

Universidad de Matanzas  
Sede “Camilo Cienfuegos”  
Facultad de Ciencias de la Cultura Física.

Programa de actividades físico recreativas para satisfacer las demandas recreativas en las edades de 11 a 16 años de la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas.

Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la Cultura Física.

Autor: Greysis Conde García.

Tutor: Dr.C. Eliseo Suárez García.

Matanzas, 2017

## AGRADECIMIENTOS

A mi tutor Dr C. Eliseo Suárez García por sus valiosas opiniones, así como el tiempo que invirtió en la confección de este trabajo.

A todos los profesores de la Facultad de Cultura Física que me apoyaron en todo el transcurso de la carrera.

A todos los adolescentes que contribuyeron a la realización de este trabajo de investigación.

## RESUMEN.

El objetivo general del presente trabajo es proponer un programa de actividades físico recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en las edades de 11 a 16 años de la comunidad Fructuoso Rodríguez, ubicado en el Municipio Cárdenas, el cual está basado en la carencia de actividades físico recreativas para estas edades y las pocas que se desarrollan no satisfacen las demandas recreativas, también inciden factores psicosociales, diversas condiciones de vida y características individuales de los sujetos, todo esto trae como resultado una insuficiente incorporación a las actividades que se proponen por parte del Departamento de Recreación, la autora precisa como problema científico, ¿Cómo favorecer la satisfacción de las demandas recreativas en las edades de 11 a 16 años de la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas?

Para llevar a cabo la investigación, se utilizaron los métodos teóricos y empíricos de la investigación científica. Entre los métodos teóricos se destacan, el Histórico lógico, Enfoque Sistémico-Estructural-Funcional, el Analítico-Sintético y el Inductivo-deductivo.

Entre los métodos empíricos se utilizaron el Análisis de documentos, la Observación, la Encuesta y la Entrevista también se utilizó el procesamiento Matemático y Estadístico.

La comunidad investigada, posee una población general de 4909, integrada por 905 niños, 1338 adolescentes, adultos 2939 y adultos mayores 738, de ellos se seleccionó una muestra constituida por 980 residentes de las edades entre 11 y 16 años, de ambos sexos, lo que representa un 71,11%, como otros participantes en la misma se encuentran 4 profesores de Recreación en el territorio escogido, 1 Metodólogo, 1 presidente del consejo popular y 1 director del combinado. Atendiendo a la importancia que tiene la presente investigación realizada con los adolescentes de ambos sexos, para un mejor aprovechamiento del tiempo libre y la aplicación de programas recreativos para la regulación social, el desarrollo de valores y la satisfacción de sus gustos y preferencias recreativas, el programa elaborado puede ser de gran utilidad a los profesores y activistas que imparten las actividades recreativas en las comunidades urbanas y rurales.

## Summary

The general objective of this work is to propose a recreational physical program of activities for a better use of the free time in the adolescents of the ages between eleven and sixteen years old in the Community Fructuoso Rodríguez, located in the Cardenas city, which is based on the lack of physique recreational activities for these ages and the few ones that are developed don't satisfy the recreational demands and impact psychosocial factors, diverse conditions of life and individual characteristics of the fellows, all this brings an insufficient incorporation as a result to the activities that intend on the part of the recreation department, the author precise as scientific problem: As favoring the satisfaction of the recreational demands in the ages of eleven to sixteen years of the Fructuoso Rodríguez in the Cardenas city?

To carry out the investigation they were used the theoretical and empiric methods of the scientific investigation among the theoretical methods they stand out the historical logical, focus functional structural systemic, the analytic synthetic and the inductive deductive.

Among the empiric methods was used the documents analysis, observation, survey and interviews you also uses the mathematical and statistical prosecution.

The investigated community possesses a general population of four thousand nine hundred integrated by nine hundred five children a thousand three hundred thirty eight adolescents, two thousand nine hundred thirty nine adults, and seven hundred thirty eight bigger adults of them was selected a sample constituted by nine hundred eighty residents of the ages between eleven and sixteen of both sexes and represents 71,11 percent as other participant of the same one, four recreation professors are in the chosen territory, a recreation boss, a president of the popular advice and a sport center director.

Assisting to the importance that has the present investigation carried out with the adolescents of both sexes for a better use of the free time and the application of recreational programs for the social regulation, the development of values, the satisfaction of their likes and recreational preferences, the elaborated program can be from great utility to the professors and activists that impart the recreational activities in the urban and rural communities.

	Página
I. INTRODUCCIÓN.	1
CAPÍTULO I. Bases teóricas que sustentan la necesidad de satisfacer las necesidades recreativas y la incorporación de la población a la práctica de actividades físico-recreativas.	13
1.1. Conceptualización sobre la Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física.	14
1.2. Formas de realización de las actividades físico recreativo en los Consejos Populares.	16
1.3. El desarrollo del programa nacional de Recreación Física en Cuba.	16
1.4. Características, clasificación e importancia del programa de recreación.	22
1.5. Características y particularidades de la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas.	
CAPÍTULO II. Capítulo II. Diseño metodológico de la investigación y resultados del diagnóstico previo.	
2.1. Muestra utilizada en la investigación.	23
2.2. Descripción de los métodos empleados en la investigación.	24
2.3. Procedimiento metodológico para elaborar el programa de actividades físico recreativas para los residentes de la Comunidad Fructuoso Rodríguez en las edades de 11 a 16 años.	26
2.4 Resultados del diagnóstico.	26
2.5. Programa de actividades físico recreativas para las edades de 11 a 16 años.	34
CONCLUSIONES.	
RECOMENDACIONES.	
BIBLIOGRAFIA.	
ANEXOS.	

Introducción.

A lo largo de su existencia el ser humano se empeña en experimentar situaciones vitales que enriquezcan su memoria con recuerdos positivos. Así, cuando en circunstancias adversas se ve privado de la posibilidad de actuar según sus intereses y necesidades, puede acudir al almacén de su memoria para renacer con el recuerdo y mantener un estado de ánimo positivo. Los recuerdos atesorados en su memoria son la reserva de energía de la que se alimentará posteriormente, para vivir cuando le falten tales vivencias, de la misma forma en que se nutre de la energía acumulada en sus células cuando carece de alimentos. Pero esa reserva energética se agotará si no se la renueva constantemente con otras experiencias vividas. Cuando el ser humano comprende que ya no puede seguir alimentándose de sus recuerdos, que la energía acumulada en su memoria está agotada, cae en un estado de agonía existencial, y en consecuencia tendrá ante sí dos alternativas: o languidecer en la inactividad, o lanzarse con pasión a la búsqueda de nuevas experiencias para seguir viviendo. Semejante decisión es la que marca las fronteras entre la juventud y la vejez.

La verdadera recreación es la que potencia la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo. A ella se opone el simple entretenimiento. La recreación es participación, el entretenimiento es evasión. Cuando frente a un problema la persona se limita a entretenerse (con el alcohol, por ejemplo) está acudiendo a la práctica del olvido, asumirá su tiempo de ocio como tiempo de consumo, y no podrá liberarse de la enajenación que esta acción conlleva, sin alcanzar el crecimiento interior, el desarrollo personal que le ayude en la solución de su problema.

Lo recreativo aparece como una actitud vinculada con el ejercicio del verdadero tiempo libre, durante el cual el individuo puede actuar de forma auto condicionada, lo que quiere decir: con sentido lúdico. Quienes asumen el trabajo como si fuera un juego obtiene placer en lo que hacen, disfrutan del proceso tanto o más que del resultado, y en consecuencia alcanzan un reconfortante estado de recreación, que significa volver a crearse, desarrollarse en lo individual o en lo social. Este acto recreativo, de reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, puede evaluarse generalmente a partir de su experiencia vivencial.

El Programa de Recreación Física (30, 2) a nivel nacional tiene como propósito la concepción, coordinación, aseguramiento y control de las actividades físicas, deportivas y recreativas en el marco de la comunidad y otros objetivos del entorno, mediante proyectos integradores o puntuales, basado tanto en la misión, como en la visión de la institución.

El objetivo estratégico del Programa de Recreación Física (30, 5) expresa: “para cada año escolar, la visión (hacia dónde vamos; cuál es nuestra meta a largo plazo) con que se proyectan las acciones que dirigen la Dirección Nacional de Recreación, a partir de los resultados alcanzados en la etapa precedente, para el cumplimiento creciente de su misión. Aun cuando su formulación puede ser modificada de una edición a otra del Programa, o entre la versión nacional y las de los territorios (provincias y municipios).”

De esta forma se diseña la planificación estratégica desde el nivel superior, concretándose en las provincias y municipios, sin embargo se hace necesario valorar esta planificación, para la efectividad del proceso de la Recreación Física, a todos los niveles desde la nación hasta el barrio, para tomar sus experiencias y adaptarse con facilidad a los cambios que se van produciendo en la sociedad. En las condiciones actuales de desarrollo del país, la planificación de la Recreación Física es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el estado reconoce la gran significación de esta manifestación social por las amplias implicaciones que posee.

Ramos, A. (51,3), plantea que “en la programación recreativa, en su plan estratégico, se analiza la participación y gestión de la Recreación Física en el desarrollo local y a través de esta las actividades físicas de tiempo libre, permite el vínculo entre los actores, en la organización social de la innovación en el proceso de la Recreación Física, el sistema de información de las necesidades de la Recreación Física en los Consejos Populares, la aplicación del sistema de información geográfica, el perfil tecnológico de la Recreación y su planificación estratégica; la integración de estos pasos metodológicos posibilitan una eficiente toma de decisiones en el desarrollo local y en la Cultura Física, el desarrollo humano local y en la calidad de vida de la población”.

Al planificar las actividades de Recreación Física, no solo se deben tener en cuenta los intereses y preferencias de los distintos grupos de edad de los pobladores de

un consejo popular, sino que es necesario atender a las particularidades del entorno de la comunidad y sus tradiciones, donde se van a desarrollar, las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la población para la cual va dirigida, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local van a diferir de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de factores, que hacen diferenciar la estructura de tiempo libre de una zona a otra.

Atendiendo a la caracterización y alcance de las diversas disciplinas recreativas, dentro la Recreación comunitaria, cuyos aspectos técnico metodológicos definen los objetivos internos de los especialistas a los diferentes niveles, la valoración del nivel de profesionalidad de las estructuras metodológicas, que aseguran los procedimientos de dirección y control, es conveniente dirigirse a aspectos significativos, tales como los beneficios que aportan a la población dichas actividades, lo cual se ha estado midiendo sobre términos de participación para la sana ocupación del tiempo libre, pero es importante que se aprecien los valores que se forman mediante la realización de estas actividades como son:

- Propiciar las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia al Barrio.
- Facilitar el acceso a las dotaciones, equipamientos, centros de trabajo y la reducción de las necesidades de desplazamiento.
- Valorizar el espacio público, como espacio con diversas funciones (de estancia, de socialización, de intercambio, de juego) no exclusivamente destinado al movimiento.

Por tal motivo es importante que los profesores que atienden esta actividad logren desarrollar la capacidad de organizar las actividades de Recreación Física durante el tiempo libre, de forma tal que cumplan con todas sus funciones: entretenimiento, diversión, reposición de fuerzas psíquicas y físicas, así como el desarrollo de la personalidad. La necesidad de asegurar una participación masiva de la población y elevar el número de opciones recreativas, requieren transformar las concepciones que actualmente existen en torno a la Recreación, y definir nuevas formas de trabajo que cambien la mentalidad de la población, en función de comprender la importancia de las actividades recreativas en el contexto donde radican.

Las actividades físico recreativas que se desarrollan en el campo de la Recreación Física y en la comunidad, campo de interés en este trabajo, es visto como un factor

de bienestar social coadyuvante del desarrollo humano, donde el autoconocimiento, la interacción y la comunicación con el contexto social, sirven como base fundamental para construir una mejor calidad de vida. Estas actividades promueven el desarrollo intelectual, psíquico y físico del individuo, mediante este tipo de Recreación se adquieren valores que benefician el desarrollo a nivel local, pues los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo, formado por niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Según estudios realizados para conocer acerca de las actividades físico recreativas que se desarrollan en la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas, principalmente en las edades de 11 a 16 años, escogido por la autora como municipio piloto para realizar la investigación, demuestran la necesidad de incrementar y buscar variantes en las ofertas de actividades de la Recreación Física, para satisfacer las demandas recreativas de los pobladores, lo que se ve afectado en la actualidad por las siguientes dificultades:

- Déficit de profesores de Recreación y Cultura Física.
- Profesores noveles con poca preparación en las actividades específicas de la Recreación Física.
- Pocas ofertas de variantes de actividades físico recreativas para los diferentes grupos de edades.
- Deficiente uso de los medios para el desarrollo de las actividades físico recreativas.
- Carencia de instalaciones para uso de las actividades físico recreativas.
- Poca aprovechamiento de los recursos materiales y naturales para el desarrollo actividades físico recreativas.
- Poca participación de la población en las actividades físico recreativas que se ofertan en la Comunidad.

De acuerdo al análisis de estas dificultades y los razonamientos que se han venido realizando, la autora consideró evidente, la necesidad de buscar alternativas mediante estudios científicos concretos orientados a esta temática, que promuevan al desarrollo local, que puedan motivar a la población a la realización de actividades físico recreativas que le sean gratificantes. Por una parte, elevar el conocimiento sobre las diversas manifestaciones recreativas a ofertar, atendiendo a las condiciones reales con que cuenta la localidad, a partir de la aplicación de planes y

proyectos recreativos, así como la aplicación de variados recursos y medios, donde se apoye el profesor para lograr una mayor calidad en las actividades que oferta, basándose en una creatividad que sea efectiva, a partir de alternativas que permitan determinar la viabilidad, mejora de ese proceso y cómo actuar en él.

De los anteriores planteamientos se puede delimitar la siguiente situación problemática: las ofertas actuales de la Recreación Física para las edades de 11 a 16 años de la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas, no satisfacen las demandas recreativas, lo cual, junto a otros factores psicosociales, condiciones de vida y características individuales de los sujetos, trae como resultado la insuficiente incorporación a las actividades físico recreativas que se proponen por parte del Departamento de Recreación, permitiendo precisar como problema científico, ¿Cómo favorecer la satisfacción de las demandas recreativas en las edades de 11 a 16 años de la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas?

El objeto de estudio se enmarca en el proceso de desarrollo de las actividades físico recreativas y como objetivo general, elaborar un programa de actividades físico recreativo para satisfacer las demandas recreativas en las edades de 11 a 16 años de la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas. El campo de acción de esta investigación se enmarca en la práctica de actividades físico recreativas en las edades de 11 a 16 años de la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas. Como posible solución al problema científico de la presente investigación se parte de las siguientes preguntas científicas.

En correspondencia, se han formulado las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Qué fundamentos teóricos-metodológicos sustentan el proceso de la práctica de actividades físico recreativas en las edades de 11 a 16 años?
2. ¿Cuáles son los gustos y preferencias en las edades de 11 a 16 años para la utilización del tiempo libre en la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas?
3. ¿Cuáles son los criterios de los directivos y profesionales de la recreación sobre el comportamiento de las actividades recreativas en las edades de 11 a 16 años de la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas.

4. ¿Cuáles son los contenidos que se deben tener en cuenta para la elaboración del programa de actividades para las edades de 11 a 16 años en la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas?

Como tareas de investigación:

1. Determinar los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan el proceso de la práctica de actividades físico recreativas en las edades de 11 a 16 años.
2. Identificar los gustos y preferencias en las edades de 11 a 16 años de la comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas.
3. Determinar los criterios de los directivos y profesionales de la recreación sobre el comportamiento de las actividades recreativas en las edades de 11 a 16 años de la comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas.
4. Elaborar un programa de actividades físico recreativas que satisfaga las necesidades en las edades de 11 a 16 años en la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas.

La contribución teórica de la investigación radica en la concepción teóricametodológica del programa de actividades confeccionado, que permite favorecer la satisfacción de las necesidades recreativas y la incorporación a la práctica de actividades físicas–recreativas de la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas.

El aporte práctico de la presente investigación se concreta en lo siguiente:

Se sitúa a disposición de los profesores de Recreación del municipio seleccionado un programa recreativo que comprende numerosas variantes de juegos deportivos y recreativos, organizados en festivales recreativos variados que se ajustan a las demandas recreativas de los residentes en las edades de 11 a 16 años a partir de sus gustos y preferencias.

Se aporta así mismo varias actividades y medios, especialmente elaborados para ser aplicado en el programa de actividades que se propone y que describen metodológicamente todas las acciones físico recreativas concebido.

Se sitúa en manos de los profesores y activistas, un programa recreativo planificado para favorecer a los grupos de edades.

El valor social de la investigación está dado en el beneficio que aportan las actividades recreativas a niños, jóvenes, adultos y adultos mayores en función de contribuir a mejorar su calidad de vida, dando un uso adecuado y sano del tiempo libre.

Es de destacar que desde el punto de vista medioambiental la investigación, posibilita actividades recreativas que son gratificantes relacionada con el medio natural y que despiertan el interés por el entorno donde viven; el programa de actividades físicas- recreativo desde su concepción práctica, aporta elementos para la conservación y cuidado del medio ambiente como: la utilización de espacios que se encuentran en desuso, utilización de medios alternativos elaborados con materiales de desechos.

La investigación se desarrollo en el Municipio Cárdenas en la Comunidad Fructuoso Rodríguez que tiene una población general de 4909, integrada por 905 niños, 1338 adolescentes, adultos 2939 y adultos mayores 738, de ellos se seleccionó una muestra constituida por 980 residentes de las edades entre 11 y 16 años, de ambos sexos, lo que representa un 71,11%, como otros participantes en la misma se encuentran 4 profesores de Recreación en el territorio escogido, 1 Metodólogo, 1 presidente del consejo popular y 1 director del combinado.

Para llevar a cabo la investigación, se utilizaron los métodos teóricos y empíricos de la investigación científica. Entre los métodos teóricos se destacan, el Histórico Lógico, enfoque Sistémico-Estructural-Funcional, el Analítico-Sintético y el Inductivo-Deductivo.

Entre los métodos empíricos se utilizaron el análisis de contenido, la observación, la encuesta, la entrevista y el criterio de especialistas, también se utilizó el procesamiento matemático y estadístico, todos los cuales permitieron obtener los datos e informaciones necesarias para la conformación del programa recreativo.

A continuación se expone el desarrollo de los aspectos centrales que comprende el informe de la presente tesis, presentados en dos capítulos, las conclusiones y recomendaciones, la bibliografía y los anexos.

En el capítulo uno se exponen los fundamentos que sustentan teóricamente el programa de actividades físico recreativo, haciendo referencia a la Recreación Física como fenómeno socio cultural y su importancia en la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas y la necesidad de brindar mayor atención a la

realización de actividades de carácter recreativo y por último algunas consideraciones sobre el programa elaborado.

El segundo capítulo brinda el diseño metodológico de la investigación, basado en un estudio descriptivo, donde se emplean los métodos teóricos y empíricos, así como el análisis de los resultados alcanzados a través de la aplicación del diagnóstico previo y los pasos que se siguieron para la conformación del programa, para las edades entre 11 y 16 años de la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas. Se muestran además las conclusiones y las recomendaciones que se derivan de las mismas. Por último se detalla la bibliografía utilizada y los anexos que ayudan a una mayor comprensión de lo expuesto en el cuerpo de la tesis.

La presente investigación tributa al proyecto “rectos de la Actividad Física y la recreación para una mejor calidad de vida” de la facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas, en correspondencia con la línea temática, estudios de los cambios en el comportamiento social de la comunidad, bajo la influencia de programas de actividades físicas, deportivas y recreativas.

CAPÍTULO I. Bases teóricas que sustentan la necesidad de satisfacer las necesidades recreativas y la incorporación de la población a la práctica de actividades físico recreativas.

Con el propósito de revelar los argumentos que desde el punto de vista teórico sostienen el trabajo de la Recreación Física en los Consejos Populares, relacionado con las actividades deportivas físico recreativas, la autora consideró pertinente indagar en el comportamiento del asunto en general y particularmente, el tratamiento que se le da a las actividades recreativas en las diferentes edades, donde profundiza en diferentes opiniones de importantes autores estudiosos de la temática, sobre conceptos y definiciones de las actividades físico recreativas, el tiempo libre, el concepto de Recreación, la Recreación Física y su desarrollo en el marco comunitario, entre otros aspectos de importancia teórica.

### 1.1. Conceptualización sobre la Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física.

Las actividades físico recreativas que se desarrollan en el marco comunitario tienen un importante significado para los integrantes de nuestra población, magnitud social y repercusión en la comunidad, a través de estas actividades a las cuales el individuo dedica voluntariamente su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Siguiendo el análisis que realiza Ramos, A. (50,3) sobre la valoración de los conceptos Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física sobre el criterio de autores, los cuales consideran que la "Actividad Física" se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, se debe superar tal idea para comprender que la Actividad Física como plantea el este autor "es el movimiento humano intencional, que como unidad existencial, busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades, no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado".

Argumenta además que "la práctica de la actividad física y el jugar, tiene una gran importancia higiénico - preventiva para el desarrollo armónico del niño, adolescente y el adulto para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales,

lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo”.

Rolando Zamora y Maritza García dan una definición teórica sobre el Tiempo Libre, citados por Aldo Pérez (56, 28) que señalan “Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.

La autora al revisar la literatura del Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física, (30,2) describe que la Recreación: “Es un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Por su parte Aldo Pérez (44,15) define que: “Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

## 1.2. Formas de realización de las actividades físico recreativas en los Consejos Populares.

Con relación a las formas de realización de las actividades recreativo físicas, el autor asume lo planteado por Aldo Pérez, (44,100) y Ramos, A. (48, 27) al coincidir en que “estas se pueden realizar de forma individual u organizada” explican que “...la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el programa, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad con un nivel

adecuado a las exigencias de cada actividad, la dirección de la actividad es asumida por el participante”.

Ambos autores afirman que “La Recreación Física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo, que de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso”.

Con respecto a la Recreación Física escolar, Pérez, A. (44, 105) plantea: “Otro de los contextos donde toma características verdaderamente importantes es en las escuelas, la satisfacción de las necesidades de movimiento en la edad escolar no es cubierta totalmente con las frecuencias curriculares de la Educación Física; la Recreación Física y sus manifestaciones ocupan espacios importantes en las demandas de actividades físicas de los escolares; el profesor de Educación Física tiene una gran responsabilidad en la organización y dirección de actividades del tiempo libre en los escolares, sobre bases que coadyuven al desarrollo multifacético y la creación de patrones de un estado de vida higiénico y sano. Son múltiples las actividades que pueden y deben realizarse en el tiempo libre.”

Las actividades que se realizan en los consejos populares y las direcciones municipales de deportes están dirigidos a la búsqueda de alternativas para la satisfacción de las necesidades deportivo-recreativas de la población y es por ello, que en estos últimos tiempos se ha hecho énfasis en el estudio de los intereses y necesidades de la población, que proporcionan valiosas aclaraciones sobre los tipos de actividades que deben promoverse en las diferentes edades, y las formas más eficientes de la participación masiva de los obreros y todas las clases trabajadoras en el marco de su tiempo libre, que dejan entrever el valor del ejercicio físico en el desarrollo total de la personalidad y la intensificación permanente de la capacidad y disponibilidad de rendimiento del individuo que practica la Cultura Física.

El contenido de las ofertas de actividades deportivo recreativas deben estar en estrecha relación con el grado de desarrollo biopsicosocial de cada grupo de edades, en las que se encuentran:

1. Grupo de 6 – 16 años de edad. (Niño- Adolescente)

2. Grupo de 17 – 45 años de edad. (Joven – Adulto)

3. Grupo de 46 – 60 años de edad. (Adultos)

4. Grupo de + de 60 años de edad. (Adulto mayor)

1.3. El desarrollo del programa nacional de Recreación Física en Cuba. El objetivo estratégico del programa de Recreación Física Cubano (INDER) expresa, “para cada período, la visión (hacia dónde vamos; cuál es nuestra meta a largo plazo) con que proyectan las acciones que rectorea la DNR, a partir de los resultados alcanzados en la etapa precedente, para el cumplimiento creciente de su misión”.

El programa nacional, expresa su visión del siguiente modo:

"Contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos de edades, de género y ocupacionales, brindar opciones recreativas adecuadas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus diversos componentes (Educación Física, Deporte y Recreación Física) para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad, como parte de la batalla de ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe".

Así mismo en el presente trabajo, se tiene en cuenta en correspondencia con las características del territorio, la demarcación espacio-temporal para establecer el preciso marco, en el cual han de promoverse las actividades físico-recreativas que conllevan a la necesidad de multiplicar sus ofertas al alcance de la población.

1.4. Características, clasificación e importancia del programa de recreación. Según Mejías citada por Adriana, (29, 5) El programa de recreación debe ser considerado un medio para alcanzar los objetivos propuestos y no un fin en sí mismo. Debe ser integrado: recreativo – turístico – cultural. Debe especificar las actividades y definir claramente a quién va dirigido. Tiene como propósito guiar el proceso de planeación e implementación del programa recreativo.

Los principios dentro de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes.



Fig. 1. Características del programa de recreación.

#### Equilibrio.

- Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, localidades, etc.
- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

#### Diversidad.

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

#### Variedad

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

#### Flexibilidad

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales. El autor coincide con Ramos (51, 8) que el programa de recreación posee gran importancia pues es el documento que refleja de forma organizada y equilibrada las actividades diarias a desarrollar durante un período determinado, no deja margen a la improvisación, solo a la creatividad, evita vacíos en los espacios del

día y de la noche aprovechables, actuando de forma rectora en la programación de las actividades, en concordancia con las características de la instalación, del segmento o mercado participante.

Asimismo, Ramos destaca que el programa de recreación debe estar enmarcado en tres momentos fundamentales que son los que se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 1. Momentos del programa de recreación.

Mañana	En este horario están enmarcadas las actividades de mayor intensidad física, aprovechando los espacios abiertos y las actividades con que se cuentan como: -Actividades deportivas y recreativas de alto gasto energético. - Preparación con los clientes de la actividad nocturna. - Juegos de aperitivo (actividad recreativa).
Tarde	En este horario se deben programar las actividades de mediana o poca actividad, ya sea en espacios abiertos como cerrados, la programación debe estar dirigida a las actividades socio-culturales cognoscitivas, juegos de sala, etc., aunque también se pueden realizar actividades deportivas, talleres artesanales, escultura de arena, juegos de salón etc.

En todos los casos al diseñar el Programa de actividades en los consejos populares o en otras instalaciones, se debe tener en cuenta que exista un balance entre los horarios de las actividades y el contenido de éstas; además de los mercados y segmentos para los cuales trabajamos.

Según Pérez, A. (44, 24) “todo programa de recreación debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una re-estructura del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse. De ahí que resulte indispensable conocer la clasificación de los programas de recreación y para ello es necesario tener en cuenta tres criterios los cuales se pueden apreciar en la tabla 2.

Tabla 2. Clasificación de los programas.

Según la temporalidad.	Programa quincenal
	Programa anual (calendario)
	Programa trimestral (temporada)
	Programa mensual
	Programa de sesión
Según la edad de los participantes.	Programa infantil
	Programa de adultos
	Programa para ancianos o tercera edad
Según su utilización.	Programa de uso único
	Programa de uso constante

Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de los participantes, es necesario seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas”.

También se refiere “para la planificación de la recreación pueda desempeñar verdaderamente un papel de información, conocimiento y prognosis en la dirección de la sociedad, es imprescindible que organice y dirija su actividad científica sobre la base de una estrategia integral. La planificación no es nunca espontánea, ya que se construye como un proceso de obtención de información y conocimientos sobre la realidad social que está sujeto a fines, se regula por ellos y formula un sistema de procedimientos y principios conceptuales que, creativamente utilizados, viabilizan el logro de los objetivos propuestos. Principios básicos para la planificación de un programa recreativo.

- 1) El programa debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante: Sus necesidades, sus intereses y sus habilidades.
- 2) El valor de un programa de las actividades que involucra debe ser medio por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo.
- 3) El programa no debe solamente reflejar la cultura a la que pertenece el participante, sino que debe tender a mejorarla.

- 4) El programa debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias.
- 5) El programa debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante.

Características del segmento de edad de 11 a 16 años.

Los adolescentes se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la Recreación y sus manifestaciones son un factor coadyuvante en este proceso. Es por ello que a la hora de planificar un programa de actividades recreativas se deben tener presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa.

En este segmento de edad se presenta un marcado interés por lo motor, por actividades recreativas que se presten al auto examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

El autor considera que es importante reflejar actividades que exalten cualidades o capacidades físicas, como los juegos deportivos con sus variantes ya se desarrollen en el medio acuático como terrestre, así como considera necesario resaltar la importancia de conocer las necesidades, preferencias y gustos en estas edades.

Según apreciaciones de Ramos, A. (51, 3) "El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la Recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

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

**Intereses:** están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar

de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Preferencias: las preferencias físicas - recreativas, es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses; las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

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

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

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

Oferta: esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la Recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses y preferencias.”

El autor agrega a lo planteado por Ramos, A. (51, 7) que “la oferta es una lógica consecuencia y medida de satisfacción de la demanda”.

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos en el segmento de edad de 11 a 16 años, motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no sólo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias en este grupo de edad; es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de los animadores que dirigen las actividades que se ofertan.

### 1.5. Características y particularidades de la Comunidad Fructuoso Rodríguez del Municipio Cárdenas.

Geográficamente, se trata de un reparto que en los últimos diez años ha venido desarrollándose su urbanización, con la construcción de nuevas viviendas.

Por las razones anteriores, la población de esta área aumenta constantemente, teniendo la necesidad de censarla periódicamente en virtud de que nuevas familias se incorporan a la comunidad.

Se trata de una población que en su 80% son trabajadores del turismo y por ende se dificulta su participación en actividades recreativas dentro de la comunidad, resultando que a pesar de ellos se logra aglutinar a los menores y más jóvenes de la familia, así como a los adultos mayores para que se incorporen a las actividades conforme a sus posibilidades e intereses.

Este reparto cuenta con una escuela primaria y las áreas deportivas que existen son no convencionales, las cuales son construidas por los miembros de la comunidad.

En esta comunidad existen 15 centros de trabajo que son estatales, entre kioscos del CIMEX, TRD, Trimagen, bodegas, Renta Car, placitas, etcétera. En cuanto a los trabajos por cuenta propia existen 10 centros.

Capítulo II. Diseño metodológico de la investigación y resultados del diagnóstico previo.

En el presente capítulo se muestran los pasos que posibilitaron el diseño del programa recreativo, se incluye la muestra utilizada en la investigación, la descripción de los métodos teóricos y empíricos, los pasos para la conformación del programa y los resultados del diagnóstico previo.

### 2.1. Muestra utilizada en la investigación.

La población de este consejo popular está constituido por 4909, residentes de la Comunidad Fructuoso Rodríguez, de ellos se seleccionó una muestra constituida por 980 residentes de las edades entre 11 y 16 años, de ambos sexos, lo que representa un 71,11%, como otros participantes en la misma se encuentran 4 profesores de Recreación en el territorio escogido, 1 Metodólogo, 1 presidente del consejo popular y 1 director del combinado, la muestra se encuentra integrada por 987 participantes.

Como otros participantes en la investigación se consultaron a 5 especialistas que trabajan directamente en la recreación con más de 8 años de experiencia, los cuales poseen en sus avales, trabajos investigativos relacionados con la recreación física, de ellos 4 son máster en ciencias y 1 es doctor en ciencias de la Cultura Física y especialista en Recreación.

Se aplicó el cuestionario Check List a 5 especialistas para conocer sus criterios acerca del programa de actividades para favorecer las necesidades recreativas en estas edades.

Tabla 1. Selección de los especialistas.

Especialistas.	Total.	Años de experiencia.	Nivel Educativo.
- Profesor y jefe de la disciplina de recreación de la Facultad de la Ciencia de la Cultura Física de Matanzas.	1	32	Doctor en ciencias y Máster en Ciencias especialistas en Recreación Física.
Profesor de Recreación de la	1	32	Máster en

Facultad de la Ciencia de la Cultura Física de Matanzas.			Ciencias.
Profesores de Recreación de la dirección de deportes	2	9	Máster en Ciencias

## 2.2 Descripción de los métodos empleados en la investigación.

### Métodos teóricos:

El histórico lógico permitió que se analizara el desarrollo histórico del objeto de estudio y encontrar la lógica interna de la investigación, así como la valoración de publicaciones editadas en Cuba y en el extranjero de las últimas décadas, sobre los criterios científicos relacionados con el proceso de desarrollo de actividades físicas y recreativas en los consejos populares.

El enfoque sistémico-estructural-funcional permitió establecer los vínculos sistémicos de los fundamentos teóricos y propuesta del programa recreativo.

El analítico-sintético ayudó a procesar el marco referencial de la investigación, a partir de la sistematización del conocimiento científico relacionado con el objeto de estudio, permitió reconocer las múltiples relaciones y componentes del problema abordado por separado, para luego integrarlas en un todo como se presenta en la realidad y fue la vía mediante la cual se realizó la interpretación de la información recogida a través de la aplicación de los instrumentos seleccionados para poder llegar a las conclusiones y recomendaciones.

El inductivo-deductivo aportó la determinación del problema y la diferenciación de las tareas desarrolladas en el proceso investigativo y permitió interpretar el estudio de la bibliografía referente a los elementos a considerar en el desarrollo de actividades físico-recreativas en la comunidad. Además, proporcionó el establecimiento de las relaciones entre los hechos analizados, las explicaciones y conclusiones a las que se arribó en la presente investigación.

### Métodos empíricos:

La revisión de documentos.

Se utilizó con el propósito de revelar los argumentos que desde el punto de vista teórico sostienen el trabajo de la Recreación Física en los consejos populares, relacionado con las actividades deportivas físico recreativas, la autora consideró

pertinente indagar en el comportamiento del asunto en general y particularmente, el tratamiento que se le da a las actividades recreativas en las diferentes edades, donde profundiza en diferentes opiniones de importantes autores estudiosos de la temática, sobre conceptos y definiciones de las actividades físico recreativas, el tiempo libre, el concepto de Recreación y la Recreación Física, entre otros aspectos de importancia teórica La observación.

Se utilizó la observación estructurada, a partir de una guía que incluye las instalaciones convencionales y rústicas, así como la observación a diversas actividades programas por la dirección de deportes.

La entrevista.

Se realizaron 4 entrevistas de tipo individual y semi-estandarizada, estas fueron aplicadas a 7 personas que están vinculadas directamente con el trabajo de la Recreación que se desarrolla a nivel de base.

Entrevista a profesores de Recreación.

Se les aplicó una entrevista a 4 profesores de Recreación, con el objetivo de comprobar los conocimientos teóricos que poseen sobre la temática investigada y una vez determinado ello, se les presentó el proyecto de investigación en una reunión metodológica desarrollada en la dirección del combinado, para que se comprendieran los objetivos del trabajo y la importancia de aplicar una investigación en esta comunidad en función de satisfacer las demandas recreativas en las edades de 11 a 16 años, a fin de solicitarle su apoyo y partiendo de su experiencia, conocer el criterio que a su juicio podrían mejorar las manifestaciones de la Recreación en el Consejo Popular. Su estructuración permitió conocer los elementos siguientes: Ubicación del área de trabajo del profesor, conocimiento sobre la metodología a emplear en las actividades recreativas que se ofertan a la población, conocimiento del beneficio social que aporta la Recreación en las diferentes edades, conocimiento sobre los gustos y preferencias de los pobladores, así como la opinión sobre las acciones que se pueden desarrollar para mejorar las ofertas de actividades Recreación Física en los consejos populares.

La encuesta: fue aplicada a 980 residentes de 11 a 16 años, de ambos sexos, 710 del sexo masculino y del sexo femenino 270, dirigida a determinar los gustos y preferencias recreativas, con la intención de conocer cuáles son las principales

alternativas recreativas para la ocupación del denominado tiempo libre, las preguntas aplicadas se estructuraron de forma abierta y cerrada.

El procesamiento matemático y estadístico: Los datos obtenidos en la investigación fueron procesados matemática y estadísticamente, utilizándose la sumatoria y los valores porcentuales.

2.3. Procedimiento metodológico para elaborar el programa de actividades físico recreativas para los residentes de la Comunidad Fructuoso Rodríguez en las edades de 11 a 16 años.

Para desarrollar el presente programa nos apoyamos en el criterio de Aldo Pérez que plantea “El Programa de Actividades Físico recreativas: es la relación ordenada y balanceada de cada una de las actividades que se desarrolla a nivel local y el mismo debe hallarse a la vista de los participantes o personas interesadas, estos siempre poseerán una información con antelación de la actividad recreativa que se le propone realizar en el programa”.

Sustentado en estos criterios la autora procede a la conformación del programa de actividades físico recreativas a partir de las orientaciones metodológicas que sugiere Aldo Pérez Sánchez para la confección de un programa recreativo, el cual plantea que el mismo debe incorporar los siguientes elementos:

- Fundamentación del programa.
- Objetivo del programa.
- Planeación o instrumentación práctica (Contenido del programa).
- Aspectos técnicos metodológicos para la organización y realización de las actividades físico recreativas.
- Requerimientos de seguridad y protección.
- Evaluación y control.

2.4 Resultados del diagnóstico.

Resultados del análisis de documentos.

El análisis de documentos estuvo dirigido a la revisión de 12 informes relacionados con los programas de recreación, conformados en los combinados deportivos, análisis de la bibliografía relacionadas con las actividades recreativas que se desarrollan en los consejos populares.

Por otro lado se pudo constatar que la Dirección de Deportes del municipio trabaja según los programas y orientaciones metodológicas, las cuales coinciden con las orientadas dadas por los organismos superiores, que sirven de guía al profesor para desarrollar su trabajo en la comunidad en función de satisfacer los gustos y preferencias en las distintas edades.

Con relación a los documentos que se utilizan en función de la capacitación de los profesores, se pudo comprobar que no existen documentos oficiales y no se realiza una capacitación específica sobre las actividades recreativas que se desarrollan en los consejos populares.

Como otros documentos de interés que fueron objetos de análisis se encuentran: 6 trabajos desarrollados en los Foros de base relacionados con la Recreación y la generalización de tesis elaboradas por los egresados de la facultad de Cultura Física, a partir del año 2015, en cuanto a los proyectos y propuestas de actividades para los consejos populares no se cuentan con ninguno en específico.

Resultado de la entrevista al presidente del consejo popular.

Se realizó al presidente del Consejo Popular Fructuoso Rodríguez, con el objetivo de comprobar el dominio que tiene sobre el trabajo de las actividades físico recreativas que se realizan a nivel de consejo, y constatar cómo funciona el cumplimiento de los convenios de trabajos con otros organismos en el apoyo a las actividades recreativas, los resultados de la misma detallan lo siguiente:

Se pudo constatar que el presidente conoce sobre las actividades deportivas y culturales que se desarrollan en su demarcación, pero no está al margen del trabajo que desarrollan los profesores de la Recreación Física y la dirección del INDER, relacionado con el aporte que brindan a la salud de la población y actividades recreativas que ocupan el tiempo libre.

Enfatiza como aspecto importante, que hay que seguir trabajando con los adolescentes y jóvenes, donde se están presentando problemas de conductas antisociales, por lo que los profesores deben ampliar y elevar la eficiencia en el trabajo que desarrollan, también expresa que es importante sensibilizar a otros organismos para que apoyen este trabajo que solo no es del INDER, si no de todas las instituciones, organismos y organizaciones (CDR, FMC, CTC, UJC) ya que todos están implicados en esta responsabilidad social.

Señala que la línea de trabajo que sigue el INDER para satisfacer las demandas y necesidades recreativas de la población, se deben fortalecer con una mejor preparación de los técnicos, motivación hacia la labor que realizan, cumplimiento de la jornada laboral, saber aprovechar el tiempo cuando la población descansa, incorporando actividades y espectáculos que integre a las diferentes edades. Piensa que dentro de los aspectos que limitan la participación de la población a las actividades recreativas que se ofertan se encuentran las siguientes:

- Insuficiente fuerza técnica disponible para la realización de las actividades físico recreativas.
- Pocos medios de trabajo para la realización de las actividades.
- Poca divulgación de las actividades físico recreativas.
- Insuficiente número de instalaciones deportivas para la práctica de las actividades físicas de tiempo libre.

Según la autora, el resultado de la entrevista al presidente del consejo resultó ser un indicador importante para elaborar el programa.

Resultados de la entrevista al director del combinado deportivo.

Se entrevistó al director del combinado deportivo del consejo popular objeto de estudio, con el objetivo de conocer la línea de trabajo a seguir para desempeñar el trabajo de la recreación y las perspectivas de trabajo futuras en este consejo popular.

Se constató, que el director domina, los lineamientos para desarrollar el trabajo de la recreación en el consejo popular, tiene el control de la cantidad de instalaciones deportivas, áreas para la práctica de la actividad física, y la distribución de los profesores de Recreación por áreas.

Señala que los programas recreativos se encuentran planificados, pero estos no siempre satisfacen las demandas recreativas en las diferentes edades. Debido a las características de este consejo popular, se hace difícil convocar a los diferentes grupos de edades; otro elemento que atenta contra la participación de la población a las actividades de la Recreación son las condiciones en que se encuentran las áreas para desarrollar las actividades que se ofertan.

Con relación a la capacitación de los profesores, expresa que los profesores deben seguir superándose, buscar formas, vías para dar solución brindando un mejor servicio.

La autora evalúa de positivo los criterios emitidos por el director del combinado, ya que el conocimiento sobre el entorno permitió identificar y analizar las tendencias y fenómenos que tienen un impacto potencial en la formulación de objetivos para el programa.

Resultados de la entrevista al metodólogo de Recreación.

En este caso se elaboró una entrevista específica para el metodólogo de Recreación del municipio, con la intención de conocer acerca del trabajo de la recreación en los consejos populares, y específicamente el Consejo Popular Fructuoso Rodríguez.

Los resultados de la entrevista, permitieron obtener información relacionada con el tratamiento de la recreación en los consejos populares, lo cual expresa que la misma se desarrolla siguiendo las orientaciones de la Dirección Nacional y la Dirección Provincial de Recreación, mediante las indicaciones metodológicas y lineamientos que están establecidos.

El metodólogo considera importante la capacitación sistemática que deben seguir los profesores que imparten la Recreación en la comunidad, sobre todo con actividades específicas de sus diferentes manifestaciones.

Al indagar sobre cuáles son los aspectos que atentan contra la participación de la población en las actividades de la Recreación Física que se ofertan a este consejo popular específicamente, coinciden con los argumentos expuestos por el presidente del consejo entre las que se encuentran.

- La insuficiente planificación de actividades físico recreativas atendiendo a las características de este consejo popular.
- Insuficiente fuerza técnica para la realización de las actividades físico recreativas.
- Deficiencia en los implementos recreativos que son indispensables para la realización de las actividades.
- Poca divulgación y atención de las actividades físico recreativas a este consejo.
- Carencia de instalaciones deportivas para la práctica de las actividades físico recreativas.

La autora considera que los elementos aportados por el metodólogo son de gran importancia para la aplicación práctica del programa, ya que como dirigente de esta disciplina, juega un importante papel en la coordinación y planificación de las actividades que se ofertan en el consejo popular, así como incrementar y mejorar los servicios que permitan la práctica de la actividad física en el desarrollo local de forma eficiente.

Resultados de la entrevista a los profesores de Recreación que laboran en los Consejos Populares.

Los resultados obtenidos sobre la entrevista a los profesores de Recreación, ofrecieron informaciones de gran valor, debido a que son los responsables de satisfacer los gustos y preferencias de los pobladores en las diferentes edades. La entrevista se realizó a 4 profesores de Recreación, conociéndose que dos de los profesores entrevistados no dominan con profundidad los elementos metodológicos a emplear en las actividades recreativas que se ofertan a la población, y el resto, no tienen en cuenta los gustos y preferencias para planificar las actividades recreativas.

Los profesores coinciden en que se deben desarrollar acciones que motiven a la población a participar en las actividades que se ofertan en el consejo popular, pero para ello es importante que se instrumenten programas variados; coinciden en que se deben crear nuevas instalaciones deportivas y reparar las que se encuentran en mal estado, además de mejorar las condiciones de trabajo del profesor.

El resultado de las entrevistas, permitió ratificar la coincidencia de criterios, en los profesores de Recreación sobre el desarrollo de actividades recreativas, necesidades materiales, atención a los pobladores para la realización de actividades en los diferentes grupos etarios.

Resultado de la interpretación a la observación del consejo popular relacionados con las instalaciones deportivas y recreativas.

Para obtener información referente a la cantidad y condiciones de las instalaciones, que presenta el consejo popular seleccionado en la investigación, se pudo constatar que las condiciones en que se encuentran las instalaciones actuales no son las

mejores, así como se pudo constatar que hay un gran déficit de estas, las cuales atentan con la satisfacción de los gustos y preferencias de la población a nivel local. Se aprecia de forma general, poca atención y cuidado al mantenimiento, embellecimiento y construcción de las diferentes instalaciones deportivas convencionales, notándose cierto deterioro en su construcción, falta de marcaje y delimitación de los terrenos.

Resultados de las encuestas a las edades de 11 a 16 años.

La encuesta fue aplicada a 980 residentes entre las edades de 11 y 16 años, de ambos sexos, 710 del sexo masculino y del sexo femenino 270, dirigida a determinar los gustos y preferencias recreativas de estos, con la intención de conocer cuáles son las alternativas recreativas para la ocupación del tiempo libre.

Se obtuvieron los siguientes resultados:

Que entre las actividades que más gustan a este grupo de edades. Se reflejan en el siguiente cuadro.

Sexo femenino de 11 a 16 años	Sexo masculino de 11 a 16 años
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Festivales recreativos variados.</li> <li>- Festivales de juegos tradicionales.</li> <li>- Juegos de animación.</li> <li>- Tracción de sogas.</li> <li>- Juegos de carrera.</li> <li>- Competencias de bailes.</li> <li>- Actividades culturales.</li> <li>- Competencias de Voleibol.</li> <li>- Realizar excursiones a la playa.</li> <li>- Ir de camping.</li> <li>- Juegos de damas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Festivales recreativos variados.</li> <li>- Festival de papalote.</li> <li>- Juegos de bolas.</li> <li>- Competencias de Baloncesto.</li> <li>- Competencias de Voleibol.</li> <li>- Competencias de Fútbol.</li> <li>- Competencias de Béisbol.</li> <li>- Deportes de combate.</li> <li>- Juegos de mesas.</li> <li>- Físico culturismo.</li> <li>-Vuelo de palomas.</li> <li>- Realizar excursiones a la playa.</li> <li>- Ir de camping.</li> </ul>

--	--

Se pudo constatar en cuanto a la utilización de las áreas, que el 100% de los encuestados señalan que prefieren frecuentarlas en la sesión de la tarde. Precisan que el horario de mayor incorporación es el de 4:30 pm a 6.30 pm. Sólo los sábados y domingos se ocupa la sesión de la mañana de 9.00 am a 12.00 m. De las 270 encuestados 198 señalan como donde más se desarrollan las actividades recreativas es en las escuelas, lo que representa un 73,3%, ya que es donde pasan un mayor tiempo y es donde se organizan la mayor parte los programas recreativos que son programados por la propia institución escolar. El resto que son 72, señalan los espacios y áreas cercanas a sus viviendas, representando un 26,6%.

En cuanto al comportamiento del marco temporal el 100%, prefieren realizarlo los días alternos en el horario de la tarde y algunos fines de semana en la sesión de la mañana.

En cuanto a cómo prefieren desarrollar las actividades, de forma individual u organizada por un profesor de recreación, 188 encuestadas, señalan que las prefieren organizadas por un profesor de Recreación, lo que significa un 69,6%, el resto que son 82, consideran que deben ser de forma individual lo que representa un 30,3%.

Con relación al sexo masculino que son 710, coinciden con el sexo femenino, ya que prefieren frecuentar las áreas en la sesión de la tarde, en el horario de 4:30 pm a 6.30 pm y los sábados y domingos en la sesión de la mañana de 9.00 am a 12.00 m.

De los 710 encuestados, 615 señalan que donde más se desarrollan las actividades recreativas es en las escuelas, lo que representa un 86,6%, donde pasan un mayor tiempo y se organizan la mayor parte los programas recreativos, que son organizados por la propia institución escolar.

El resto que son 95, señalan los espacios y áreas cercanas a sus viviendas, representando un 13,3%.

En cuanto al comportamiento del marco temporal también coinciden con el sexo femenino que prefieren realizar las actividades los días alternos en el horario de la tarde y algunos fines de semana en la sesión de la mañana.

En cuanto a cómo prefieren desarrollar las actividades, de forma individual u organizada por un profesor de recreación, 508 encuestados, señalan que las prefieren que sean organizadas por un profesor de recreación, lo que significa un 71,5%, el resto que son 202, consideran que deben ser de forma individual lo que representa un 28,4%.

Como se puede apreciar existe coincidencia en los días de la semana, en el horario en que se deben realizar las actividades, como otro elemento que se debe atender son los espacios en que se deben habilitar para el desarrollo de las actividades fundamentalmente en cercanías de las viviendas, ya que es donde los residentes están más tiempo, pero estas actividades deben ser organizadas por los profesores de recreación.

Valoración del programa de actividades por los especialistas.

Después de elaborado el programa de actividades físico recreativas con todos sus elementos, fue puesto a disposición del criterio valorativo de un grupo de especialistas seleccionados previamente, atendiendo a su competencia sobre el tema en cuestión

Se les pidió a los especialistas que llenaran un pequeño cuestionario donde reflejaran la opinión sobre el programa confeccionado. Al aplicar el cuestionario Check – List, se constató que el programa tenía algunas deficiencias en cuanto a la distribución de las actividades según las edades, que fueron corregidas.

Con respecto a los excesos y limitaciones que podía tener el programa, no se reconocen.

Ante la pregunta ¿cómo usted reformularía la propuesta a partir de lo señalado en la respuesta anterior? se manifiesta, que para este caso no se encontró, y sería bueno que se aplicara a otras comunidades similares, ya que esto es una problemática de forma general.

Como se puede apreciar la opinión vertida por los especialistas se manifiestan a favor del programa elaborado.

2.5. Programa de actividades físico recreativas para las edades de 11 a 16 años.

#### Fundamentación del programa.

Con el presente programa de actividades físico recreativas se pretende incrementar la participación de los adolescentes en las edades de 11 a 16 años, con el objetivo de satisfacer sus demandas recreativas, a partir de la carencia de actividades en estas edades, su confección se realizó con la colaboración conjunta de profesores de Recreación de la Facultad de la Ciencia de la Cultura Física de Matanzas, así como de un grupo de profesores de Recreación que contribuyeron con su experiencia al desarrollo del mismo, ellos brindaron su experiencia y creatividad en esta tarea, con la intención de dar una adecuada utilización al tiempo libre, mediante la satisfacción a los gustos y preferencias, a partir de actividades recreativas propias para la edad que se investiga. Las actividades planificadas se sustentaron en una bibliografía actualizada de diferentes tesis de grado de la Facultad de la Ciencia de la Cultura Física, así como se nutrió de programas de otras comunidades similares atendiendo a las características específicas de cada demarcación.

#### Objetivo del programa.

Brindar ofertas de actividades recreativas para satisfacer las necesidades recreativas de los residentes de la Comunidad Fructuoso Rodríguez en las edades de 11 a 16 años.

#### Planeación o instrumentación práctica (Contenido del programa).

Edad de 11 a 16 años.

N°	Actividades	Participan	Fecha	Hora	Lugar	Medios	Responsable
1	Festival recreativo.	-Grupo de 11 a 13 años.	Sábado Domingo.	9:00 am 3:00 pm	Áreas seleccionadas	-Patinetas. -Carriolas. -Bicicletas.	Profesores y activistas.
2	Festival	-Grupo de	Toda la	4:00	Áreas	-Medios	Profesores y

	deportivo recreativo.	14 -16.	semana.	pm	selecciones	alternativos.	activistas.
3	Maratón recreativo.	- 11 a 16 años.	Domingo.	9:00 am	Áreas seleccionadas		Dirección de deportes.
4	Baloncesto recreativo.	-11 a 16 años. M-F.	Toda la semana.	4:00 pm	Áreas fijas.	-Pelotas de Baloncesto, aros.	Profesores y activistas.
5	Voleibol recreativo.	--11 a 16 años. M-F.	Toda la semana	4:00 pm	Áreas fijas.	-Pelotas de Voleibol, Net	Profesores y activistas.
6	Fútbol recreativo.(ki kimbol)	--11 a 16 años. M-F.	Toda la semana.	4:00 pm	Áreas fijas.	-Pelotas de Futbol, porterías.	Profesores y activistas.
7	Beisbol recreativo.	-11 a 16 años. M.	Toda la semana.	4:00 pm	Áreas fijas.	-Pelotas. -Guantes. -Bates.	Profesores y activistas.
8	Festival recreativo en las escuelas.	-Grupo 11 - 13.	Una vez por semana.	4:00 pm	Todas las escuelas de los consejos	Medios alternativos.	Profesores de Educación Física, profesores de Recreación y activistas.
9	Festival de Juegos Tradicionales.	-Grupo 11 a 13 años.	Un sábado al mes.	9:00 am	Áreas seleccionadas	-Medios alternativos.	Profesores de Educación Física, profesores de Recreación y activistas.
10	Competencia de atletismo.	-Grupo de 11- 13 y 14-16 años.	Fin de semana.	Todo el Día.	Área seleccionadas	Medios alternativos.	Profesores de Recreación y activistas.

					.		
11	Evento de Recreación y naturaleza.	- La escuela primaria.	-Un sábado al mes.	-Todo el Día.	Campa mento de exploradores.	-Medios alternativos	Profesores de Educación Física, profesores de Recreación y activistas.
12	Competencia de mini Futbol.	-Grupo de 11-13 y 14-16. -	Sábados.	4:00 pm	Áreas seleccionadas .	- Balón de futbol	Profesores de Recreación y activistas.
13	Torneo de Dama.	Grupo de 11-13 y 14-16.	Sábados.	4:00 pm	Áreas seleccionadas .	- Juego de Dama.	Profesores de Recreación y activistas.
14	"A jugar"	Grupo de 11-13	Un sábado al mes.	9:00 a.m.	Áreas seleccionadas .	Medios alternativos	Profesores de Recreación y activistas.
15	Festival de cometas y objetos volantes.	- Grupo de 11-13	. Sábados.	9:00 a.m.	Áreas seleccionadas .	Medios propios.	Activistas y personal designado
16	Maratón popular.	Grupo de 11-13 y 14-16	.Domingo.	9:00 pm	Áreas seleccionadas .		Activistas y personal designado.
17	Exhibiciones de deportes de Combate.	- Grupo de 11-13 y 14-16	Sábados.	9:00 am	Áreas seleccionadas .	Medios propios.	Activistas y personal designado.

18	Competencia de beisbol	- Grupo de 11-13 y 14-16.	Un sábado al mes.	9:00 am	Áreas seleccionadas	Medios alternativos	Profesores de Recreación, Cultura Física y activistas.
19	Competencia de Físico Culturismo.	Grupo de 14-16	Un sábado al mes.	9:00 am	Áreas seleccionadas	Medios propios.	Activistas y personal designado
20	Plan de la calle Gigante.	- Grupo de 11-13 y 14-16	Un sábado al mes.	9:00 am	Áreas seleccionadas	Medios alternativos.	Profesores de Recreación, y activistas.
21	Festival recreativo deportivo	- Grupo de 11-13 y 14-16	.Domingo.	9:00 am am	Parque.	Medios alternativos.	Profesores de Recreación, y activistas.

Aspectos técnicos metodológicos que deben tener presente los profesores para la organización y realización de las actividades recreativas en las comunidades.

1. Inicio de la actividad.

2.-Selección de los participantes.

-Preparación. (Individual o en grupo).

-Estimular la participación.

-Nombre del juego.

-Selección del jurado.

-Demostración. (Presentación práctica demostrativa).

3. Desarrollo del juego.

- Cortesía.

- No sea impositivo.

- Estimulación.

- Felicitaciones.

- No interrumpir el juego después de iniciado.
- 4. Seleccionar a los ganadores.
- 5. Felicitación al resto de los participantes y agradecimientos.
- 6. Invitación a la próxima actividad.

Requerimientos de seguridad y protección.

Para realizar las actividades recreativas, es importante tener presente los requisitos para evitar accidentes, y realizar un programa de prevención, donde el personal de apoyo debe jugar un papel importante, previendo en cada actividad el aseguramiento adecuado y las medidas de protección.

Evaluación y control.

Se aplicarán muestreos periódicos de estudios de opinión a los padres y participantes, de manera que se pueda comprobar la calidad de las actividades, se realizarán reuniones parciales para analizar las actividades del programa propuesto.

## CONCLUSIONES.

Atendiendo a los resultados de este trabajo se arriba a las siguientes conclusiones.

Se logra elaborar un programa de actividades físico recreativas con variados juegos y actividades, sustentado en las bases teóricas consultadas y en los resultados del diagnóstico aplicado.

El programa elaborado se corresponde a las necesidades recreativas de las edades de 11 a 16 años, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, integra además un grupo de indicaciones metodológicas particulares para desarrollar las actividades recreativas.

El criterio de los especialistas se manifiesta significativamente a favor de la propuesta. Su aplicación parcial resultó ser efectiva y de gran aceptación por la comunidad.

## RECOMENDACIONES.

-Sugerir a la dirección del combinado deportivo, valorar la posibilidad de que el programa elaborado pueda ser aplicado a las edades de 11 a 16 años.

-Trabajar en el perfeccionamiento del programa valorando la posibilidad de incorporar nuevos juegos o actividades que satisfagan los intereses recreativos en las edades de 11 a 16 años.

-Implementar una vía de evaluación y control periódico que facilite la retroalimentación de los resultados y de su aplicación.

#### BIBLIOGRAFIA.

1. Algunas teorías sobre los juegos, (1974) ED Escuela Buenos Aires.74p.

2. Álvarez, C. (2004) Metodología de la Investigación Científica.
3. Barrera, Felicitó. (2004). Los resultados de investigación en el área educacional. En: Conferencia presentada en el centro de estudios del ISP "Juan Marinello". Matanzas: 22 de abril del 2004.
4. Castro, Ruz, F. (2001) Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Recreación.
5. Colectivo de autores. (1994) Juegos Deportivos Tradicionales. Centro de la Cultura Popular Canaria.
6. Colegio Nacional de Educación. (1990) Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
7. Check List. (2000) Sociedad Latinoamericana para la Calidad. (Consulta el 6 de Julio de 2016). Bibliografía complementaria de la Asignatura Metodología de la Investigación Aplicada a la Cultura Física. Maestría Ciencias y Juegos deportivos (CD-ROOM)
8. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (2012). Orientaciones técnico-metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. Ciudad de la Habana. Cuba.
9. (s.f.).Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física, CD Maestría Actividad física Comunitaria. Ciudad de la Habana.
10. D' orazio y col. (s/f) Grandes Juegos, disponible en: <http://www.nuestrosninos.com> consultado el 23 de Agosto de 2008.
11. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (2012) Indicaciones metodológicas, Educación Física y deporte para todos. Curso 2012- 2013. La Habana. Editorial Deportes.
12. Dirección Nacional de Recreación del INDER "Documentos rectores de la Recreación Física en Cuba" (La Habana, Cuba. Años 2000-2003).
13. Estévez Cullell, M., M. Arroyo y C. González. (2004) La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
14. Facultad de Cultura Física. (1999). Programa Director Educación Ambiental Universidad de Ciego de Ávila Cuba.

15. Folse, M. & ccll (1985). The relationship between stress and attitudes toward leisure among first year medical students. En: Journal of Medical Education.
16. Folgueira Ramón. (2003) Hoja de Excel para el Cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial.
17. Fuentes, Núñez, R. (2001) Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
18. Fullea, P. (2004) Recreación Física: El Modelo Cubano. VIII Congreso Nacional. Bogotá, Colombia.
19. Fullea, P. y colectivo de metodólogos. (2004) Recreación Comunitaria Dirección Nacional de Recreación del INDER.
20. Fullea P. y col. (s.f.). Recreación Comunitaria. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
21. González, G. (1988) Psicología Comunitaria. Editorial Visor. España.
22. Gómez, O. (s.f.). Propiciando la participación en la actividad física: Propuesta de una metodología. Disponible en: <http://www.monografias.com.htm>. Consultado el 12 de noviembre del 2009.
23. Guardo, M. (2009) Los componentes del diseño teórico de la investigación científica, una reflexión praxiológica. Revista Pedagogía Universitaria. Vol.XIV. No.3.
24. García Ferrando, M. (1991) Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid. Alianza editorial.
25. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
26. García M. (2001) Estrategia participativa desde la comunidad educativa dirigida a eliminar manifestaciones de violencia en adolescentes. Tesis (en opción al grado científico del doctor en ciencias de la educación) – Ministerio de educación superior. Ciudad de la Habana.
27. Granero Gallegos, A. (2007) Las actividades físico-deportivas en la naturaleza y la industria turística. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (26) pp. 111-127 disponible en <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/artactnatural52.htm>.
28. Hernández, Mirian. (2010) Actividades Físicas – Recreativas en función de satisfacer las necesidades en niñas y niños de 9 a 11 años en la Escuela

- Primaria "Lázaro González" del Consejo Popular Jagüey Norte. Tesis de Maestría Facultad de Cultura Física, Provincia Matanzas. 2010.
29. Herrera López y Adriana Aguilar Rodríguez. (2005) Monografía 2, tiempo libre y recreación en el desarrollo local, San José de las Lajas, La Habana, Cuba, Centro de Estudios de Desarrollo Agrario Rural. 123p.
  30. INDER. (2004) Manual Metodológico: Programa Nacional de Recreación Física.
  31. Introducción a la Investigación Científica y el Deporte/ Lorda. R. Educación Física y recreación para la tercera edad ed. Nexo Sport. Montevideo.1990.
  32. Joloy, E. (2006) Autoeficacia y motivación en el deporte en jóvenes universitarios. efdeportes, Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - No. 92 - Enero de 2006. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>. Consultado el 25 de mayo del 2007.
  33. Los juegos y los deportes alternativos en Educación Física. José C. Barbero Álvarez. Revista Digital. Buenos Aires. No 22. Junio 2000.
  34. Maldonado, L. (1987) La investigación y el postgrado. Bases de la educación. En Santo y Seña, no. 20. México.
  35. Mesa, M. (2008) "El criterio de expertos reflexiones sobre su empleo en la validación de modelos biomecánicos" Conferencia especializada, ISCF, Manuel Fajardo, Facultad de Villa Clara. Cuba.
  36. Mendoza, N. (2007) Tendencias de investigación en deporte y actividad física adaptada en el ámbito nacional". En: Martínez Ferrer J.O. (ed). II Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Libro de Actas (pág. 99-104). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
  37. Montero Delgado R y Fernández Castellanos L. (2008): Gestión de la Educación Física y el Deporte. (Curso Pre-Congreso) I Cumbre Iberoamericana de Educación Física y deporte Escolar.
  38. Monzón, A. & López, M.E. (2004) "La planificación conjunta de usos de prácticas". VI Congreso de Ingeniería del Transporte, Zaragoza, España.
  39. Monereo, Carlos y otros. (1988) Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje en el aula. Biblioteca del normalista de la SEP. México.
  40. Murrieta Pino, F.A. (2008) Estrategia Metodológica para potenciar la correcta aplicación, por los docentes, del nuevo programa de Educación Física para el

nivel secundario, en el municipio de Magdalena de Kino, Sonora. Tesis en opción al título de Master en Ciencias y Juegos Deportivos. Universidad de Matanzas. Cuba. 2008.

41. Núñez, Ricardo (2007) "Peculiaridades de la infraestructura urbana y las complejidades fundamentales que permiten el crecimiento urbano". Oficina del Historiador de la Ciudad de La Habana (OHCH).
42. Pancorbo Sandoval, J., Marrero, M. y Cervantes, M (2005) "El Marketing de Ciudad: una herramienta para la planificación territorial del Siglo XXI "Editorial Garabatos S.A. de C.V. Hermosillo. México.
43. Organización de las Naciones Unidas. Clasificación Internacional de Funcionamiento, Discapacidad y Salud. 1980-2001.
44. Pérez, Aldo (2010) Recreación y fundamentos teóricos metodológicos. México. DF.
45. \_\_\_\_\_. (2002) Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación (pp.16-33). Cartagena de Indias: Funlibre.
46. \_\_\_\_\_. (2007) Recreación, Fundamentos Teóricos Metodológicos. Soporte Digital. Instituto Superior de Cultura Física. "Manuel Fajardo". Departamento de Recreación.
47. Ramos, A. y colaboradores. (2004) Proyección Estratégica de la Recreación Física en el Municipio. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y rural. La Habana.
48. Ramos, A. y colaboradores. (2004) Sistema de Información y Conocimientos de la Recreación Física en el Municipio. Boletín Científico por un Desarrollo Local Sostenible. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Publicaciones Mercurio.
49. Ramos, A. y colaboradores. (2004) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local. Monografía. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Publicaciones Mercurio.
50. Ramos, A, León, Osvaldo. (2002) La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un sistema de información geográfica.

51. Ramos, Rodríguez, A. y colaboradores. (2010) Recreación Físicas de un modelo endógeno comunitario. Disponible en: [EFDeportes.com](http://EFDeportes.com), Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 147, Agosto de 2010, Consultado el 14 de noviembre del 2010.
52. Revista digital de Educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (Consulta: 6 diciembre (2002).
53. Rodríguez M, Bermúdez R. (2002). ¿Cómo utilizar el método de la observación? Editorial Pueblo y educación.
54. Rodríguez, E. (1989). Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.
55. Vera Guardia, C. (1999) Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. Consulta: 24 marzo 2003.
56. Zamora, R. y M. García. (1988) Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
57. Zamora, Rolando. (1984) El Tiempo Libre de los Jóvenes Cubanos. Editorial Ciencias sociales. La Habana.

Anexos.

## Anexos 1. Guía para el análisis de documentos.

Aspectos que se tuvieron en consideración para la revisión de los documentos.

- Informes relacionados con los programas de recreación.
- Revisión y análisis de la bibliografía relacionadas con las actividades recreativas que se desarrollan en los consejos populares.
- Lineamientos de trabajo según los programas y orientaciones.
- Documentos que se utilizan en función de la capacitación de los profesores.
- Trabajos desarrollados en los Fórum de base relacionados con la Recreación.

## Anexo 2. Entrevista al presidente del Consejo Popular.

Objetivos: Comprobar el dominio que tiene sobre el trabajo de las actividades físicas y recreativas que se realizan a nivel de consejo.

Preguntas:

1. ¿El consejo popular que usted representa tiene asignado algún profesor por la dirección de deportes para atender las actividades físico recreativas?

2. ¿Cómo considera la participación de la población hacia las actividades Recreación Física que se ofertan?
3. ¿Considera usted que el profesor se encuentra preparado para desarrollar estas actividades que se ofertan?
4. ¿Cómo se le da cumplimiento a los convenios de trabajo con otras instituciones para apoyar las actividades físicas y recreativas que se desarrollan en las diferentes circunscripciones?
5. ¿Cuál es su opinión sobre la línea de trabajo que sigue la dirección de deportes para satisfacer las demandas y necesidades recreativas de la población?
6. Según su experiencia como presidente del consejo, cuales son los aspectos que limitan la participación de la población a las actividades de recreación física que se ofertan.

Despedida.

Lugar de la entrevista: \_\_\_\_\_. Fecha: \_\_\_\_\_.

Anexo 3. Guía para la entrevista al director del Combinado Deportivo. Objetivos: Conocer acerca de la línea de trabajo de la recreación y las perspectivas futuras en este consejo popular.

Preguntas:

1. ¿Qué tiempo de experiencia tiene usted como director de combinado?
2. ¿Cuáles son los consejos populares que atiende su combinado deportivo?
3. ¿Cuántos profesores de Recreación se tienen ubicado por consejo popular?
4. ¿Cuántos programas recreativos o proyectos puntuales se llevan a cabo en su combinado?

5. ¿Cuáles son las condiciones de las áreas deportivas y recreativas para desarrollar las actividades que se ofertan?
6. ¿Considera usted que las actividades recreativas que se ofertan satisfacen las demandas recreativas en las diferentes edades?
7. ¿Considera usted que los profesores de Recreación deben capacitarse para que brinden un mejor servicio a la población?

Despedida.

Lugar de la entrevista: \_\_\_\_\_. Fecha: \_\_\_\_\_.

#### Anexo 4. Entrevista al metodólogo de Recreación.

Objetivos: Conocer acerca del trabajo de la Recreación en los consejos populares, y específicamente el Consejo Popular Fructuoso Rodríguez.

Preguntas.

1. ¿Qué estrategia de trabajo desarrolla la Recreación Física en los consejos populares?
2. ¿Cómo se aplica en el municipio la capacitación de los profesores de Recreación relacionadas con su trabajo?
3. ¿Cuáles son los elementos que influyen en la poca participación de la población en las actividades Recreación Física que se ofertan a nivel local?
4. ¿Cuál sería el nivel de disposición por parte de los profesores de Recreación en apoyar en el desarrollo y aplicación de la estrategia para favorecer la recreación en los consejos populares del municipio?

Despedida.

Lugar de la entrevista: \_\_\_\_\_ . Fecha: \_\_\_\_\_ .

Anexo 5. Guía para la entrevista a los profesores de la Recreación. Objetivos:  
Conocer la opinión de los profesores sobre la satisfacción de las demandas recreativas de la población local.

Preguntas:

1. ¿Cuál es el nombre del consejo popular donde labora?
2. ¿Conoce usted sobre cuáles son los elementos metodológicos a emplear en cada actividad que desarrolla al ofertar las actividades de recreación física que se ofertan?
3. ¿Considera que todavía necesita capacitarse en cuanto a planificación y dominio de actividades recreativas para elevar su calidad en las actividades que imparte?
4. ¿Realiza usted con frecuencia algún muestreo sobre gustos y preferencias a los miembros de la comunidad?
5. ¿Considera usted que las actividades recreativas que se ofertan satisfacen las demandas recreativas en las diferentes edades?
6. ¿Qué acciones se pueden desarrollar para mejorar las ofertas de actividades Recreación Física en los consejos populares?

Despedida.

Lugar de la entrevista: \_\_\_\_\_. Fecha: \_\_\_\_\_.

Anexo 6. Protocolo de observación.

Objetivo: Obtener información sobre la cantidad de instalaciones que presenta el consejo popular para la realización de actividades recreativas.

Guía para la observación.

Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar de la observación: Consejo popular \_\_\_\_\_ 1.

Cantidad de instalaciones disponibles para la realización de actividades.

-Convencionales.

-Rústicas.

2. Condiciones de las instalaciones.

-No reúne las condiciones para la práctica\_\_\_\_\_.

-Reúne las condiciones para la práctica\_\_\_\_\_.

-Principales dificultades que presenta la instalación.

3. Días de la semana en que se utilizan las instalaciones.

a) Días de la semana. \_\_\_\_\_ b) Hora. \_\_\_\_\_ 4.

Actividades recreativas que se realizan con más frecuencia.

1. Juegos de mesas \_\_\_\_

2. Juegos pre deportivos\_\_\_\_\_

3. Juegos de animación\_\_\_\_\_

4. Juegos electrónicos \_\_\_\_\_

5. Juegos con animales\_\_\_\_\_

6. Baños de playa \_\_\_\_\_

7. Paseos\_\_\_\_\_
8. Gimnasia\_\_\_\_\_
9. Físico culturismo\_\_\_\_\_
10. Conversar con amistades\_\_\_\_\_
11. Actividades en la naturaleza\_\_\_\_\_
12. Vuelo de palomas\_\_\_\_\_
13. Carrera de caballos \_\_\_\_\_
14. Descanso pasivo\_\_\_\_\_
15. Deportes de combate\_\_\_\_\_
16. Otras actividades\_\_\_\_\_

Marco espacial:

1. Escuela\_\_\_\_\_
2. Centro laboral\_\_\_\_\_
3. Espacio urbano\_\_\_\_\_
4. Espacio rural\_\_\_\_\_
5. Área recreativa\_\_\_\_\_
6. Ludoteca \_\_\_\_\_
7. Instalación deportiva\_\_\_\_\_
8. Otros escenarios\_\_\_\_\_ Marco temporal:

1. Todos los días\_\_\_\_\_
2. Días alternos \_\_\_\_\_
3. Fin de semana \_\_\_\_\_
4. Muy temprano\_\_\_\_\_
5. En la mañana \_\_\_\_\_
6. Al mediodía \_\_\_\_\_
7. En la tarde \_\_\_\_\_
8. Al anochecer\_\_\_\_\_
9. En la noche\_\_\_\_\_ Marco social:

1. Individual\_\_\_\_\_
2. Por parejas \_\_\_\_\_
3. Por equipos \_\_\_\_\_
4. Por grupos \_\_\_\_\_

Nombre del observador:

Anexo 7. Encuesta sobre gustos y preferencias a las edades de 11 a 16 años. Estimado.

La Facultad de la Ciencia de la Cultura Física de Matanzas se encuentra realizando una investigación que tiene como objetivo, satisfacer tus preferencias y gustos por las actividades físico- recreativas, se necesita de tu colaboración en las repuestas a las preguntas. Piense con detenimiento antes de dar respuesta a cada pregunta. Muchas gracias.

Datos generales del encuestado.

Escuela\_\_\_\_\_

a) Edad\_\_\_\_\_ b) Consejo popular\_\_\_\_\_ Circunscripción\_\_\_\_\_

c) Sexo\_\_\_\_\_ d) Grado\_\_\_\_\_

1. Marque con una X las actividades deportivas recreativas que son de tu preferencia.

a) \_\_\_Baloncesto.

b) \_\_\_Voleibol.

c) \_\_\_Fútbol.

d) \_\_\_Béisbol.

e) \_\_\_Tracción de la Soga.

f) \_\_\_ Juegos variados.

g) \_\_\_Carrera en Sacos.

i) \_\_\_ Baile de La Zuiza.

j) \_\_\_ Chancleta Colectiva.

k) \_\_\_Zancos.

l) \_\_\_Damas.

m) \_\_\_Dominó

n) \_\_\_Cometas y objetos volantes

q) Otras: \_\_\_\_\_

2. Que días de la semana te gustaría realizar las actividades deportivorecreativas.

a) \_\_\_\_\_ lunes. e) \_\_\_\_\_ viernes.

b) \_\_\_\_\_ martes. f) \_\_\_\_\_ sábado.

c) \_\_\_\_\_ miércoles. g) \_\_\_\_\_ domingo.

d) \_\_\_\_\_ jueves.

3. En que horario le gustaría realizar las actividades deportivas recreativas.

a) \_\_\_\_\_ mañana.

b) \_\_\_\_\_ tarde.

c) \_\_\_\_\_ noche.

Anexo 8. Cuestionario Check - List para valorar del programa de actividades físico recreativas.

Compañero especialista: Nos encontramos realizando una investigación que tiene como objetivo favorecer las actividades físico recreativas que se ofertan en el sector comunitario Fructuoso Rodríguez en el Municipio Cárdenas.

Solicitamos de la manera más atenta dar respuesta las siguientes interrogantes.  
Gracias.

Ocupación actual: \_\_\_\_\_

Años de experiencia: \_\_\_\_\_

Licenciatura en: \_\_\_\_\_

Maestría: \_\_\_\_\_

Doctorado: \_\_\_\_\_ Luego

de consultado las acciones propuestas, responda:

1. ¿Cuáles son las insuficiencias que usted aprecia en el programa de actividades elaborado?
2. ¿Cuáles son los excesos que tiene el programa propuesto?
3. ¿Cuáles son las limitaciones que tiene el programa propuesto?
4. ¿Cómo usted reformularía la propuesta del programa propuesto, a partir de lo señalado por usted en las preguntas anteriores?

Muchas gracias.

