

**PROPUESTAS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS FÍSICAS PARA
ELEVAR EL NIVEL DE PARTICIPACIÓN DE LOS JÓVENES DEL
CDR # 4 RENÉ ALMANZA DEL MUNICIPIO AMANCIO**

**Autor: Rosalba Mensoney Liben
Tutor: Lic. Gerardo Sutherland Lemes**

Resumen

El presente trabajo investigativo realizado en la comunidad René Almanza Soto, del consejo popular 01 en Amancio, constituyó una gran experiencia ya que el objeto de la recreación física son indudablemente los gustos y preferencias recreativas de la población, a través de este método logramos incorporar gran parte de los habitantes a la realización de las actividades físicas recreativas que tienen como fin lograr una recreación sana. De modo que no es posible desarrollar un buen proyecto recreativo sino se tiene en cuenta que el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento o búsqueda de información y conocimiento a través de un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados y con posterioridad el logro del perfil de las actividades de tiempo libre relacionadas con esta comunidad. Como resultado de la investigación se obtuvo las propuestas de actividades de la recreación física en relación a los intereses, preferencias y necesidades de la comunidad lo que benefició a esta población en la salud, lo social, lo económico y por tanto en una mejor calidad de vida por un desarrollo local sostenible.

Introducción

El hombre desde la comunidad primitiva se dedicó a la búsqueda de formas útiles y placenteras que les permitieron el empleo de su tiempo libre, que no solo fuera la adquisición de su alimentación sino también de otras actividades como: la danza, las artes plásticas que más tarde contribuyeron al desarrollo de la sociedad. Con la descomposición de la comunidad primitiva se inició el tránsito hacia el esclavismo donde surgió lo que hoy llamamos tiempo libre, debido al desarrollo de las fuerzas productivas y a la aparición de las fuerzas sociales, marcando con ello el inicio de lo que más tarde sería la recreación. Actividad lujosa para grupos de clases sociales privilegiada.

Al surgir el capitalismo las actividades recreativas se mercantizaron en un alto grado que conllevó a los males sociales como: la prostitución, el juego, las drogas y otros porque en esta sociedad la recreación fue uno de los mayores negocios que recaudó grandes cantidades de dinero y la que fue para muchos países la fuente principal de ingresos.

Con el triunfo de La Revolución Cubana en 1959 en toda la población de nuestro país predominaban formas de recreación física que estaban vinculadas a la sociedad de consumo, que se construía en el país, en cualquier parte eran comunes las prácticas de formas recreativas, vinculadas con el juego de azar, el alcoholismo, tabaquismo y la prostitución, no existía una cultura recreativa que llevara a la elevación humana de los individuos de aquí que entre las primeras medidas fue la prohibición de todas aquellas prácticas, pasando la recreación física a ocupar un lugar de prestigio en la sociedad.

En la población campesina se conserva como tradiciones hábitos recreativos propios que reflejan nuestra identidad nacional, entre ellos los guateques, parrandas, corridas de cintas, deportes como rodeos, el béisbol y el boxeo entre

Otros así como una cultura toda artesanal en la que ocupan gran parte del tiempo libre.

El avance de la construcción del socialismo y el desarrollo de los medios de comunicación, han elevado el gusto recreativo de la población; como es la preferencia por la televisión, el cine, el baile así como las excursiones turísticas.

En el Período Especial se han limitado las ofertas recreativas y la población se ha dedicado más a observar la televisión disminuyendo los hábitos de lectura, las visitas a familiares y centros recreativos y por otra parte ha crecido el consumo de bebidas alcohólicas y de cigarros, atentando no solo contra la recreación sino también contra la salud y formación de la personalidad. El sector de la recreación ha sido uno de los más afectados correspondiéndole a las actividades deportivas jugar un importante papel en este sentido

Es tarea del trabajo comunitario, de los profesores deportivos y de recreación tomar nuevas actividades para la recreación donde el hombre con un mínimo de recursos creados en tiempos libres apoyándonos en el método de investigación sea el encargado de aportar a nuestra sociedad nuevas ofertas para la recreación sana.

La recreación física está encaminada a cumplimentar diversos objetivos con el fin de favorecer el desarrollo de las mismas, aunque su principal objetivo radica en satisfacer las necesidades del movimiento del hombre para lograr como resultado de influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físicas motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Las condiciones creadas por nuestra sociedad, la radio, la televisión, y el cine permiten armonizar y racionalizar su empleo con una visión general de sus intereses y necesidades mediante una estrecha coordinación que permite obtener el máximo de rendimiento, pero no es este el único canal por el cual se pueden establecer estrechos vínculos con las masas mediante entrevistas y encuestas relacionadas por los mecanismos establecidos, se pueden recoger las opiniones

del pueblo conocer sus gustos y preferencias buscar nuevas vías y aplicar medidas para eliminar las deficiencias detectadas en consulta con la población, también es importante la programación de encuentros de representantes de órganos de dirección de los medios con electores, espectadores, televidentes, radio oyentes de los distintos sectores de la población para constatar el grado de aceptación por la población y recibir sus opiniones y sugerencias.

En la comunidad René Almanza existen problemas similares a lo planteado solo que por ser una comunidad pequeña se reflejan y afectan con mayor profundidad trayendo consigo alteraciones en la dinámica social del barrio, este trabajo se realizó para reanimar esta comunidad de acuerdo con la recreación física teniendo como fundamento las necesidades de explotar las potencialidades del lugar y a través del uso creador llegar a cumplimentar los objetivos propuestos.

Elaboramos un grupo de actividades físicas, deportivas, variadas y útiles para la población, teniendo en cuenta las características que estas presentan, logramos incorporar gran parte de estas personas al aprovechamiento del tiempo libre de una forma sana, el grupo de recreación física en el municipio Amancio, tiene como objetivo contribuir a la formación integral de la población en el desarrollo local y satisfacer las necesidades respecto a las actividades físicas de tiempo libre como elementos integradores y facilitadores de prevención en salud, drogadicción, violencia, desarrollo comunitario y educativo.

Aunque no logramos el 100% de la población consideramos que fue muy útil debido a que contribuimos no solo a llevar la recreación a todos los rincones del país sino también a la solución y toma de conciencia de los problemas presentes en la comunidad, en la actualidad la actividad física es considerada como una necesidad para los seres humanos de todas las edades se conocen sus beneficios

Como factores de salud, condiciones físicas como base de deportes, formas de vida activa para el bienestar del hombre.

Por ser nuestro país tal vez el único en el mundo que asume la actividad física de tiempo libre como un derecho de todos y la pone al servicio del hombre la necesidad de lograr una participación masiva de la población y elevar el número de opciones recreativas, requiere transformar las concepciones que actualmente existen con respecto a la recreación física y definir nuevas formas de trabajo, la importancia de este, está fundamentada sobre la base de un sistema de información como herramienta fundamental en el proceso de la recreación física.

Las contradicciones entre el modelo social ideal y la situación real concreta, constatada en la práctica y expuesta mediante el diagnóstico inicial acerca de la recreación sana nos llevo al siguiente:

Problema Científico: ¿Cómo elevar el nivel de participación de los jóvenes en las actividades recreativas físicas en el CDR # 4 de la comunidad René Almanza Soto?

Objetivo: Elevar el nivel de participación de los jóvenes en las actividades recreativas físicas en el CDR # 4 de la comunidad René Almanza Soto?

Idea a defender

Con la aplicación de las propuestas de las actividades recreativas físicas se elevara el nivel de participación de los jóvenes del CDR # 4 de la comunidad René Almanza Soto.

Tareas:

- ❖ Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan las actividades recreativas físicas para contribuir a la recreación en el tiempo libre de la población de la circunscripción Rene Almanza Soto.
- ❖ Caracterización de la recreación física en el tiempo libre en la población del CDR # 4 de la circunscripción Rene Almanza Soto.

- ❖ Elaboración de actividades recreativas físicas para contribuir a la recreación sana en la población de la circunscripción René Almanza Soto.
- ❖ Validación de los resultados de la implementación práctica de las actividades recreativas físicas para contribuir a la recreación sana en la circunscripción René Almanza Soto.

Definiciones de Trabajo

- ❖ **Recreación física:** es el conjunto de actividades de contenido físico deportivo o recreativo a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, diversión y desarrollo individual.
- ❖ **Actividades recreativas:** es el conjunto de las actividades que revisten una gran importancia social, juegan no solo un rol recreativo, sino también educativo pero sin restarle importancia a este papel que desempeñan las mismas, se debe destacar la contribución que brindan al mejoramiento y conservación de los niveles de salud de la población, prevención de enfermedades y al mantenimiento y equilibrio del entorno.
- ❖ **Mejoramiento de la recreación:** no es más que una mejor organización y nuevas opciones dentro del proceso de la recreación.
- ❖ **Comunidad:** es un grupo que vive en un área geográfica ubicada en la misma zona con necesidades objetivas e intereses comunes.
- ❖ **Tiempo Libre:** es el tiempo que le queda al individuo después de realizar las actividades utilitarias, se produce en el tiempo de reproducción.
- ❖ **Necesidades Recreativas:** es el estado interno del individuo condicionado por los intereses y tradiciones educadas en él y que son expresiones de intereses sociales que se satisfacen a través del consumo de bienes. En

gustos y preferencias son los que expresan más cerca las necesidades recreativas pero siempre están condicionadas históricamente.

- ❖ **Gusto:** son aquellas actividades físicas de tiempo libre por la que se inclinan y optan los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimiento, habilidades o hábito para las prácticas de las mismas.
- ❖ **Preferencias:** las preferencias creativas físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos, intereses y preferencias.
- ❖ **Ofertas:** es el resultado en la toma de decisiones del sistema de recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de gusto, intereses y preferencias.
- ❖ **Investigación Acción;** tiene como fundamento la transformación individual y colectiva de los sujetos inmersos en dicho proceso.

Fundamentación teórica

El hombre es un ser en movimiento en la historia, inmerso en un conjunto de acontecimientos que en gran medida determina su camino e impulsa sus pasos desde el hecho primario de su existencia, hasta su último acontecimiento; la recreación física en el transcurso de la vida es una necesidad en el desarrollo de la personalidad del hombre por sus beneficios y funciones a través de sus actividades, la recreación física tradicionalmente se ha querido llevar como una actividad destinada a ocupar el tiempo libre del individuo donde el hombre sienta diversión y satisfacción lo que pueda resultar una actividad recreativa para una persona o grupos de participantes.

En todo trabajo investigativo la aplicación de los métodos y búsqueda se dirigen fundamentalmente a un grupo de población con el objetivo de experimentar en el

campo práctico su veracidad o invalidez, enriquecerse o buscar su aplicación generalizada.

En el trabajo comunitario que se desarrolla hoy en Cuba se utilizan diferentes métodos encaminados a conocer y dar solución a los problemas teóricos y prácticos, en este sentido predominan dos tendencias, una que presta mayor atención a los aspectos teóricos y otra que se basa en los métodos de investigación

En todo trabajo investigativo la aplicación de los métodos de búsqueda se dirige fundamentalmente a un grupo de población con el objetivo de experimentar en el campo práctico su veracidad o invalidez, enriquecerse o buscar su aplicación generalizada.

En el trabajo comunitario que se desarrolla hoy en Cuba se utilizan diferentes métodos encaminados a conocer y dar solución a los problemas teóricos y prácticos. En este sentido predominan las tendencias, una que presta mayor atención a los aspectos teóricos y otras que se basa en los métodos de investigación.

El método de la investigación es uno de los métodos que a través de la indagación auto reflexiva orientada al cambio y llevada a cabo por los participantes de la actividad, su utilización permite la transformación en el orden individual y colectivo de los sujetos en dicho proceso.

La recreación es definida por muchos autores como un tipo de actividad social donde el individuo de forma consciente se entrega al desarrollo de las actividades físicas o intelectuales y cuya realización conlleva al esparcimiento y a la recuperación o reproducción de las energías físicas o intelectuales, todo lo cual permite el desarrollo de la personalidad.

En la literatura consultada se plantea que existen cuatro formas fundamentales de recreación, la recreación artística, la recreación deportiva, la recreación turística y la recreación comunicativa.

Recreación artística: está relacionada con los valores culturales por lo que el hombre busca cultivar sus habilidades y el intelecto mediante la realización o disfrute de la obra artística en dependencia de sus necesidades y actitudes individuales para elaborar lo bello y tiene como particularidad que el hombre se recrea tanto en el disfrute como en la recreación.

Recreación deportiva: comprende la participación como ejecutante o espectador de esas actividades.

Recreación turística: se caracteriza por el esparcimiento hacia diferentes direcciones pero subordinadas a una relación comercial en la que oferta, demanda y las posibilidades del individuo dan una orientación selectiva.

Recreación comunicativa: comprende el uso de los medios de información y comunicación, se desarrolla a través de la lectura de las revistas, periódicos, la televisión, la radio y el cine entre otros.

Estas direcciones de la actividad recreativa están estrechamente relacionadas entre sí lo cual, de una depende de manera en que se asimilen las demás.

Ejemplo: en la medida en que se logre la belleza estética de un espectáculo deportivo decide su calidad y su repercusión social.

Con el triunfo de la Revolución la cultura en cada una de sus manifestaciones fue puesta al servicio del pueblo, asimilando sus grandes logros de la cultura universal, se incrementó el número de instalaciones culturales y deportivas de todo tipo a lo largo y ancho del país, se desarrollaron los medios de difusión masiva y su creciente influencia en la vida social, se le dio a todo el pueblo el derecho a la práctica del deporte, se impulsó la aplicación y mejoramiento cualitativo de la recreación y otros servicios sociales, puesto en función de las necesidades del desarrollo integral del pueblo trabajador, para ellos se crearon los

planes vacacionales y en la medida en que se elevó el nivel de vida de la población pasaron a ocupar un importante papel dentro de la sociedad.

La recreación: es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas que le permiten volver al mundo creador de la cultura que sirven a su creación comunitaria y al encuentro de su propio yo, a su personalidad y fidelidad, en este caso se especifica el tiempo de contenido que deben de poseer estas actividades puesto que deben practicarse en tiempo libre a voluntad de los participantes, brindando satisfacción inmediata en una forma de descanso activo en la que el hombre se divierte y logra el desarrollo de su personalidad y capacidades físicas.

La importancia creciente de la cultura física en el mundo se determina por una parte en las variaciones del modo de vida de las personas, lo que conduce a la necesidad del aumento de la actividad física de las mismas y por otra parte esta el creciente potencial de la cultura física como un vector en el desarrollo de la economía nacional y el desarrollo humano local.

La recreación física en el transcurso de la vida es una necesidad en el desarrollo de la personalidad del hombre, por los beneficios y funciones que aporta a través de sus actividades, la práctica de la recreación posibilita una forma de ocupar el tiempo libre, la satisfacción de las necesidades de movimiento demuestra un efecto socio económico, disminución de la mortalidad, disminuye el número de personas que se retiran por enfermedad y correspondiente disminución de gasto de pensiones por incapacidad laboral temprana, un creciente aumento de la productividad del trabajo, un significativo grado de reposición de las energías gastadas en el proceso de producción, que lleva al desarrollo multilateral del hombre.

La recreación se define como:

- ❖ Un conjunto de actividades que una persona practica de forma voluntaria en su tiempo libre, esta se realiza en cualquier tipo de espacio y generalmente en menos de veinticuatro horas.
- ❖ Es un continuo proceso de aprendizaje en el cual participamos todos en mayor o menor grado.
- ❖ Cualquier actividad realizada de manera libre y espontánea en todo tiempo libre y que nos genera bienestar físico espiritual y social.
- ❖ Cualquier actividad que de placer y descanso a la persona.
- ❖ Es una actividad que saca al individuo de su vida cotidiana, lo divierte, entretiene y distrae.
- ❖ Realizar diversas actividades fuera de las normas donde obtenga descanso relajación y distracción.
- ❖ Es un conjunto de actividades que se realiza en un tiempo determinado con el fin de satisfacer nuestras necesidades.
- ❖ Es acercarse a la felicidad, lo contrario del trabajo.
- ❖ Actividades o deportes que se realizan con el fin de obtener un beneficio sea físico o mental.
- ❖ Cualquier actividad que tiene como finalidad proporcionar un descanso al individuo apartándolos de las actividades rutinarias.
- ❖ Cualquier actividad que esté fuera de lo cotidiano.
- ❖ Actividad que ayuda a olvidarse de los problemas y ayuda a pensar en lo positivo de las cosas que ofrece la vida.
- ❖ Cualquier actividad realizada de manera libre y espontánea.
- ❖ Cualquier actividad que de placer y descanso la persona.

A partir de lo antes dicho podríamos esbozar que la recreación es:

- ❖ Una actividad o conjunto de ellas
- ❖ Que tiene lugar en el tiempo liberado de obligaciones exteriores
- ❖ Que el sujeto elige, opta y decide.
- ❖ Que provoca placer, diversión entretenimiento y alegría

La recreación se define como un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la capacidad de vida individual y social mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento.

Recreación laboral

Agrupar los programas y eventos originados en la política de bienestar social de las empresas y preocupar que esta sea una alternativa para el desarrollo integral de los trabajadores, tal que complementa el proceso de trabajo generando simultáneamente una mayor integración de los empleados y sus familiares entre sí y con la empresa.

Recreación pedagógica

En este sector la recreación se incorpora en el proceso de enseñanza dándole a esta una nueva dimensión bien por actuar como metodología de educación no formal o por constituirse en un proceso liberador que simultáneamente educa para el tiempo libre.

Recreación terapéutica

Es aquella en la que se involucra bien como un medio en el proceso de rehabilitación sea de físico social y lo mental o como un complemento en cuanto a alternativa de utilización de tiempo libre, ampliando del que disponen las personas sometidas al proceso.

Razones para practicar las actividades recreativas

- ❖ Intereses comunes.
- ❖ Competir en deportes juegos o artes
- ❖ Interés por explotar y descubrir nuevas dimensiones.
- ❖ El placer de observar algo.

Beneficios de la recreación física para la salud

- ❖ Interviene de forma positiva en el sistema respiratorio.

- ❖ Mejora la capacidad pulmonar
- ❖ Mejora el sistema cardio vascular
- ❖ Mejora el sistema circulatorio

Beneficios personales de recreación

- ❖ Mejor salud mental y mantenimiento de la misma.
- ❖ Manejo de estrés.
- ❖ Prevención y reducción de la depresión, la ansiedad y el enojo.
- ❖ Cambios positivos en los estados de ánimos y las emociones.

Desarrollo y crecimiento personal

- ❖ Auto-confianza
- ❖ Independencia.
- ❖ Competencia.
- ❖ Seguridad de sí mismo.
- ❖ Clasificación de valores. Sentido de control sobre la propia vida.
- ❖ Desarrollo estético.
- ❖ Aumento de creatividad
- ❖ Aprendizaje natural.
- ❖ Vida balanceada.

Satisfacción y apreciación personal

- ❖ Sentido de libertad.
- ❖ Fluidez y absorción
- ❖ Estimulación.
- ❖ Sentido de aventura
- ❖ Expresión creativa
- ❖ Apreciación natural, espiritual

Beneficio Psicológicos

- ❖ Mejorar la capacidad mental.
- ❖ Deducción o prevención de hipertensión.

- ❖ Reducción del colesterol.
- ❖ Mejor control y prevención de las edades.
- ❖ Reducción de la grasa corporal y la obesidad.
- ❖ Fortalecimiento de los jóvenes.
- ❖ Reducción del consumo de alcohol y uso de trabajo.

Beneficios sociales y culturales de la recreación

- ❖ Ocupar el tiempo libre de la población.
- ❖ Satisfacción comunitaria.
- ❖ Orgullo de comunidad y la nación.
- ❖ Reducción de conflictos y armonía
- ❖ Compromiso comunitario y político.
- ❖ Vinculación social.
- ❖ Movilidad social.
- ❖ Mejor visión del mundo.
- ❖ Identidad cultural.

Beneficios económicos de la recreación

- ❖ Reducción de los costos de salud.
- ❖ Menos ausentismo en el trabajo.
- ❖ Incremento de la productividad.
- ❖ Reducción de los accidentes de trabajo.
- ❖ Crecimiento económico.

Beneficios medio ambiente de la recreación

- ❖ Diversidad de las especies.
- ❖ Preservación de las áreas naturales.
- ❖ Prevención ambiental.
- ❖ Agricultura y mejoramiento de las relaciones con el entorno natural.

Diseño metodológico

La comunidad René Almanza del municipio Amancio, pertenece a la circunscripción 54 del Consejo Popular 01, está ubicada al norte de la entrada de nuestro municipio, la comunicación terrestre es por la carretera central, limita por la parte norte con el kilómetro 6 ubicado en el Consejo Popular 05, en la parte este con la circunscripción 78 Punta Brava del Consejo Popular 02 y al sur con la subestación eléctrica del Consejo Popular 01, al oeste con la carretera central; esta comunidad cuenta con una escuela primaria, un consultorio, una bodega, un área deportiva, un terreno de béisbol así como un pequeño parque infantil y una sala de televisión; además esta comunidad cuenta con un total de 662 habitantes de ellos 294 femeninas y 368 masculinos, que nos aportaron informaciones acerca del estado organizativo de la recreación en esta comunidad.

Los métodos teóricos que sustentan la investigación son los siguientes:

- ❖ **Histórico y lógico:** permitió estudiar la trayectoria real del fenómeno objeto de investigación en el decursar de la historia y lo lógico permitió analizar la realidad, pero liberado de la historia.
- ❖ **Análisis síntesis:** posibilitó recopilar información necesaria de la historia del problema desde los inicios hasta los momentos actuales.
- ❖ **Inductivo deductivo:** se utilizó para deducir las dificultades durante la etapa de diagnóstico y revisión de programas y bibliografías con respecto a la propuesta.
- ❖ **La modelación:** aplicado a partir del instrumento del modelo científico de forma técnica para poder reproducir el objeto de investigación, y nos permite descubrir nuevas relaciones y cualidades del objeto de estudio.

Métodos empíricos utilizados:

Dentro de este método tenemos

- ❖ **La encuesta:** nos permitió conocer la opinión que tiene la población acerca de la recreación y conocer sus gustos y preferencias.
- ❖ **Entrevista:** a través de la elaboración de diferentes preguntas pudimos conocer en que la población emplea su tiempo libre.
- ❖ **Observación:** es el método universal por excelencia, a través de él se realizó una proyección del objeto que permitió, constatar la situación real de la zona escogida para la investigación.

Métodos estadísticos

- ❖ **Cálculo porcentual:** permitió la elaboración, análisis e interpretación de los resultados.
- ❖ **Descriptiva:** Donde se hace el resumen y la presentación de la información recogida sobre el problema objeto de investigación.

Análisis de los resultados

Como objeto de estudio de la investigación, se realiza una valoración de las necesidades recreativas físicas en la circunscripción René Almanza Soto del consejo 01 del municipio Amancio, con el objetivo de posibilitar una mejor toma de decisiones en el proceso de la recreación en la comunidad.

Para discusión de los resultados, comienza con un análisis más detallado de las entrevistas y encuestas a los jóvenes mediante un diagnóstico inicial, enmarcándose el grupo de edad de 15-20 años, obteniendo como resultado **(anexo II)** que en las actividades de deportes se destacaron 12 por lo que se comportaba a un 60%, destacándose el Béisbol con 4 para un 20 %, Atletismo

con 3 para un 15 %, Voleibol y Baloncesto con 2 para un 10 % cada uno y el Fútbol con 1 para un 0.5 %. Los deportes restantes no se habían practicado.

En las actividades que se realizan en contacto con la naturaleza **(anexo III)**, se destacaron 11 por lo que se comportaba a un 55 % teniendo mayor incidencias las de cicloturismo con 4 para un 20%, excursionismo con 3 para un 15 %, carrera de orientación y campismo con 2 para un 10 % cada uno.

En la **(anexo IV)** las actividades de juego de mesa resumió un total de 11 por lo que se comportó a un 55 % siendo las más destacadas el dominó con 5 para un 25 % y el parchis y la dama con 3 para un 15 %.

Después de realizadas las encuestas a los jóvenes en las cuales se constató que existían insuficiencias con relación a las actividades recreativas físicas nos dimos a la tarea de realizar varias actividades.

Aspiro con esta propuesta llevar a todas las circunscripciones del municipio la recreación física, que se conozca su objetivo y los beneficios que aporta a la salud de cada individuo.

Si logramos trabajar para enfrentar los juegos prohibidos, los vicios y se elimina la carencia de implementos, la falta de estímulos para las actividades mejorará la organización de la recreación, las ofertas, los gustos y las preferencias en la circunscripción René Almanza Soto. Estaremos en condiciones de utilizar la fuerza técnica, el apoyo de los organismos, la disposición de los técnicos para la realización de las actividades físicas recreativas, aprovechando los convenios de los centros de trabajos y los medios de difusión masiva, para la divulgación de las actividades recreativas dándole solución al problema y cumplir con esta población.

- ❖ Como resultado de esta investigación según sus gustos y preferencias se elaboraron una serie de juegos de gran importancia dentro del proceso de la recreación física deportiva como son:

JUEGOS CON PELOTAS

❖ Juegos de kikimbol

Materiales

Un balón de fútbol, pelota mediana o grande.

Organización

Se forman dos equipos de 8 a 10 participantes, estará compuesto por ambos sexos. Se marca un terreno de béisbol triangular determinando el home, la primera y segunda bases, el equipo a la defensa ubicará en el campo un receptor, un lanzador, la primera y la segunda base, uno o dos jugadores en el campo corto y el resto en los jardines.

Desarrollo

A la orden del profesor el lanzador envía rodando el balón o la pelota de goma al jugador a la ofensiva que se encuentra en home, quien golpeará con el pie el balón y correrá hacia primera base.

Reglas

1. No se admite el robo de bases.
2. Cuando el equipo a la defensiva logra hacer tres outs, pasa a la ofensiva.
3. Gana el equipo que más carreras acumule al finalizar el juego

❖ Juegos de derribe de bolos rústicos

Nombre: Derribar el bolo

Materiales

Bolos, objetos, pelotas pequeñas o saquitos rellenos de tierra o arena.

Organización

Se forman equipos en fila frente a frente y con una separación que determina el profesor. En el centro se traza una línea en la que se sitúan los bolos. Cada niño tendrá una pelota en la mano.

Desarrollo

A la señal del profesor, todos los alumnos que tienen la pelota la lanzan para derribar el bolo u objeto colocado al frente. El profesor anota un punto por cada bolo u objeto derribado. Los lanzadores ordenan los bolos u objetos mientras que los alumnos del otro equipo recogen las pelotas. El equipo que recogió las pelotas efectúa el lanzamiento.

Regla

1. Gana el equipo que más puntos acumule.

❖ Béisbol recreativo

Materiales

Pelotas pequeñas, bate, guantes.

Organización

Se forman equipos de nueve jugadores/as cada uno ocupa una posición en el terreno, seis jugadores de cuadro, tres jardineros.

.

Desarrollo

El juego comienza cuando el lanzador hace su primer lanzamiento hacia el home y culmina con el outs 27

Regla

- 1-Gana el equipo que más carrera le anote a su oponente.
- 2- La duración del juego para el sexo femenino es de 7 entradas
- 3- La duración del juego para el sexo masculino es de 9 entradas

❖ **Fútbol recreativo**

Materiales

Balón, porterías, banderas, silbato, tarjetas.

Organización

Se forman dos equipos de 11 jugadores cada uno, la medida del terreno es de 60 mts total 30 mts para cada equipo.

Desarrollo

Al sonido del silbato comienza el juego.

Reglas

- 1 Solo debe golpearse el balón con los pies y la cabeza.
- 2 Cuando el balón pase por dentro de la portería es un punto para el equipo que lo golpeó.
- 3 Se jugarán dos tiempos de 20 minutos y 5 de descanso.
- 4 Gana el equipo que más puntos anote.

JUEGOS DE MESA

❖ **Dominó sencillo recreativo**

Materiales

Mesas, sillas, tableros y fichas.

Organización

Se colocan varias mesas cada una numerada, según la cantidad de mesas y de participantes tomando asiento cada uno de ellos.

Desarrollo

Se jugará con 28 fichas o sea hasta el doble seis, cada jugador seleccionará 7 fichas para comenzar el juego. Cada jugador verá una ficha, sale el que tenga la ficha de mayor puntuación, luego seguirá la salida el siguiente jugador de su mano derecha.

Reglas

1. Ganará la pareja que primero llegue a 300 puntos.

2. En el caso de culminación de la partida por tiempo ganará el de mayor puntuación.
3. Está prohibido hacer señas.

Ajedrez rústico y damas

Materiales

Mesas, sillas, tableros, fichas y piezas.

Organización

Se colocan varias mesas cada una numeradas, según la cantidad de mesa y la cantidad de participantes, tomando asiento cada uno de ellos.

Desarrollo

En cada mesa juegan dos participantes, comienza la partida los que tengan las piezas o fichas claras.

Reglas

AJEDREZ

- 1- Será tabla cuando existe igualdad de piezas.
- 2- Gana el jugador que dé jaque mate.

DAMA

- 1- Será tabla cuando existe igualdad de piezas
- 2- Ganará el que logre atraparle todas las piezas al contrario.

ACTIVIDADES EN CONTACTO CON LA NATURALEZA

❖ Turismo deportivo

Grupo: Pensando en el futuro

Participante: 20 8 Hembras 12 varones.

Modalidad: 15-30 años

Programación de actividades

Fecha: 5 - 4 -2008

Objetivo

Visitas a centro de trabajo, medios de construcción del MINAZ (Tejar), UBPC Agropecuaria, lugar histórico, obelisco" René Almanza Soto" ", lugar recreativo Río Sevilla.

Organización

Efectuamos una reunión con el grupo para analizar los aseguramientos, fecha de salida, hora y responsable de cada actividad.

Salida

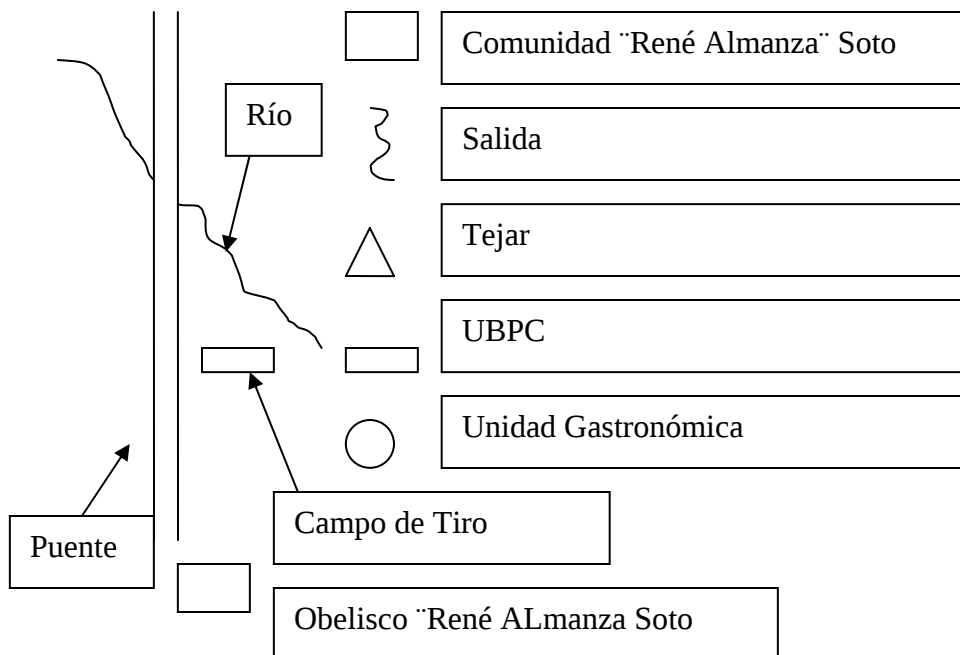
8:00 am. Se decidió hacer el recorrido por todas las zonas boscosas de la comunidad hasta los pinos, al efectuar el recorrido por el área perteneciente a la forestal como zona protegida, llegamos al centro de producción de ladrillos donde se estableció comunicación con el administrador, el mismo explicó la importancia de estos recursos, con fines sociales y administrativos su aprovechamiento en la producción de medios para los obreros y las industrias.

Al concluir el intercambio nos dirigimos a la UBPC aledaña a esta unidad donde se realizó un intercambio con compañeros los que explicaron el funcionamiento de esta pequeña unidad que se dedica a la cría de ganado vacuno y a la siembra de árboles maderables. Posteriormente visitamos el vivero (la forestal) enclavado en el campo de tiro donde nos mostraron la importancia de esta actividad para el desarrollo del municipio, concluida esta decidimos efectuar una merienda en la unidad gastronómica llamada el sabor: concluida esta emprendimos el recorrido hacia el obelisco por la carretera donde así mismo haciendo chistes, historias y algunos relatos, este lugar se encontraba en buen estado de limpieza ya que llevamos pintura de cal y algunas flores como recordatoria al mártir caído René Almanza Soto.

Concluida la visita a las 12 de día decidimos regresar al río para efectuar una actividad recreativa física, donde jugamos voleibol, damas y ajedrez.

Al finalizar esta actividad decidimos efectuar otra merienda bajo la sombra de los árboles y luego regresamos satisfechos de las actividades realizadas.

Leyenda:



❖ Juego tradicionales

Nombre

Tracción de la soga.

Materiales

Soga, marcador.

Organización

Se dividen los participantes en dos bandos o grupos, se marca el área con banderas o marcadores, el profesor selecciona los activistas, se explica y se demuestra el juego a realizar.

Desarrollo: Los participantes comenzarán la actividad al sonido del silbato.

Regla

1. Gana el equipo que logre sobrepasar al contrario por encima de la meta

Después de realizadas todas las actividades planificadas se detectó un avance de un gran porcentaje, algunos deportes se comportaron de la siguiente manera **(anexo VI)** en los deportes se resumió un total de 160 participaciones para un 88 % desglosándose en el orden siguiente el Béisbol, Baloncesto, Gimnasia aerobia, Voleibol, Fútbol y el Voleibol de playa se comportaron a un 100%, el Balonmano y kikinbol con 18 para un 90 % cada uno, el Atletismo con 16 para un 80 %

En las actividades que se realizaron en contacto con la naturaleza **(anexo VII)** participaron 171 para un 95 % destacándose el Campismo, Carrera de orientación, Cabuyería, Turismo deportivo, Juegos tradicionales y Circulo de recreación turística con un 100% de participación, pista y señales con 18 para un 90%, el Cicloturismo con 17 para un 85 %y Excursionismo con 16 para un 80%.

Las actividades de juegos de mesa **(anexo VIII)** fueron las de mayores preferencias, todas alcanzaron el 100% ellas fueron: Ajedrez, Dama, Parchís, Rompecabezas y dominó.

De forma general se plantea que en estudios realizados por personas o promotores de la recreación coinciden en el significado de que la recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma pasiva en la sociedad de manera tal que constituye el desarrollo de la personalidad del hombre teniendo relación por tanto con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica en la diversión y la cultura en general.

Entonces la recreación física no puede verse solo desde la distracción del tiempo libre en actividades simples, hay que dejar a los participantes el como desean realizar las actividades en el tiempo libre, entonces no es como muchos piensan, lo contrario de las competencias, de la reglamentación, de la sistematicidad, el rigor de la práctica o del aprendizaje: lo que no existe de imposición, obligación externa, se elige cual y como se quiere ocupar el tiempo libre.

Un aspecto de vital interés para cualquier gobernante local o agencia de promoción, de desarrollo de escala, comunitario, es determinar cuando es oportuna la participación, es decir, en qué tipos de decisiones se requiere el apoyo e intervención, de los representantes de la comunidad. Puesto que la participación no puede darse en todas las acciones que emprende el municipio, su operabilidad demanda recursos de cada tipo y porque tampoco es cierto el supuesto de que siempre existe interés o disponibilidad por parte de los representantes comunitarios.

Dentro de la amplia gama de actividades que conforman el modelo de tiempo libre de la población, se encuentran las actividades de cultura física por sus peculiaridades y por su connotación, demandan un tratamiento especial así como un estudio particularizado que las enfoque debidamente.

Conclusiones

A partir del estudio realizado sobre la recreación física en la comunidad René Almanza Soto y en correspondencia con los objetivos trazados se proponen las siguientes conclusiones.

El diagnóstico se caracterizó por ser participativo, centrando su atención en la población de los jóvenes y la caracterización de las necesidades recreativas físicas de esta comunidad como elementos esenciales del proceso de la recreación.

La investigación para conocer las necesidades recreativas físicas en los jóvenes permitió un sistema de información como base para la toma de decisiones por parte de los actores sociales de la gestión recreativa.

En la valoración de las necesidades recreativas físicas, se identificó que en la comunidad René Almanza Soto se realizan diversas actividades de formas recreativas en tiempo libre evidenciándose que los jóvenes se mantienen en niveles de actividad eficientes.

Recomendaciones

Que este trabajo sirva de herramienta a los actores sociales para la toma de decisiones, en cuanto a las necesidades creativas físicas en las diferentes edades, de la circunscripción René Almanza Soto.

Que los promotores de recreación, tengan en cuenta, los resultados de esta investigación a la hora de planificar las actividades recreativas físicas, según los gustos y preferencias de la población.

Que la dirección del Consejo Popular, transmita la necesidad de incrementar el número de instalaciones deportivas ya sea con las normas reglamentarias o de manera rústica para el disfrute de la población, a través del INDER y del consejo de la administración del municipio de Amancio.

Bibliografía

- 1) Arias, M.: Fundamento teórico metodológico de la auto evaluación.
- 2) Acción educativa. Publicaciones Universidad Pedagógica Nacional. Colombia, 1986.
- 3) Armas Sixto, C.: El papel integrador de la actividad de los estudiantes en los Institutos Superiores Pedagógicos dentro del plan de estudio. Tesis de Maestría en Pedagogía de la Educación Superior. Universidad "Hermanos País". Pinar del Río, 1996.
- 4) CD Recreación Física Comunitaria en la Universalización. Ramos Rodríguez, Alejandro E. Facultad de Cultura Física
- 5) Constitución de la republica. Capitulo V-VI página 19, 20, 21.
- 6) Educación superior, Colectivo de autores: "Temáticas gerenciales cubanas"
- 7) Evaluación integral, del paradigma a la práctica. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, 1995.
- 8) Fullea, P. 2004. Recreación Física: El Modelo Cubano. VIII Congreso Nacional. Bogota, Colombia.
- 9) González, I. Santos M y Díez, V. 1996. Las actividades en la naturaleza y la enseñanza formal. Una Propuesta concreta. Orientaciones recreativas. Rev. Perspectiva No.16. España. 1996.
- 10) Juegos menores. Dobler, E. Editorial Pueblo y Educación, La Habana !988.

- 11) Martí Pérez, José: "La edad de oro" (La Habana, Cuba, año 1999).
- 12) Metodología de la Enseñanza de la Carrera de Orientación para Escolares en la Iniciación Deportiva. Ramos Alejandro. 2004. Editorial Mercurio
- 13) Presidencia del inder: resoluciones (Ciudad de La Habana, Cuba, años 1989-2003) Primer congreso PCC
- 14) Ramos, A. y colaboradores. 2005. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local.
- 15) Recreación: Fundamentos teóricos - metodológicos. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores. Impreso en el Instituto Politécnico Nacional, México, DF, 1998. Tesis y resoluciones Páginas 337, 338, 340.
- 16) Waichman, Pablo: "tiempo libre y recreación: un desafío pedagógico" (Buenos Aires, Argentina, año 1993).

ANEXOS.

Anexo I

En el CDR # 4 perteneciente a la circunscripción René Almanza Soto con una muestra de 25 jóvenes de estos fueron encuestados 20 lo cual representa el 80 % de la población.

Edad	Total de población	Encuestados	%	Categorías
15 – 20	25	20	80	Jóvenes

ANEXO II

Diagnóstico inicial

Actividades de deportes que han practicado

Deporte	Cantidad
Béisbol	4
Baloncesto	2
Voleibol de playa	-
Voleibol	2
Fútbol	1
Balonmano	-
Gimnasia aerobia	-
Atletismo	3
Kikimbol	-
Derribe de bolos	-

ANEXO III

Actividades en contacto con la naturaleza

Actividades	Cantidad
Carrera de orientación	2
Cabuyería	-
Marcha por pista y señales	-
Turismo deportivo	-
Excursionismo	3
Cicloturismo	4
Triatlón turístico	-
Círculo de recreación turística	-
Campismo	2

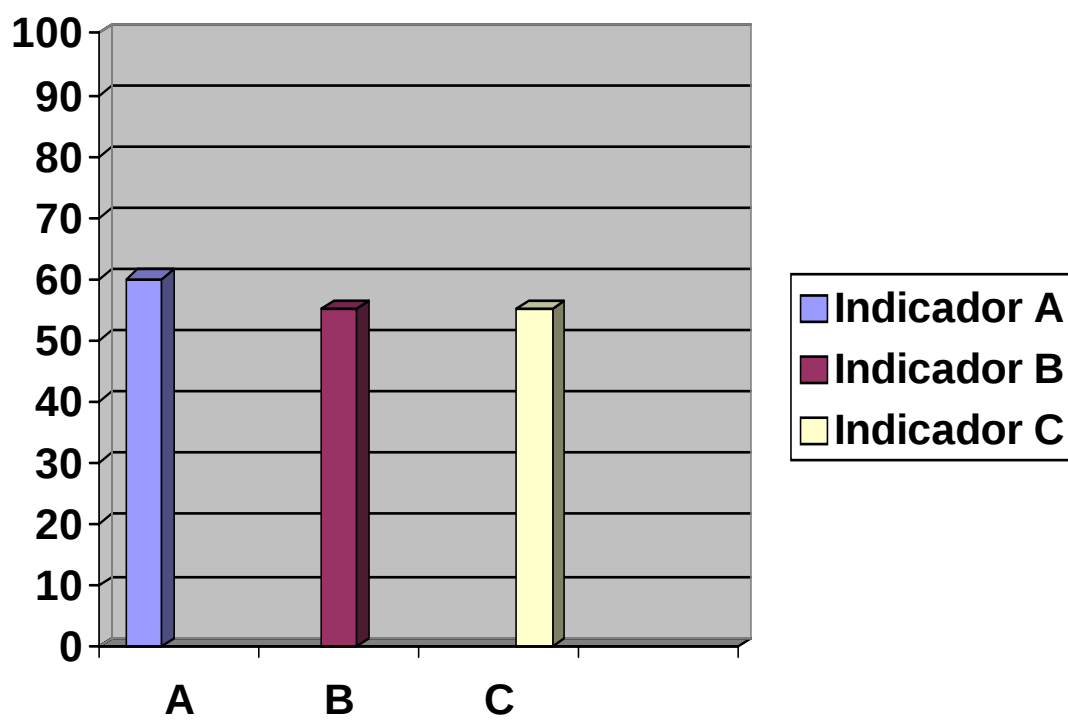
ANEXO IV

Actividades de juegos de mesa.

Actividades	Cantidad
Ajedrez	-
Dama	3
Parchís	3
Rompecabeza	-
Dominó	5

ANEXO V

GRÁFICO 1
GRÁFICO DEL DIAGNÓSTICO INICIAL



ANEXO VI. DIAGNÓSTICO FINAL

Actividades de deportes

Deporte	Cantidad
Béisbol	20
Baloncesto	20
Voleibol de playa	20
Voleibol	20
Fútbol recreativo	20
Balonmano	18
Gimnasia aerobia	8
Atletismo	16
Kikimbol	18
Derribe de bolos	-

ANEXO VII

Actividades en contacto con la naturaleza

Actividades	Cantidad
Carrera de orientación	20
Cabuyería	20
Marcha por pista y señales	18
Turismo deportivo	20
Excursionismo	16
Cicloturismo	17
Juegos tradicionales	20
Círculo de recreación turística	20
Campismo	20

ANEXO VIII

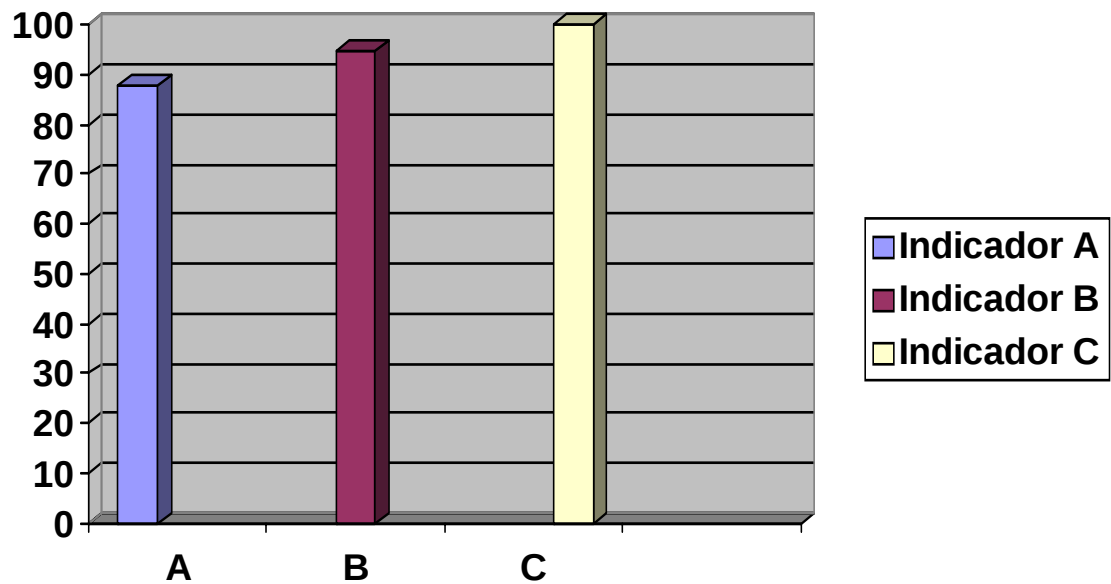
Actividades de juegos de mesa.

Actividades	Cantidad
Ajedrez	20
Dama	20
Parchís	20
Rompecabeza	20
Dominó	20

ANEXO IX

GRÁFICO 2

DIAGNÓSTICO FINAL



ANEXO X

ENCUESTA

Estimado joven:

En aras de satisfacer tus preferencias y gustos por las actividades recreativas físicas, necesitan de su colaboración en las repuestas a las preguntas de la encuesta que permitirán en gran medida cubrir las necesidades de los jóvenes en su tiempo libre en relación a las actividades físico-deportivas- recreativas. Piense con detenimiento antes de dar la respuesta a cada pregunta

1).

c) EDAD_____ b) CIRCUNSCRIPCIÓN_____

e) SEXO_____ d) GRADO _____.

2) Practicas algún deporte en áreas dirigidos por entrenadores deportivos.

SI _____ NO _____ A VECES _____ CUAL _____

3) ¿Realizas actividades físicas en tu Tiempo Libre? (Es importante destacar que las actividades recreativas físicas son aquellas que se realizan en el tiempo libre; de acuerdo a la opción y preferencias de las personas y el tiempo libre es aquel con que cuenta usted para actividades de libre opción sin que interfieran otras actividades generales de la vida cotidiana y repercuten positivamente en los rendimientos escolares

SI _____ NO _____ A VECES _____

4) Las actividades recreativas físicas que realizas en tu tiempo libre; prefieres hacerlas de:

- Forma Organizada por profesores o instituciones _____ Individualmente entre jóvenes _____ Ambas en determinados momentos _____

5) De las siguientes actividades deportivas, señala cuáles realizas en tu tiempo libre (con una cruz) y cuáles te gustaría realizar con dos cruces.

Béisbol ____ Baloncesto ____ Gimnasia aerobia ____ Voleibol ____ Fútbol ____

Balonmano ____ Atletismo ____ Kikimbol ____ Voleibol de Playa ____

Señale de ser necesario aquellas que practique o gustaría practicar y no aparecen en el listado.

6)- Una diversidad de actividades recreativas físicas practicadas de diversas formas que nos gustaría conocer cuales son de su preferencia: (Señale todas las opciones que consideres)

Juegos recreativos diversos ____ Fisiculturismo ____ Papalote ____ Juegos Tradicionales ____ Pelota 4 esquinas ____ Juegos de carreras ____ Tiro recreativo ____ Tablas gimnásticas ____ Juegos de Salto ____ Juegos de Fuerza ____ Juegos predeportivos ____

Ejercicios de acondicionamiento Físico ____ Guerrillas de baloncesto ____ Minifutbol ____ Béisbol al flojo ____ Softbol a la Piña ____

Señale otras que consideres: _____

7) Existe un grupo de actividades y deportes que se realizan en pleno contacto con la naturaleza. Señale con una cruz (x), las que has practicado en alguna ocasión o practicas. Con dos cruces (xx) las que te gustaría practicar en tu tiempo libre

Carrera de Orientación ____ Cabuyería ____ Campismo ____

Marcha por pista y señales ____ Turismo deportivo ____ Excursionismo ____

Triatlón turístico ____ Círculos de recreación turística ____ Cicloturismo ____

• Señales otras que sean de su interés y no se encuentren en la lista y les gustaría practicar:

• _____

8) De todas las actividades recreativas físicas que se recogen en la encuesta señale en orden de preferencias las cinco que más les gustaría practicar. (Todas las señaladas en las preguntas anteriores)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

9) Señale cinco actividades en orden de preferencias que les gustaría practicar y no aparecen en la encuesta.

Esta pregunta no es necesario responder si no posees otras opciones.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

10) Existen otras actividades llamadas juegos de mesa, los cuales permiten un adecuado uso del tiempo libre. Señale con una cruz aquellas que sean de su preferencia:

Ajedrez ____ Dama ____ Parchís ____ Dominó ____ Rompecabezas ____
Otros (¿cuáles?) _____

11) Estas actividades de tu preferencia ¿dónde te gustaría realizarlas cotidianamente? en la escuela o en el lugar donde vives. Señala con una cruz tu respuesta.

En la escuela _____ En el lugar de residencia _____ En Ambas _____

12) Las actividades que prefieres practicar o realizar en tu tiempo libre, la cual señalas con anterioridad; quisieras realizarlas con la guía de un profesor.

Sí _____ No _____ En ocasiones _____

DE CONTESTAR SI, CONTESTAR CON QUIÉN: (admite más de una respuesta)

Profesor de Educación Física _____ Profesor de Recreación

_____ u otros (quienes)

13) Qué día de la semana prefieres para la ejecución de las actividades recreativas físicas organizadas por profesores de Educación Física y Recreación Física. (Puedes contestar todos los días que entiendas de acuerdo a tu interés)

Lunes _____ Martes _____ Miércoles _____ Jueves _____

Viernes _____ Sábado _____ Domingo _____

14) Para la práctica de las actividades recreativas físicas organizadas en tu tiempo libre en los días de lunes a viernes, ¿cuál sería el horario más factible para ti?

4:20 a 5:30 PM _____ 5:00 a 6:30 PM _____ 5:30 a 7:00 PM _____

6:00 a 7:00 PM _____ Cualquiera me es igual _____ Otros que consideres ¿cuál?

15) Para la práctica de las actividades recreativas físicas organizado en tu tiempo libre en los días sábado y domingo, ¿cuál sería el horario más factible para ti?:

8:00 a 10:00 AM _____ 10:00 a 12:00 AM _____ 12:00 a 2:00

PM _____

2:00 a 4:00 PM _____ 4:00 a 6:00 PM _____ Cualquiera me es igual

_____ Otros que consideres ¿cuál? _____ alguna otra observación _____

AVAL

8 de Abril de 2008

"Año 50 de la Revolución "

Por medio de la presente le comunico que la compañera Rosalba Mensoney Liben ha mantenido estrecha vinculación con las masas, manteniendo un trabajo estable y organizado, ha estado preocupada por su superación, preparándose constantemente con la situación real de la zona, logrando el dominio de cuantos elementos existen, ha mantenido buenas relaciones con los electores de la circunscripción, mostrando gran preparación y organización de sus funciones, manteniendo una correcta actitud y disciplina en sus obligaciones

Es todo al respecto.

Delegado Circunscripción # 54 "René Almanza Soto".
Ricardo Núñez Soto.