

**Universidad de Ciencias de La Cultura Física y el
El Deporte Manuel Fajardo Rivero**

**Tesis en opción al título de Máster en Ciencia de la
Actividad Física Comunitaria**

**Título: Alternativa recreativa, para Favorecer la
incorporación de la mujer en actividades comunitarias**

Maestrante: Lic. Igmara Brito Gallego

Tutor: MS.c Juan Rafael Sartorio Peña

Consultantes: Dr. Carlos Rafael Núñez Peña

Msc. Rubén Ricardo Betancourt

Holguín

2011

PENSAMIENTO



“El futuro de nuestro país, debe ser, de hombres de Ciencia”

Fidel

Agradecimiento

A mi tutor por su conducción profesional y fraterna

A Carlos Rafael Núñez Peña y Alberto Hernández por su

Ayuda efectiva y desinteresada.

Dedicatoria

Al gran compañero de mi vida y mis empeños; mi esposo

A mis bellas hijas, mi hermana y mi madre. Que son mi

inspiración y meta. A mis abuelos que adoro.

Resumen

Este trabajo Investigativo fue realizado en la comunidad la LLavita del consejo popular Alcides pino perteneciente y atendido por el combinado deportivo con el mismo nombre del Municipio Holguín, en el mismo se aborda la problemática relacionada con la incorporación de la mujer en las actividades recreativas que se ejecutan con el ánimo de satisfacer las necesidades espirituales así como de la ocupación del tiempo libre , en esta se utilizaron métodos y técnicas científicas que permitieron además de la organización y análisis de los datos, arribar a valiosas conclusiones entre la que se destacan , la pobre incorporación de la mujer a las actividades comunitarias. Los conocimientos obtenidos durante el proceso investigativo sirvieron de soporte para elaborar la alternativa recreativa, considerando que la misma dará respuesta en la práctica a la problemática presentada.

INDICE

CONTENIDO	PÁGINA
RESUMEN	
I INTRODUCCIÓN.	1-7
PROBLEMA CIENTIFICO	4
I.2 FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA CIENTÍFICO.....	5
TEMA.....	
OBJETIVOS.....	6
PREGUNTA CIENTÍFICA.....	7
TAREAS.....	8
MÉTODOS.....	10
MUESTRA.....	11
METODOLOGÍA.....	12
RESULTADOS.....	16
CONCLUSIONES.....	22
RECOMENDACIONES.....	23
BIBLIOGRAFÍA.....	24
ANEXO.....	25

Introducción

LA Dirección nacional de Deportes Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) ha establecido un conjunto de actividades organizativas, técnicas metodológicas, destinadas a perfeccionar la labor que, desde las escuelas, barrios, asentamientos poblacionales y otros objetivos de la comunidad, desarrollan sus especialistas y activistas, con el afán de que la recreación física resulte una alternativa permanente y sistemática para la ocupación del tiempo libre de la población cubana.

Las actividades físico - recreativas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que se puede afirmar que desde tiempos remotos, ha tenido diversas formas de manifestación por la especie humana, transformándose y logrando cada vez una forma más organizada y aglutinadora de las clases sociales.

Al no tener la recreación un carácter clasista, ni ser patrimonio de nadie en específico, permite la práctica de los miembros de la sociedad sin soslayar las diferencias de recursos, posibilidades y tiempo disponible.

Al respecto Fidel Castro señaló “Hablar de educación física y deporte no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio y trabajo, es hablar de una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida.”(1)

Sobre la base de tales ideas se establece una nueva orientación para concebir a la recreación, como una de las vías que interviene en la formación de un ser humano integral capaz de contribuir con el desarrollo social, mediante la utilización positiva del tiempo libre, a partir de sus tres funciones fundamentales: el descanso; que libera a las personas de la fatiga; la diversión que libera al individuo del aburrimiento y orienta el desarrollo de la personalidad Cabe resaltar que el recurso humano y la competitividad del país dependen de la calidad de sus recursos humanos, por lo cual es importante prestar atención al rol de la educación en el proceso de transformación social, para responder a Las exigencias de la sociedad demandante de espacios para el encuentro las comunidades a través de programas orientados al rescate de valores socialmente aceptados. Es necesario entonces, cambiar la actitud ante la recreación y la orientación del tiempo libre en las organizaciones comunitarias,

de modo que se utilice el potencial implícito en ello, medio idóneo para optimizar la calidad de vida de sus habitantes en acción mancomunada con la comunidad y otros entes involucrados en la atención comunitaria, dado que la recreación persigue como fin último la educación del tiempo libre, porque "...en la medida que la persona sepa qué hacer en cuanto a su tiempo libre, en esa misma medida mejorará su calidad de vida y su uso del tiempo libre"(2)

Si se observa la magnitud social que exige del servicio de la recreación física es imprescindible el aseguramiento de condiciones para el descanso activo de la población, responsabilidad no solo el INDER, como organismo rector participante, sino un gran número de organizaciones, organismos e instituciones.

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 racional de ocupar el tiempo libre, la satisfacción de las necesidades de movimiento: demuestra además un efecto socioeconómico, la disminución de la mortalidad en personas de edad laboral, disminuye el número de personas que se retiran por enfermedad y su correspondiente disminución de los gastos de pensiones por incapacidad laboral temporal. La recreación física favorece un aumento creciente de la productividad del trabajo, un significativo grado de reposición de las energías gastadas en el proceso de producción, y a la vez, conlleva al desarrollo multilateral y multifacético del hombre.

Para la realización o planificación de cualquier actividad física o recreativa hay que tener presente y dominar, en su profundidad, conceptos y terminologías que en su conjunto posibiliten la elaboración de la estrategia más correcta para la obtención de resultados satisfactorios. En Cuba país las actividades físicas - recreativas se han desarrollado con sistematicidad y el gobierno le ha dado una especial atención a la educación, a la recreación y al deporte, permitiendo mantenerse en planos estelares a nivel internacional. El objetivo de las actividades recreativas está relacionado con el cuidado de la salud del hombre y el desarrollo integral, constituyendo una vía esencial para el desarrollo de los valores de niños, jóvenes y el adulto mayor.

El objeto de la Recreación Física o constituyen los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades. Géneros

ocupacionales, entre otros indicadores, de modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si tales elementos no son tenidos en cuenta; para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

Existe cierta variedad de los denominados “ganchos recreativos”, o condiciones que convocan espontáneamente la participación de la población en acciones de la Recreación Física sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizados, pues responden precisamente a gustos y preferencias generalizadas del pueblo.

En el nivel comunitario se toman las decisiones sobre programación recreativa, dirección de las actividades recreativas, manifestaciones de la recreación física, diversidad en la práctica recreativa, didáctica del proceso recreativo, programas de capacitación profesional, lo que permite que los profesores ocupen una importante posición en el momento de planificación del proceso.

En estudios preliminares se comprobó que la incorporación en las actividades comunitarias por las mujeres de la comunidad “La LLavita” es muy pobre, a pesar de los esfuerzos que realizan el grupo de trabajo comunitario y en especial los profesores de cultura física del combinado deportivo “ Alcides pino”, razón que obliga a tratar el asunto desde una óptica científica.

Teniendo en consideración la situación anteriormente planteada se define el siguiente problema científico.

Problema científico

¿Cómo elevar los niveles de incorporación de las mujeres del barrio “La llavita” en el consejo popular “Alcides Pino”.

En actividades comunitarias que favorezcan su bienestar físico y espiritual ?

Objeto de Estudio

La actividad recreativa comunitaria

Campo de acción:

La incorporación de la mujer.

Objetivo:

Elaborar una alternativa recreativa para elevar la incorporación de las mujeres en las actividades comunitarias del barrio La llavita del consejo popular” Alcides Pino”

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los referentes teóricos y metodológicos que sustentan la participación de la mujer en las actividades recreativas comunitarias comunitarias?
2. ¿Cuál es el estado actual de participación de la mujer en las actividades recreativas comunitarias en el barrio La llavita consejo popular “Alcides Pino”.
3. ¿Qué características tendrán las actividades que conformarán la alternativa recreativa para elevar la participación de la mujer en el barrio la llavita consejo popular de “ Alcides Pino”
4. ¿Qué nivel de efectividad tendrá la alternativa recreativa para elevar la participación de la mujer en las actividades comunitarias en el barrio la llavita de Alcides Pino?

Tareas científicas

1. Consultar los documentos relacionados con la incorporación de mujer las actividades recreativas comunitarias
2. Diagnosticar la incorporación de la mujer en las actividades recreativas comunitarias del barrio la llavita del consejo popular “ Alcides Pino “
3. Elaborar una alternativa recreativa para elevar la participación de la mujer en las actividades comunitarias del barrio la llavita consejo popular “ Alcides pino “

4-Evaluar la efectividad de la alternativa recreativa para elevar la incorporación de la mujer en las actividades comunitarias del barrio La llavita consejo popular Alcides Pino

Métodos científicos

Métodos

Métodos del nivel teórico

Histórico-lógico: Permitieron conocer la antecendencia y actualidad de la oferta y demanda de las actividades recreativas con en el contexto de la comunidad

Análisis y Síntesis: Se emplearon para analizar e interpretar los datos según instrumentos y métodos aplicados, así como los referentes a la búsqueda bibliográfica.

Inductivo-deductivo: Se emplearon para la delimitación de componentes conclusivos del estudio.

Métodos del nivel Empírico

Observación: La observación se realizó con el objetivo de conocer el grado de participación de la mujer en las actividades de la comunidad, así como la calidad de las mismas.

Encuesta: Para valorar los criterios vinculados con la satisfacción de la mujer en las actividades que se le ofertan.

Entrevista: Se aplicó para conocer el estado de opinión del delgado de la circunscripción y a la presidenta del consejo popular en relación con las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad. y el nivel de participación de la mujer en las mismas.

Consulta con especialistas: Se constataron especialistas para la valoración de la propuesta de actividades a desarrollar con las mujeres.

Matemáticos y Estadísticos:

Se emplearon un grupo de estadígrafos pertenecientes al paquete SPSS, dentro de estos el cálculo porcentual y la desviación estándar.

Aporte práctico: Se aporta una propuesta de actividades recreativas, teniendo en cuenta los gustos y preferencias de mujeres del barrio la llavita del consejo popular Alcides Pino, que contribuya a elevar su bienestar físico y espiritual.

Justificación

La presente investigación se desarrollo con el objetivo de darle solución a una problemática observada en el barrio la Llavita en el consejo popular de Alcides pino relacionada con la baja incorporación de la mujer a las actividades recreativas a pesar de los esfuerzos que realiza el INDER y los demás organismos del estado, La elaboración de una alternativa recreativa y su puesta en marcha contribuirá a la solución del problema detectado.

CAPITULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

I.1- Enfoques de la recreación como gestión local en el contexto comunitario.

1.1 La gestión de la recreación.

La palabra gestión, proviene de la aceptación latina gesti-onis, que según el diccionario es la acción y efecto de gestionar. A su vez gestionar es hacer las diligencias conducentes al logro de un negocio o un deseo cualquiera. Y diligencia significa cuidado, esfuerzo y eficacia que se pone en la ejecución de algo.

Más, a quiénes le cabe la responsabilidad de dinamizar procesos tendientes a la generación y disfrute de satisfactores, tanto en la dimensión de carencia como de potencialidad? Se podrían diferenciar varios niveles:

En primera instancia, es importante considerar que es reconocida como un derecho (Individual Inalienable: Declaración de los Derechos Humanos – Art. 24; Fundamental de los niños: Art. 44 de la Constitución Política; General de la Población: Art. 54 de la Constitución Política; Derecho Social, Art. 4º. De la Ley 181).

En segundo instancia, es fundamental resaltar que también se reconoce el carácter de la Recreación como necesidad (básica del ser humano).

Asamblea General de las Naciones Unidas, 1980; primaria del ser humano, Conferencia Mundial de Vancouver, 1976; insatisfecha a solucionar por los municipios, Art. 3 de la Ley 136).

En consecuencia, si es un derecho y una necesidad, es evidente que cae dentro del ámbito del estado el compromiso (gestión) de la promoción y fomento de los satisfactores pertinentes, y así mismo se reconoce en el ordenamiento jurídico. El mismo marco constitucional y legislativo lo aceptan

En este mismo contexto es más frecuente encontrar también el vocablo gerencia y derivados de este: gerente y gerencial.

En el ámbito de Cultura Física, es utilizado también el término gestión, principalmente para señalar la labor de dirección en dicha esfera. En este caso la gestión va encaminada a una de sus ramas, las actividades recreativas. Para hacer apuntes acerca de la gestión recreativa, debemos hacer mención a algunos de los parámetros para la gestión de las actividades recreativo - físicas:

1-2 Diagnóstico de las necesidades e intereses recreativos

- 1) Estructura, magnitud y contenido de la recreación en el municipio.
- 2) Infraestructura material y de instalaciones deportivas recreativas.
- 3) Capacitación de los profesionales de la Recreación Física a nivel de escuela comunitaria.
- 4) Que el programa de actividades tenga distintos niveles de dificultad.
- 5) Que el programa de actividades varíe a menudo.
- 6) Que el programa de actividades sea lo que la gente pide.
- 7) Que ofrezcan distintos tipos de cuotas y la posibilidad de cambiar de una a otra.
- 8) Selección de los indicadores de sostenibilidad de la Recreación Física en la localidad.
- 9) Evaluación de los programas físico- recreativos para los distintos niveles de edad.

Cinco ideas básicas:

- I. La Recreación Física es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y nunca mediante acciones impuestas

u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, etc., por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.

- II. La Recreación Física se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciarles positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.
- III. La Recreación Física tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal, aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionado, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.
- IV. La Recreación Física tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.
- V. La Recreación Física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

Según Martínez, la recreación comunitaria se caracteriza por:

- Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario.
- Conformar una Junta de Acción Comunal que se convierta en eje dinamizador del Barrio, a través de la cual se elabora, con la activa participación de la comunidad, un Plan de Desarrollo en Recreación a largo plazo que sea luego ejecutado en la comunidad.
- Adelantar intencionalmente acciones que involucran y benefician a todos

los grupos sociales del Barrio.

- Ejecutar todos los proyectos recreativos pensando en el impacto positivo que puede tener sobre la realidad social.
- Vista de este modo, la recreación comunitaria contribuye a la ejecución de proyectos económicamente viables y sostenibles a largo plazo, que satisfagan las necesidades de la comunidad así como el fortalecimiento de la dimensión espiritual de los seres humanos.

I.2 El carácter educativo y social de la Recreación Física. Criterios teóricos.

2.1 Educación, recreación y comunidad

En este sentido Estrada (1994) plantea, que la calidad y la productividad dependen de un factor primordial: el recurso humano y la competitividad del país dependen en gran medida, de la calidad de los recursos humanos con que cuenta, por tal razón, es importante prestar atención al papel fundamental que juega la educación en el proceso de transformación social ya que debe responder a las exigencias de la sociedad civil que reclama la apertura de espacio a todos los sectores, proporcionando el encuentro con las comunidades a través de la puesta en práctica de programas que contribuyen al rescate de tradiciones culturales y recreativas.

Yo considero que se debe tener que lo que dice estrada es correcto pero se debe tener en cuenta la característica de la comunidad.

La recreación como lo indica Belmonte, G. (1995) "por ser una necesidad del ser humano, se perfila como una de las herramientas para contribuir a lograr el equilibrio físico, mental y social, al participar en actividades y experiencias agradables y placenteras que le permitan satisfacer sus necesidades, para aliviarse de las preocupaciones cotidianas y que al mismo tiempo le generen satisfacciones de plena libertad, sin ningún tipo de presiones, siendo imprescindible para ello, un equilibrio entre las responsabilidades propias de su condición social y el tiempo de libertad para el disfrute de la individualidad de la vida familiar, social y del ambiente". Se considera que es correcta pero se le debe una estimulación al participante tanto moral como materialmente.

La más original sociabilidad desarrollada por el tiempo libre es la de las

organizaciones recreativas y culturales, en especial las comunitarias; corresponde entonces, sobre todo a los fines y actividades del recreador y de las personas especializadas en esta área, establecer las programaciones específicas. De aquí la necesidad urgente de desarrollar programas recreativos, dirigidos a satisfacer las necesidades recreativas de la comunidad.

El Instituto Pedagógico de Caracas, una de las instituciones formadora de los futuros pedagogos fundamenta que la recreación es "el conjunto de actividades lúdicas, creativas y continuas que el individuo realiza para armonizar o equilibrar el sistema endógeno con agentes exógenos; ellas representan el enlace entre el hombre y la naturaleza, a través del contacto hombre-hombre y hombre-ambiente. (Diseño Curricular de la Comisión del I.U.P.C. 1986)

La Recreación Comunitaria como lo establece Martínez (2003), se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestras comunidades, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana. Plantea una serie de actividades secuenciales a largo plazo organizada voluntariamente con la intención de mejorar su calidad de vida para el logro integral del bienestar humano y de su entorno.

2.2 La Dimensión Social de la Recreación Comunitaria

En la puesta en práctica de programas recreativos comunitarios. Según Ramos (1997). Las personas respaldan y se sienten respaldadas por sus vecinos. La Recreación tienen la dimensión apropiada para que nadie se sienta olvidado ni rechazado, pues los integrantes de cualquier conglomerado social tienen voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la comunidad.

Las necesidades recreativas de la población del municipio y los consejos populares son parte de la gestión estratégica para satisfacer las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de etarios, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difieren de un consejo a otro, de un municipio a otro pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra. Elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos en los

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

2.3 La recreación comunitaria y el desarrollo local

Es en el ámbito social, donde la consideración de la recreación se amplía hacia el valor de uso, de la diversa gama de acciones tanto personales como grupales, en función del acceso al tiempo libre y los espacios de ocio.

Al asumir la potencialidad de la ciudad, en su condición de recurso urbano, como requisito del futuro devenir de la actividad turística; se veía que allí radica la opción más óptima, a partir del flujo progresivo de turistas y las crecientes aspiraciones recreativas de la comunidad residente.

A su vez, al reparar en la ciudad como recurso turístico, se hace imprescindible tener en cuenta las actividades del tiempo libre que configuran dicho espacio urbano. La ciudad, es el ámbito de nuestra vivencia cotidiana, de nuestro mayor arraigo. Pero, a la vez, se constituye en el núcleo más atrayente para la actividad turística.

Desarrollo turístico-recreativo basado en la comunidad local. Aquí radica la potencia de local y urbano, ya que como se mencionó en la contextualización, este nuevo localismo, producto de la globalización, estimuló su competitividad con otras ciudades; obligándola a modificar sus estructuras de producción y organización para así orientarse hacia lo micro y cercano.

Una de las motivaciones más frecuentes, del turismo, es la búsqueda de lo auténtico, lo inusitado, la aventura, el “lugar”. El turismo es resultado de una cultura universal, pero también trasciende de las culturas locales en las cuales se manifiesta. Esta relación global-local, resulta clave para cualquier planteamiento que pretenda promover un auténtico proceso de desarrollo de la actividad.

La especificidad del desarrollo local no puede comprenderse, entonces, como una cuestión ubicada sólo a nivel micro, sino como un proceso micro macro íntimamente relacionado.

Como verso y reverso de la misma medalla, lo global se alimenta del fragmento, que a su vez, es alimentado por lo global.

Por un lado el desarrollo local, contribuye a señalar las necesidades reales

sentidas por la población dentro de un marco de identidad histórica y cultural. Mientras que, por el otro lado, es fundamental la inserción en los mercados mundiales y la participación en la tecnología mundial para no caer en el aislamiento. Es decir, que dicho proceso necesita, para existir, insertarse en la lógica de la globalización, que se ha caracterizado oportunamente.

Pero lo anterior significa que, el desarrollo local, necesita también y con la misma fuerza un enrizamiento en la diferencia específica de cada comunidad humana. Necesita incorporar todo aquello que le es propio de sus diversidades, caso contrario se desnaturalizaría.

El tiempo libre, a través de sus modalidades, representa la cultura de un pueblo; y, en su especificidad que lo configura como único y diferente, otorga aquella diversidad necesaria para el desarrollo local, como ventaja comparativa, con otros pueblos.

I.3 Didáctica de las actividades recreativas para el tiempo libre y el ocio.

3.1 La recreación educativa

Esta visión de la recreación es la menos conocida y desarrollada. Ello se da por distintos motivos. Uno de ellos es que su concepción es reciente, si bien se practica desde hace más de tres décadas en nuestro país. Ratifica lo antedicho la reciente aparición en nuestro medio del libro *¿Recrear o Educar?* - Memoria compartida sobre las actividades de la Colonia de Vacaciones "Zumerland"- del Doctor Abraham Paín y publicado por la editorial Libros del Quirquincho. Otra causa es que su planteo es más complejo y su puesta en práctica, en nuestra sociedad, se da en condiciones desfavorables ya que priman en ella los modelos consumistas y no renovadores del recreacionismo. A diferencia de la recreación sociocultural, nacida como propuesta concreta para la educación de adultos, la recreación como ámbito de la educación no formal nace desde la educación infantil postescolar o extraescolar y para ser complementaria de la escolaridad. En esa época, la concepción educativa participaba de las posiciones más radicales de la animación. Hoy podríamos ratificar que este enfoque no es sino una consecuencia del modelo de la animación, del cual continúa nutriéndose y al cual, a su vez, aporta.

Pero no es una consecuencia natural o prevista. Las diferencias tanto teóricas como prácticas son importantes. Si la animación predica la no directividad, esta Posición la ratifica pero agrega la intencionalidad de la autogestión. Del mismo

modo, si la animación postula el trabajo con los emergentes grupales, la recreación educativa lo valida pero poniendo como prioridad el cumplimiento de sus objetivos particulares - tanto los de los participantes como los de la estructura, encarnados en el personal, antes de continuar el análisis debemos dejar en claro que muchos autores han incorporado "lo recreativo" a la educación. Una de las que más enfatiza esta posición es la citada Ethel Medeiros. Pero aquí debe quedar claro que hablando de recreación educativa nos queremos referir a un modelo pedagógico, a una teoría de la educación a la que le corresponderá un modelo didáctico. Lo que muchas veces se hace es tomar técnicas "recreativas" y utilizarlas en el sistema formal: nos referimos a recursos jugados, divertidos, alegres, etc. pero no a lo que aquí denominamos "recreación educativa" que implica un cambio de fondo y no de forma en la concepción de la actividad pedagógica cotidiana. Estas técnicas "recreativas" son didácticas, se refieren al cómo. En cambio, la recreación educativa se refiere a la pedagogía, al por qué y al para qué de cada una de las acciones. Y tiene lugar fuera del ámbito de la escolaridad; es, de alguna manera, su complemento. Así como el recreacionismo nacía y se desarrollaba en derredor de la educación física y la animación a partir de los sociólogos estudiosos del ocio, la recreación educativa es propiciada por parte de educadores participantes del modelo formal (la escuela) como del no formal - esencialmente de colonias de vacaciones y clubes infantiles -, que parten de la concepción de Educación Permanente y del ejercicio de la libertad en el tiempo: la recreación como modelo de formación del hombre - actuando supletoriamente ante la incapacidad del sistema formal para hacerlo.

3.2 Recreación y desarrollo humano.

El hombre es un ser en movimiento en la historia, inmerso en un conjunto de acontecimientos que en gran medida determinan su camino e impulsan sus pasos desde el hecho primario de su existencia hasta el acontecimiento último de su muerte. El proyecto personal requiere del hombre su voluntad de transformarse, como una creación permanente en un hacerse sucesivo, enfrentándose a las ansiedades de una creación que le transforma. En tal sentido Pichón Reviere aseveró que..." la creación permite restaurar un orden interno que se ha roto, se ha perdido...es una necesidad preparatoria, reordenadora de su universo interno..."

En consecuencia la acción personal estará condicionada por un pasado que se nos impone (lo creado por otros) y frente al cual se debe crear un futuro, bien sea haciendo una creación continua recurriendo a la capacidad creadora, o recreando las condiciones transmitidas como herencia de generación en generación. Ese crear y recrear a los que permanentemente se ve obligado el ser humano, se da en un mundo que no sólo es el lugar de sus posibilidades (lo que puede transformar) sino que a su vez es transformado con su actividad. Así, el hombre es un ser que se transforma al transformar el mundo con su trabajo, y ese transformarse -ubicándose en una esfera de la vida donde él se sienta "el mismo", donde actúe coherentemente según sus inclinaciones y necesidades, según sus aptitudes y talentos-lo que presupone una opción para recrearse. Tal opción, factible cuando el hombre toma conciencia de los determinismos históricos para poner en movimiento las causas sociales en pos de un efecto deseado, es la base de la libertad y de la independencia del ser humano. Como esa libertad comienza cuando comienza la libertad del otro, siendo la libertad de los demás una condición no un límite de mi propia libertad, y como la independencia no se alcanza si no se es dueño de sí mismo cuando la existencia se debe a uno mismo -cuando uno se recrea-, la posibilidad de recrearse estará dada por la capacidad de poner en marcha las fuerzas sociales, únicas capaces de eliminar los obstáculos sociales que coartan la posibilidad individual. En consecuencia, crear, recrear y recrearse serán sinónimos de la lucha por conquistar una vida significativa y valiosa, o sea una vida en la que el ser humano halle la felicidad y la consumación en sus aptitudes que transforman la naturaleza y la sociedad. Y la conquista de la felicidad auténtica se dará sólo cuando el hombre asocie su propia felicidad con la de otros hombres.

I.4 La Recreación Física en la contemporaneidad. La formación de la personalidad desde la Recreación Física.

4.1 El tiempo libre en la sociedad actual

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en las sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general la manufactura

sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación todopoderosos, produciéndose un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

Paralelamente a los cambios en el orden social, surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre. Entre ellas la liberalista, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo). Por lo tanto, se ocupa de la significación de tiempo "libre de", sin contemplar la de " libre para". Por esto, no resulta apropiado concebir un tiempo libre opuesto al trabajo, sino diferenciarlo del trabajo alienante que no da lugar a la auto expresión del hombre.

Ahora bien, en nuestra sociedad contemporánea un gran porcentaje de la población laboral ejerce actividades productivas dentro de patrones rutinarios. Esta actitud se repite también en el tiempo extra laboral, de no producción. El tiempo libre ha sido disociado y prescripto, ha perdido su sentido totalizador y creativo; que el hombre lo posea no implica en sí la responsabilidad de disfrutarlo. A tantas horas de trabajo, se le oponen tantas horas de entretenimientos, pasatiempos, actividades con horarios rígidos, que en una gran mayoría ido perdiendo su finalidad cultural y social, ahogando todo ímpetu vital siendo este fenómeno conocido como un proceso de heterocondicionamiento. Aceptar esta situación sin plantear alternativas adecuadas, conduce a la alineación progresiva del hombre. Podemos plantearnos entonces: ¿por que resulta tan difícil encarar un cambio hacia otras posibilidades de disfrute de la vida? Nos referimos hacia posiciones de auto condicionamiento.

Debe abordarse esta cuestión a partir de dos aspectos fundamentales:

- Desde lo psicológico: El individuo tiene sus actividades pautadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de plantearse un tiempo para sí, cae también la mayoría de las veces, en actividades pautadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos personales; sentimientos que de lo contrario, emergerían ocasionando perturbaciones v

malestar en la conducta manifiesta del individuo. Pero la negación no significa la resolución del conflicto, ya que éste permanece en forma latente, sino como señalamos, es una manera defensiva que no permite el pleno desarrollo y bienestar del sujeto.

- Desde lo social: Esta angustia puede ser producida por una sociedad que tiende a la despersonalización y a la rigidez en la relación interhumana. El hombre es fijado en una actitud pasiva, de simple espectador y no de un participante creativo y crítico con su realidad. El tiempo extra laboral y de descanso es llenado por una variedad de actividades compulsivas que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con los otros.

Debemos señalar que ambos aspectos no se encuentran disociados, sino por el contrario, existe una interacción recíproca entre lo psicológico y lo social. Es decir, una sociedad que no favorece la relación del hombre con los otros, que no permite el pleno desarrollo de sus potencialidades, que no da lugar al pleno esplendor de la creación. etc., puede ser generadora de conflictos internos del individuo y estos una vez instalados, dificulta su plena inserción social. Este camino puede ser recorrido a la inversa, desde lo social a lo individual.

4.2 Tiempo Libre, calidad de vida y desarrollo personal.

La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

Hablar de calidad de vida se puede hacer entre otros, desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo...), ambientales (calidad del aire, agua,...), tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, tráfico,...), sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico,..), biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica,...), o psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés,...). En cualquier caso definir qué se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teórico - prácticas que afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses. Nosotros en este momento vamos a asumir. al igual

que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria. En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir de mejores condiciones físicas y mentales.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

No es hasta años recientes cuando se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y, por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Los primeros estudios que han relacionado la calidad de vida con el ejercicio físico en el mundo son relativamente recientes, ya que sus inicios se sitúan a principios de la década de los 70, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios." Los especialistas que han mostrado su interés en este campo estudio lo han hecho fundamentalmente y en primer lugar desde el ámbito de la Medicina y posteriormente desde la psicología, en este caso desde la Psicología de la salud y últimamente desde la psicología del ejercicio. Desde la Medicina la mayoría de los estudios han tenido un corte epidemiológico y han estado dedicados a estudiar los efectos del ejercicio sobre la salud. Por su parte desde la Psicología de la Salud se ha incidido en estudiar los efectos beneficiosos del ejercicio físico, en este caso sobre la salud mental. Por último desde la Psicología del Ejercicio se han centrado básicamente en estudiar los factores que dan lugar a estilos de vida más activos, así como a la creación de programas que fomenten y mantengan su participación, (Guillén, 1997).

Desde cualquiera de las áreas reseñadas, lo que parece una evidencia es que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel.

1988).

La última década en lo fundamental ha sido una etapa de acumulación preliminar de información empírica de valor, pero en muchos casos limitada y obtenida en diversas ocasiones bajo la presión de apremios inmediatos, pero sin la visión perspectiva a largo plazo, integral y sistémica, que es la forma adecuada y eficaz de enfocar problemas sociales de esta importancia.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

4.3 Tiempo libre, necesidad humana primordial

“El desarrollo auténtico es esencialmente la respuesta a las necesidades”. Es justamente éste, el perfil humano del desarrollo caracterizado por la satisfacción de las necesidades humanas fundamentales. Consiguientemente, previo a identificar al tiempo libre como necesidad fundamental, se debe reflexionar acerca de las necesidades y los modos de satisfacerlas.

Necesidades:

M. MAX NEEF propone concebirlas desde su doble condición existencial, como carencia y como potencia. La condición de *carencia*, de las necesidades, se refiere a la naturaleza de las mismas, al revelar con fuerza la falta de “algo” en el ser humano. Aquí podríamos distinguir el aspecto subjetivo y objetivo de la necesidad; siendo la *necesidad subjetiva* la que se refiere a lo que uno se contenta con tener, o bien lo que se cree con derecho a tener, y que varía de un individuo a otro.

Por su parte, la necesidad objetiva se refiere a normas establecidas en relación con: las necesidades vitales y de superación, con las funciones que se ejercen y con el nivel de vida alcanzado. Por ello es que durante el tiempo comprometido, el hombre se pregunta acerca de *qué debería hacer* -necesidad objetiva-, situación que se da, por ejemplo, en el tiempo de trabajo. Mientras que, por el contrario, en el tiempo libre el hombre se pregunta *qué quiere hacer* -necesidad subjetiva- con su existencia. Toma una actitud o respuesta. en

función de sus aspiraciones y experiencias, frente a dicho tiempo. Al interpretar a las necesidades sólo desde este aspecto, la carencia, se circunscribe su acción al aspecto fisiológico.

Desarrollo turístico-recreativo basado en la comunidad local. Es a través de su capacidad motivadora y movilizadora, que se las puede interpretar como *potencia*, incluso como recursos. Es decir que las necesidades se viven en forma continua y renovada.

Satisfactores:

Los modos de satisfacción o *satisfactores* que permiten la respuesta a las necesidades no son, únicamente, los bienes económicos. Se entiende como satisfactores, a todas aquellas maneras o medios que la sociedad, culturalmente, adopta y utiliza para responder a sus necesidades.

Los contextos en los que se dan estos satisfactores, con distintos niveles de profundidad, están relacionados con:

- a) Con uno mismo.
- b) Con el grupo social.
- c) Con el medio ambiente.

Lo anterior significa que, no se trata sólo de relacionar ambos conceptos entre sí, sino entenderlos en tantas prácticas sociales, formas de organización, modelos políticos, valores, etc.

5.1-La programación de actividades recreacionales. El producto recreacional.

El producto recreacional se diferencia del turístico en que su componente primario está integrado casi exclusivamente por las actividades, dado que para el residente de una ciudad, los atractivos que allí se encuentran, una vez conocidos, dejan de motivarlo como tales en el uso repetido durante su tiempo libre semanal. En cuanto al componente derivado, se integra solamente por la alimentación, el transporte y las instalaciones, ya que el alojamiento es innecesario para las actividades recreacionales. La alimentación y el transporte están resueltos por el equipamiento y servicios comunes cada ciudad, a excepción de unos pocos restaurantes (y todavía menos transportes) que funcionan con una mayoría de clientes recreacionales. Las instalaciones son todas aquellas construcciones que facilitan la práctica de actividades netamente recreativas. (Piscinas, juegos de niños, etc.)

El medio físico

El medio físico es la ciudad y su entorno inmediato incluido en un radio de influencia igual a un máximo de dos horas de distancia tiempo (para permitir un viaje de ida y regreso en el día). Pero no toda la superficie de la ciudad es apta para la recreación. Las plazas, parques públicos, lagos, bordes de los ríos o el mar, bosques, cualquier otro tipo de áreas verdes y el centro principal, y los centros de barrio, son lugares de concentración de las actividades recreacionales; el resto es absorbido por otras funciones de la ciudad que son el habitar, trabajar y circular.

5.2 Estructura del programa

La estructura de los programas de actividades recreacionales es algo más fácil de resolver que la correspondiente a las actividades recreativas. En primer lugar, no hace falta diferenciar a las actividades entre motrices y complementarias, porque la demanda recreacional necesita de una oferta lo más diversa posible, sin dicho tipo de distinciones, para que a lo largo del año el consumidor siempre encuentre alguna alternativa capaz de satisfacer a sus diferentes motivaciones. Podríamos decir que en cada oportunidad lo que elige el recreacionista es una actividad motriz de tal manera que cada persona tiene una serie de actividades de su preferencia, que pasan a ser complementarias, según varía la intensidad del usuario. En este sentido los programadores deben preocuparse por conocer el perfil general de la demanda de cada ciudad, para incorporar a la oferta todas aquellas cosas que respondan a los gustos de sus habitantes. Descartada esta variable, la estructura del programa debe contemplar los siguientes puntos:

- Estudio de la naturaleza del usuario (espectador o protagonista)
- Estudio de la especie de actividad (esparcimiento actividades culturales, actividades en espacios naturales, deportivos y asistencia a acontecimientos programados)

El estudio de la naturaleza del usuario, permite comprobar que la mayor parte de la oferta, constituida por los cines, teatros, cafés, conciertos, peñas, partidos de fútbol, de tenis, etc., se destina a un usuario espectador. Además este tipo de espectáculos, están disponibles sin mayor relación de programación entre ellos; porque es muy difícil establecer pautas para una demanda, que como ya se dijo actúa libremente define que va a hacer en cada salida. Después de

comparar sus motivaciones con lo que se ofrece y con sus posibilidades económicas. La primera actividad de la variable especie, el esparcimiento, es la que más necesita prepararse para hacerla accesible a las clases de menores ingresos. Comprende, básicamente, actividades tales como los juegos de niños y entretenimientos de participación para los ancianos, estas actividades específicas deben contar con instalaciones adecuadas y a escala de los diferentes barrios de viviendas.

Para el resto de edades y apuntando al fomento de la recreación para la familia, están las actividades vinculadas al uso del mar, los ríos o los lagos (en las ciudades que cuentan con ellos), que pueden complementarse o reemplazarse con piscinas de uso masivo y áreas de picnics, acondicionadas con baños públicos e instalaciones de alimentos y bebidas. Una programación efectiva debe resolver la accesibilidad a estos lugares mediante el transporte público especial; con un punto de partida y horarios preestablecidos durante los días feriados desde los barrios de mayor densidad de población con menores ingresos, para lo cual se pueden utilizar vehículos de las líneas de transporte urbano regular que operan durante los días laborales. Asimismo debe definirse cuáles serán gratuitas y el precio de las pagadas, que se ajusten al presupuesto de una familia tipo y permitan el acceso del mayor número de personas posible. A estos elementos programables por el Estado se unen el resto de las instalaciones comerciales de la ciudad, ya mencionadas (cines, teatros, bares, restaurantes, discotecas, parques de recreación, etc.) cuyos programas dependen de lo que cada empresario decida.

5.3 El Programa de Recreación

Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, adecuado especialmente para la mujer, sin embargo se hace necesario establecer un grupo de opciones que permitan la posibilidad de recrearse en su tiempo libre o disponible. En la actualidad la actividad física tiene gran aceptación por la población femenina, por lo que desde el punto de vista estético representa, además de ser un estimulante psicológico para emprender las labores domésticas y llevar la carga más pesada del hogar, es por ello que se valora altamente en la sociedad, etc.

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por la mujer se observa en todo nuestro país, la causa en primer lugar es la

importancia que le concede la sociedad y que la define con particularidades especiales.

Este tiempo libre debe ser en este caso utilizando para conservar la salud y las capacidades para liberar a la mujer del estrés de los quehaceres hogareños...

En múltiples trabajos científicos se plantea que el mejor efecto desde el punto de vista de la salud lo contienen ejercitaciones regulares en forma de clases y ejercitaciones sistemáticas en el gimnasio o áreas al efecto. No hay ninguna duda con respecto que se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen grandemente en la mujer.

5.4 Incidencia de un programa de ejercicio físico:

Todas estas modificaciones son objeto de entrenamiento para evitar y/o posponer su aparición a través de ejercicios variados donde los estímulos lo sean también, incidiendo sobre audición, tacto, propiocepción, fomento del diálogo corporal de las personas mayores consigo mismas que les permita mejorar su esquema corporal, realizando movimientos inusuales y variados en condiciones que le merezcan seguridad y mejoren su equilibrio, control y estabilidad postural, eliminando sin cinesias y par atonías, contribuyendo a que recobre seguridad en sí mismo mejorando su motricidad y capacitándole para sus quehaceres cotidianos así como para actividades de relación social que, en definitiva, mejoren su calidad de vida, salud física y mental.

- Las enfermedades asociadas a la hipo dinamia (obesidad, cardiopatía isquémica, diabetes, hipocolesterolemia e hipertensión), se ven agravadas por el sedentarismo y pueden ser tratadas con el ejercicio sin necesidad de recurrir a medicamentos. El ejercicio que desarrolla la fuerza y la resistencia disminuye la morbilidad y la mortalidad en las personas mayores.

Las actividades recreativas están al alcance de cualquiera que así se lo proponga y si bien los contenidos están estructurados en función de los objetivos, estos oscilan según en el campo en el cual se desarrolla la propia actividad pero cuya finalidad está enfocada a ocupar el tiempo libre, los sistemas recreativos son una clase de sistema de actividad que podemos identificar, que utilizan tanto los espacios urbanos y rurales, así como los abiertos y los construidos.

Cada actividad recreativa incluida en los Sistemas Recreativos puede clasificarse, de acuerdo a su tema u objetivo principal, en distintas clases, según se orienten al cultivo del cuerpo, del espíritu, de las relaciones sociales, por lo que el autor asume que las actividades recreativas serían: culturales, deportivas, comerciales (paseo de compras), esparcimiento (juegos, diversión), descanso, interacción social, gastronómicas, contacto con la naturaleza entre otros.

En síntesis, los sistemas recreativos integran la oferta y la demanda recreativa, sus interacciones y las relaciones de compatibilidad y superposiciones con otros sistemas de actividad. Las actividades de recreación se plantean como alternativas y los complementos de las perspectivas deportivas tradicionales.

En la recreación es la propia actividad, sus formas y espacios de recreación las que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplio posible para la ocupación del tiempo libre orientándose principalmente al avance y auge del Deporte para todos o Deporte Popular.

Es una forma real de satisfacer la demanda de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de una sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todo, anulando la selección, todo el mundo pueda participar sin que la edad, sexo o el nivel de entrenamiento se convierta en factores licitadores, debe responder a las motivaciones individuales.

Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquía y democracia instrumentalizado en un tipo de práctica deportiva más popular, más accesible y económica.

La estructura del ocio como una actividad formativa, tiene dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de permitir la libre proyección de la personalidad, por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existencial de la vida. Es más, se puede incluir en el concepto de educación permanente.

Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otra cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad, las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje de las habilidades técnicas, debe activar a la persona, darle ocasión de mover su cuerpo aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

La concepción de personas que juegan es más importante a la de personas que se mueven, se busca una actividad física, pero ante todo lúdica, esto permite una simplificación en lo que refiere a las reglas del juego, el material necesario al terreno de práctica, se realiza en un clima que predomina el entusiasmo, contribuyendo a un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro, ha de despertar la autonomía de los participantes, en la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad.

Según lo estipulado en el manual de recreación sobre: Los principales objetivos de trabajo recreativos a desarrollar en las comunidades y consejos populares, establece que:

- Lograr el incremento cualitativo y cuantitativo en la prestación de servicio masivo de recreación a todos los sectores de la población, vinculado a las escuelas, centros de trabajo comunitarios.
- Formación, capacitación, especialización de los Recursos Humanos (técnicos, especialistas, activistas de recreación).
- Lograr desarrollar la pasividad en las actividades de recreación.
- Lograr los medios materiales necesarios para el desarrollo de las actividades recreativas.
- Rescatar y desarrollar los juegos tradicionales.
- Educación y Protección del Medio Ambiente.
- Divulgación e información por los medios masivo de difusión de nuestras actividades recreativas.
- Efectuar las competencias recreativas de corta y larga duración con sistematicidad a nivel de circunscripción, consejos populares y entre barrios.

Dentro de las actividades recreativas las más utilizadas y aceptadas son , los planes de la calle, a jugar, y juegos tradicionales, en segundo lugar se utilizan los juegos de mesa y entre estos el ajedrez, el domino, el parchís, las damas y los rompecabezas.

Estas reflexiones forman parte del basamento teórico de la alternativa de actividades recreativas que se propone y precisa en la presente investigación.

Paralelamente a los cambios en el orden social, surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre. Entre ellas la liberalista, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo). Por lo tanto, se ocupa de la significación de tiempo "libre de", sin contemplar la de " libre para". Por esto, no resulta apropiado concebir un tiempo libre opuesto al trabajo, sino diferenciarlo del trabajo alienante que no da lugar a la auto expresión del hombre.

Ahora bien, en nuestra sociedad contemporánea un gran porcentaje de la población laboral ejerce actividades productivas dentro de patrones rutinarios. Esta actitud se repite también en el tiempo extra laboral, de no producción. El tiempo libre ha sido disociado y prescripto, ha perdido su sentido totalizador y creativo; que el hombre lo posea no implica en sí la responsabilidad de disfrutarlo. A tantas horas de trabajo, se le oponen tantas horas de entretenimientos, pasatiempos, actividades con horarios rígidos, que en una gran mayoría ido perdiendo su finalidad cultural y social, ahogando todo ímpetu vital siendo este fenómeno conocido como un proceso de heterocondicionamiento.

Aceptar esta situación sin plantear alternativas adecuadas, conduce a la alineación progresiva del hombre. Podemos plantearnos entonces: ¿por que resulta tan difícil encarar un cambio hacia otras posibilidades de disfrute de la vida? Nos referimos hacia posiciones de auto condicionamiento.

Debe abordarse esta cuestión a partir de dos aspectos fundamentales:

- **Desde lo psicológico**: El individuo tiene sus actividades pautadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de

plantearse un tiempo para sí, cae también la mayoría de las veces, en actividades pautadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos personales; sentimientos que de lo contrario, emergerían ocasionando perturbaciones y malestar en la conducta manifiesta del individuo. Pero la negación no significa la resolución del conflicto, ya que éste permanece en forma latente, sino como señalamos, es una manera defensiva que no permite el pleno desarrollo y bienestar del sujeto.

- **Desde lo social:** Esta angustia puede ser producida por una sociedad que tiende a la despersonalización y a la rigidez en la relación interhumana. El hombre es fijado en una actitud pasiva, de simple espectador y no de un participante creativo y crítico con su realidad. El tiempo extra laboral y de descanso es llenado por una variedad de actividades compulsivas que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con los otros.

Debemos señalar que ambos aspectos no se encuentran disociados, sino por el contrario, existe una interacción reciproca entre lo psicológico y lo social. Es decir, una sociedad que no favorece la relación del hombre con los otros, que no permite el pleno desarrollo de sus potencialidades, que no da lugar al pleno esplendor de la creación. etc., puede ser generadora de conflictos internos del individuo y estos una vez instalados, dificulta su plena inserción social. Este camino puede ser recorrido a la inversa, desde lo social a lo individual.

La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

Hablar de calidad de vida se puede hacer entre otros, desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo...), ambientales (calidad del aire, agua,...), tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, trafico,...), sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico,..), biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica,...), o psicológicos (salud mental.

sensación de bienestar, estrés,...). En cualquier caso definir qué se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teórico - prácticas que afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses.

En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir de mejores condiciones físicas y mentales. Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

No es hasta años recientes cuando se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y, por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen.

Los primeros estudios que han relacionado la calidad de vida con el ejercicio físico en el mundo son relativamente recientes, ya que sus inicios se sitúan a principios de la década de los 70, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios." Los especialistas que han mostrado su interés en este campo lo han hecho fundamentalmente y en primer lugar desde el ámbito de la medicina y posteriormente desde la psicología, en este caso desde la Psicología de la salud y últimamente desde la psicología del ejercicio.

Desde la Medicina la mayoría de los estudios han tenido un corte epidemiológico y han estado dedicados a estudiar los efectos del ejercicio

sobre la salud. Por su parte desde la Psicología de la Salud se ha incidido en estudiar los efectos beneficiosos del ejercicio físico, en este caso sobre la salud mental. Por último desde la Psicología del Ejercicio se han centrado básicamente en estudiar los factores que dan lugar a estilos de vida más activos, así como a la creación de programas que fomenten y mantengan su participación, (Guillén, 1997).

Desde cualquiera de las áreas reseñadas, lo que parece una evidencia es que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

La última década en lo fundamental ha sido una etapa de acumulación preliminar de información empírica de valor, pero en muchos casos limitada y obtenida en diversas ocasiones bajo la presión de apremios inmediatos, pero sin la visión perspectiva a largo plazo, integral y sistémica, que es la forma adecuada y eficaz de enfocar problemas sociales de esta importancia.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

CAPITULO II. Resultados Fundamentales

II.1 Muestra y Metodología

Población

La llavita” tiene una población de 561 habitantes, de ellos son mujeres, 303 que representa un 46,43 %

Muestra

Se utilizó el criterio de muestra total, teniendo como elemento excluyente las mujeres que están embarazadas, por lo que forman parte de la muestra 292 miembros de la comunidad,.

Características de las tradiciones históricas y culturales de la localidad:

Participación en actividades campestres como serenatas, actividades tradicionales cubanas y la práctica de los juegos de mesas como el dominó. La dama etc.

B. Tendencias religiosas existentes en la localidad: Existen tendencias religiosas en la comunidad como la práctica de la sexta testigos de Jehová en el estado más significativo.

C. Tendencias delictivas existentes en la comunidad: Existen tendencias delictivas en la comunidad, pero no son significativas.

D. Tendencias de prácticas de hábitos nocivos para la salud: Practica de hábitos nocivos para la salud como el alcoholismo, fumadores etc.

E. Estado de salud de la Comunidad: Existen enfermedades como la diabetes, hipertensión, nerviosismo, estrés etc.

F. Nivel cultural de los pobladores: El nivel cultural promedio es de 9no grado,

G. Magnitud y estructura del tiempo libre: El tiempo que se dedica a la práctica de las actividades recreativas, culturales y deportivas es los fines de semanas y algunos días entre semana los cuales son utilizados por los profesores del combinado deportivo Alcides pino.

H. Características del medio físico geográfico de la comunidad: Existen elevaciones alta pues esta ubicada en la falda de la loma de la cruz por la parte trasera, pero el terreno por lo regular es llano,

I. Intereses y necesidades recreativas de los sujetos en la comunidad: Gustan de las actividades culturales, juegos de mesas juegos físicos

excursiones, paseos etc.

J. Tipo de oferta recreativa que existe en la comunidad: Oferta físico recreativa, juegos deportivos, juegos de mesas y juegos tradicionales populares.

METODOLOGIA

En la presente investigación aplicamos los siguientes instrumentos:

Observación Participativa: Ésta se efectuó al técnico de cultura física en áreas de la comunidad, se tomaron 3 muestras, la primera por la mañana y las dos restantes por la tarde a través de una guía de observación (Anexo #1)

Entrevista :La misma se efectúa a la presidenta del consejo popular y a la delegada de la circunscripción para conocer su estado de opinión acerca de las actividades recreativas que desarrolla el INDER en la comunidad la misma se efectuó en horario nocturno) Anexos # 2

Encuesta Para el desarrollo de la misma se elaboró una guía con un total de 4 interrogantes, esta se efectuó para conocer la causa de la pobre incorporación de la mujer a las actividades recreativas comunitarias, efectuándose en horarios nocturnos

Análisis de los resultados

De la observación participativa: La misma se efectuó en 3 momentos diferentes uno por la mañana y dos en horario vespertino donde fue recogida la siguiente información:

- En cuanto a la variedad de las actividades pudimos observar que son variadas pero la incorporación de la mujer es muy pobre, necesitando hacer un trabajo dirigido a este sector de la población, la mayor parte de los miembros de la comunidad que existen son niños y jóvenes
- En relación a las actividades dirigidas a la mujer se observa que a pesar que se hacen grandes esfuerzos por llegarle a ellas, aún es insuficiente las actividades que dedicamos a satisfacer sus necesidades recreativas, pues aún no se ha logrado crear un programa recreativo dirigidas a ellas que permita que estas se incorporen de forma masiva y espontánea a las actividades.
- En lo referido a la divulgación de las actividades pudimos observar que a pesar que se realizan actividades recreativas con calidad por parte de los profesores del combinado deportivo la incorporación de las mujeres es pobre pues no se divulgan con anterioridad las ofertas recreativas que tiene diseñadas para ellas incorporarse a esta, por lo que puede ser una de las causas de la no incorporación.
- Relacionado con lograr una buena incorporación a las actividades recreativas por parte de la mujer, se observa que no existen los resortes motivacionales que le permitan lograr estimular la participación, pues las veces en las que este sector de la población a participado que son bien pocas , ha adolecido el reconocimiento moral y material

De la entrevista; La misma se efectuó a la presidenta del consejo popular y a la delegada del poder popular en horario nocturno se logró conocer que el INDER tiene un buen trabajo pues desarrolla con frecuencia actividades recreativas en el barrio y existe buena comunicación con los compañeros del

combinado deportivo, nos sentimos apoyado en todas las actividades que le solicitamos , en cuanto a la calidad de las mismas tenemos que decir que son muy buenas y variadas permitiendo el acceso de la población a las mismas considerando que aún faltan muchas cosas por hacer ya sean en la elaboración de los medios así como la divulgación entre otro., la presidenta del consejo y la delgada refieren que la baja incorporación de la mujer pudiera estar motivada en los horarios que se desarrollan las actividades o que las mismas no le dan todo el reconocimiento que las actividades recreativas tienen por lo que son de la opinión que debería hacerse un trabajo dirigido a este sector de la población para verdaderamente darle el lugar que debe ocupar la mujer.

De la encuesta; Se realizaron cuatro interrogantes, en la primera que está relacionada con la importancia que tienen las actividades recreativas de un total de 292 la mayoría 142 que representa el 48.63 % no conocen la importancia en el orden de la salud y de los aspectos fisiológicos de las actividades físicas el resto de la muestra se encuentra en los que si le conceden importancia y en la que no se la conceden.

En la segunda interrogante referida a qué tipo de actividades le gustaría practicar respondieron de la siguiente forma.

- _ Bailoterpias un 72%
- _ Cumpleaños colectivos Un 55%
- juego tradicional Tracción de la soga 53%
- juego tradicional El pulpo 48%
- _ Club del amigo secreto 42%
- _ Recibir charlas educativas sobre dietas y ejercicios para la mujer 38 %
- _ Círculos de gimnasia para la mujer 29%.

En cuanto a la tercera interrogante que se refiere al horario que más le gustaría practicar las actividades del total de las mujeres encuestadas respondieron de las siguientes formas:

Mañana _12%

Tarde 73% en el horario de 5 a 7pm

Noche 31%

Al referirse a la interrogante numero 4 de cómo le gustaría realizar más las actividades la mayoría respondió que en pequeños grupos y al referirse porque

plantearon, porque así se sentirían más cómodas y podría existir además una atención más directa a cada una de ellas

2.4- Fundamentación de la Alternativa.

El trabajo en la comunidad ha constituido una de las direcciones principales del sistema de la cultura física en nuestro país, el cual prevé acciones que tienen como fin lograr la integración de esta con la educación en valores; crear a través de las actividades comunitarias ese espíritu de confraternidad, de amistad, de unidad y de integración social y que al mismo tiempo sirva a los intereses del pueblo, entonces cabe preguntarse: ¿qué mejor marco social para este empeño que la comunidad donde se forma la personalidad del ciudadano?

“El concepto de ‘alternativa’, como muchos otros que se utilizan en las ciencias, va cobrando fuerza, complejidad y diversidad. ¿De qué se habla al hacer referencia a las alternativas? Hay que darle una connotación global integral, pero también entender sus particularidades, se aplica a cosas muy distintas. Se trata de dilucidar el concepto.

Al realizar un análisis sobre los aspectos conceptuales básicos que fundamentan lo alternativo como concepto dado por algunos autores, así como unos que se pudieran considerar como posibles alternativas frente al proceso educativo, se parte de meditarlo desde diferentes posiciones teóricas, metodológicas y prácticas. Así por ejemplo:

En el diccionario Grijalbo, se define como alternativa, “que sucede o se hace de forma alterna, acción y efecto de alternar, opción, disyuntiva”

Regla Sierra Salcedo se refiere a la Alternativa Pedagógica como la opción entre dos o más variantes con que cuenta el subsistema dirigido, partiendo de las características, posibilidades de estos y de su contexto de actuación.

Alternativas de sistematización: "son opciones teórico metodológicas que pueden ser elegidas por el educador para desarrollar los procesos

de sistematización encaminados a solucionar los problemas que se dan en la práctica pedagógica"

Alternativa metodológica: "la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que permite la transformación de la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje tomando como base los métodos y procedimientos para el logro de los objetivos determinados en un tiempo concreto"

Según Echavarría, Grisel (2008) la alternativa metodológica es "Opciones educativas y formativas que forman parte del proceso docente educativo y tiene una incidencia en la formación , a partir de las potencialidades que ofrecen los materiales audiovisuales"

En las bibliografías científicas algunos autores nombran las alternativas con diferentes denominaciones: pedagógicas, educativas, didácticas y metodológicas, las cuales tienen un eje común, la conciben como una opción, una conveniencia en el proceso, pues se elaboran y ajustan a la realidad por parte del docente en función de alcanzar metas en los educandos.

A partir de estos criterios el autor de esta tesis asume en su trabajo, de forma más general el concepto dado por Regla Sierra Salcedo, pues concuerda como la opción entre dos o más variantes con que cuenta el subsistema dirigido, partiendo de las características, posibilidades de estos y de su contexto y de forma más particular el concepto de que Alternativa metodológica es la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que permite la transformación de la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje tomando como base los métodos y procedimientos para el logro de los objetivos determinados en un tiempo concreto"

La presente alternativa se sustenta en actividades recreativas para elevar la incorporación de las mujeres en el contexto de la comunidad.

A partir de estas ideas se ha demostrado la necesidad de una herramienta para la incorporación de la mujer desde la comunidad, que consiste en una Alternativa de actividades recreativas definida por el autora de la presente

investigación como “Alternativa recreativas organizada metodológicamente para alcanzar un propósito que de forma escalonada y sistémica, permita contribuir, con carácter consciente y dirigido, a la incorporación de la mujer en la comunidad.

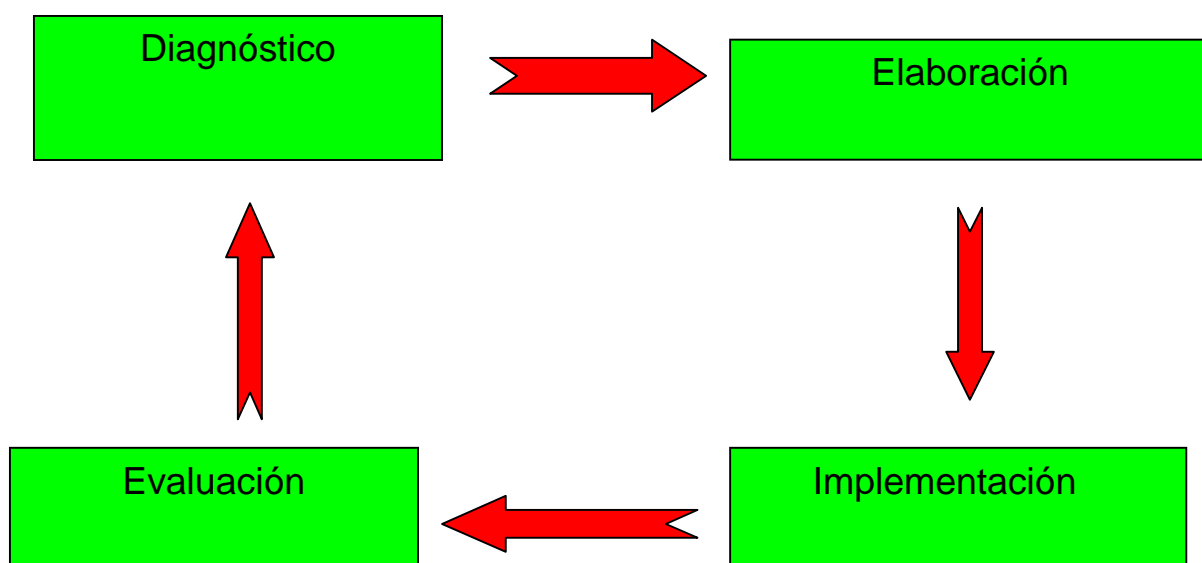
La Alternativa de Actividades Recreativa.

-La alternativa tiene el siguiente objetivo:

Lograr la incorporación de la mujer a través de las actividades recreativas comunitarias

2.4.1 Componentes de la alternativa.

La misma está concebida teniendo en cuenta cuatro componentes fundamentales siguiendo un orden lógico y tomando como punto de partida el resultado del diagnóstico.



Diagnostico: Tiene como objetivo: caracterizar el estado real de la práctica de las actividades recreativas en la comunidad por parte de las mujeres, la preparación de los técnicos de recreación del Combinado Deportivo Alcides Pino para desarrollar el trabajo con estas así como el nivel de conocimiento y aceptación de la comunidad para enfrentar los cambios en el camino hacia la incorporación de las mismas a las actividades comunitarias.

Este componente comprende la siguiente fase:

Se aplicó una **observación** a las actividades desarrolladas por los técnicos que permitió visualizar el nivel de participación de la mujer, su motivación, si la planificación estaba concebida en función de la diversidad, **entrevistas** con los técnicos de recreación que permitió profundizar en el nivel de conocimiento que tienen los profesores acerca del trabajo a realizar con las mujeres, y con la comunidad que se logró valorar el estado de opinión sobre el desarrollo de las actividades comunitarias y la incorporación de la mujer a las actividades recreativas

En las **encuestas realizadas** a las mujeres nos permitió conocer los gustos y preferencias por las actividades recreativas.

Acción # 1. Determinar el objetivo del diagnóstico de la Alternativa que se presenta:

Caracterización del estado real de la práctica de las actividades recreativas comunitarias por parte de las mujeres, la preparación de los técnicos de recreación del Combinado Deportivo Alcides Pino para enfrentar el trabajo con las mujeres, así como el nivel de preparación y disposición de la comunidad para enfrentar los cambios en el proceso de incorporación

Acción # 2. Determinación del contenido del diagnóstico.

Se determina el contenido del diagnóstico que muestra: El comportamiento del desarrollo de las actividades recreativas así como los gustos y preferencias de las mujeres como objetos de investigación relacionados con las actividades recreativas, preparación de los técnicos de recreación acerca de las particularidades de las mujeres y el conocimiento de la comunidad sobre el desarrollo de las actividades comunitarias y la incorporación de las mujeres

Acción # 3 Determinar los métodos y confección de los instrumentos.

Los métodos y técnicas empleados fueron los siguientes: la observación., encuesta, entrevistas y la revisión bibliográfica sobre los principales elementos que se abordan sobre la elaboración de la alternativa.

Además contempla tres direcciones con sus indicadores, los que a continuación declaramos:

Dirección #1

* Para la .preparación de los técnicos de recreación.

Los indicadores de esta dirección son:

Conocimiento de los fundamentos teóricos que sustentan el trabajo con las mujeres desde el punto de vista recreativo

Dominio de las etapas que hay que tener en cuenta para el proceso de incorporación de las mujeres a las actividades recreativas comunitarias

Conocimiento de las orientaciones metodológicas para el trabajo con la mujer

Dirección # 2.

* Preparación de la comunidad

Los indicadores de esta dirección son:

Conocimiento de las características de las actividades recreativas comunitarias.

Dirección # 3.

Incorporación de la mujer a las actividades recreativas comunitarias

-Determinar los gustos y preferencias hacia las actividades recreativas en el contexto comunitario.

-Determinar los horarios de mayor factibilidad para ellas.

Acción No 4. Aplicación del diagnóstico.

Esta acción conlleva a la aplicación de los instrumentos elaborados a la muestra escogida.

Acción No 5. Procesamiento de la información obtenida de la aplicación de los instrumentos.

Los instrumentos se procesan de forma individual, determinando las principales dificultades.

2.4.1.2. Elaboración

En la elaboración partimos de los gustos y preferencias que tienen las mujeres conocidas a través de la aplicación de la encuesta

Acción I. Preparación para los profesores de recreación

Desarrollo de temas sobre las principales características de las actividades recreativas que se realicen con las mujeres.

Temas a desarrollar con los profesores de recreación.

Tema 1. Conceptualización y caracterización de las mujeres

Tema 2. Las actividades recreativas desarrolladas con las mujeres del barrio la llavita de Alcides pino

Tema 3. El proceso de incorporación. Su importancia.

Cada tema se desarrollará con una frecuencia mensual hasta haber vencido todos los temas propuestos, al final de esta preparación se desarrollará un taller donde se debatan todos los temas recibidos, en el mismo se harán reflexiones acerca de lo aprendido y se analizarán los posibles nuevos aportes.

Actividades Recreativas propuestas a desarrollar.

1- Bailo terapias

Organización: se seleccionará una activista que hará un listado nominal con todas las mujeres que deseen incorporarse a la misma, se le explica que tendrán tres frecuencias semanales, en el horario seleccionado por ellas de 5 a 7 pm, con una hora de duración, la misma tendrá un objetivo general y otro específico para cada clase y que siempre estará dirigido a fortalecer o trabajar las diferentes partes del cuerpo,

Materiales: a utilizar equipo de sonido CD

.

Orientaciones Metodológicas.

- La música utilizada estará acorde a los bailes tradicionales y de preferencia de la población femenina.

El vestuario empleado debe ser cómodo y que le permita hacer ejercicios con facilidad, no se necesita ser buena bailadora pues el principal objetivo será que

las mujeres logren liberar estrés, a través del ritmo de la música, además de sentirse relajada, quemar grasa y recuperar tono muscular.

Frecuencias semanales 3 días lunes, miércoles y viernes responsable de la actividad el profesor de recreación,.

2- Los cumpleaños colectivos :

Organización: se selecciona una activista que se encargue de controlar las fechas de cumpleaños de las mujeres por meses del año, que a la vez sea la encargada de distribuir tareas festivas para desarrollar los cumpleaños
fecha de cumplimiento: todos los meses

Responsable: activista encargada

Materiales: Pelota de Fútbol, Banderitas.

Desarrollo: cada mes se reunirán todas las que cumplan año en el mismo, y el profesor se encargara de organizar todas las acciones recreativas que se ideen para este tipo de actividad, como por ejemplo:

Tesoros escondidos

El rabo del burro

La gallinita ciega

El baile de la escoba

Al tintín de la carabela etc., etc.

Reglas:

No se puede dejar pasar un solo cumpleaños sin que se realice los cumpleaños y las ofertas recreativas deben variar en dependencia de las iniciativas del profesor y las mujeres incluidas.

4 – juego tradicional

Nombre: Tracción de Sogas.

Materiales: Soga Fuerte, Dos cajas con Figuras Geométricas, Dos cajas vacías.

Organización: Dos equipos con igual número de participantes, ubicados en cada extremo de una soga, a una distancia determinada la última jugadora de cada equipo se colocarán dos cajas (Una vacía y otra con figuras geométricas)
En cada equipo debe haber jugadoras

Desarrollo: A la señal del profesor ambos equipos comenzarán a realizar la tracción de la soga, a los 5 segundos el profesor sonará el silbato v la última

jugadora de cada equipo soltará la soga y saldrá corriendo hacia las cajas, cogerá una figura de la caja y la pondrá en la caja vacía y se incorporará nuevamente a la tracción de la soga inmediatamente saldrá la próxima jugadora hasta que todos ejecuten el cambio de figuras geométricas.

Reglas

Ganará el equipo que más rápido realice el cambio de todas las figuras geométricas y se incorpore al equipo.

No se puede dejar la tracción de la soga hasta que la última jugadora haya terminado.

Orientaciones metodológicas

Al terminar cada juego se le debe dar un tiempo prudencial para su total recuperación.

Se debe pedir el criterio a las mujeres.

Preguntar criterio sobre posibles variantes a desarrollar.

Observar el grado de compromiso con el equipo expresado en su esfuerzo durante el desarrollo de la actividad.

Reconocer y estimular los esfuerzos por insignificantes que parezcan.

Explicar el valor de la actividad en el desarrollo de su vida personal. Poner ejemplos.

5 – Juego tradicional

Nombre: El Pulpo.

Materiales: Aro de material fuerte.

Sogas

Organización: Se amarran las sogas al aro en diferentes direcciones. En cada soga se colocan varios jugadores distribuidos en la misma cantidad de adolescentes con necesidades educativas especiales y de intelecto normal. Al final de cada grupo se coloca un objeto para ser agarrado por el último jugador del equipo que logre llegar hasta el mismo.

Desarrollo: A la señal del profesor todos los equipos comienzan a realizar la tracción de su soga tratando de llegar al objeto que tienen al final de su último jugador.

Reglas:

Ganará el equipo que logre llegar primero al objeto

Orientaciones metodológicas

1. Los equipos deben estar las más equilibradas posibles para evitar ventajas.
2. Al terminar cada juego se le debe dar un tiempo prudencial para su total recuperación.
3. Se debe pedir el criterio a las mujeres
4. Preguntar criterio sobre posibles variantes a desarrollar.
5. Observar el grado de compromiso con el equipo expresado en su esfuerzo durante el desarrollo de la actividad.
6. Reconocer y estimular los esfuerzos por insignificantes que parezcan.

6- juego de mesa

Nombre: Defender en Parejas.

Materiales: Juego de Dominó.

Organización: 4 parejas con 7 fichas cada una. Cada pareja está formada por una mujer del equipo rojo y la otra del equipo azul.

Desarrollo: El desarrollo del juego tradicional. Se comienza con el doble seis. Cada pareja analiza su jugada en conjunto y procede a efectuarla.

Reglas:

Ganará el equipo que termine primero de poner todas las fichas.

Orientaciones metodológicas

Se deben intercambiar las jugadoras al terminar cada ronda para que esto posibilite el mayor intercambio de formas de pensar durante el juego.

Se deben proponer variantes de juego a criterios de las jugadoras.

Estimular los éxitos en cada juego, y reconocer los esfuerzos de los demás por obtener la victoria

Las parejas deben estar conformadas previos acuerdos para evitar confrontaciones durante el juego.

- Posibles variantes de juego.

- 4 jugadoras con 7 fichas cada una. (Juego Normal), con las parejas formadas por una jugadora de equipo azul y otra del equipo rojo.

7 Jugadoras con 4 fichas cada uno en forma circular.

Actividad

7 – Recibir charlas educativas sobre dietas y ejercicios para mantener la figura. El combinado deportivo establecerá un cronograma de conferencias

sobre obesidad y formas de ejercicios para impartir cada mes en las reuniones de la comunidad la llavita para logra motivar la participación de las mujeres a las actividades recreativas. Fecha de cumplimiento mensual. Responsable el combinado deportivo Alcides pino.

Acción #2 Preparación de la comunidad

Para preparar a la comunidad, con temas relacionados al conocimiento de las características fundamentales de las actividades recreativas de las mujeres, la importancia de las actividades recreativas así como del apoyo de la comunidad para su incorporación social entre otros, además de las consultas técnicas con los diferentes especialistas

Temas a Desarrollar.

Tema # 1: Características fundamentales del trabajo de gimnasia para la mujer

Tema # 2: Importancia de las actividades recreativas para su desarrollo social e integral.

Tema # 3: Importancia del apoyo comunitario para la incorporación de las mujeres a las actividades recreativas

Consultas Familiares: Para abordar las preocupaciones o problemas que tengan las mujeres con respecto la forma en que realizarían sus actividades recreativas,

2.4.1.3- Implementación

Los objetivos de esta etapa son:

-Lograr en la práctica la preparación de los técnicos de recreación y la comunidad en el dominio de la alternativa recreativa que permita intercambiar de forma sistemática y coherente los conocimientos sobre la incorporación social y su desenvolvimiento en la práctica sistemática de las acciones propuestas.

Aplicar y enriquecer el conjunto de actividades recreativas propuestas en la alternativa.

Esta etapa es de gran importancia porque la mujer se ubica en el centro del objetivo fundamental, con énfasis en el conocimiento y dominio de las principales características en el desarrollo de las actividades recreativas comunitarias teniendo en cuenta sus potencialidades reales, fundamentalmente

en el desarrollo de actividades donde se trabaje desde lo personal hacia el colectivo como forma fundamental de acercamiento a la incorporación comunitaria.

Acciones para la Implementación.

***Con los profesores de recreación:**

Cada tema elaborado se desarrollará con una frecuencia mensual.

El tema #1 Referido a la conceptualización y caracterización de las mujeres será desarrollado por los especialistas de la Cultura Física.

El tema # 2, Referido a cómo desarrollar las actividades recreativas con las mujeres será desarrollado por metodólogos y profesores con experiencia en el trabajo con la mujer.

Después de desarrolladas las actividades teóricas y prácticas se procederá a desarrollar el taller de reflexión crítica donde cada participante expondrá sus opiniones del tema debatido y de las actividades prácticas observadas.

En esta actividad estarán presentes la comunidad, profesores de recreación y de cultura física, miembros de la circunscripción para que con sus opiniones enriquezcan los conocimientos adquiridos.

En el tema # 3: Referido al proceso de incorporación social, será desarrollado por especialistas en recreación del combinado deportivo.

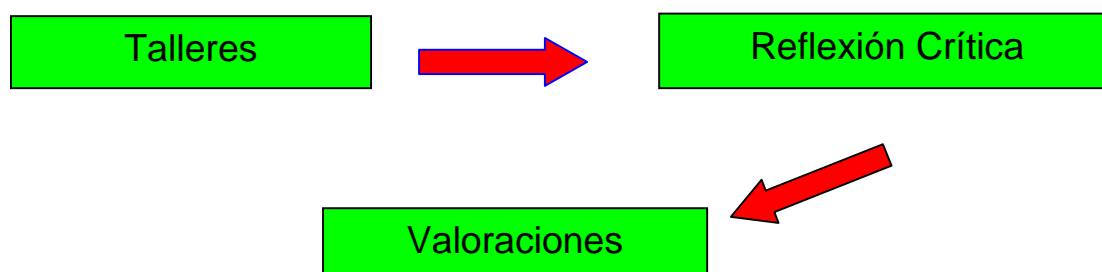
Se observarán actividades comunes donde se encuentren mujeres

Se desarrollará el taller de reflexión crítica acerca de esta temática, se escucharán las diferentes opiniones acerca del tema y se harán las valoraciones y reflexiones por cada uno de las participantes.

Estos encuentros se realizarán de forma sistemática con una frecuencia quincenal, y en la medida que los participantes consideren necesario podrán hacerlo de forma más frecuente según los intereses del grupo. Cada tema desarrollado se irá alternando con un taller de reflexión crítica que permitirá hacer valoraciones parciales de cada tema desarrollado.

En este esquema de talleres, reflexiones y valoraciones se desarrollarán con cada uno de los temas elaborados de forma sistemática y se podrán incorporar

cuantas personas puedan hacer aportes y reflexiones que potencien la intención de la alternativa de actividades recreativas.



Las actividades recreativas que se proponen responden a las expectativas de las mujeres en las encuestas realizadas, pues todas tiene un enfoque grupal según los gustos y preferencias de las mismas, además pueden alternarse paulatinamente con las que el profesor desarrolla de forma habitual según se observen avances en este sentido, lo que permitirá ampliar el universo de participación de estas mujeres en las actividades comunitarias. Los profesores podrán aplicar tantas variantes como consideren oportuno a partir de los criterios de las participantes y se desarrollarán en el mismo horario de las actividades comunes.

***Con la comunidad**

Cada tema se desarrollará con una frecuencia mensual.

El tema # 1: Referido a las características de las actividades recreativas para las mujeres serán desarrolladas por los especialistas en recreación del combinado deportivo Alcides pino.

Se desarrollará un taller de reflexión crítica para hacer las reflexiones por parte de los especialistas y la comunidad.

Tema # 2. Referido a la importancia del apoyo comunitario para la incorporación social de las mujeres con la presencia de los profesores de recreación que trabajarán de forma directa.

Se efectuará el taller de reflexión crítica para escuchar y debatir las reflexiones de las participantes.

*Las consultas de la comunidad.

Para abordar las preocupaciones o problemas que tengan las mujeres con respecto a la incorporación a las actividades comunitaria desde el punto de vista biológico. Este servicio puede organizarse con la cooperación del médico de la familia y debería contar con la presencia de los profesores que atenderán directamente la actividad

Dichas consultas pueden consistir en una conversación orientadora, o incluso en un proceso más bien corto en donde la comunidad pueda participar y reflexionar sobre sus preocupaciones en torno a sus beneficios y prejuicios. En las consultas con la comunidad el profesional puede abordar un asunto que preocupe a cualquiera de las implicadas. Se procura entonces que cada una de ellas exprese cómo ve el problema planteado y como se siente al respecto.

* Uso de lecturas recomendables.

A partir de materiales publicados en nuestro país para la práctica de ejercicios físicos y actividades recreativas dirigidas a las mujeres.

2.4.1.4- Evaluación.

Se efectuará a partir del seguimiento sistemático al comportamiento de los indicadores establecidos, según se manifiesten las mujeres en la incorporación a las diferentes actividades que se desarrollen.

Indicadores de Evaluación.

- 1- participación en la bailo terapia.
- 2- Participa activamente. En los juegos tradicionales
- 3- Participa y se incorpora a los cumpleaños colectivos
- 4- Participa en la creación de actividades.
- 5- Establece relaciones afectivas con el resto de los participantes.
- 6- Logran destacarse en algunas de las actividades desarrolladas.

Se evaluarán los resultados de la incorporación de las mujeres, por parte del profesor que atiende la circunscripción, cada semana supervisando las actividades realizadas y el nivel de incorporación que ha tenido, de esta forma se podrá hacer una valoración por parte de la cátedra de recreación del

combinado deportivo Alcides Pino del grado de aceptación que ha tenido las actividades recreativas propuestas en el barrio la llavita.

Evaluación de la efectividad de la Alternativa Recreativa

Para determinar la efectividad de la Alternativa se desarrolló un fórum comunitario en el mismo se aplicó la técnica de los grupos nominales formados por:

Grupo nominal # 1: Profesores de recreación y de educación física con experiencia en la actividad.

Grupo nominal # 2: miembros de la comunidad

Grupo nominal # 3: Colectivo metodológico del INDER

1- Exposición de la pregunta.

¿Será efectiva la alternativa recreativa en la comunidad para la incorporación de la mujer. ?

2 Reflexión y registro individual de las ideas.

Con cada grupo se fue desarrollando reuniones de reflexión, donde se fue anotando y registrando de forma individual los criterios y las ideas expuestas por cada uno de los miembros sobre la pregunta a debatir.

3 Exposición de las ideas.

Es este el momento donde los integrantes de cada grupo exponen sus ideas sobre el tema de la interrogante.

4 El debate sobre las ideas expuestas.

Este paso se realizó con cada grupo nominal por separado, se realizó el debate sobre las ideas expuestas anteriormente a cerca de la interrogante, donde cada miembro desarrolló sus criterios al respecto, caracterizándose por el respeto a las consideraciones dadas por cada uno de los miembros.

5 Selección por votación de las ideas principales

Se desarrolló una asamblea abierta en cada grupo nominal donde se efectuó el debate y selección de las principales ideas expuestas a cerca del tema.

Desarrollo del fórum comunitario.

Se realizó con la participación de los diferentes grupos nominales, donde después del debate de las principales ideas aportadas por cada uno de los participantes se llegó al consenso de que la alternativa recreativa para la incorporación de las mujeres a las actividades comunitarias es efectiva.

CONCLUSIONES.

1. Los criterios científicos de los autores consultados permitieron fundamentar desde el punto de vista teórico la importancia de la incorporación de la mujer a las actividades recreativas comunitarias.
2. Los instrumentos aplicados en la investigación arrojaron que en el desarrollo de las actividades recreativas existen deficiencias en el proceso de incorporación de las mujeres a las actividades recreativas que se programan por la comunidad.
3. El resultado de los instrumentos aplicados sirvieron de elementos fundamentales para la elaboración de la alternativa de actividades recreativas.
4. El resultado del fórum a partir de los criterios aportados por los diferentes grupos nominales fue del consenso total de que la alternativa recreativa posee pertinencia y significación en el contexto comunitario.

RECOMENDACIONES

1. Recomendar a la dirección de los combinados deportivos socializar con los profesores de recreación física la generalización del plan de actividades aportados como fruto del estudio y sus respectivas acciones metodológicas para su implementación y sistematización.

2. Organizar actividades de preparación metodológica con los profesores de recreación, encaminada a la actualización teórico – metodológica referente a los requerimientos científicos necesarios para la generalización e implementación de la alternativa

BIBLIOGRAFÍA

1. Baumann, H. (1996); Motricidad y envejecimiento; Revista Española de Educación Física y Deportes, Vol. 4. Nº 4.
2. Barcelona: Servei d'Activitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona.
3. Betúzhev-Lada, I. (1986). Pronosticación del modo de vida en la sociedad... Moscú: Editorial Progreso.
4. Callaway, A. (1976). Fronteras de la educación extraescolar. En C.S B.
5. Camps, V. (1993). Los valores de la educación. Madrid: Alaude.
6. Coutier, D.; CAMUS, Y.; SARKAR, A. (1990). Tercera Edad, Actividades Físicas y Recreación. Madrid: Gymnos.
7. De Castro, A. (1990). La tercera edad tiempo de ocio y cultura. Madrid: Narcea Ministerio de Asuntos Sociales.
8. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estala. - (1975) Sociología empírica del ocio. Madrid: Editorial Nacional.
9. Dyer Wayne, W. (1990). La felicidad de nuestros hijos: Prepáreles para su futuro. Barcelona: Grijalbo.
10. Educador. Revista de Educación en el Tiempo Libre y Animación Sociocultural Nº59 (pp. 19-22). Bilbao
11. Ensayos sociológicos sobre el cambio. Valencia: Tirant lo Blanch.
12. Faure, E. (1972). Aprender a ser. Madrid: Alianza
13. García Ferrando, M. (1990a). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid: Alianza Edit.
14. Hargreaves, J. (1990). Mirando a las imágenes: deporte y el cuerpo deportivo Sexualizado. Perspectivas de la actividad física y el deporte, 5: 2-4.g
15. Hargreaves, J. (1993). Promesas y problemas en el ocio y los deportes femeninos. Investigación intercultural de alternativas no formales (pp.31-45). Buenos Aires:
16. López, J.B., Casado, F.D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía. C.E. de Ocio y Tiempo Libre.

18. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
19. Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S.
20. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
21. Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
22. Marx, C. (1966). Contribución a la crítica de la economía política. La Habana: Editora Política.
23. Mazorra, R. (1994) " Actividad Física y Salud". La Habana. Editorial Científico Técnica.
24. Mazorra, R. (1988)." Para tu salud corre o camina". La Habana, Instituto de Medicina del Deporte.
25. Munné, F. (1980). Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México.
26. Munné, F. (1980). Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Trillas.
27. Pérez Sánchez, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos...
28. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona:
29. Ponce de León Elizondo, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia (En prensa)
30. Puig Rovira, J.M. y Trilla, J. (1987). La pedagogía del ocio. Barcelona: Laertes.
31. Sagiv, M. Y Meléndez, A. (1996). El papel del ejercicio aeróbico en el envejecimiento. Revista Española de Educación Física y Deportes, Vol. 4. Nº 4.
32. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.

33. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
34. & T.J. Thompson, Nuevas estrategias para el desarrollo educati

ANEXOS

Anexo #1.

Guía de Observación Participativa

Objetivo: Observar las principales actividades, variedad, calidad y satisfacción de las preferencias recreativas de las mujeres en los diferentes espacios físicos recreativos de la comunidad.

No	Aspectos	Si	NO
1	Variedad de las actividades		
2	Actividades dirigidas a las mujeres		
3	Divulgación de las actividades		
4	Motivación y reconocimientos		

Anexo #2

ENTREVISTA

Objetivo: Determinar el estado de opinión que tiene la presidenta del consejo popular de Alcides Pino relacionado con las ofertas recreativas que se programan en su radio de acción

Los aspectos que se trataron fueron los siguientes.

- 1- Las actividades recreativas que desarrolla el INDER en la comunidad.
- 2- El criterio que tiene de la calidad de las mismas.
- 3- La baja incorporación de la mujer a las actividades recreativas comunitarias.

Anexos #3

ENCUESTA

Compañera

A continuación le presentamos una serie de preguntas relacionada con las actividades que se ofrecen a la población en materia de recreación; es por ello que le solicitamos su valiosa cooperación respondiendo sinceramente a cada una de ellas.

Muchas gracias.

Datos Generales

Edad _____

1) ¿considera importante las actividades recreativas que desarrolla el técnico del INDER?

Si ---- No---- No conozco -----

2) ¿Qué actividad recreativa le gustaría desarrollar?

3) ¿En qué horario?

_____ Mañana

_____ Tarde

_____ Noche.

4) ¿Cómo te gustaría realizar la actividad?

Individual ----- en pequeños grupos ----- masivos -----

¿Por qué?
