
- Producir un desarrollo motor.

## 2. Cognitivos:

- Aprender lo relacionado con la manipulación de los elementos naturales.
- Conocer las bases científicas de los fenómenos de la naturaleza.
- Aprender aspectos específicos de las actividades físicas en la naturaleza.

## 3. Afectivo-sociales:

- Conocer a nuevas personas a través de la convivencia en grupo.
- Desarrollar conductas puntuales como: compartir, tolerar, colaborar, respetar decisiones y críticas, etc., y provocar en el individuo la sensibilidad y un profundo respeto por la naturaleza.

Como ejemplo de focalización de los contenidos en las diferentes etapas escolares, a continuación detallamos los principales focos de trabajo en cada ciclo:

Primer y segundo ciclo de Primaria: se introduce a los alumnos en el medio realizando actividades habituales y básicas (son aquellas en que la única variación es el lugar en el cual se realiza, como playa, río, pradera, etc.), aunque debido a sus características psicológicas y de maduración, será difícil trabajar en grupo y en colaboración, porque superponen su yo.

Tercer ciclo de Primaria: se empieza a iniciar en temas concretos de actividades físicas en la naturaleza (son aquellas que al aprenderse o dominarse permiten el abordaje de cualquier actividad concreta en la naturaleza, como montaje de tiendas, cabuyería, orientación, socorrismo, construcciones, meteorología, esquí, navegación, actividades acuáticas, escalada, bicicleta de montaña, juegos deportivos modificados, patinaje sobre hielo, etc.), porque estos alumnos quieren vivir aventuras, afrontar desafíos, enfrentarse a nuevos retos, etc.

### **1.5. Clasificación de las actividades físicas en la naturaleza**

En la actualidad, han sido diferentes autores los que han abordado la clasificación de las actividades físicas en la naturaleza, pero todos, han establecido diferentes estructuras en sus taxonomías.

A continuación proponemos una clasificación que intenta establecer las bases para un posterior desarrollo. Con ello, no queremos cerrar todas las posibles actividades que se pueden realizar en contacto con el medio natural, sino

aproximarnos a una agrupación básica, que posibilite una estructura de fácil entendimiento.

1. Actividades físicas en la naturaleza en el medio acuático.

- Actividades acuáticas: natación, polo acuático, natación sincronizada, salvamento y socorrismo, natación con aletas, etc.
- Actividades náuticas: piragüismo, remo, surfing-windsurfing, vela, esquí acuático, motonáutica, etc.
- Actividades subacuáticas: submarinismo, orientación subacuática, etc.

2. Actividades físicas en la naturaleza en el aire.

- Ala delta.
- Paracaidismo.
- Vuelo sin motor.
- Aeromodelismo.

3. Actividades físicas en la naturaleza en la tierra.

- Marchas, paseos, campo a través.
- Acampada.
- Bicicleta de montaña.
- Montañismo.
- Escalada.
- Espeleología.
- Carrera de orientación.
- Turismo ecuestre.
- Espeleología.
- Travesías.
- Caballería.
- Cartografía.
- Topografía.

Sobre esta clasificación se pueden realizar enfoques tan diferentes como el utilitario, competitivo, recreativo, pedagógico, educativo, etc., por ello, evitamos establecer una estructura bajo estos modelos y optamos por la libre elección del especialista, dependiendo del lugar y enfoque que se realice.

## **1.6. La dirección y organización de las actividades físicas en la naturaleza**

De una buena programación y organización dependerá el éxito de la actividad, por ello el dar protagonismo al grupo, en el proceso de organización, haciéndolos responsables de actividades, garantizará la consecución de los objetivos programados.

Para que se llegue a una buena estructura de trabajo, y no existan confusiones en la realización de las labores, es necesario establecer un organigrama básico. En este organigrama, es esencial la presencia de una persona que se encargue de la dirección de las actividades, que ha de considerar los siguientes puntos:

### 1. Previsiones:

- Humanas.
- Materiales.
- Presupuestarias, etc.

### 2. Consideraciones en la organización previa:

- Posibles responsables.
- Régimen interno.
- Aspectos generales del programa.

Los objetivos en la dirección son principalmente los de: dirigir, coordinar a todo el equipo y controlar el seguimiento del programa.

En la fase de organización es necesario establecer un esquema de infraestructura y detallar las áreas de responsabilidades y sus funciones.

### **Responsable de material**

- Revisión de existencias.
- Previsión de lo que necesite cada área: Mantenimiento e intendencia, Actividades, Higiénico - Sanitario, etc.
- Compra de material.
- Confección del inventario.
- Perfección de herramientas cortantes y material delicado.
- Embalaje en cajas.
- Transporte.
- Control del material en su utilización, revisión, etc.

### **Responsable de mantenimiento e intendencia**

- Revisión del lugar de alojamiento: instalaciones, servicios y existencias.
- Reparación y acondicionamiento de la casa o la zona de acampada.
- Inventario y petición del material necesario.
- Construcciones necesarias en el curso de la acampada.
- Contratación del personal con el permiso de manipulador de alimentos.
- Control de menú.
- Control de existencias.
- Compra de alimentos.
- Revisión periódica de las instalaciones durante la acampada.

### **Responsable higiénico-sanitario**

- Permisos de la zona (sanitarios).
- Confección del botiquín.
- Confección de lista de participantes con problemas alérgicos y otras disfunciones.
- Previsión de la dirección del médico, hospital, ambulancia.
- Confección de las partes del seguro en caso de enfermedad, accidente o compra de medicamentos.
- Seguros: responsables, participantes y material.
- Confección de dossiers para los responsables con los datos que sean de utilidad.

### **Responsable de actividades**

- Actividades Físicas.
- Actividades de animación.
- Actividades científico-culturales.
- Deportes en la Naturaleza.
- Marchas.
- Itinerarios.
- Juegos.
- Formas jugadas.
- Fiesta velada.

- Ambientación de actividades.
- Ambientación: fase previa de las actividades.
- Talleres de Aprendizaje: Fotografía, Construcción material.
- Organización de salidas.
- Concursos.

### **Responsable de secretaría**

- Inscripciones.
- Circulares y comunicaciones.
- Gestión y permisos.
- Viajes y transportes.
- Confección de carpetas para los responsables con los datos que sean de utilidad.

### **Responsable de contabilidad**

- Debe tener una coordinación con otras áreas.
- Establecer en primer lugar el presupuesto de la actividad.
- Búsqueda de fuentes de ingreso.
- Pagos al personal especializado, instalaciones, etc.
- Llevar la contabilidad: entradas, salidas y partidas presupuestarias.

### **La organización**

En esta fase se deben realizar, prioritariamente, las siguientes previsiones:

- La dirección, conjuntamente, con los responsables de cada área, deben realizar un estudio del lugar, del grupo, necesidades de material.
- Necesidad prioritaria de la coordinación entre los responsables de cada área, para evitar labores repetidas.

A continuación se exponen algunos ejemplos, de estudios previos, en la organización de una acampada:

### **Respecto al lugar de actividades**

#### **1. Albergue, casa o zona de acampada:**

- Datos generales:
- Emplazamiento geográfico.
- Vías de comunicación.

- Propiedad de la instalación.
- Servicios que ofrece:

#### **A. Respecto a la casa o albergue:**

- Higiénicos.
- Intendencia.
- Comedor.
- Dormitorios.
- Sala recreativa.
- Almacén de material.
- Enfermería.
- Posibles peligros (balcones, maquinaria, etc.).

#### **B. Respecto a la zona de acampada:**

- Higiénicos (fuente, río).
- Intendencia (acondicionamientos posibles).
- Comedor (zona de habilitación).
- Dormitorios (nº de tiendas posible, distribución).
- Sala recreativa.
- Almacén de material (cabaña o zona prevista).
- Posibles peligros (ríos, lagos, barrancos, etc.).

#### **2. Zonas próximas al lugar de permanencia:**

- Servicios que ofrece:
- Dirección.
- Horarios.
- Teléfonos de servicio.
- Desplazamientos (tren, ómnibus, etc.).
- Intendencia (tiendas de aprovisionamiento).
- Técnicos (electricista, etc.).
- Sanitarios (médico, hospital, etc.).
- Autoridades.
- Zonas recreativas (piscinas, pistas polideportivas, etc.).
- Zonas de interés natural (lagos, bosques, cuevas, etc.).

- Centros de interés (granjas de animales, cultivos, etc.).

### **Respecto al material**

- Material infraestructural de acampada: tiendas, cuerdas, iluminación, etc.
- Material específico de cocina: platos, cucharas, fogones, etc.
- Material sanitario.
- Material de construcción y bricolaje: hacha, martillo, clavos, sierra, etc.
- Material de juegos y animación: ajedrez, balones, cuentos, etc.
- Material propio de la actividad: esquís, bicicletas, brújulas, mapas, etc.
- Material personal: ropa, calzado, útiles para comer, higiénicos, iluminación, para pernoctar, para transportar.

### **Respecto a los datos por participante**

- Datos personales: nombre, edad, dirección y teléfono.
- Datos de localización personal: de casa, trabajo, oficina, lugar de vacaciones, etc.
- Datos sanitarios: problemas alérgicos, medicación, disfunciones, etc.
- Datos complementarios: nivel social de procedencia, problemas concretos, etc.

### **Respecto al presupuesto**

- Ingresos.
- Presupuestos por gastos.
- Viajes: respecto a la organización, precio del transporte.
- Material: alquiler, gastos de las instalaciones (luz, agua, limpieza).
- Actividades: desplazamientos accesorios, alquiler material.
- Personal: sueldos de cocineros, técnicos, monitores, etc.
- Varios.

### **1.7. La recreación físico-deportiva**

La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para desarrollarse -que preferentemente suele ser el tiempo libre- y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. Así, Puig y Trilla. (61,8) entienden el ocio como tiempo libre

más libertad personal, y las actividades requieren, como apunta Miranda. (44,14) libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.

El análisis sobre el ocio nos lo muestra como un conjunto de ocupaciones a las que voluntariamente se dedica el individuo bien para descansar, bien para divertirse, bien para desarrollar la personalidad. Profundizando sobre este concepto, las funciones de formación e información, participación social, desarrollo de la capacidad creadora y recuperación formaban también parte del ocio y, consecuentemente, de las actividades que en el se desarrollan.

Pastor. (52,28) al realizar su definición sobre la recreación como “todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficits surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia” muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo. (39,31) define ésta “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”. En definitiva la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, consideramos que la práctica físico-deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio

proceso del juego son fundamentales.

Entre los objetivos que debe plantearse el profesional de la recreación se encuentran el ser capaz de responder a las motivaciones individuales (siendo actividades eminentemente colectivas), el atribuir más importancia a la participación que al resultado final y el hacer hincapié en valores educativos tales como: comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, fomentar la creatividad, coeducación, ofrecer la diversidad, estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces.

Ante la perspectiva tradicional de ciertas prácticas deportivas y la idea de ocio como simple ocupación del tiempo libre, en la que el individuo debe adaptarse a normativas y situaciones rígidas y rigurosas, surge una perspectiva innovadora, en la que es la propia actividad física, sus formas, espacios, reglas, materiales, etc. los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo.

Las actividades recreativas son “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

### **Características de las actividades físico-recreativas**

Siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación:

- Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.

- Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc.

### **La dinamización de las actividades físico-recreativas**

Para analizar el papel que debe desempeñar el dinamizador en relación con las diferentes fases de evolución de las actividades físico-recreativas lo estructuraremos en tres apartados: en primer lugar se hará referencia a la labor de selección y diseño (bien por parte del dinamizador, en aquellos grupos que se inician, bien por éste y el grupo en conjunto, con participantes experimentados), la presentación de las actividades antes de su puesta en práctica y la ejecución

propriadamente dicha.

Criterios para la seleccióon y el diseño de las actividades físico-recreativas.

La labor de seleccióon que deben hacer los profesionales antes de poner en prácticaa una sesi6on, bien sea de educaci6on fíisica que de dinamizaci6on en tiempo libre, que bastante frecuentemente estamos acostumbrados a utilizar juegos/actividades pero sin saber porque los estamos utilizando. A la hora de seleccionar un juego/actividad, debemos pensar que esté en consonancia con el nivel de desarrollo del individuo. Es por ello que para seleccionar un juego/actividad se debe tener en cuenta distintos aspectos tales como:

¿Es motivante?

¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?

¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?

¿Permite conseguir los objetivos propuestos?

¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?

¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

Si los juegos/actividades no contestan estas preguntas, hay que tomar alguna de las dos siguientes decisiones:

- Eliminarlos, es decir, no seleccionarlos.
- Modificarlos.

Normalmente, todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales de los grupos, la cuestióon radica en la variabilidad o adaptabilidad de los diferentes elementos que las componen, y esa es una de las habilidades principales que debe dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en funcióon de los objetivos propuestos, siendo conscientes de que deben de ser los participantes los que condicionen el juego/actividad y no al revés.

En consonancia con lo que acabamos de exponer, Virosta. (79,33), haciendo referencia al tratamiento (adaptaciones) que hay que hacer a las actividades físico-recreativas y en concreto lo que él denomina "deportes alternativos" propone los siguientes criterios:

- Variar las reglas en funcióon de las características de los participantes

(intereses, capacidad física).

- Promover la participación del mayor número de personas.
- Promover la participación de todos los jugadores en juego.
- Establecer la participación de equipos mixtos evitando el sexismo de otros deportes.
- Evitar la especialización de funciones: hay que jugar defendiendo y atacando e incluso sacar al portero de la portería.
- Evitar todo tipo de contacto corporal brusco.
- Destacar la habilidad sobre los factores físicos.
- Simplificar las reglas del juego para aprender más fácilmente a jugar. Animar a cambiar las reglas según consenso del grupo.
- Seleccionar la mejor área de juego dependiendo del número de jugadores implicados.
- Adaptarlo a cualquier lugar por impensable que sea. Preferencia por entornos naturales.
- Reducir los tiempos muertos al mínimo para que no cesen las acciones de juego.
- Determinar la duración del juego en consonancia con las características de los participantes.
- Ofrecer muchas formas lúdicas.
- Usar materiales, situaciones y actividades atractivas con un carácter alto de motivación y reto.
- Metodológicamente: de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido.

Y finaliza proponiendo Virosta. (79,40) “flexibilidad: en las normas, dimensiones del terreno de juego, composición de los equipos, duración del juego, etc. Las actividades alternativas se practican sin reglas particulares, ni estandarizadas, fáciles de comprender y acordadas por los propios participantes; lo que realmente importa es su carácter lúdico”.

### **La presentación de las actividades físico-recreativas**

En primer lugar, el dinamizador debe estar convencido de que el juego/actividad

ha sido bien seleccionado y su presentación va a servir para mejorar la educación total de individuo (si no estamos convencidos de que el juego/actividad es "bueno", no lograremos realizar una buena presentación del juego/actividad).

Una presentación no consecuente (errónea) supone un fracaso seguro del juego/actividad, así que el dinamizador siempre debe tener una predisposición hacia el juego/actividad, lo que conducirá de entrada a una buena presentación. Cuando existe una cierta indiferencia por el dinamizador que plantea el juego/actividad, los participantes lo van a notar, y va a provocar un rechazo hacia las actividades planteadas.

### **En el momento de presentar el juego/actividad debe tenerse en cuenta**

1. Reunir a los participantes, agrupándolos.
2. Decir el nombre del juego/actividad.
3. Relatar las reglas básicas del juego/actividad, como se desarrolla. Hay que explicarlo con claridad, detalle y brevedad.
4. Si fuera preciso debe realizar una pequeña demostración.
5. Comprobar que lo explicado ha sido entendido.
6. Formar equipos, antes de comenzar el juego/actividad. Hay que tratar por todos los medios que los equipos estén equilibrados, de forma que tengan posibilidades parecidas. Esto debe ser también breve. Se pueden agrupar por camisetas de distinto color, por dorsales, por algún distintivo... Es importante que se distingan fácilmente los equipos. Los papeles principales no deben siempre entregarse a los participantes aventajados.
7. Distribución del material (si es necesario su uso).

### **Ejecución de la actividad físico-recreativa**

El dinamizador tiene que estimular constantemente a la participación de los jugadores. Si interviene el dinamizador tiene que hacerlo así:

- Al intervenir en el juego/actividad, tiene que hacerlo como uno más en el juego/actividad. Es un jugador más, no tiene ningún privilegio. Esto permite activar más el juego/actividad, y permite un mayor intercambio educativo.

-Sí el dinamizador participa, se pone como ejemplo, le servirá para reafirmar las ideas que predica. El ejemplo es muy importante en la educación.

- El dinamizador siempre debe dar ejemplo con el asunto de las trampas, y debe tratar de que los protagonistas de los juego/actividades sean los participantes.

-Tiene que ser entusiasta por el juego/actividad, con una participación abierta de él mismo y de los participantes. Que estimule al esfuerzo.

-El entusiasmo es contagioso, y con su personalidad entusiasmo puede motivar a los participantes (gesticulaciones entusiastas)

- Abierto, espontáneo, Creativo, imaginativo, rompiendo de este modo con la monotonía y el aburrimiento. El dinamizador tiene que ser una persona preocupada por su trabajo, y debe tener ganas de plantear nuevas cosas.

- Debe ser sincero.

-Debe pasar en el juego/actividad de ser un demostrador a ser un dinamizador. Pues todo esto condiciona su actuación como educador

-Si no participa en el juego/actividad, debe mantenerse principalmente al margen (observa el juego/actividad, pero no influye en él). Solo así se conseguirá que el dinamizador se convierta en uno más y no sólo aquel que ordena ciertas cosas.

-Si el dinamizador decide que es necesario un árbitro, y es él el que interviene, tiene que hacerlo de la forma más ecuánime posible; aunque es mejor colocar a alguno de los participantes, o mejor, ir haciéndolos pasar a todos, los que se pueda, por ese papel.

-Hay que lograr la participación global de los jugadores. El dinamizador no debe abusar en su dirección, hay que ser flexible.

-Los juegos/actividades, nunca deben caer en el error del dinamizador que afirma: ¡esto es así porque lo digo yo, que soy el que mando!. Siempre que tomemos decisiones, deben estar respaldadas por razones de peso, y comprensibles por los participantes.

-Durante la ejecución del juego/actividad, el dinamizador debe estar en constante comunicación con los participantes; provocará más motivación. Si el desarrollo del juego/actividad implica tanteo, el dinamizador debe dar información de este de forma periódica, aunque sin darle excesiva importancia.

- El participante debe tener confianza con el dinamizador, para exponerle distintas alternativas del juego/actividad que se está realizando.

-Si el juego/actividad está mal planteado, se debe corregir sobre la marcha, sin parar el juego/actividad. Si es necesario, en último caso, deberá ser parado.

-Si fuera posible por el grado de madurez del individuo, se debe dejar a éste la organización de los juegos/actividades (señalar el campo, formación de los equipos...) cuanto más los organice, más participe de estos se va a sentir; les ayudará a asumir tareas, responsabilidades... el juego/actividad será de ellos y tendrá mas éxito.

### **Propuesta didáctica para las actividades físico-recreativas**

Teniendo presente todo lo referente al dinamizador, a las actividades físicas y recreativas, al ocio y al tiempo libre, las características de una propuesta de estilo de enseñanza para facilitar la ocupación del ocio y del tiempo libre deben tener presente:

-Dejar tomar la mayoría de las decisiones a los participantes, es decir debe darles autonomía.

-Los participantes a partir de la reflexión individual deben crear sus actividades tanto individuales como colectivas, según sus intereses y capacidades.

-Las actividades deben potenciar la socialización.

-El dinamizador deportivo propone y sugiere, nunca impone.

### **Consideraciones didácticas**

Las pautas metodológicas las centraremos en dos aspectos que serán

-¿Cómo explicar el juego/actividad?.

- ¿Qué hay que explicar del juego/actividad?.

- Consejos sobre el método de trabajo.

-¿Cómo explicar la actividad?:

- Lograr silencio.

-Exigir atención.

- Hablar alto y despacio (vocalizar).

- Utilizar esquemas.

-Utilizar un grupo de demostradores (demostración), hay que procurar, en el caso de que se realice la demostración, adecuar el ritmo de explicación al ritmo de la ejecución por parte del grupo demostrador.

- Ser breve.
- Ser preciso y ordenado (terreno, composición del grupo, identificación del grupo, normas, lo que no se puede,...), educar y educarse al grupo.
- Asegurarse de que todo el mundo lo ha comprendido.
- Efectuar una prueba muestra sin validez.
  - No dar toda la información a la vez.
  - Explicar para ser comprendido por todos (lenguaje adecuado al grupo).

¿Qué hay que explicar de la actividad?.

- Terreno: límites, zonas, dónde se sitúan, etc... Y su utilización.
- Composición de los equipos y su diferenciación.
- Finalidad del juego/actividad (objetivo del juego/actividad: coger, saltar, meter gol, etc...).
- Reglas principales (lo permitido y lo no permitido).
- Señales del árbitro.
- Duración y lugar de reunión.
- Espíritu de juego/actividad. Coordinar el trabajo de equipo, importancia de trabajar bien en equipo.
- Estrategias o tácticas a utilizar. Dependerá del método de enseñanza.

### **Conclusiones didácticas**

- ❖ Prepararse adecuadamente. Esta preparación comporta el repertorio de juegos/actividades, el material y el terreno de juego/actividad.
- ❖ Respetar tanto como sea posible las dimensiones del terreno, según indica la descripción. En general, una reducción no le favorece mucho.
- ❖ Si es posible, situar a los jugadores en posición del juego/actividad incluso antes de explicarles las reglas (es preciso prestar atención a la posición del sol y la dirección del viento).
- ❖ Dar una explicación concisa del juego/actividad, pero que sea perfectamente clara. Ya tenéis el equipo constituido y el terreno de juego/actividad preparado.
- ❖ Mantener el orden constante en la explicación de la delimitación del terreno, del objetivo del juego/actividad, de la tarea de los equipos y a continuación las reglas suplementarias que sean precisas.

- ❖ La participación de los dinamizadores en el juego/actividad puede ser un estímulo, pero solamente en caso de que no represente una influencia negativa para el funcionamiento del juego/actividad.
- ❖ Estimular y animar el juego/actividad regularmente. Indicando igualmente la situación del marcador.
- ❖ Dar indicaciones tácticas, sobre todo cuando ya se domina la técnica y las reglas del juego/actividad.
- ❖ Mantener el juego/actividad limpio. Por este motivo vale más jugar con muchos grupos pequeños que no con uno grande. En este caso, determinar el tiempo de juego/actividad de tal forma que sea posible hacer cambios con regularidad.
- ❖ Se debe estar atentos a la seguridad de los participantes, así como también a todo aquello que hace referencia al entorno y al material, y a determinadas situaciones que pueden presentarse durante el juego/actividad.

## **Capítulo 2. Conformación del Manual instructivo del área protegida del Río Canimar para el desarrollo de las actividades prácticas de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza**

En este capítulo se describen los métodos, técnicas y herramientas empleados para la constatación del estado actual acerca de las actividades físico-recreativas en los contornos del Río Canimar para el desarrollo de las clases prácticas de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza, además de los elementos que posibilitan realizar la propuesta del conjunto de actividades recreativas a realizar para dar respuesta al diagnóstico.

### **2.1. Tipo de estudio y diseño seleccionado para la investigación**

El tipo de estudio es el exploratorio, porque se investiga acerca de los recursos naturales que tienen relación con los contenidos que se exigen en la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza que son necesarias para el conocimiento general de los estudiantes, se buscan informaciones para llevar a cabo una investigación más compleja en lugares con una naturaleza prácticamente virgen. Se puede definir como descriptivo, porque se miden con la mayor precisión posible, las dimensiones e indicadores que inciden en la organización y planificación de las actividades recreativas que se realizan en el entorno natural.

### **2.2. Muestra empleada en la investigación**

La muestra utilizada en este trabajo fue la provincia de Matanzas y dentro de estas, 2 instalaciones de campismo con características de alojamiento y alimentación similares ellas son:

- Instalación de Campismo Popular Canimar Abajo.
- Instalación de Campismo Popular Río Canimar.

Se tomo como muestra estas zonas debido a su posición geográfica, las condiciones naturales y la infraestructura para desarrollar las actividades, así como abarca de forma general los contornos del Río Canimar.

Para realizar la investigación se tuvo en consideración la opinión del jefe de la Disciplina de Recreación Física de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, 8 especialistas de las instalaciones de campismos y 4 especialistas que atienden flora y fauna los cuales apoyaron a la

realización del estudio y mejoramiento del Manual instructivo para los profesores de Recreación.

Como otros participantes en la investigación se seleccionaron 10 especialistas en Cultura Física para que brindaran su criterio sobre la conformación del manual, estos fueron seleccionados atendiendo a su conocimiento sobre el tema, participación en eventos científicos, experiencia laboral como docentes.

### **2.3. Métodos y técnicas empleados en la investigación**

El caudal de información acerca de los métodos y técnicas de investigación es muy amplio y diverso, cada autor al tratar la temática le imprime un sello personal; por ello, para seleccionar los métodos y técnicas se tomó como punto de partida, los objetivos específicos.

#### **Métodos empleados en la investigación**

##### **Métodos teóricos**

**Analítico-sintético:** Para el estudio de los enfoques teóricos metodológicos acerca de las actividades recreativas en la naturaleza, así como la valoración de los instrumentos aplicados, que fue de gran utilidad para el estudio de la bibliografía consultada.

**Inductivo-deductivo:** Permitió estudiar las particularidades de las actividades recreativas relacionadas con los diferentes tipos de clientes que visitan las instalaciones, deducir las especificidades de cada capítulo y aplicabilidad del manual.

**Histórico-lógico:** Permitió evaluar los antecedentes y evolución histórica de las actividades recreativas en la naturaleza, principios y definiciones, lo cual facilitó analizar la evolución del conjunto de actividades de modo que se apreciará la historicidad del problema objeto de estudio y sus propuestas de solución.

**Enfoque sistémico estructural:** permite la relación entre los componentes que se relacionan en la investigación, para alcanzar mejores resultados en materia de orientación profesional y la confección del conjunto de actividades.

**Método hipotético deductivo:** se aprecia a partir de elementos aportados por estudios anteriores, y en la formulación de la hipótesis planteada.

##### **Métodos Empíricos**

Dentro de los métodos empíricos fueron utilizados:

**Revisión de documentos:** Se empleó en la revisión de documentos curriculares para adoptar posiciones acerca de la temática investigada y realizar un estudio sobre las deficiencias que presentan los programas y proyectos que se disponen para las actividades en la naturaleza.

**La entrevista:** Se utilizó como otro medio de recopilación de información, ya que es una técnica asequible, con un procedimiento verbal, la cual nos permitió tener un enfrentamiento “cara a cara”, con los especialistas en recreación de las instalaciones de campismos, los especialistas de la flora y fauna. Así como del profesor que imparte la asignatura de recreación, adquiriéndose gran cantidad de informaciones claras y precisas.

**La observación:** La observación que se utilizó fue abierta mediante la elaboración de un protocolo, para comprobar las condiciones reales de las zonas y áreas más idóneas que permitieran establecer el estudio y ubicación de las áreas para la realización de las actividades recreativas.

**Criterio del especialistas:** Para la validación teórica del manual instructivo del área protegida del Río Canimar para el desarrollo de las actividades prácticas de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza.

**Como métodos estadísticos:** Los resultados de los datos recopilados fueron procesados mediante procedimientos matemáticos y estadísticos, apoyados en la plataforma de Windows 7, el Programa EXCEL, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de WINDOWS 10.

### **Procedimientos organizativos**

Se le explicó al jefe de la disciplina de recreación y profesor principal de la asignatura las intenciones del trabajo, él cual nos proporcionó un grupo de ideas que encaminaron a iniciar la investigación, se comenzó con una revisión bibliográfica de los programas y de las actividades vinculadas a la naturaleza, que están planificadas para los estudiantes que estudian la carrera de cultura física en la asignatura de Actividades Recreativas en la Naturaleza, recogiendo la información de las actividades que tiene que desarrollar en los campamentos docentes.

Se realizó un inventario de las áreas que se considero más idóneas para el desarrollo de la actividad de campamentos cercanos a los campismos populares con la previa autorización de los directores de las instalaciones.

La investigación se organizó teniendo en consideración la clasificación de los campamentos y la forma de organización partiendo de su ubicación.

- Por parámetros: Ubicación, época del año, duración, tipo de instalación.

- Organización:

a) Elección del lugar.

b) Tiempo disponible.

C) Número de participantes.

d) Los aseguramientos.

Los materiales utilizados:

- Lápiz.

- Papel.

-Computadora.

- Vestuario apropiado.

#### **2.4. Metodológica para la concepción del manual y su contenido**

A partir de la situación problémica que origina la investigación, la autora profundiza en el objeto de estudio y obtiene a través de un diagnóstico los elementos que fundamentan la necesidad de la presente investigación, en la que se logra como resultado científico un Manual Instructivo elaborado siguiendo la metodología que plantea Palma, J. (52,8) y en la cual se reconocen los siguientes componentes.

1. Introducción.

2. Utilidad.

3. Conformación del manual.

4. Fuentes de Información del manual.

5. Estructura del manual.

6. Bibliografía.

## **1. Introducción**

### **Se comenta la situación problemática y necesidad de un manual**

Por lo general las actividades recreativas en la naturaleza que desarrollan los estudiantes de Cultura Física, son desarrolladas cerca de playas y ríos o zonas montañosas, en este caso las actividades se relacionan con los contornos del Río Canimar, zona donde prevalece una naturaleza exuberante que se presta para innumerables actividades recreativas, donde los profesores de Recreación, no disponen de un estudio sobre estas áreas para desarrollar las clases prácticas, de ahí la importancia de la elaboración de un manual instructivo que incluya un estudio sobre estas áreas que son propicias para elevar la calidad de las actividades y del proceso docente.

### **Se fundamenta la necesidad de un manual**

Para desarrollar actividades con una mayor calidad, utilización de las áreas naturales que sean las más idóneas, una mejor explotación de los recursos naturales que disponen las áreas, una mejor organización y ubicación de los estudiantes, una mejor disposición e interés por los estudiantes, y contribuir a una mejor preservación de la naturaleza.

### **Se explican los apartados que comprende el manual**

El manual es un material elaborado específicamente para los profesores de Recreación de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física que imparten la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza, ofrece además orientaciones metodológicas para su aplicación a partir de información acerca de:

- 1.- Paisaje y topografía.
- 2.-Ubicación geográfica.
- 3.- Clima.
- 4.- Acceso.
- 5.- Ámbito social.
- 6.- Ámbito administrativo.
- 7.- Potencialidades turísticas de la región utilizadas para las clases.
- 8.- Diseño recreativo

9.- Tipos de actividades físicas en la naturaleza propuestas a desarrollar según el lugar.

## **2. Utilidad**

-Facilita y propicia que los profesores de Recreación dispongan de un material para hacer uso de las áreas naturales del Río Caimar.

-Ofrece a los Profesores de Recreación las orientaciones precisas para la práctica de la actividad recreativa.

-Sirve como material de consulta para todas las personas que trabajan y se relacionan con los contornos del Río Caimar.

## **3. Conformación del manual**

### **a) Identificación**

#### **Nombre oficial de la organización**

Universidad de Matanzas, Facultad de Ciencias de la Cultura Física.

**Denominación:** Manual Instructivo del área protegida del Río Caimar para el desarrollo de las actividades prácticas de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza.

**Extensión:** Páginas (12).

**Lugar y fecha de elaboración:** Matanzas, Abril del 2019.

### **b) Índice o contenido**

- Introducción.
- Objetivos generales.
- Indicaciones metodológicas.
- Áreas o Zonas de estudio.
- Bibliografía.

## **4. Fuentes de información**

- Profesores de Recreación.
- Guías de Turismo.
- Gerentes de las instalaciones.
- Bibliografía especializada.
- Diagnóstico.

## **5. Estructura del contenido del manual**

### **- Diseño del estudio por áreas**

#### **Breve argumento de la estructura utilizada**

El contenido del manual es necesario estructurarlo de acuerdo a las características de la localidad, su descripción y objetivos a través de imágenes fotográficas que faciliten su comprensión y motiven su aplicación.

## **6. Bibliografía utilizada**

Resumen de autores relacionados con la búsqueda de información.

### **2.5. Análisis de la situación actual**

#### **Resultados de la revisión de documentos**

Fueron consultadas 12 bibliografías nacional e internacional específicas de la localidad que estuvo al alcance de la autora, por lo que se constató a nivel nacional que se han realizado 4 publicaciones de investigaciones sobre el área protegida del Río Canimar, pero estas se resumen a estudios de mercado para la afluencia de clientes. Las publicaciones consultadas por la autora se muestran muy escasas, sobre todo aquellas que abordan programas recreativos para el sector poblacional que estén dirigidas al aprovechamiento del tiempo libre, no se aprecia publicaciones relacionadas con un estudio vinculados a las características de las áreas para los estudiantes de Cultura Física que reciben la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza.

Para analizar los documentos la autora elaboró una guía que comprende:

1. Tipos de actividades que se desarrollan en la localidad por estudiantes de Cultura Física.
2. Estudios relacionados con el entorno natural.
3. Estudios relacionados con la flora y la fauna de la localidad.
4. Hechos históricos ocurridos en el área.
5. Trabajos investigativos presentados por estudiantes de la Facultad de Cultura Física.

-Se constató que en esta área protegida se desarrollan actividades de índole recreativa por personas foráneas y estudiantes que toman este escenario para realizar excursiones y otras actividades recreativas vinculadas al entorno natural.

- Los estudios realizados en esta área protegida están dirigidas por especialistas de flora y fauna, no se aprecian estudios por profesores de la facultad que específicamente estén dirigidos a las áreas que sean idóneas para la práctica de actividades recreativas.
- El área muestra relevantes hechos históricos ocurridos, como el asesinato de Carlos Aponte y Antonio Guiteras, el río muestra una rica historia sobre el mercado del carbón por los esclavos, se muestran como algo relevante el cementerio aborigen más antiguo de nuestro país.
- No se aprecia en la búsqueda bibliográfica resultados de investigaciones realizadas por los estudiantes, solo evidencias de fotografías de actividades recreativas que han realizado los estudiantes en sus recorridos.

### **Resultado de la entrevista realizada al profesor que imparte la asignatura de Recreación**

Se pudo constatar que el profesor ha impartido docencia por más de 22 años y esta vinculado a esta actividad por el mismo tiempo, señala que la asignatura a transcurrido por varias etapas, y que en la actualidad se imparten el plan E con la Recreación Básica y las actividades vinculadas a la naturaleza, el plan E, además integra una sola asignatura con tres temas que incluyen las actividades en el medio natural.

Argumenta que la asignatura se encuentra dentro del ejercicio de la profesión por lo que es importante los conocimientos que se imparten para futuro egresado, como otro elemento a desatacar señala, que las actividades vinculadas con el medio natural, se encuentran reflejadas en los programas de la asignatura los cuales traen objetivos bien definidos e incluyen un campamento recreativo con carácter obligatorio.

El profesor plantea que no poseen ningún documento o información sobre las zonas naturales donde desarrollan las actividades recreativas, que en varias ocasiones han intentado realizar un levantamiento por zonas pero esto no ha sido posible y que sería muy provechoso si se realizara, afirma que los recursos de que disponen para realizar las actividades son ínfimos o casi ninguno, pone como ejemplo las casas de campañas, materiales utilitarios a utilizar en los

campamentos.

### **Resultado de la entrevista a los 8 especialistas de recreación de las instalaciones de campismo**

Teniendo en consideración las actividades que desarrollan los jefes de actividades de las instalaciones de campismo, hemos tomado sus opiniones.

El 100% de los especialistas entrevistados consideran que es muy cierto que no se explotan a cabalidad las actividades vinculadas a la naturaleza que realizan en las instalaciones, ya que solo se realizan actividades recreativas de animación, juegos predeportivo, alquiler de botes y en raras ocasiones excursiones por las orillas del río.

Se pudo constatar que 5 especialistas no conocen de todos los recursos naturales de que dispone la zona para la práctica de actividades recreativas, ya que ese no es su fuerte, lo que representa un 62.5%, argumentan que es provechoso para ellos.

Tres de ellos y que representa un 37.5%, consideran que es importante que se realicen actividades vinculadas a la naturaleza por los estudiantes de la carrera de Cultura Física en sus cercanías, ya que se pueden tomar experiencias e incluir algunos de los campistas interesados a participar en las excursiones y actividades que se desarrollen.

El 100 % de los entrevistados coinciden en que están en la mayor disposición de apoyar todas las actividades que se realicen en su instalación o en sus cercanías, ya que representa una forma de superación para ellos, además de formar parte de su trabajo.

### **Resultado de la entrevista a los 4 especialistas de flora y fauna**

El 100 % de los especialistas de flora y fauna coinciden en que los responsables de la instalación, no explotan como es debido las potencialidades naturales de que dispone la zona, ya que no poseen el conocimiento de cómo dar la utilidad del medio natural de forma controlada.

También coinciden en que sí conocen las potencialidades naturales de la región, así como las actividades que se pueden desarrollar por parte de los visitantes y el cuidado de la mantención de la zona.

El 100 % de los especialistas plantean que la labor que realizan los profesores de recreación y los estudiantes de la Facultad de Cultura Física lejos de considerarla como una amenaza, se debe considerar como un elemento importante para educar a la población al cuidado y respeto de la flora y la fauna, ya que la actividad que realizan esta en beneficio de la naturaleza y es uno de los pocos centros de estudios que apoyan el cuidado medio ambiental realizando actividades que son sanas y educativas.

Plantean que están en la mayor disposición de apoyar estas actividades, siempre que se cumplan con los requisitos y se tomen las medidas preventivas para no afectar el medio.

### **Resumen del estudio realizado a las diferentes zonas naturales para la realización de las actividades recreativas**

Teniendo en consideración los resultados de la entrevista a los diferentes especialistas se muestra el estudio realizado a las diferentes zonas naturales que se prestan para desarrollar las actividades de campamentos con los estudiantes de la Facultad de Cultura Física en la que se tuvieron en cuenta para su estudio aspectos que también se integran como resultados finales:

#### **Zona Canimar**

##### **Instalación: Campismo Popular Canimar Abajo**

##### **1.- Paisaje y topografía**

En el “Río Canimar”, existen toda una variedad de paisajes con accidentes naturales que permiten desde ellos, la realización de actividades de carácter recreativo.

Se destacan aquí elementos que posibilitan extraordinariamente esas actividades, tales como: farallones, cuevas, puentes, corriente fluvial, árboles de gran porte, peñascos.

##### **2.-Ubicación geográfica**

La instalación se encuentra ubicada en la carretera Vía Blanca Km 5, Canimar, Matanzas. En las márgenes de la desembocadura del Río Canimar a la Bahía de Matanzas a 300 mts del puente vial Canimar.

Esta situado al noroeste del municipio de Matanzas donde se mezclan la belleza de su entorno natural y la cultura de tradiciones artísticas.

### **3.- Clima**

La zona se caracteriza por una temperatura media anual de 23.8 °C, registrándose los valores más elevados del año en los meses de julio (26.3 °C), y agosto (26.1 °C), mientras los más bajos promedios mensuales se registran en febrero (20.5 °C) y enero (20.6 °C). El análisis de las temperaturas medias extremas, nos muestra a julio y agosto como los meses más cálidos (31.4 y 31.3 °C) respectivamente y como los meses más fríos febrero y enero con (15.6 y 15.7 °C) respectivamente, de temperatura mínima promedio.

### **4.- Acceso**

La infraestructura que posee la instalación nos permite un acceso fácil, donde podemos acceder a él, mediante un transporte directo o en forma de caminata.

### **5.- Ámbito social**

- **Números de encuentros con otros grupos:** Con la realización de un campamento, la instalación da posibilidad de realizar diferentes encuentros con otros grupos de personas y centros de trabajo de importancia.
- **Tipos de usuarios:** Los tipos de usuarios que visitan la instalación son de diferentes municipios de la provincia fundamentalmente jóvenes, lo que nos permiten realizar un intercambio con los estudiantes en cuanto a las actividades sobre todo en la animación nocturna.
- **Tamaño del grupo:** Por las potencialidades de alojamiento de la instalación y su infraestructura en cuanto a restaurante y pista de baile, los grupos pueden estar comprendido entre 40 o 50 estudiantes aproximadamente.
- **Duración de permanencia:** La duración del campamento puede estar en dependencia del cumplimiento de los objetivos y las actividades que se planifiquen.

### **6.- Ámbito administrativo**

- **Grado de manejo del visitante, evidencia de control:** Por la infraestructura que posee la zona, los profesores pueden realizar un adecuado manejo de los estudiantes, controlándolos mediante el tipo de actividad que desarrolle, da la

posibilidad de tener un control sobre las evidencias de la depredación de los sitios históricos como: El control del cementerio aborigen y del museo del Morrillo.

- **Tipo de vestuario:** Da la posibilidad al estudiante de utilizar diferentes tipos de vestuarios acorde a la actividad que realiza, como:

- Vestuario de campo.

- Vestuario deportivo.

- Vestuario de playa.

- **Reglas (duración de permanencia, rutas de viajar, etc.):**

El profesor tiene la posibilidad de realizar reuniones en locales cerrados donde puede discutir las reglas que se ponen en práctica para la actividad ecoturística, se puede realizar un estudio de las rutas de viaje que se van a realizar por los diferentes senderos.

- **Transportación:** Se accede a la instalación con transporte público o con una marcha ya que se encuentra relativamente cerca de la Universidad.

### **7.- Potencialidades turísticas de la región utilizadas para las clases**

La principal potencialidad que tiene la zona es la naturaleza, tuvimos en consideración realizar una selección de los mismos para integrarlo a las diferentes actividades recreativas.

1.- El Río Canimar con su historia y rica en tradiciones.

2. La playa Canimar como área de baño, idónea para realizar las actividades recreativas acuáticas con capacidad para 80 personas.

3. El Museo del Morrillo que se encuentra a una distancia de 1100 mts, para realizar excursiones que muestren la historia y a la vez que se eleve el acervo cultural de nuestros estudiantes.

4. Excursiones por senderos naturales a las áreas protegidas vinculándolos con actividades recreativas como baños en la playa y juegos náuticos.

5. Aprovechamiento de las instalaciones deportivas y recreativas de la base, vinculado al entorno natural, para promover una recreación sana y placentera que llegue a la totalidad de los estudiantes, se toma en cuenta para el mismo la belleza natural del río. (pista de baile, playa, terreno de voleibol).

## **8.- Diseño recreativo**

Se enmarcan en la estructura de funcionamiento del programa donde se van a desarrollar las actividades, ya sea deportivas o vinculadas al medio.

## **9.- Tipos de actividades físicas en la naturaleza propuestas a desarrollar según el lugar**

- **Marchas.** paseos, campo a través de senderos (Conozca nuestra flora y fauna).
- **Acampadas.** (Vinculando a los estudiantes que reciben la asignatura con otros grupos de la facultad).
- **Escalada.** (La escalada se realizara en diferentes lugares que están designados para este tipo de actividad).
- **Espeleología.** (Se realizara en diferentes cuevas aledañas con un guía de flora y fauna que conozcan su origen).
- **Travesías.** (Utilizar las embarcaciones recreativas de la base para realizar pequeñas travesías por los contornos del Río).
- **Observación de la flora y la fauna.** Los estudiantes tendrán la oportunidad de observar la flora y la fauna ya sea diurna como nocturna.
- **Pesca deportiva fluvial.** Se realizara en la costa.
- **Clases relacionadas con el medio.** Donde se utilicen las diferentes técnicas de campamento, como: Cabulleria, orientación, estimación, fuegos, Juegos físicos recreativos. etc.
- **Actividades de animación.** La instalación cuenta con una pista de baile que puede ser utilizada para las actividades de animación y además cuenta con el apoyo y la música de los animadores.

## **Zona Canimar**

### **Instalación: Campismo Popular Río Canimar.**

#### **1.- Paisaje y topografía**

Esta zona cuenta con gran variedad de paisajes que permiten, la realización de actividades de carácter físico - recreativo.

Se destacan aquí elementos que posibilitan extraordinariamente esas actividades, tales como: farallones, cuevas, puentes, corriente fluvial, árboles de gran porte, peñascos.

## **2.-Ubicación geográfica**

La instalación se encuentra ubicada en la Finca San José de Tumbadero, en las márgenes del Río Canimar, municipio de Limonar, provincia de Matanzas a 5 km de la carretera central.

## **3.- Clima**

La zona se caracteriza por una temperatura media anual de 24.5 °C, registrándose los valores más elevados del año en los meses de julio y agosto (31.4 y 31.3 °C) como los meses más cálidos, mientras los más bajos promedios mensuales se registran en febrero y enero (15.6 y 15.7 °C) como los meses más fríos.

## **4.- Acceso**

La infraestructura que posee la instalación nos permite un acceso fácil, mediante un transporte directo por carretera o en forma de navegación por el río.

## **5.- Ámbito social**

- **Encuentros con otros grupos:** Al montar un campamento cercano a la instalación nos da posibilidad de realizar diferentes encuentros con otros grupos de personas de otros municipios.
- **Tipos de usuarios:** Los tipos de usuarios que visitan la instalación son de diferentes municipios de la provincia fundamentalmente niños y jóvenes, lo que permite a los estudiantes aplicar sus conocimientos de forma práctica tanto en las actividades diurnas y nocturnas.
- **Tamaño del grupo:** Por el tamaño de la instalación y su infra estructura en cuanto a restaurante, cafetería y pista de baile, los grupos pueden estar comprendido entre 60 o 80 estudiantes aproximadamente.
- **Duración de permanencia:** La duración del campamento puede estar en dependencia del cumplimiento de los objetivos y las actividades que se planifiquen.

## **6.- Ámbito administrativo**

- **Grado de manejo del visitante, evidencia de control:** Por la infraestructura que posee la zona, los profesores pueden realizar un adecuado manejo de los estudiantes, controlándolos mediante el tipo de actividad que desarrolle, da la

posibilidad de tener un control sobre las evidencias de la depredación de la flora y la fauna del lugar.

- **Tipo de vestuario:** Da la posibilidad al estudiante de utilizar diferentes tipos de vestuarios acorde a la actividad que realiza, como:

- Vestuario de campo.
- Vestuario deportivo.
- Vestuario de playa.

- **Reglas (duración de permanencia, rutas de viajar, etc.):**

El profesor tiene la posibilidad de realizar reuniones en locales cerrados donde puede discutir las reglas que se ponen en práctica para la actividad ecoturística, se puede realizar un estudio de las rutas de viaje que se van a realizar por los diferentes senderos.

- **Transportación:** La transportación se puede realizar en ómnibus coordinándose a bajo precio con la dirección provincial de campismo.

### **7.- Potencialidades turísticas de la región utilizadas para las clases**

La principal potencialidad que tiene la zona es la naturaleza. Se realizó una selección de los recursos naturales de los mismos para integrarlo a las diferentes actividades recreativas.

- 1.- El Río Caimar con su historia y rica en tradiciones y los contornos aledaños.
2. La orilla del río creada como área de baño, idónea para realizar las actividades recreativas acuáticas con capacidad para 50 personas.
3. Excursiones por senderos naturales a las áreas protegidas vinculándolos con actividades recreativas como baños en la playa y juegos náuticos.
4. Excursiones en botes por los contornos del río.
5. Aprovechamiento de los recursos de las instalaciones deportivas y recreativas que son idóneas para las clases de recreación como:
  - La pista de baile, juegos acuáticos en el río, terreno de voleibol, fútbol, béisbol, parque infantil, monta de caballos y utilización de otras áreas.

### **8.- Diseño recreativo**

Se enmarcan en la estructura de funcionamiento del programa donde se van a desarrollar las actividades, ya sea deportivas o vinculadas al medio natural las

que están basadas fundamentalmen

te: En la belleza natural del entorno, como actividades de senderismo, excursiones, visitas a lugares de interés históricos, etc.

### **9.- Tipos de actividades físicas en la naturaleza propuestas a desarrollar según el lugar**

- **Marchas.** Visitas, paseos a través de senderos, como: La ruinas, la observación de la Gran Piedra, las Cortinas, la Arboleda, los manantiales y lo más bello su naturaleza.

- **Acampadas.** En diferentes lugares (Vinculando a los estudiantes que reciben la asignatura con otros grupos de la facultad).

- **Escalada.** (La escalada se realizara en diferentes lugares que están designados para este tipo de actividad principalmente la montaña que rodea la instalación donde se encuentran enclavadas muchas de las bellezas naturales de la zona).

- **Espeleología.** (Se realizara en diferentes cuevas aledañas con un guía de flora y fauna que conozcan su origen, como la Cueva del Chivo y otras).

- **Travesías.** (Utilizar las embarcaciones recreativas de la base para realizar pequeñas travesías o paseos por los contornos del Río).

- **Pesca deportiva fluvial.** Por los contornos de río.

- **Observación de la flora y la fauna.** Diurna y nocturna.

- **Turismo de aventura:** Se realizaran en dependencia de la selección y los recursos que dispongan los estudiantes.

- **Clases relacionadas con el medio.** Donde se utilicen y apliquen las diferentes técnicas de campamento, como: Cabulleria, orientación, estimación, fuegos, Juegos físicos recreativos, etc.

- **Actividades de animación.** La instalación cuenta con una pista de baile que puede ser utilizada para las actividades de animación, además cuenta con el apoyo de los animadores y la música para las actividades.

### **Criterio de los especialistas sobre el manual**

Con respecto a los resultados emitidos por los especialistas en la elaboración del manual, la autora seleccionó grupo de 10 especialistas para su validación teórica,

determinando el nivel de dominio de cada uno de ellos sobre la temática objeto de estudio, sus resultados se reflejan en la siguiente tabla.

Tabla 10. Nivel de dominio de los especialistas

Fuente: Elaboración propia

|    | Esferas  | Niveles de dominio |      |       |      |
|----|--|--------------------|------|-------|------|
|    |  | Muy Alto           | Alto | Medio | Bajo |
| 1. | En la teoría y metodología de la recreación.   | x                  |      |       |      |
| 2. | En las habilidades para publicar artículos científicos.  | x                  |      |       |      |
| 3. | En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la ejecución de los diferentes actividades vinculadas a la naturaleza.          |                    | x    |       |      |
| 4. | En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la ejecución de los diferentes deportes recreativos vinculados a la naturaleza. |                    |      | x     |      |
| 5. | En los procedimientos prácticos para la implementación de manuales e instructivos para profesores.                                   |                    | x    |       |      |

Como se puede apreciar los 10 especialistas seleccionados poseen dominio sobre las actividades recreativas que se desarrollan en la naturaleza, todos los especialistas seleccionados reúnen los requisitos necesarios para aportar criterios sugerencias sobre el manual que se propone.

#### **Sugerencias ofrecidas por los especialistas sobre el manual**

- Los especialistas plantean problemas o inconvenientes en cuanto a que las áreas seleccionadas para el desarrollo de las actividades realmente se presten para desarrollar las clases prácticas en determinadas épocas del año.

- Consideran que el manual es un recurso metodológico importante para potencial el proceso docente en dicha asignatura.
- Proponen que se realicen otros estudios para la ubicación de campamentos en áreas diferentes.

### **Ventajas de la elaboración del manual**

- Mejoran las relaciones sociales.
- Contribuyen al conocimiento sobre las actividades recreativas en la naturaleza.
- Favorece el conocimiento específico de cada área sus potencialidades para el desarrollo de las clases prácticas.

Se aportan elementos necesarios para incrementar la práctica de actividades deportivas y recreativas en la naturaleza como opción de recreación física para los estudiantes que reciben la asignatura.

Todos los especialistas han planteado su criterio positivo sobre la calidad que tiene el manual de forma unánime.

**Manual instructivo para ser aplicado como guía en las Actividades Recreativas con estudiantes de la Facultad de Cultura Física**



**UNIVERSIDAD DE MATANZAS  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA**

**Manual instructivo del área protegida del Río Canimar para el desarrollo de las actividades prácticas de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza**

**Autora: Giselle González Lima**

**Tutor: Dr.C. Eliseo Suárez García**

**Matanzas, 2019**

**Indice.**

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| 1. Introducción.....               | 62 - 63 |
| 2. Objetivos generales.....        | 63      |
| 3. Indicaciones metodológicas..... | 63 - 64 |
| 4.Áreas o Zonas de estudio.....    | 64 - 66 |
| 5. Bibliografía.....               | 67      |

## **Introducción**

Nuestra sociedad, preocupada por el deterioro del medio ambiente y obligados a legar a las futuras generaciones un desarrollo sostenible, es decir, un desarrollo compatible con la vida, la educación ambiental adquiere importancia esencial, esta proporciona oportunidades para que los jóvenes realicen estas experiencias, se apropien de ella, se sientan bien en el desarrollo de habilidades básicas para hacerla confortable, agradable y disfrutable.

El contacto con el medio natural, es también contacto con el medio social, dado el carácter grupal que estas actividades asumen. En esta perspectiva, la vida en la naturaleza contribuye a la construcción de la autonomía en sus diversos sentidos (corporal, social, moral) sobre todo cuando las instituciones favorecen la participación de los alumnos en las actividades de programación, organización y selección de lugares etc.

El presente material se elaboro con la intención de dar un mejor uso a los recursos naturales cuando se realizan las actividades de campamento y así apoyar el trabajo docente que realizan los profesores en las clases vinculadas a la naturaleza con los estudiantes de la Facultad de Cultura Física.

Por lo general las actividades recreativas en la naturaleza que desarrollan los estudiantes de Cultura Física, son desarrolladas cerca de playas y ríos o zonas montañosas, en este caso las actividades se relacionan con los contornos del Río Canimar, zona donde prevalece una naturaleza exuberante que se presta para innumerables actividades recreativas, donde los profesores de Recreación, no disponen de un estudio sobre estas áreas para desarrollar las clases prácticas, de ahí la importancia de la elaboración de un manual instructivo que incluya un estudio sobre estas áreas que son propicias para elevar la calidad de las actividades y del proceso docente.

El manual ofrece orientaciones metodológicas para su aplicación a partir de información acerca de:

- 1.- Paisaje y topografía.
- 2.-Ubicación geográfica.
- 3.- Clima.

- 4.- Acceso.
- 5.- Ámbito social.
- 6.- Ámbito administrativo.
- 7.- Potencialidades turísticas de la región utilizadas para las clases.
- 8.- Diseño recreativo.
- 9.- Tipos de actividades físicas en la naturaleza propuestas a desarrollar según el lugar.

### **Objetivos generales**

- 1) Contribuir a la formación de docentes sensibles a los valores de la Vida en y con la Naturaleza.
- 2) Promover una actitud reflexiva que permita construir el fundamento teórico que posibiliten la comprensión y realización de actividades en contacto con la Naturaleza.
- 3) Revalorizar las actividades con la naturaleza como un verdadero uso creativo del Tiempo Libre.

### **Indicaciones metodológicas**

**La zona escogida para el desarrollo de las actividades debe tener un aseguramiento que garantice el éxito de la actividad**

- Coordinación previa con el lugar a visitar.
- Itinerario de ida y vuelta
- Medios de locomoción (Tipo de transporte)
- Tiempo a invertir en el campamento.
- Motivaciones culturales y deportivos.
- Equipos necesarios.
- Estudiar la situación climatológica (lluvia, frío, etc.).
- En dependencia de lugar, se indicaran tareas complementarias para lo cual se fragmentara en grupos de 5 a 6 estudiantes.
- Se debe estudiar la zona geográfica atendiendo a las características de los participantes edad y sexo.
- En caso de una excursión, se debe comenzar bien temprano (6:00 am) contempla un almuerzo y una comida.

- Velar por una organización adecuada para garantizar la higiene.
- Tener presente un botiquín para primeros auxilios.
- Organización de tareas en el orden político.
- Desarrollo de los proyectos educativos por equipos.
- Croqui o mapa del lugar.
- Evidencias.

### **Áreas o zonas escogidas para el Estudio**

#### **Zonas seleccionadas para la realización de los campamentos recreativos**

- Instalación de Campismo Popular Canimar Abajo.
- Instalación de Campismo Popular Río Canimar.

#### **Instalación: Campismo Popular Canimar Abajo**

##### **1.- Paisaje y topografía**

En el “Río Canimar”, existen toda una variedad de paisajes con accidentes naturales que permiten desde ellos, la realización de actividades de carácter recreativo.

Se destacan aquí elementos que posibilitan extraordinariamente esas actividades, tales como: farallones, cuevas, puentes, corriente fluvial, árboles de gran porte, peñascos.

##### **2.-Ubicación geográfica**

La instalación se encuentra ubicada en la carretera Vía Blanca Km 5, Canimar, Matanzas. En las márgenes de la desembocadura del Río Canimar a la bahía de Matanzas a 300 mts del puente vial Canimar.

Esta situado al noroeste del municipio de Matanzas donde se mezclan la belleza de su entorno natural y la cultura de tradiciones artísticas.

##### **3.- Clima**

La zona se caracteriza por una temperatura media anual de 23.8 °C, registrándose los valores más elevados del año en los meses de julio (26.3 °C), y agosto (26.1 °C), mientras los más bajos promedios mensuales se registran en febrero (20.5 °C) y enero (20.6 °C). El análisis de las temperaturas medias extremas, nos muestra a julio y agosto como los meses más cálidos (31.4 y 31.3 °C) respectivamente y como los meses más fríos febrero y enero con (15.6 y 15.7

°C) respectivamente, de temperatura mínima promedio.

#### **4.- Acceso**

La infraestructura que posee la instalación nos permite un acceso fácil, donde podemos acceder a él, mediante un transporte directo o en forma de caminata.

#### **5.- Ámbito social**

- **Números de encuentros con otros grupos:** Con la realización de un campamento, la instalación da posibilidad de realizar diferentes encuentros con otros grupos de personas y centros de trabajo de importancia.
- **Tipos de usuarios:** Los tipos de usuarios que visitan la instalación son de diferentes municipios de la provincia fundamentalmente jóvenes, lo que nos permiten realizar un intercambio con los estudiantes en cuanto a las actividades sobre todo en la animación nocturna.
- **Tamaño del grupo:** Por las potencialidades de alojamiento de la instalación y su infraestructura en cuanto a restaurante y pista de baile, los grupos pueden estar comprendido entre 40 o 50 estudiantes aproximadamente.
- **Duración de permanencia:** La duración del campamento puede estar en dependencia del cumplimiento de los objetivos y las actividades que se planifiquen.

#### **6.- Ámbito administrativo**

- **Grado de manejo del visitante, evidencia de control:** Por la infraestructura que posee la zona, los profesores pueden realizar un adecuado manejo de los estudiantes, controlándolos mediante el tipo de actividad que desarrolle, da la posibilidad de tener un control sobre las evidencias de la depredación de los sitios históricos como: El control del cementerio aborígen y del museo del Morrillo.
- **Tipo de vestuario:** Da la posibilidad al estudiante de utilizar diferentes tipos de vestuarios acorde a la actividad que realiza, como:
  - Vestuario de campo.
  - Vestuario deportivo.
  - Vestuario de playa.
- **Reglas (duración de permanencia, rutas de viajar, etc.):**

El profesor tiene la posibilidad de realizar reuniones en locales cerrados donde puede discutir las reglas que se ponen en práctica para la actividad ecoturística, se puede realizar un estudio de las rutas de viaje que se van a realizar por los diferentes senderos.

- **Transportación:** Se accede a la instalación con transporte público o con una marcha ya que se encuentra relativamente cerca de la Universidad.

### **7.- Potencialidades turísticas de la región utilizadas para las clases**

La principal potencialidad que tiene la zona es la naturaleza, tuvimos en consideración realizar una selección de los mismos para integrarlo a las diferentes actividades recreativas.

- 1.- El Río Canimar con su historia y rica en tradiciones.
2. La playa Canimar como área de baño, idónea para realizar las actividades recreativas acuáticas con capacidad para 80 personas.
3. El Museo del Morrillo que se encuentra a una distancia de 1100 mts, para realizar excursiones que muestren la historia y a la vez que se eleve el acervo cultural de nuestros estudiantes.
4. Excursiones por senderos naturales a las áreas protegidas vinculándolos con actividades recreativas como baños en la playa y juegos náuticos.
5. Aprovechamiento de las instalaciones deportivas y recreativas de la base, vinculado al entorno natural, para promover una recreación sana y placentera que llegue a la totalidad de los estudiantes, se toma en cuenta para el mismo la belleza natural del río. (pista de baile, playa, terreno de voleibol).

### **8.- Diseño recreativo**

Se enmarcan en la estructura de funcionamiento del programa donde se van a desarrollar las actividades, ya sea deportivas o vinculadas al medio.

### **9.- Tipos de actividades físicas en la naturaleza propuestas a desarrollar según el lugar**

- **Marchas:** paseos, campo a través de senderos (Conozca nuestra flora y fauna).
- **Acampadas:** (Vinculando a los estudiantes que reciben la asignatura con otros grupos de la facultad).
- **Escalada:** (La escalada se realizara en diferentes lugares que están

designados para este tipo de actividad).

- **Espeleología.** (Se realizara en diferentes cuevas aledañas con un guía de flora y fauna que conozcan su origen).

- **Travesías.** (Utilizar las embarcaciones recreativas de la base para realizar pequeñas travesías por los contornos del Río).

- **Observación de la flora y la fauna:** Los estudiantes tendrán la oportunidad de observar la flora y la fauna ya sea diurna como nocturna.

- **Pesca deportiva fluvial:** Se realizara en la costa.

- **Clases relacionadas con el medio:** Donde se utilicen las diferentes técnicas de campamento, como: Cabulleria, orientación, estimación, fuegos, Juegos físicos recreativos. etc.

- **Actividades de animación:** La instalación cuenta con una pista de baile que puede ser utilizada para las actividades de animación y además cuenta con el apoyo y la música de los animadores.

### **Potencialidades naturales y turísticas de la región que pueden ser utilizadas para las clases con los estudiantes de Cultura Física**

**La principal potencialidad:** La naturaleza.

- 1.- El Río Canimar con su historia y rica en tradiciones.
2. La playa Canimar como área de baño, idónea para realizar las actividades recreativas acuáticas con capacidad para 80 personas.
3. El Museo del Morrillo que se encuentra a una distancia de 1100 mts, para realizar excursiones que muestren la historia y a la vez que se eleve el acervo cultural de nuestros estudiantes.
4. Excursiones por senderos naturales a las áreas protegidas vinculándolos con actividades recreativas como baños en la playa y juegos náuticos.
5. Aprovechamiento de la instalación con sus instalaciones deportivas vinculado al entorno natural, para promover una recreación sana y placentera que llegue a la totalidad de los estudiantes, se toma en cuenta para el mismo la belleza natural del río.
- 6.- Las instalaciones recreativas (pista de baile, playa, terreno de voleibol).

### **Actividades físicas en la naturaleza propuestas a desarrollar**

**1.- Marchas:** Paseos o excursiones a través de senderos (Conozca nuestra flora y fauna).

**2.- Acampadas:** (Vinculando a los estudiantes que reciben la asignatura con otros grupos de la facultad).

**3.-Escalada:** (La escalada se realizara en diferentes lugares que están designados para este tipo de actividad por las laderas del río).

**4.-Travesías:** (Utilizar las embarcaciones recreativas de la base para realizar pequeñas travesías por los contornos del río).

**5.-Observación de la flora y la fauna:** Los estudiantes tendrán la oportunidad de observar la flora y la fauna ya sea diurna como nocturna.

**6.- Clases relacionadas con el medio:** Donde se utilicen las diferentes técnicas de campamento, como: Cabulleria, orientación, estimación, fuegos, Juegos físicos recreativos. etc.

**7.- Pesca deportiva fluvial:** Se realizara en el Río.

**8.- Actividades de animación:** La instalación cuenta con una pista de baile que puede ser utilizada para las actividades de animación y además cuenta con el apoyo y la música de los animadores.

**Instalación: Campismo Popular Río Canimar.**

### **1.- Paisaje y topografía**

Esta zona cuenta con gran variedad de paisajes que permiten, la realización de actividades de carácter físico - recreativo.

Se destacan aquí elementos que posibilitan extraordinariamente esas actividades, tales como: farallones, cuevas, puentes, corriente fluvial, árboles de gran porte, peñascos.

### **2.-Ubicación geográfica**

La instalación se encuentra ubicada en la Finca San José de Tumbadero, en las márgenes del Río Canimar, municipio de Limonar, provincia de Matanzas a 5 km de la carretera central.

### **3.- Clima**

La zona se caracteriza por una temperatura media anual de 24.5 °C, registrándose los valores más elevados del año en los meses de julio y agosto

(31.4 y 31.3 °C) como los meses más cálidos, mientras los más bajos promedios mensuales se registran en febrero y enero (15.6 y 15.7 °C) como los meses más fríos.

#### **4.- Acceso**

La infraestructura que posee la instalación nos permite un acceso fácil, mediante un transporte directo por carretera o en forma de navegación por el río.

#### **5.- Ámbito social**

- **Encuentros con otros grupos:** Al montar un campamento cercano a la instalación nos da posibilidad de realizar diferentes encuentros con otros grupos de personas de otros municipios.
- **Tipos de usuarios:** Los tipos de usuarios que visitan la instalación son de diferentes municipios de la provincia fundamentalmente niños y jóvenes, lo que permite a los estudiantes aplicar sus conocimientos de forma práctica tanto en las actividades diurnas y nocturnas.
- **Tamaño del grupo:** Por el tamaño de la instalación y su infraestructura en cuanto a restaurante, cafetería y pista de baile, los grupos pueden estar comprendido entre 60 o 80 estudiantes aproximadamente.
- **Duración de permanencia:** La duración del campamento puede estar en dependencia del cumplimiento de los objetivos y las actividades que se planifiquen.

#### **6.- Ámbito administrativo**

- **Grado de manejo del visitante, evidencia de control:** Por la infraestructura que posee la zona, los profesores pueden realizar un adecuado manejo de los estudiantes, controlándolos mediante el tipo de actividad que desarrolle, da la posibilidad de tener un control sobre las evidencias de la depredación de la flora y la fauna del lugar.
- **Tipo de vestuario:** Da la posibilidad al estudiante de utilizar diferentes tipos de vestuarios acorde a la actividad que realiza, como:
  - Vestuario de campo.
  - Vestuario deportivo.
  - Vestuario de playa.

**- Reglas (duración de permanencia, rutas de viajar, etc.):**

El profesor tiene la posibilidad de realizar reuniones en locales cerrados donde puede discutir las reglas que se ponen en práctica para la actividad ecoturística, se puede realizar un estudio de las rutas de viaje que se van a realizar por los diferentes senderos.

**- Transportación:** La transportación se puede realizar en ómnibus coordinándose a bajo precio con la dirección provincial de campismo.

**7.- Potencialidades turísticas de la región utilizadas para las clases**

La principal potencialidad que tiene la zona es la naturaleza. Se realizó una selección de los recursos naturales de los mismos para integrarlo a las diferentes actividades recreativas.

- 1.- El Río Canimar con su historia y rica en tradiciones y los contornos aledaños.
2. La orilla del río creada como área de baño, idónea para realizar las actividades recreativas acuáticas con capacidad para 50 personas.
3. Excursiones por senderos naturales a las áreas protegidas vinculándolos con actividades recreativas como baños en la playa y juegos náuticos.
4. Excursiones en botes por los contornos del río.
5. Aprovechamiento de los recursos de las instalaciones deportivas y recreativas que son idóneas para las clases de recreación como:
  - La pista de baile, juegos acuáticos en el río, terreno de voleibol, fútbol, béisbol, parque infantil, monta de caballos y utilización de otras áreas.

**8.- Diseño recreativo**

Se enmarcan en la estructura de funcionamiento del programa donde se van a desarrollar las actividades, ya sea deportivas o vinculadas al medio natural las que están basadas fundamentalmente: En la belleza natural del entorno, como actividades de senderismo, excursiones, visitas a lugares de interés históricos, etc.

**9.- Tipos de actividades físicas en la naturaleza propuestas a desarrollar según el lugar**

**- Marchas:** Visitas, paseos a través de senderos, como: La ruinas, la observación de la Gran Piedra, las Cortinas, la Arboleda, los manantiales y lo más bello su

naturaleza.

- **Acampadas:** En diferentes lugares (Vinculando a los estudiantes que reciben la asignatura con otros grupos de la facultad).
- **Escalada:** (La escalada se realizara en diferentes lugares que están designados para este tipo de actividad principalmente la montaña que rodea la instalación donde se encuentran enclavadas muchas de las bellezas naturales de la zona).
- **Espeleología:** (Se realizara en diferentes cuevas aledañas con un guía de flora y fauna que conozcan su origen, como la Cueva del Chivo y otras).
- **Travesías:** (Utilizar las embarcaciones recreativas de la base para realizar pequeñas travesías o paseos por los contornos del Río).
- **Pesca deportiva fluvial:** Por los contornos de río.
- **Observación de la flora y la fauna:** Diurna y nocturna.
- **Turismo de aventura:** Se realizaran en dependencia de la selección y los recursos que dispongan los estudiantes.
- **Clases relacionadas con el medio:** Donde se utilicen y apliquen las diferentes técnicas de campamento, como: Cabulleria, orientación, estimación, fuegos, Juegos físicos recreativos, etc.
- **Actividades de animación:** La instalación cuenta con una pista de baile que puede ser utilizada para las actividades de animación, además cuenta con el apoyo de los animadores y la música para las actividades.

### **Potencialidades naturales y turísticas de la región que pueden ser utilizadas para las clases con los estudiantes de cultura física**

**La principal potencialidad:** La naturaleza.

- 1.- El Río Canimar con su historia y rica en tradiciones y los contornos aledaños.
2. La orilla del río creada como área de baño, idónea para realizar las actividades recreativas acuáticas con capacidad para 50 personas.
3. Excursiones por senderos naturales a las áreas protegidas vinculándolos con actividades recreativas como baños en la orilla del río y juegos náuticos.
4. Excursiones en botes por los contornos del río.
5. Aprovechamiento de los recursos de las instalaciones deportivas y recreativas

que son idóneas para las clases de recreación como.

- La pista de baile, juegos acuáticos en el río, terreno de voleibol, fútbol, béisbol, parque infantil, monta de caballos y utilización de otras áreas.

### **Actividades que se pueden realizar en dependencia de las características de la zona**

**1.- Marchas:** Visitas, paseos a través de senderos, como: La ruinas, la observación de la Gran Piedra, las Cortinas, la Arboleda, los manantiales y lo más bello su naturaleza.

**2.- Acampadas:** En diferentes lugares (Vinculando a los estudiantes que reciben la asignatura con otros grupos de la facultad).

**3.-Escalada:** (La escalada se realizara en diferentes lugares que están designados para este tipo de actividad principalmente la montaña que rodea la instalación donde se encuentran enclavadas muchas de las bellezas naturales de la zona).

**4.-Espeleología:** (Se realizara en diferentes cuevas aledañas con un guía de flora y fauna que conozcan su origen, como la Cueva del Chivo y otras).

**5.-Travesías:** (Utilizar las embarcaciones recreativas de la base para realizar pequeñas travesías o paseos por los contornos del Río).

**6.- Pesca deportiva fluvial:** Por los contornos de río.

**7.-Observación de la flora y la fauna:** Diurna y nocturna.

**8.-Turismo de aventura:** Se realizaran en dependencia de la selección y los recursos que dispongan los estudiantes.

**9.-Clases relacionadas con el medio:** Donde se utilicen y apliquen las diferentes técnicas de campamento, como: Cabulleria, orientación, estimación, fuegos, Juegos físicos recreativos, etc.

**10.- Actividades de animación:** La instalación cuenta con una pista de baile que puede ser utilizada para las actividades de animación, además cuenta con el apoyo de los animadores y la música para las actividades.

## Bibliografía

**Aspas, J. M. (2000).** Los deportes de aventura. Consideraciones jurídicas sobre el turismo activo. Zaragoza: Prames.

**Angulo, I., Gutierrez, A., Nasarre, J.M., Hidalgo, G.M. & Lucia, P. (2001).** *Estudios sobre el deporte y el medio ambiente.*, nº 29, Madrid: Consejo Superior de Deportes.

**Boné, A. (1989).** *Educación Física y Entorno Natural.* Apunts: Educación Física y Deportes, 18, 18-21.

**Freixa, C. (1995)** *La aventura imaginaria.* Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Apuns. Educación física y deportes. Número 41. Pp 36-43. Barcelona. Generalitat de Catalunya.

**García, M. (1995).** *La iniciativa de la Diputación de Barcelona en las actividades deportivas en el medio natural.* Apunts: Educación Física y Deportes, 41, 87-92.

**García, P. y Quintana, M. (2005):** *Introducción a las Actividades en la Naturaleza.* Wanceulen Editorial Deportiva, S.L. Sevilla.

**Guillén, R., Lapetra, S. & Casterad, J. (2000).** *Actividades en la naturaleza.* Barcelona: Inde.

**Miranda, J., Lacasa, E. y Muro, I. (1995):** *Actividades físicas en la naturaleza: Un objeto a investigar. Dimensiones científicas.* Apunts. Educación Física y Deporte, 41, 53-69.

**Olivera, A. & Olivera, J. (1999).** *Las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Estudio de la oferta y la demanda en el sector empresarial.* Apunts: Educación Física y Deportes. 57, 86-94.

**Turini, H. (2002).** *Deporte y naturaleza: la experiencia sensible*, (3-14) en Rebollo et al. (Eds.). Nuevas Tendencias de Práctica Físico-Deportiva en el Medio Natural, (3-14). Granada: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada.

**Universidade da Coruña (2000).** *Deporte y Medio Ambiente.* V Jornadas Nacionales de Derecho Deportivo. A Coruña: Universidade de A Coruña.

## **Conclusiones**

**Teniendo en consideración los resultados obtenidos en la investigación arribamos a las siguientes conclusiones**

1. Se constata en el tratamiento de los referentes teóricos, las insuficiencias de los programas recreativos vinculados a la naturaleza, atendiendo a sus particularidades según los diferentes autores. El marco teórico conceptual de la investigación permitió estudiar el posicionamiento de los diferentes autores que se citan y de la investigadora en relación con el objeto de estudio.
2. La caracterización de la situación actual permitió estudiar las dimensiones e indicadores que se miden en la investigación, para atender las insuficiencias que limitan el desempeño de las actividades recreativas en la naturaleza del Valle del Río Canimar.
3. La estructuración de los contenidos del manual instructivo elaborado, cumplen con las expectativas y referencias para el desarrollo de las clases prácticas y el establecimiento de Campamentos Recreativos que exige la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza.
4. La validez del manual instructivo elaborado se demuestra mediante el criterio favorable que emiten los especialistas, evidenciando el cumplimiento de los objetivos propuestos y la confirmación de la hipótesis planteada.

## **Recomendaciones**

**Atendiendo a los resultados obtenidos en el estudio realizado recomendamos que:**

1. Se incluyan en los programas en la asignatura de recreación los resultados de los estudios realizados en la presente investigación.
2. Que los profesores de recreación de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física profundicen en el estudio de las zonas naturales seleccionadas y que este estudio se extienda a otras zonas del municipio que se puedan realizar las actividades vinculadas a la naturaleza.
3. Hacer llegar los resultados de la presente investigación a los profesores de recreación donde se refleja la ubicación de las zonas y las actividades que se puedan realizar por los estudiantes de la Facultad de Cultura Física.

## Bibliografía

1. Algar Barrón, J. (1982). Apuntes de clase de la Asignatura Tiempo libre y Ocio. INEF. Madrid.
2. Anclada, P. (2008). Fundamentos de las actividades de aventura en la naturaleza. Barcelona. Paidotrivo.
3. Angulo, I., Gutierrez, A., Nasarre, J.M., Hidalgo, G.M. & Lucia, P. (2001). *Estudios sobre el deporte y el medio ambiente.*, nº 29, Madrid: Consejo Superior de Deportes.
4. Aspas, J. M. (2000). Los deportes de aventura. Consideraciones jurídicas sobre el turismo activo. Zaragoza: Prames.
5. Arbona, C. (1995). La Orientación. Paradigma.
6. Balceiro, V. (2009). Programa de actividades físico-recreativas para la ocupacion del tiempo libre. Disponible en <http://www.afide.inder.cu> Consultado en Mayo 2017.
7. Bandura, A. (1982). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Madrid: Alianza.
8. Bandura, A. (1982). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Madrid: Alianza.
9. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones - problema". En Apunts d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona INEF.
10. Blazquez, D. (1982b). "La Educación Física en preescolar: una didáctica aplicada". En Apunts d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX septiembre nº 75: 185-196. Barcelona INEF.
11. Blazquez, D. (1992). "La iniciación deportiva y el deporte escolar". Inde. Zaragoza.
12. Boné, A. (1989). *Educación Física y Entorno Natural*. Apunts: Educación Física y Deportes, 18, 18-21.
13. Bueno, P.; Pliego, D. (1995). Itinerarios para Bicicletas de Montañas. Travesías por la Sierra de Madrid. Desnivel. Madrid.
14. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.

15. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
16. Carriera, J. (2008). Colección de juegos algo más. Libro de consulta para los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Matanzas. Cuba, 160p.
17. Casals, N. (2000). La Recreación sus Efectos en Espacios Periurbanos.
18. Contreras, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: La Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
19. Contreras, O. (1997). "Didáctica de la Educación Física" En Castejón F.J. y otros: Manual del Maestro Especialista en Educación Física. Madrid. Pila Teleña.
20. De Knop, P. (1990). "Filosofía de la animación en deporte para todos". II Curso internacional de animadores de deporte para todos. - Nivel A - FISpT. Málaga 30 de julio a 4 de agosto de 1990. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura. Dirección General de Deportes. UNISPORT.
21. De Miguel Badesa, S. (1995). "Perfil del animador sociocultural". Madrid. Narcea.
22. Delgado, M.A. (1991). "Hacia una clarificación de los términos en didáctica de la Educación Física y el deporte". Revista de Educación Física, renovación de teoría y práctica, 40: 2-10.
23. Dumazedier, G. (2008). Revolution culturelle du temps libre. París: Meridiens Klincksieck.
24. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Estela.
25. Eddy, J. (2017). La Educación Física Reflexiones del profesorado hacia una mejor práctica. Editorial Fontamara. Ciudad México.
26. España. Instituto Contabilidad y Auditoría de Cuentas. (1991). Manuales de Procedimiento. Madrid: ICAC.
27. Ewert, A. (1989). Outdoor Adventure Pursuits: Foundations, Models and Theories. Columbus Ohio. Publishing Horizons, INC.
28. Freixa, C. (1995) *La aventura imaginaria*. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Apuns. Educación física y deportes. Número 41. Pp 36-43. Barcelona. Generalitat de Catalunya.

29. Fuentes, R. (2011).Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes. (Consultado mayo del 2017).
30. Fundacion Wikimedia. (2016). Wikipedia. La Enciclopedia Libre. Recuperado de <http://www.wikipedia.org>.
31. García, M. (1995). *La iniciativa de la Diputación de Barcelona en las actividades deportivas en el medio natural*. Apunts: Educación Física y Deportes, 41, 87-92.
32. García Montes, E. (1986). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
33. García Montes, E. (1997). Organización de Actividades y manifestaciones deportivas; Animadores Deportivos; Master en Dirección y Gestión Deportiva, Málaga, UNISPORT, (Inédito).
34. García, P. Y Quintana, M. (2005): *Introducción a las Actividades en la Naturaleza*. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L. Sevilla.
35. Gómez, G. (2001). Auditoria de control interno. Recuperado de <http://www.gestiopolis.com/Auditoria-del-control-interno/>
36. Guillén, R., Lapetra, S. & Casterad, J. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde.
37. Lewin, K. (1944). Dynamics of group action, Educational Leadership, 1, pp.195-200.
38. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
39. Martínez Del Castillo, J. (1985). Apuntes Oposiciones de B.U.P. y F.P. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
40. Martínez Del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apuntes d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
41. Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
42. Maslow, A. (1993). El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser. Barcelona: Kairos.

43. Meléndez, N. (1986). Calidad de vida y tiempo libre. En: Foro de Calidad de vida. Puerto Rico. Disponible: en <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio3.htm> (Consultado en Mayo del 2017).
44. Miranda, J. Camerino, O, (1996). La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Salamanca.
45. Miranda, J., Lacasa, E. Y Muro, I. (1995): *Actividades físicas en la naturaleza: Un objeto a investigar. Dimensiones científicas. Apunts. Educación Física y Deporte*, 41, 53-69.
46. More, T., Sole, R., Sanchez, J., Miro, J. (1992). Como Preparar y Organizar unas Colonias Escolares. Paidotribo. Barcelona.
47. Mosston, M. (1982). La enseñanza de la Educación Física” Madrid: Paidos.
48. Nadler, R., Luckner, J. (1992). Processing the Adventure Experience. Dubuque: Kendall.
49. Nasser, D. (1993). Curso de especialización en ocio y recreación deportiva. Principios y objetivos básicos de la Animación Deportiva, perfil y tareas del animador. Madrid. I.N.E.F.
50. Olivera, A. & Olivera, J. (1999). *Las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Estudio de la oferta y la demanda en el sector empresarial. Apunts: Educación Física y Deportes*. 57, 86-94.
51. Orlick, T. (1992). Libres para cooperar, libres para crear. Barcelona: Paidotribo.
52. Palma, J. (2010). Manual de Procedimiento. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos13/mapro/mapro.shtml>.
53. Pastor Pradillo, J. L. (1979). "Importancia y valoración de la Educación Física y de los Deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, diciembre, no 114: 79-81.
54. Peralta, J. (1990). La recreación como una relación cultural y vivencial entre el hombre, su medio y el universo. En: XII Congreso Mundial de Sociología/ Sociología del Ocio. Madrid.
55. Pérez, A. (2010). Recreación. Fundamentos teóricos y metodológicos, Centro Histórico, México, D.F.

56. Pérez, Goñi, J. I. (1989). Líneas metodológicas para una mayor independencia del alumno en la actividad física. Ciclo Secundaria, Enseñanzas Medias. Apunts d'Educación Física. Barcelona, Junio-Septiembre, 16-17: 87-94.
57. Pérez, Raquel., Caballero, P. Y Jimenez, L. (2009). Evolución histórica de las actividades físicas en el Medio Natural con fines educativos. San José: Universidad Pablo de Clavidey I. E. S.
58. Pestana, O. (2016). Estrategia metodológica para contribuir a un mejor desempeño profesional del estudiante de Cultura Física en la Práctica Laboral Investigativa. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas.
59. Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
60. Pliego, D. (1993). Manual de Senderismo. La Librería. Madrid.
61. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona: CEAC.
62. Ramos, A. (2008). Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local. Monografía.
63. Ramos, O. (2002). La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de la Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista. Digital Tiempo Libre y Recreación.
64. Ruiz, A. (1993). La Acampada y nosotros. Ruiz, A. Barcelona. Ed. Penthalon.
65. Ruiz, A. (1995). Como Vivir la Aventura y la Naturaleza en España. Martínez Roca. Barcelona.
66. Sánchez Bañuelos, F. (1984). Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid: Gymnos.
67. Sanz, Gilmartin. J. P. (2013). Aproximación histórica a la Actividad Física Educativa en el Medio Natural. EFDeporte.com. España.
68. Schoel, J.; Prouty, D.; Radcliffe, P. (1988). Islands of healing. Hamilton: Project Adventure.
69. Silvestre, J.C. (1980). La carrera de orientación. Barcelona. Hispano Europea.
70. Suárez, E. (2013). Estrategia para favorecer la incorporación a la práctica de actividades físico – recreativas en pobladores residentes de los Consejos Populares del municipio Martí, provincia Matanzas. Tesis presentada en opción al grado

científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas.

71. Tinning, R. (1992). Educación Física: la escuela y sus profesores. Valencia. Universidad de Valencia.
72. Torres, M. (1996). Manual para Elaborar Políticas y Procedimientos. Mexico. Panorama.
73. Turini, H. (2002). *Deporte y naturaleza: la experiencia sensible*, (3-14) en Rebollo et al. (Eds.). Nuevas Tendencias de Práctica Físico-Deportiva en el Medio Natural, (3-14). Granada: Facultad de Ciencias de la Actividad Física del Deporte de la Universidad de Granada.
74. Universidade Da Coruña. (2000). *Deporte y Medio Ambiente. V Jornadas Nacionales de Derecho Deportivo*. A Coruña: Universidad de A Coruña.
75. Varios Autores. (1987). *Actividades Físico-Deportivas en la Naturaleza*. Madrid. Comunidad Autónoma de Madrid.
76. Varios Autores. (1993). *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*. Barcelona. Inde Col.
77. Vigo, M. (1987). *Campamentos organizados*. Madrid. Ed. Stadium.
78. Villalvilla, H. ET AL. (2001). *Deporte y naturaleza*. El impacto de las actividades deportivas y de ocio en el medio natural. Madrid: Talasa.
79. Virosta, A. (1995). *Deportes Alternativos en el ámbito de la Educación Física*. Madrid: Gymnos.
80. Zamora, R. (1988). *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.

## **Anexos**

### **Anexo 1. Guía para el análisis de los documentos**

1. Tipos de actividades que se desarrollan en la localidad por estudiantes de Cultura Física.
2. Estudios relacionados con el entorno natural.
3. Estudios relacionados con la flora y la fauna de la localidad.
4. Hechos históricos ocurridos en el área.
5. Trabajos investigativos presentados por estudiantes de la Facultad de Cultura Física.

**Anexo 2. Entrevista realizada al profesor que imparte la asignatura de recreación actividades en el medio natural**

1.- ¿Qué tiempo lleva usted impartiendo docencia en la actividad de recreación?

2.- ¿Cuáles son las asignaturas que se imparten dentro de la disciplina de recreación?

3.- Esta asignatura se encuentra dentro ejercicio de la profesión.

4.- ¿Qué aspectos tienen en consideración los profesores de recreación para desarrollar las actividades físicas recreativas en el medio natural?

5.- Poseen algún documento o información sobre las zonas naturales donde desarrollan las actividades recreativas.

6.- ¿Cuáles son los recursos que disponen para realizar estas actividades?

### **Anexo 3. Entrevista a los especialistas de recreación de las instalaciones de campismo**

**Objetivo:** Conocer la opinión de los especialistas sobre las características de las Instalaciones de Campismo Popular.

Lugar de trabajo. \_\_\_\_\_

Años de experiencia profesional. \_\_\_\_\_

1- ¿Considera usted la instalación de campismo explote a cabalidad actividades vinculadas a la naturaleza?

2- ¿Conoce usted de todos los recursos naturales de que dispone la zona para la práctica de actividades recreativas?

3- ¿Considera provechoso para usted y la instalación que se realicen actividades vinculadas a la naturaleza por los estudiantes de la Carrera de Cultura Física en esta zona?

4- ¿Cooperaría usted con su experiencia a apoyar estas actividades?

**Muchas Gracias.**

#### **Anexo 4. Entrevista a los especialistas de flora y fauna**

**Objetivo:** Conocer la opinión de los especialistas sobre recursos naturales de que dispone las zonas cercanas a las instalaciones de campismo.

Lugar de trabajo. \_\_\_\_\_

Años de experiencia profesional. \_\_\_\_\_

1- ¿Considera usted la instalación de campismo explote a cabalidad actividades vinculadas a la naturaleza?

2- ¿Conoce usted de los recursos naturales de que dispone las zonas cercanas a las instalaciones de campismo?

3- ¿Considera usted que las actividades vinculadas al medio natural que desarrollan los estudiantes de cultura físicas son una amenaza para la zona el medio?

4- ¿Cooperaría usted con su experiencia a apoyar estas actividades?

**Muchas Gracias.**

## **Anexo 5. Aspectos que se tuvieron presente para realizar los estudios por zonas**

### **Ámbito biológico:**

- Paisaje y topografía.
- Naturalidad y evidencia de impactos.
- Clima.
- Alejamiento.
- Acceso.

### **Ámbito social:**

- Números de encuentros con otros grupos.
- Lugar de encuentros.
- Tipos de usuarios, sus actividades y su comportamiento.
- Tamaño del grupo.
- Duración de permanencia.

### **Ámbito administrativo.**

- Grado de manejo del visitante, evidencia de control.
- Presencia personal.
- Calidad y tipo de infraestructura, facilidades y alteración del sitio.
- Reglas (duración de permanencia, rutas de viajar, etc.)
- Tipo de transporte.
- **Tipos de actividades físicas en la naturaleza.**
- Escalamiento.
- Senderismo.
- Actividades nauticas.
- Observación de la flora y la fauna.

### Anexo 6. Tabla para conocer el nivel de dominio de los especialistas

|    | Esferas  | Niveles de dominio |      |       |      |
|----|--|--------------------|------|-------|------|
|    |  | Muy Alto           | Alto | Medio | Bajo |
| 1. | En la teoría y metodología de la recreación.   |                    |      |       |      |
| 2. | En las habilidades para publicar artículos científicos.  |                    |      |       |      |
| 3. | En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la ejecución de los diferentes actividades vinculas a la naturaleza.            |                    |      |       |      |
| 4. | En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la ejecución de los diferentes deportes recreativos vinculados a la naturaleza. |                    |      |       |      |
| 5. | En los procedimientos prácticos para la implementación de manuales e instructivos para profesores.                                   |                    |      |       |      |