



**Universidad
de Holguín**

FACULTAD
CULTURA FÍSICA
Y DEPORTES

**Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura
Física y Deportes**

**Actividades recreativas para estudiantes de
sexto grado de la escuela primaria José Maceo
Grajales del municipio Holguín**

Autor: Rubén Daniel Angulo Cordovez

Tutora: Lic. Lilisbel Calzadilla Pupo

2019-2020

Dedicatoria

A mi maravillosa familia por creer en mí y apoyarme en todo momento.

Al claustro de profesores de la facultad por su dedicación.

A mi tutora por su ayuda incondicional y su enseñanza.

A todos muchas gracias.

Pensamiento

"El placer sano, el deporte y la recreación son tan vitales para esta nación como el trabajo productivo y debería tener una gran participación en el presupuesto nacional".

Walt Disney

Resumen

La investigación se encamina a la solución de un problema científico, relacionado con las actividades recreativas para el empleo adecuado del tiempo libre de los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín.

El objetivo de la investigación es "Programar actividades recreativas que favorezcan el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín".

Para dar solución al problema científico se utilizaron los siguientes métodos empíricos: encuesta, entrevista, observación y criterio de especialista, dentro del nivel teórico, el histórico- lógico, analítico-sintético, inductivo- deductivo y como método matemáticos y estadísticos, el cálculo porcentual.

El aporte está dado en la elaboración de un programa recreativo que mejore el uso del tiempo libre de estos estudiantes con la colaboración de los factores del centro, los activistas, y los especialistas de recreación, de conjunto con los profesores de Educación Física.

Summary

The research is aimed at solving a scientific problem related to recreational activities for the adequate use of free time by sixth grade students at the José Maceo Grajales primary school in the Holguín municipality.

The objective of the research is "Program recreational activities that favor the adequate use of free time for sixth grade students at the José Maceo Grajales primary school in the Holguín municipality".

The following empirical methods were used to solve the scientific problem: survey, interview, observation and specialist criteria, within the theoretical-historical, analytical-synthetic, inductive-deductive level and as a mathematical and statistical method, the percentage calculation.

The contribution is given in the elaboration of a recreational program that improves the use of free time of these students with the collaboration of the factors of the center, the activists, and the recreation specialists, in conjunction with the Physical Education teachers.

Índice

Introducción	1
CAPÍTULO I: Antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan la programación de actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín.	5
1.1 Fundamentos teórico y metodológico de la recreación, actividades recreativas, juegos recreativos, ocio y tiempo libre.	5
1.2 La programación recreativa.	13
1.3 Particularidades de los estudiantes de sexto grado (10-11 años) a tener en cuenta para desarrollar actividades recreativas.	16
CAPÍTULO II: Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín.	22
2.1 Metodología para la realización de la investigación	22
2.2 Población y muestra	23
2.2.1 Estructura del programa recreativo para el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín.	23
Conclusiones	34
Recomendaciones	35

Introducción

A partir de la creación del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) 1961 se crean diferentes programas, para satisfacer las necesidades deportivas, físicas y recreativas de los diferentes grupos etarios. Ello posibilita la inserción de la recreación en todas las comunidades urbanas y rurales, así como en las diferentes instituciones educacionales a través de técnicos y profesores de este organismo con el objetivo de propiciarles diferentes actividades recreativas, que le permita ocupar de forma provechosa el tiempo libre.

En Cuba se reconoce la necesidad de planificar actividades físicas recreativas en el tiempo libre que contribuyan a la educación y formación de las personas, asume la actividad recreativa en el tiempo libre como un derecho de las personas. De ahí que, este estructurado en las distintas direcciones de la Cultura Física, desde la niñez hasta la tercera edad; otros organismos y organizaciones en cada uno de esos niveles tienen también definidas sus responsabilidades. Lo anterior se refrenda en la Constitución de la República de Cuba en el artículo número 52.

Las actividades que se realizan en el tiempo libre con carácter de recreación presentan un número variado de objetivo, lo que permite su elección y participación sobre la base de los intereses, gustos y preferencias de las personas. En este sentido pueden constituir formas de recreación disímiles formas de pasar el tiempo libre, por lo que es de importante tener bien definidos los objetivos para el trabajo recreativo.

La búsqueda de diferentes vías para que las actividades recreativas en el tiempo libre tengan un carácter formativo es un problema que debe abordarse desde la: “perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como colectivo” de acuerdo con (Ortiz 2017, p. 22).

El mundo actual es muy cambiante, lo que obliga a que se oferten actividades recreativas variadas, para la planificación de las mismas se deben tener en cuenta la satisfacción de las necesidades del practicante, gustos, intereses, preferencias, además de las tradiciones y costumbres del entorno social. Es necesario modificaciones que mejoren el proceso recreativo y opciones que beneficien el empleo del tiempo libre en la niñez, adolescencia y juventud, como parte de la población que en el presente se prioriza, porque son los que garantizan el futuro de la nación.

Para que exista un correcto estilo de vida en los niños, es necesario que haya una estrecha relación entre el adecuado empleo del tiempo libre y la salud mental y física de cada uno de ellos. La práctica frecuente de actividades recreativas beneficia el equilibrio biológico, psicológico y social, lo que favorece la formación integral. Esto se integra al fortalecimiento de diferentes valores tales como: la perseverancia, responsabilidad, el colectivismo, firmeza, justicia, solidaridad, desinterés, amor a la patria y la laboriosidad.

La Revolución Cubana a través de los programas de Educación Física, promueve el desarrollo de una cultura general integral, con el desafío de formar hombres no solo para el presente, sino para el futuro, con la condición de que no basta con mantener los avances alcanzados por la humanidad, sino que es preciso preparar a esta nueva generación, empleando su tiempo libre de forma sana y educativa, esto posibilita la aspiración de lograr un mundo mejor.

Por eso los centros educacionales deben dirigir los planes de uso adecuado del tiempo libre en estas edades, los que son necesarios atender organizándoles actividades variadas y sanas.

Las actividades recreativas ocupan un lugar importante en el desarrollo armónico y multilateral del niño, y es precisamente en esta etapa donde se crean las premisas para el desarrollo. Son característicos en esta etapa los cambios en el organismo provocados por el crecimiento y desarrollo de todos los tejidos, órganos y sus sistemas. Por lo que se infiere que los contenidos de la Educación Física deben estar acorde con la edad del practicante.

En estas actividades que se realizan en el contexto escuela, familia y comunidad, se debe emplear métodos y estilos con enfoques participativos, que contribuyan a la creación de espacios en el cual los participantes tengan las posibilidades de tomar parte en la planificación, organización, ejecución, control y evaluación de los mismos, de modo que les permitan satisfacer sus gustos, intereses y necesidades más sentidas.

En los momentos actuales las actividades recreativas juegan un papel primordial entre nuestros niños ocupándolos en actividades que fortalecen su salud, los prepara ideológicamente desarrollando intereses más sanos y de esparcimiento en horarios extraescolares y los alejan de manifestaciones negativas.

A partir de un diagnóstico realizado en la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín y mediante la aplicación de diferentes instrumentos, como: encuestas, entrevistas y observación se ha podido concluir que existen insuficiencias relacionadas con las actividades recreativas en función de un uso adecuado del tiempo libre de estos estudiantes, tales como:

- El colectivo pedagógico no prioriza las actividades recreativas para la formación de los estudiantes.
- Insuficiente desarrollo de actividades recreativas para que los estudiantes empleen el tiempo libre.
- Solo en ocasiones se tienen en cuenta los gustos y preferencias de las niñas y niños, por lo que su participación es limitada.
- El estado de las instalaciones deportivas favorece poco la estimulación para participar en las actividades que allí se realizan.

De acuerdo a las valoraciones que se realizan se define el siguiente **problema científico**: ¿Cómo programar actividades recreativas para estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín en función de un uso adecuado del tiempo libre?

Objetivo:

Programar actividades recreativas que favorezcan el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológicos vinculados a la programación de actividades recreativas que sustentan la investigación?
2. ¿Cuáles es el estado de participación en las actividades recreativas de los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín?
3. ¿Cómo puede estructurarse un programa de actividades recreativas para estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín?

4. ¿Cómo se determina la pertinencia del programa de actividades recreativas propuesto para los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín?

Tareas científicas:

1. Determinar los fundamentos teórico-metodológicos vinculados a la programación de actividades recreativas que sustentan la investigación.
2. Diagnosticar el estado inicial del uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín.
3. Determinar de los componentes y relaciones que integran el programa de actividades recreativas para los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín.
4. Determinar la pertinencia del programa que se propone para los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín.

CAPÍTULO I Fundamentos teóricos y metodológicos que sustenta la programación de actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín.

En este capítulo se realiza un análisis teórico de los conceptos: recreación, ocio, tiempo libre y actividades recreativas, además de fundamentar las etapas de la programación a tener en cuenta, para planificar estas actividades. Como estas actividades están dirigidas a mejorar el uso del tiempo libre de los estudiantes de sexto grado, se profundiza en las características de este periodo de vida.

1.1 Fundamentos teórico y metodológico de la recreación, actividades recreativas, juegos recreativos, ocio y tiempo libre.

El término recreación es muy amplio, etimológicamente proviene del latín recreativo que significa restablecimiento. Es la acción y efecto de recrear, encaminada al uso del tiempo libre para ejercitar el cuerpo y la mente.

Algunos la relacionan con placer, otros la consideran como un momento de diversión, distracción o suspensión de las actividades de carácter obligatorio como lo es el trabajo, estudio, etc. La recreación encierra en su concepto características de otras formas de actividades, por lo que en el presente es considerada por muchos una disciplina instructiva y enriquecedora de la vida humana. Hoy en día, en muchas partes del mundo es escuchada la palabra recreación por la amplitud de su contenido, lo que trae como consecuencia que cada cual la identifique desde diversos ángulos sobre la base de la diversidad de formas e intereses.

El desconocimiento de sus objetivos y contenidos, tiende a que sea confundida con los juegos. A este término se da muchos significados. Anteriormente se le llamó recreo; al periodo de tiempo entre dos asignaturas u horas de clases, en el que se permitía a los estudiantes jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio.

Muchos autores como Batule, M (2004) y Vázquez, Hernández JI. (2006) afirman que la recreación propicia un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva, aunque se deba considerar que igual persona o grupo puede asumir

alternativas prácticas que no necesariamente conducen a conductas negativas o que pueden ser utilizados como instrumentos para perpetuar valores equitativos.

Según Batule, M (2004), los objetivos esenciales de la recreación son los siguientes

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
2. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos sociales como son: respetar las reglas establecidas en las actividades: la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, entre otros.
4. Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político e ideológico.
5. Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.
6. Conocer las actividades que forman parte del programa de recreación física.

El norteamericano Harry A. Overstrut (citado en Gil 2019) plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". (p.19)

Numerosos son los investigadores cubanos que consideramos el concepto dado por (Pérez A. 2003) como el que más se aproxima a los enfoques actuales de la recreación al definirlo de la siguiente forma.

“Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.”

El autor de esta investigación coincide con este concepto, porque el término desde la perspectiva pedagógica actual, tiene un significado más amplio, se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen

experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar de forma positiva las horas libres y una fase del proceso educativo total.

En los tiempos actuales la recreación juega un importante papel en la vida del hombre, esta interviene en el logro de mejores resultados de forma general, por lo que se hace preciso lograr que sus beneficios lleguen a todos los seres humanos, sin que afecten sus antecedentes: sociales, económicos, educativos. La misma satisface necesidades humanas básicas de: jugar, relacionarse, hacer deporte, disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones, participar en actividades artísticas, lo que contribuye al desarrollo humano integral.

Actualmente las actividades recreativas se consideran como una práctica integradora, que incluye actividades artísticas, literarias, cognoscitivas, físicos deportivos, educativos y profilácticas, sin olvidar algunas formas particulares que representan la suma o integración de más de un grupo de las actividades señaladas. Por ello, está relacionada con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la cultura y la diversión, cumple un papel colaborador en la formación de la personalidad.

El término actividades recreativas se utiliza con mucha frecuencia por diferentes investigadores, y generalmente es asociado al concepto de recreación. En nuestros días el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas: desde el punto de vista personal, que son todas las actividades recreativas desarrolladas por el sujeto en el tiempo libre, elegidas libremente que le proporciona placer y desarrollo de la personalidad, y desde la perspectiva educativa son aquellas actividades que constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo adecuado del tiempo libre.

Para una correcta implementación se considera necesario el conocimiento de las características y beneficios de estas actividades recreativas por parte de los profesores de recreación y otro personal implicado en el desarrollo de las mismas. Múltiples autores han resumido las principales características de éstas actividades, entre ellos F. Ureñas (1992), M. Hernández y L. Gallardo (1994), J. Torres (1997), C. Lezama (2000) y M. Vigo citado A. Pérez (2003).

- Es voluntaria, no es compulsada.

- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y las exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente porque la procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Existen varias tendencias para la clasificación de las actividades recreativas, teniendo en cuenta los enfoques asumidos por los investigadores, a continuación, se enuncian algunas de ellas:

Rolando Zamora y Maritza García (1998) partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos:

- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
- El turismo.
- Las actividades generales de esparcimiento.

Lupe Aguilar (2000) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, la divide en cinco categorías

- Esparcimiento.
- Las visitas culturales.
- Sitios naturales.
- Actividades deportivas.
- Asistencia a acontecimientos programados.

Aldo Pérez (2003) con relación al interés predominante que satisfacen al individuo, las clasifica en cuatro grupos:

- Actividades artísticas y de creación.
- Actividades de los medios de comunicación masiva.
- Actividades de alto nivel de consumo.

A partir de la práctica de estas actividades se obtienen múltiples beneficios a los que varios autores han hecho referencia, entre ellos C. Lezama (2000) los agrupa en: fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos. La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE, 2004) considera los: beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos.

En este sentido se considera apropiado determinar los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, propuesta que se muestra a continuación:

En la salud

- Mejora la calidad de vida.
- Crea hábitos de vida saludables.
- Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
- Reduce los costos de salud.

En lo físico

- Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
- Aumenta de la capacidad de trabajo.

En lo psicológico

- Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

En lo social

- Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- Fortalece la integración comunitaria.
- Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
- Impulsa las manifestaciones culturales propias.
- Favorece la cultura ambiental.

La necesidad de tener una generación saludable física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de esta sociedad, es por ello que se hace imperioso el desarrollo de juegos recreativo como una forma de actividades de variado carácter, con el objetivo de divertirse, entretenerse y disfrutar, pero que ejercita y satisface aspectos físicos, sociales y mentales de la personalidad.

Los juegos recreativos al estar vinculados con el ocio y la suspensión de la productividad y las exigencias diarias, forman parte de los mecanismos de combate del estrés, de la formación de los más pequeños y de la integración de grupos de personas que deseen o requieran conocerse mejor. Podemos identificar tres formas de juegos recreativos:

- Juegos tradicionales: se trata de dinámicas heredadas y transmitidas de generación en generación, por lo general involucrando el uso del cuerpo y de elementos de la naturaleza, dado que tienen poca variación a lo largo de las épocas. Pueden estar vinculado a ciertas culturas específicas, así como a los valores de una comunidad o a la historia local.
- Juegos populares: este tipo de actividades se realizan de manera masiva y tienden a lo novedoso, lo de moda o los requerimientos y posibilidades del momento. Su reglamentación y condiciones suelen ser variadas y cambiantes, adaptándose a la idiosincrasia de quienes lo practican, pero al mismo tiempo sin hacer énfasis en su cultura específica. A menudo son empleados en escuela e instituciones como mecanismo pedagógico.
- Juegos autóctonos: estas actividades recreativas son semejantes a las tradicionales, con la diferencia de que sus reglas y procedimientos varían en el tiempo, mutando conforme al concepto de diversión que los individuos posean y perdiendo o ganado elementos en el proceso. El resultado es que las versiones contemporáneas pueden diferir significativamente de sus versiones originales, a punto de constituir juegos enteramente distintos.

Los niños tienen la necesidad de jugar libremente. El jugar es una actividad natural que permite en un contexto seguro aprender todas aquellas habilidades que propician la supervivencia y la adaptación al medio. A través del juego los niños se expresan y

construyen su propia identidad. Los estudios demuestran que los juegos en el tiempo libre son los factores que más favorecen el desarrollo integral de los niños.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Los orígenes del concepto de tiempo libre se remontan a la Grecia Antigua en la cual los filósofos destinaban el tiempo libre a aquellas acciones que implicaban el reflexionar sobre la vida, la ciencia y la política.

Entre los siglos XX y XXI ah habido una increíble expansión del llamado Tiempo Libre, lo cual ha provocado una magnifica diversificación a punto tal de distinguirse en diferentes categorías: nocturno (asociado a la noche y a todas aquellas actividades que se desarrollan durante la noche), espectáculos (incluye lo cultural y lo deportivo), deportivo (supone la práctica de algún deporte).

Se entiende como tiempo libre el periodo de tiempo disponible de una persona para realizar trabajos voluntarios, cuya realización reporta una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por su titular a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este la persona puede decidir cuántas horas destinarle.

Generalmente las personas pueden utilizar este tiempo para descansar del trabajo, para llevar a cabo alguna actividad que les reporte recreación, entretenimiento o placer. Las personas hacen cosas muy diferentes en su tiempo libre, desde prácticamente no hacer nada (como sentarse y observar el paisaje) hasta complejas actividades que podrían llegar a ser verdaderos trabajos si no es que las personas se lo toman como recreación.

El Artículo 24 de la Declaración de los Derechos Humanos dice: "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas"

La recreación es un concepto que evoluciona en torno al ocio y al tiempo libre, los cuales también son objeto de numerosas interpretaciones y definiciones. Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas

domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc. las actividades de ocio son aquellas que hacemos en nuestro tiempo libre y no tienen carácter obligatorio.

A Sócrates, filósofo griego (469-399 a.de C.), se le atribuye la afirmación de que " Los ratos de ocio son la mejor de todas las adquisiciones", y ello destaca la importancia que desde la antigüedad se reconocía a la ocupación del tiempo libre que no se dedicaba a la ocupación principal.

Por su parte el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, define el ocio como: "Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad. Tiempo libre de una persona. Diversión u ocupación reposada...", con lo cual este se relaciona con la ocupación del tiempo libre en aquellas tareas que no son el trabajo, o las tareas domésticas, y que, por su contenido, están muy asociado a la recreación, que es, según la propia fuente de la RAE: " diversión para alivio del trabajo"

Otra definición la propone la socióloga francesa Christine Chevalier:

El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad."

La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta, y depende de cada persona; así estudiar, cocinar o hacer música, puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues pueden realizarse por placer como por su utilidad a largo plazo y eventual ganancia económica.

Uno de los objetivos fundamentales de la programación de actividades recreativa es buscar la mejor utilización del tiempo libre en la población, mediante actividades físico-recreativas y más aun con las condiciones actuales del país, donde tiene que ser planificada para cumplir con los objetivos de la sociedad. Estas actividades están encaminadas a satisfacer las necesidades de movimiento, por tanto, los consumidores potenciales de los servicios son las personas.

Para desarrollar las actividades recreativas es necesario planificarlas y organizarlas adecuadamente, por lo que el proceso de programación recreativa es esencial.

1.2 La programación recreativa

La programación de las actividades recreativas es la acción mediante la cual, se utilizan diferentes métodos y procedimientos, para lograr una ejecución de las actividades recreativas más racional y organizada concebida de antemano, donde juega un papel importante: el enfoque sistémico, los indicadores recreativos, la calidad de los procesos formativos y educativos de los participantes, el nivel de preparación profesional y el recurso material existente.

Según Sosa (2000) la programación recreativa

“...Es la acción mediante la cual utilizando diferentes métodos y procedimientos logramos una ejecución de las actividades recreativas más racional y organizada concebida de antemano donde juega un papel importante: el enfoque sistémico, los indicadores recreativos, la calidad de los procesos formativos y educativos, el nivel de preparación profesional y el recurso material existente”

El programa recreativo es el resultado de un proceso de programación y de él se derivan los proyectos y actividades. Este debe ser considerado un medio para alcanzar los objetivos propuestos y no un fin en sí mismo, en este sentido se deben seguir principios básicos. H. Duarte (2003) plantea un conjunto de principios básicos para planificar el programa recreativo que se consideran de gran importancia desde el punto de vista metodológico.

El programa debe consistir en la realización de actividades que contemplen las finalidades buscadas por: la institución, los participantes, los dirigentes que determinan objetivos específicos y orientan la acción, los profesionales que tienen a su cargo la ejecución y convencimiento de las diferentes partes que conforman la estructura organizacional y están involucradas en el programa para evitar el rompimiento de la cadena durante todo su proceso.

Debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante: sus necesidades, sus intereses y sus habilidades. Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante. La idea es programar con el participante no para el participante.

Un programa debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para todos, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad, u otro elemento excluyente.

El programa amplía los intereses de los participantes y los orienta hacia experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos expresados de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva de un programa. Los deseos y los intereses de la comunidad, están limitados por experiencia. Los dirigentes, especialmente los profesionales del área, deben presentar nuevos campos de acción. No perpetuar y limitar.

El programa debe ser lo suficientemente capaz para servir en el presente y en el futuro a cada participante. Las actividades recreativas son medios dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de hábitos para la vida y el logro de fines. Debe tener líneas claves de acción que le impidan ser blanco de su propia vulnerabilidad. Con su acción educativa cuando: participan personas de diferentes edades. Participan a la par hembras y varones. Concurren personas de diversos estratos socioeconómicos.

No existen diferencias políticas ni religiosas que limiten la participación. Se emplean, debido a la multiplicidad, diversas técnicas de trabajo: individual, en grupos, masivas, etc.

Además, es importante que estos programas se caractericen por su equilibrio, diversidad, variedad y flexibilidad, que es lo que les permite que sean sustentables y cumplan los objetivos y metas que se propongan.

Según A. Pérez (2003) un programa recreativo debe contener los siguientes enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos: enfoque tradicional. Enfoque de actualidad, está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas. Enfoque de opinión y deseos: se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar. Enfoque autoritario, está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan. Enfoque socio - político: basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

El proceso de programación recreativa y por consiguiente el programa recreativo transcurre por diferentes etapas para su diseño, dentro de las principales propuestas están las realizadas por Cervantes (1992), quien plantea las siguientes etapas: diagnóstico, objetivos y metas, áreas de expresión, métodos y técnicas de instrumentación, realización del programa, evaluación y reajuste. Aldo Pérez (2003) propone 4 etapas: diagnóstico, determinación de objetivos y metas, diseño y aplicación del programa o proyecto y, control, evaluación y ajustes del programa. La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE) (2004) plantea 5 etapas: diagnóstico, justificación, objetivos, metodología y evaluación.

Mateo (2009) plantea una propuesta que se ajusta a las condiciones actuales y aunque no difiere de las propuestas anteriores, si tiene aspectos que las complementan, las etapas son:

- Definición: se fundamenta el programa recreativo: antecedentes, novedad, actualidad, importancia, trascendencia de la propuesta, carencias y limitaciones en el orden teórico y práctico y se complementa con la realización de un diagnóstico integral, el cual define: la situación concreta objeto de estudio, magnitud, estructura y contenido del tiempo libre; intereses y necesidades recreativas; infraestructura recreativa; las características del medio físico – geográfico y los programas recreativos existentes.
- Diseño: se determinan los objetivos y metas, se planifican las actividades recreativas y se confecciona el cronograma con la siguiente estructura: número, actividades, día, hora, lugar, responsable y el que lo controla. Todo esto se complementa con sugerencias metodológicas que ayudan a concretar en un futuro las actividades.
- Aplicación: se crean las condiciones previas, se preparan los recursos humanos: se desarrollarán talleres, conferencias y seminarios sobre el tema objeto de estudio a los profesores, recreadores, técnicos y activistas que intervendrán en el programa y luego se aseguran los recursos técnicos y financieros necesarios: se garantizará la transportación, alimentación, instalaciones, espacios o sitios, lo que permite que se lleve a la práctica lo que se había planificado.

- Evaluación: se evalúa a los participantes: asistencia, comportamiento, opiniones y satisfacción; el programa: resultados conseguidos y beneficios obtenidos; el equipo de trabajo: desempeño de profesores, recreadores, técnicos y activistas.

Se considera que la evaluación debe planificarse y se realiza en las cuatro etapas del programa, además evaluar los medios creados y el cumplimiento de la demanda de recursos, misiones de los organismos implicados, además la evaluación se complementa con las mejoras para la solución de los problemas que se detectan y esto permite perfeccionar los programas o proyectos que se desarrollan

1.3 Particularidades de los estudiantes de sexto grado (10-11 años) a tener en cuenta para desarrollar actividades recreativas.

Características Anátomo- fisiológicas

A partir del planteado en los programas de estudio de 6to grado del MINED en estas edades se observan modificaciones sustanciales en todos los órganos y tejidos del cuerpo. Se forman todas las curvaturas vertebrales: cervical, pectoral y de la cintura. La osificación del esqueleto aún no es completa, debido a lo cual poseen gran flexibilidad y movilidad, se produce un fortalecimiento considerable del sistema óseo-muscular.

Aumenta la circunferencia de la caja torácica, cambiando en forma de cono invertido, es decir con la base hacia arriba, favorece la función respiratoria, acentuándose esto cuando se fortalezcan los músculos que tienen que ver con esa función en la parte del tronco. Se fortalecen intensamente los músculos y ligamentos, aumenta su volumen y se acrecienta la fuerza muscular general. Los grandes músculos se desarrollan antes que los pequeños. Como los músculos pequeños aún están poco desarrollados, los niños, fundamentalmente al inicio del período, necesitan realizar un gran esfuerzo para los deberes escritos.

La actividad cardiovascular se hace relativamente estable pues el músculo cardíaco crece intensamente y está bien abastecido de sangre, por eso su corazón es bastante resistente. Aparece el desarrollo del área frontal del cerebro, fundamentalmente para las funciones superiores y complejas de la actividad psíquica. La relación de los procesos de excitación e inhibición varía, la inhibición se acentúa y contribuye al autocontrol.

Características motrices

En el 6to grado se plantea por muchos autores que es la etapa culminante del desarrollo motor. Hay gobierno consciente del movimiento expresado en el dominio, la seguridad, precisión y rapidez mayor, existe marcada economía y funcionabilidad. Aumenta el ritmo motor, aunque no alcanza el nivel óptimo, se amplía asimismo la sensibilidad a los ritmos musicales. Está bien desarrollada la capacidad de anticipación a los movimientos propios y ajenos. Se manifiesta la rapidez en el aprendizaje de nuevas acciones, así como la adaptación cinética a diversas condiciones. Aumentan considerablemente las capacidades de fuerza, rapidez, movilidad y coordinación.

Debe manifestarse un desarrollo acorde a la edad, de las habilidades motrices básicas y deportivas, en las actividades físicas, deportivas y recreativas que realizan los niños, así como estar conscientes de la necesidad de auto ejercitarse para mantener su organismo en un buen estado de salud física y mental.

Tendencias Psicológicas

La edad escolar de 10 y 11 años de edad, es un período de transición en el que el niño reúne los rasgos de la infancia preescolar con las particularidades del escolar. Estas cualidades coexisten en su conducta y su conciencia en forma de combinaciones complejas y algunas veces contradictorias. Como todo estado de transición, dicha edad es rica en posibilidades ocultas de desarrollo que es importante ir captando y estimulando oportunamente. Las bases de muchas cualidades psíquicas de la personalidad se establecen y cultivan en la edad escolar.

El aprovechamiento de dichas reservas permitirá preparar más eficazmente a los niños para la ulterior actividad. Como fundamentales adquisiciones del desarrollo de la personalidad se pueden mencionar el carácter consciente y voluntario de los procesos psíquicos. Comienzan a participar en la regulación de la conducta, formaciones psicológicas complejas como son los ideales y la reflexión. Al realizar las tareas docentes, los niños por lo común, descubren las mejores vías para la solución, eligen y confrontan las variantes de sus actos, así como las condiciones de su realización.

Este trabajo interior que le permite prever más racionalmente la realización de su comportamiento, hace que aprenda a controlar y a evaluar sus ideas y acciones en el plano interno.

En el desarrollo psíquico, está presente el surgimiento de un pensamiento conceptual, activo, reflexivo, crítico e independiente, siendo cada vez más protagónica su actuación. Hay mayor estabilidad de la esfera motivacional, que con el surgimiento de cualidades morales como son la responsabilidad, la laboriosidad y la solidaridad, le permiten a este escolar un mayor control sobre su conducta.

Atención

Su estabilidad mejora a tal punto que entre los 10 y 11 años, la atención puede conservarse durante 40 minutos aproximadamente. La intensidad va a depender mucho del interés de los niños y del objetivo de la actividad. Mientras mayor es su interés por la clase, tanta más fuerte e intensa es su atención. La distribución de la atención, se puede caracterizar por ser insuficiente, lo que le provocaría trabajo para seguir la clase, realizar correctamente la tarea, y controlar su propia conducta. Por ello es necesario organizar correctamente los diferentes tipos de actividades, para que se vayan acostumbrando al control simultáneo de varias acciones.

Memoria

La memoria en esta etapa, adquiere también un carácter voluntario, intencionado. Aumenta la posibilidad de fijar de forma más rápida y con mayor volumen de retención, por eso debe apoyarse en modelos auxiliares que faciliten la fijación y retención; estableciendo relaciones con lógica que les permitan a los niños evocar los significados claros de lo que reproducen, para poder alcanzar así un nivel de comprensión adecuado.

Pensamiento y Lenguaje

La reflexión es una cualidad muy importante del pensamiento que le permite al niño hacer suposiciones (hipótesis) así como auto-regular su propia actividad, lo que favorece su desarrollo intelectual si se tienen en cuenta los intereses y necesidades de la edad, lo cual puede lograrse utilizando la vía del juego. En quinto y sexto grado, ellos tienen todas las posibilidades para la asimilación consciente de los conceptos científicos y para el surgimiento del pensamiento que opera con abstracciones, donde los procesos lógicos de análisis, síntesis; comparación, clasificación y generalización deben alcanzar niveles superiores en el plano teórico.

Este ya no sólo trabaja en el plano concreto, sino que opera a nivel de abstracciones, hace deducciones (parte de lo general a lo particular), llega a conclusiones, En relación

con esto, es muy importante estimular la búsqueda de soluciones a los problemas que se le plantean para que pueda ser cada vez más independiente y crítico en lo que analiza y sobre su propia actividad y comportamiento.

En relación con el lenguaje, en esta etapa se desarrolla el lenguaje coherente, el cual se convierte en premisa y consecuencia de la enseñanza que recibe el niño, ya que resulta necesario para la comprensión de los diferentes contenidos. También se desarrolla la capacidad de expresar lo aprendido, de forma comprensible para los demás. La unidad del pensamiento y el lenguaje, le permite al primero (pensamiento) operar a través de conceptos que se definen con palabras. En este período del desarrollo, el lenguaje además de su función comunicativa, comienza a poseer una función intelectual.

Imaginación

La imaginación reconstructiva o reproductiva se desarrolla en las más diversas actividades cotidianas, enseñando a los niños a determinar y representar las situaciones y los estados sobreentendidos de los objetos no indicados directamente en su descripción, a comprender la condicionalidad de ciertos objetos, atendiendo a sus propiedades y particularidades. Este proceso, posibilita que creen libremente, dibujen, que ejerciten la imaginación en los juegos a través de las dramatizaciones, en las competencias deportivas, etc.

Motivación

Los motivos aún no son del todo estables, pero indudablemente con la nueva situación social del desarrollo, se posibilita una mayor estabilidad motivacional en la jerarquía de motivos, lo cual se expresa en la voluntariedad de la conducta del escolar. Predominan los motivos vinculados con el presente, es decir, su actividad se rige por motivos y hechos inmediatos. Los motivos por el juego ocupan un lugar importante.

En esta etapa el niño es capaz de orientar su comportamiento no solo por objetivos que le planteen los adultos, sino también por otros que se propone conscientemente, logrando un control más activo de su conducta. En quinto y sexto grados, el interés no se detiene en el conocimiento de los hechos, sus causas y relaciones; sino también en la solución de determinados problemas.

Emociones y Sentimientos

Se desarrollan sentimientos sociales y morales tales como: el sentido del deber (el cual va conformando el valor responsabilidad), la amistad, el respeto y el amor en general. Por eso es importante trabajar sobre los sentimientos de amor y compromiso con la Patria, de amor y respeto hacia sí mismos, la familia, hacia sus compañeros y hacia los adultos en general, de proteger el medio ambiente y el entorno. Las emociones y sentimientos en esta edad son fuentes importantes en la formación de los componentes de carácter moral de la personalidad. Por eso, otra formación que cobra interés en esta etapa del desarrollo es el ideal, el cual constituye aquel modelo de gran significación emocional para el niño, que sirve de patrón de valoración de su propia conducta y de la de otros.

Voluntad

Los niños orientan su comportamiento no solo por los objetivos planteados por los adultos, sino también por otros que se auto proponen conscientemente, buscando premeditadamente y encontrando los medios para su logro, enfrentando los obstáculos que aparecen.

Por todo lo antes expuesto, estos estudiantes no deben realizar ejercicios que exijan fuerza excesiva y requieran de movimientos fuertes y bruscos. Es más ajustada la ejecución de actividades de intensidad moderada. Durante esta etapa se desarrollan diferentes actividades como integrante de la organización de pioneros participando en acampadas, caminatas, excursiones, entre otras. Participa además en encuentros culturales, deportivos, lo que propicia las relaciones con sus compañeros por lo que comienzan a vivir una vida de colectivo multifacético, social, donde tratan de hallar su propio lugar.

Basándonos en las características motrices de estos estudiantes y tomando en consideración las transformaciones anatómicas, funcionales y psicológicas es necesario hacer énfasis en la correcta organización de las clases de Educación Física y de Deporte escolar para avanzar en el desarrollo de las habilidades motrices, en las actividades recreativas.

En este sentido, se recomienda que en las actividades recreativas con estos estudiantes haya un buen control de la conducta de los alumnos, evitando los

enfrentamientos. Se dirija sistemáticamente el proceso de autoeducación de los participantes. Se les ayude a darse cuenta de los defectos en su personalidad y corregirlos. Estimular su iniciativa e independencia. Evitar la desconfianza y la prohibición. No abochornarlos, ni avergonzarlos en presencia del grupo. Lograr la comprensión de los movimientos. Potenciar cualidades volitivas a través de las actividades recreativas. Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en la persona.

CAPITULO II: Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín.

El análisis que se realiza en el primer capítulo donde se valoran los fundamentos teóricos de la recreación, las etapas de la programación deportiva y la caracterización general de los estudiantes de sexto grado de la enseñanza primaria, son aspectos esenciales a tener en cuenta para la propuesta del programa de actividades recreativas. En este capítulo se organiza el programa siguiendo las etapas que se fundamentan en el capítulo I, que son: definición, diseño, aplicación y evaluación y además se valora la factibilidad de la propuesta que se realiza. También se aborda sobre los métodos para la realización de la investigación que se utilizaron, así como la población y muestra escogida.

2.1 Metodología para la realización de la investigación

De nivel empírico

La observación científica: participante y no participante, del trabajo físico recreativo en la comunidad con énfasis en los estudiantes de sexto grado, que permitió constatar el tratamiento que se le da a este tema en las diferentes aristas del trabajo comunitario.

La entrevista: a técnicos y profesores, para conocer las particularidades acerca de la participación de los estudiantes de sexto grado en las actividades físicas recreativas.

La encuesta: permite conocer la realidad y crear las condiciones necesarias para alcanzar los objetivos propuestos partiendo de las insatisfacciones de los usuarios y de las potencialidades con que cuenta la comunidad.

De nivel teórico

Histórico- lógico: Fue empleado con el objetivo de estudiar la evolución histórica del problema a investigar en diferentes etapas del trabajo físico recreativo en Cuba, enfatizando en la importancia que tiene estas actividades para la formación de las nuevas generaciones visto desde aristas tan diferentes como el deporte, la cultura física, la recreación, la formación de convicciones y su correspondiente conversión en modos de actuación.

Análisis y síntesis: fue utilizado para el estudio y procesamiento de la información contenida en las fuentes bibliográficas. Para descubrir la multifactorialidad del proceso de trabajo, estableciendo sus nexos, abordando consecuentemente el tratamiento de la alternativa físicas recreativas para estudiantes de sexto grado lo que propició además la elaboración de las propuestas y conclusiones del trabajo.

Inductivo- deductivo: Resulto útil para determinar las causas que provocaron el problema científico, y determinar las potencialidades que permiten favorecer la participación de los estudiantes de sexto grado en las actividades físicas recreativas. En otras palabras, permitió hacer valoraciones generales y desintegrarlas en sus partes, así como a partir de elementos aislados y a generalizaciones.

Método estadístico-matemático

Cálculo porcentual: para cuantificar y comparar los resultados de los diferentes instrumentos aplicados.

2.2 Población y muestra

Para realizar la investigación se trabajó con una población de 67 estudiantes. De ellos se seleccionaron como muestra 30, los cuales representan el 44,77%. De ellos 12 hembras y 18 varones

2.2.1 Estructura del programa recreativo para el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo Grajales del municipio Holguín.

Para la elaboración del programa se emplearán las siguientes etapas propuestas por (Mateo, 2009, citadas en Gil 2019, p.23)

1. Definición.
2. Etapa de diseño.
3. Etapa de aplicación.
4. Evaluación.

Etapa 1. Definición

La importancia de las actividades físicas recreativas de tiempo libre para el desarrollo psicológico, cognitivo y físico de los niños es significativa ya que contribuyen a satisfacer sus necesidades de juego y diversión así como la construcción de identidades sociales y personales, previenen y potencian acciones sociales y educativas tendientes a superar problemas como la adicción a las drogas, la delincuencia, el aislamiento, la depresión, entre otras, y un medio para la dinamizar procesos de inclusión social y participación.

De acuerdo con, Coldeportes (2006) se ha demostrado que: Los programas de recreación dirigidos a los niños pueden promover la no violencia de manera estructural y desde los patrones de comportamiento individual en particular:

Sensibilización a los adultos y las instituciones en relación con los derechos del niño

Formando a los niños y las niñas para una participación responsable, pero igual donde se respete su participación real en los procesos. Escucharlos, con base en ello construir sus propias propuestas.

Incrementando el nivel de acceso de los niños y niñas a oportunidades recreativas sin discriminación por raza, sexo, etnia o condición económica.

Diseñando y poniendo en marcha programas de educación para el ocio, la recreación y el tiempo libre desde la escuela y la universidad.

Generando programas intergeneracionales donde no únicamente el niño sea el participante sino la familia, la escuela y la comunidad.

Los programas de recreación aportan al desarrollo de los niños y las niñas desde todas sus dimensiones (cognitiva, afectiva, axiológica, comunicativa (p. 17)

De ahí, la importancia de programar actividades físicas recreativas para los niños de la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre del municipio Holguín.

a) Resultado del diagnóstico

Se constató que la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre del municipio Holguín, presenta una población en el segundo ciclo de ellos y una muestra intencional 30 estudiante, de sexto grado que se dividen en 13 hembras y 17 varones

Se seleccionaron a partir de los siguientes criterios de inclusión.

- Que fueran estudiantes de sexto grado

Caracterización de la fuerza técnica

En la escuela existen dos profesores de Educación Física, los dos son licenciados en Cultura Física, con varios años de graduados, y con una amplia experiencia. Estos profesores son apoyados por profesores de recreación del Combinado Deportivo antes mencionado, los cuales son licenciados en Cultura Física y por estudiantes de la Escuela de Profesores de Educación Física (EPEF) y de la Facultad de Cultura Física (FCF).

b) Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre:

Al realizar el análisis del presupuesto de tiempo de la población se determina que durante los días de semana le dedican a participar en clases 7 horas, al estudio un promedio de 1 hora diaria, según ellos principalmente a realizar las tareas, a las necesidades bio-fisiológicas 11,5 horas, transportación 0,25 horas, tareas domésticas 1,5 y actividades de tiempo libre 2,5. Como se observa una parte significativa del tiempo se le dedica al estudio, el 33,3 % del tiempo total, lo que incluye el horario docente y el estudio individual.

A las actividades de transportación solo le dedican un promedio de 0,5 horas, porque la mayor parte vive en zonas próximas al centro de estudio. Las actividades fisiológicas, con 1,5 está dentro de la media de los estudios realizados para este grupo etario, al tener en cuenta que como promedio duermen 8,5 horas y tienen 3 horas para las restantes actividades.

Al valorar la magnitud y el contenido del tiempo libre los días de semana, las actividades recreativas que desarrollan principalmente están relacionadas con juegos de Fútbol, juegos electrónicos en teléfonos y computadoras. Lo que demuestra que los juegos tradicionales casi no se desarrollan.

En la encuesta aplicada el 56,7 % de la muestra plantea que les gustaría desarrollar otras actividades deportivas, relacionadas con actividades competitivas donde puedan demostrar el desarrollo de diferentes habilidades, dentro de las actividades que prefieren está el fútbol, beisbol y atletismo. Los fines de semana incrementan el tiempo libre con 8,5 horas que representa el 35,44 % del tiempo total, al valorar las actividades recreativas que prefieren coinciden con las que proponen los días de semana, pero

consideran, que lo que más le gusta son los juegos con computadoras, ver películas y series animadas.

Para realizar la propuesta de actividades física recreativas se tienen en cuenta que existen oportunidades: orientaciones aprobadas a nivel nacional por el INDER y el Ministerio de Educación que le dan prioridad a las actividades deportivas y recreativas, en vínculo con los combinados deportivos para el desarrollo de las diferentes manifestaciones recreativas. Las posibilidades de establecer vínculos con otros organismos.

Las amenazas están relacionadas con: limitaciones financieras que tiene el país que afectan la compra de medios esenciales para desarrollar las actividades físico recreativo. Los horarios establecidos a nivel nacional a partir de la doble sección no favorecen el desarrollo de actividades recreativas.

Al analizar el diagnóstico integral para el desarrollo de las actividades recreativas se observan las siguientes fortalezas: existencia de una fuerza técnica especializada para dirigir actividades recreativas con varios profesores vinculados a las actividades físicas recreativas, con adecuada experiencia. La mayor parte de los estudiantes viven en zonas próximas a la escuela. En la comunidad existen áreas deportivas, donde se pueden realizar actividades recreativas. Existe motivación por parte de la población para realizar actividades recreativas relacionadas con diferentes deportes, en especial el fútbol

Las principales debilidades existentes son las siguientes: la actividad relacionada con juegos electrónicos constituye la actividad a la que más tiempo le dedican, en detrimento de actividades recreativas de carácter cultural y físicas. Existen pocos medios materiales para el desarrollo de actividades recreativas. Por las características del horario docente, con su doble sección, es muy difícil organizar actividades recreativas, el horario de deporte es de 4 a 6 de la tarde

c) Intereses y necesidades recreativas

La aplicación de la encuesta (anexo 2) se apreció que el orden de preferencia de los niños fueron las siguientes actividades culturales, recreativas: (baile, juegos de participación, juegos de mesa, hacer actividades en el medioambiente.

d) Infraestructura recreativa:

Esta escuela no presenta todas las condiciones necesarias para la realización de actividades recreativas, debido a que tiene poco terreno, por lo que no existen canchas con posibilidades de desarrollar juegos de Baloncesto, Voleibol, Fútbol u otro deporte que requiera de mucho espacio. Las clases de Educación física y Deporte se desarrollan en el parque infantil que colinda con la escuela. Como ventaja podemos decir que la escuela se encuentra ubicada relativamente cerca del área deportiva Feliú Leyva y del Combinado Deportivo con el mismo nombre, lo que posibilita que, con una correcta planificación y el apoyo de las entidades involucradas, se pueda desarrollar una amplia variedad de actividades para el disfrute de los estudiantes.

e) Características del medio físico- geográfico:

Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre del municipio Holguín en un medioambiente urbano adecuado para la realización de actividades físicas recreativas.

f) Ofertas recreativas:

La falta de atención sistemática y orientación de los profesores del combinado deportivo a la Escuela primaria limita la oferta recreativa juegos de participación y juegos de mesa y actividades físicas recreativas en la naturaleza todo ello sin una programación que responda a los gustos y preferencia de los niños. Ello trae consigo la falta de motivación, participación y conocimiento de la importancia de estas actividades para el uso adecuado del tiempo libre.

Etapas 2. Diseño.

Objetivo y metas

Objetivo:

Diseñar actividades recreativas para los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo del municipio Holguín, que influyan en el uso adecuado de su tiempo libre.

Metas:

1. Organizar actividades recreativas en contacto con la naturaleza, al menos 2 en el curso.
2. Rescatar juegos tradicionales como los siguientes: competencia de objetos volantes, bola cubana, quimbumbia, el pon, saltar suiza, pulsear, ponerle el rabo al burro, mar y tierra, etc.

3. Organizar al menos 4 actividades recreativas relacionadas con deportes que prefieren los estudiantes en la actualidad, con prioridad para el Fútbol y el Béisbol.
4. Realizar 2 actividades con carácter recreativo, que les permita conocer los principales espacios culturales e históricos de la ciudad de Holguín.

Sugerencias metodológicas

1. La fecha propuesta en el programa puede adecuarse a los intereses de los organizadores y los estudiantes.
2. Se debe respetar el orden de la propuesta que se realiza.
3. Se deben cumplir de las normas establecidas en el diseño del programa recreativo, pero el plan de actividades se basa en las siguientes características: equilibrio, diversidad, variedad y flexibilidad, por lo que de forma coordinada se pueden realizar cambios e inclusiones de actividades.
4. Los días de semana lo más adecuado es organizar actividades recreativas después de las tres de la tarde y en el horario del medio día, principalmente juegos de mesa, ajedrez y otras actividades vinculadas a la ludoteca.
5. Las actividades se realizan en los horarios que se valoran como más adecuados, a partir del estudio que se realiza, los fines de semana entre 9:00 AM y 11:30 AM.
6. Buscar apoyo institucional, para que las actividades se desarrollen con la máxima calidad, para que constituyan modelos a imitar, si no se cumple con esta sugerencia se logra el efecto contrario

Actividades recreativas

Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico, se planificaron las siguientes actividades recreativas, a partir de la clasificación asumida en el marco teórico de la tesis

Plan general de actividades

No	Actividades	Fecha	Lugar	Dirige
1	Actividades recreativas en la naturaleza	Octubre	Feliú Leyva	Profesores de recreación y Guías, con activistas
		Abril	Valle de Mayabe	
2	Festival Deportivo Recreativo	Miércoles alternos	Área deportiva Feliú Leyva	Profesor de recreación, de EF y activistas
3	Visita a lugares históricos	Noviembre	Museo del Deporte	Profesor de recreación, de EF y activistas
		Febrero	Plaza de la Revolución	
		Mayo	La Periquera	
4	Juegos tradicionales	Miércoles alternos	Áreas de la escuela	Profesor de recreación, de EF y activistas
5	Juegos deportivos recreativos	Fin de semana	Área deportiva Feliú Leyva	Profesor de recreación y activistas

Descripción de las actividades

1. Actividades en contacto con la naturaleza

Acampadas.

Objetivo: relacionar los conocimientos básicos de los pioneros exploradores, del cuidado y conservación del medio ambiente y la vida en campaña.

Desarrollo: se trasladarán los profesores encargados y los estudiantes al lugar donde se va a desarrollar la acampada. Allí se desarrollarán las actividades previstas.

2. Festival deportivo recreativo

Objetivo: fomentar la recreación en un ambiente social sano y deportivo.

Desarrollo: se realizarán actividades competitivas y de participación para los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria José Maceo, el evento tendrá un carácter recreativo.

3. Visita a lugares históricos

Objetivo: Emplear estas actividades recreativas para aumentar los conocimientos que tienen los estudiantes sobre de los principales lugares históricos de la ciudad de Holguín.

Desarrollo: El encargado de realizar la actividad coordinara la visita a dicho centros

4. Juegos tradicionales

a) Nombre: Torneo de mini fútbol.

Objetivo: fomentar el compañerismo en los jugadores.

Materiales: pelota de futbol, silbato y banderas.

Desarrollo: se dividirá el grupo de 30 estudiantes en 5 equipos de 6 integrantes cada uno, y se competirá en el formato de todos contra todos.

Reglas: gana el equipo que primero anote 3 goles o cuando se cumplan los 10min de juego el que más goles haya anotado.

b) Nombre: Juego peloto a la mano.

Objetivo: fomentar el espíritu competitivo del trabajo en equipo.

Materiales: pelota de tela.

Desarrollo: se divide al grupo a la mitad, formando 2 equipos de 15 integrantes y se jugaran 6 inning.

Reglas: gana el equipo que más carreras anotadas tenga cuando acaben los 6 inning. Los cuadrangulares valen 2 carreras. Diferencia de 10 carreras gana el equipo con esa puntuación.

c) Nombre: Tracción de sogas.

Objetivo: desarrollar la capacidad física de resistencia a la fuerza en los participantes.

Materiales: sogas

Desarrollo: se divide el grupo en 2 equipos de 15 estudiantes, cada equipo colocado a un extremo de la soga y se trazarán una línea que divida ambos equipos. A la señal del profesor van a jalar hacia su lado buscando que el equipo contrario pise la línea que marca la mitad entre ellos.

Regla: el equipo que pise la línea pierde.

d) Nombre: Mini béisbol

Objetivo: fomentar el amor hacia el deporte nacional.

Materiales: pelota de beisbol, guantes, bate.

Desarrollo: se armarán 3 equipos de 10 estudiantes para realizar un mini beisbol con 5 innings.

Reglas: gana el equipo que anote más carreras al finalizar los 5 inning, los cuadrangulares valen 2 carreras y si hay una diferencia de 10 carreras gana ese equipo.

5. Juegos deportivos recreativos

a) Nombre: Fútbol

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo de los estudiantes a través del juego colectivo.

Materiales: Pelota de futbol y silbato

Desarrollo: Se dividirá el grupo en 2 equipos y se jugaran dos tiempos de 15 minutos cada uno.

Reglas: Gana el equipo que más goles anote cuando acabe el tiempo establecido.

b) Nombre: Atletismo

Objetivo: Desarrollar capacidades como la rapidez en los estudiantes

Materiales: Silbato, banderas, pelotas.

Desarrollo: Se dividirá el grupo en 6 y se utilizaran diferentes modalidades del atletismo.

c) Nombre: Beisbol

Objetivo: Fortalecer el espíritu competitivo del trabajo en equipo de los estudiantes de sexto grado, y promover el deporte nacional.

Materiales: Guantes, pelota de beisbol y bate.

Reglas: Se jugarán 6 inning. Gana el equipo con más carreras anotadas.

Etapa 3. Aplicación

Este programa se aplicará a partir del mes de septiembre del 2020 y hasta septiembre 2021 cada dos meses y al finalizar la aplicación del mismo se evaluará la marcha del mismo para posibles acciones de mejora en la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre del municipio Holguín. Aspectos a tener en cuenta para la puesta en marcha del programa:

- Coordinar con los diferentes factores de la institución para los recursos humanos y materiales mínimos que demandan las actividades recreativas propuestas.
- Los profesores de Educación Física en la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre del municipio Holguín deben velar por el cumplimiento de los horarios de las actividades programadas.
- Organización de la fuerza técnica, incluyendo a los promotores de cultura y activistas.
- Ejecución de las actividades recreativas en los horarios de la mañana y la tarde en días alternos.
- Los diferentes factores de la institución promoverán y divulgarán las actividades recreativas del programa.
- Se realizará una evaluación bimensual de la marcha del programa.

Etapa 4 Evaluación.

Para la constatación teórica del programa de actividades físicas recreativas propuesto se efectuó la consulta a especialistas uno de los métodos más empleados desde el punto de vista cualimétrico para obtener estados de opinión confiables.

Para la valoración de la pertinencia del programa se consultaron 8 profesionales, licenciados en Cultura Física, todos con experiencias en el trabajo comunitario y con la enseñanza primaria, vinculado a la recreación física y con un periodo aproximado a 10 años de práctica.

La evaluación del programa a partir de la aplicación del método del criterio de especialistas, en relación con las diferentes etapas del desarrollo del programa recreativo, así como para evaluar si es factible su aplicación en la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre del municipio Holguín permitió asegurar que el programa y las actividades recreativas que lo componen son viables para su puesta en práctica.

Se consideraron, diferentes sugerencias y modificaciones señaladas por los especialistas lo cual permitió perfeccionar la propuesta, su contenido y estructura.

Al evaluar el diseño del programa por parte de estos especialistas, cinco lo consideran medianamente relevante y tres lo consideran relevante. Para lograr introducirle mejoras se les realizan las siguientes sugerencias:

- Debe explotar más las potencialidades de los juegos de mesas y de participación como actividad que ayuda a los procesos mentales.
- La posibilidad de evaluaciones más sistemáticas para retroalimentar la marcha de las actividades y realizar acciones de mejora.
- Las actividades diseñadas para los diferentes juegos tienen que tener uniformidad en su metodología, lo cual facilita su comprensión y descripción.
- Deben valorarse sugerencias metodológicas que tengan en cuenta las características de los niños/as.

Se realiza un análisis de las recomendaciones y se determina las mejoras, previa consulta con la tutora, las mismas se someten al criterio de los especialistas. El 100% de los especialistas determinan que son pertinentes los cambios realizados al programa y sus actividades quedando aprobado el mismo para su puesta en práctica con las mejoras incorporadas.

Conclusiones

1. Los fundamentos teóricos y metodológicos sistematizados en relación con el tiempo libre, recreación, recreación física y la programación recreativa sustentan el diseño del programa recreativo y sus actividades físicas recreativas para contribuir al uso adecuado del tiempo libre de los niños/as de la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín.
2. El diagnóstico del estado actual de las actividades físicas recreativas en la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre, permite elaborar el programa recreativo y sus actividades acorde a los intereses recreativos de los niño/as, para contribuir al uso adecuado del tiempo libre y concientizarlos de la importancia que para la salud física, mental y social tienen la práctica sistemática de estas actividades.
3. El programa y las actividades recreativas que se propone, así como sus objetivos y metas son evaluados por los especialistas de pertinente para su aplicación en la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín.

Recomendaciones

Recomendamos a la Dirección de la Escuela primaria José Maceo Grajales que está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín aplicar este Plan de Actividades Recreativas ya que contiene el diagnóstico realizado en esta investigación.

Que esta investigación sirva de base para futuros trabajos de Diploma en la Facultad de Cultura Física relacionados con la Educación Física y la recreación en las escuelas primarias.

Bibliografía

1. ----- (1982). Psicología General. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
2. ----- (s/a) Col deportes / FUNLIBRE Artículo: Tiempo, libre y recreación, su relación con la calidad de vida y el desarrollo. Congreso de Recreación. Cartagena de India, Encuentro latinoamericano de tiempo libre, 25p.
3. ----- (1998). Características psicológicas de los diferentes grupos etéreos. Tunja: Universidad Pedagógica y Tecnológica de Columbia.
4. _____. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html>
5. _____ (1996): Hacia una escuela de excelencia. Ed.: Academia. La Habana.
6. Alonso Betancourt, Luis A. (2007) Alternativas metodológicas. Disponible en: [www.medellincomovamos.org/.../memorias mesa calidad educativa 2009.pdf](http://www.medellincomovamos.org/.../memorias_mesa_calidad_educativa_2009.pdf) Consultado: 10 de abril de 2010.
7. Álvarez de Zayas, Carlos (1995): La escuela en la vida. Ed.: Pueblo y Educación, La Habana.
8. Bain, J. G. (2006) Actividad física, salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.tareasplus.com/>. Consultado el 12 de marzo 2008, 7p.
9. Bain, J. G. (2006) Actividad física, salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.tareasplus.com/>. Consultado el 12 de marzo 2008, 7p. Álvarez de Zayas, Carlos (1995): La escuela en la vida. Ed.: Pueblo y Educación, La Habana.
10. Betancourt Morejón, J. et al. Pensar y Crear, Educar para el cambio. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1986. 284 p.
11. Camerino, O y Castañer, M. 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona, 1991.
12. Castaño, J. y Mateos, F. (2003). La actividad física y la utilización constructiva del tiempo libre y de ocio en la sociedad del siglo XXI. En

http://www.primaria.profes.net/archivo2.asp?id_contenido=39065#parte7.

Consultado en abril del 2017.

13. Castellanos, Doris. Psicología para educadores. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995. 289p.
14. Colás Bravo, María del Pilar y Leonor Buendía Eisman. (1994) Investigación Educativa. España, Sevilla, Editorial S. A, 2da Edición, 159p.
15. Colectivo de autores. (1999) Manual de Educación Física. Editorial Deporte: La Habana, Cuba, 16p.
16. Cuba. Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (2003). Manual metodológico, Programa Nacional de Recreación Física. La Habana. INDER.
17. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional. (2002) Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana. Curso Escolar (2002-2003),14p.
18. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional. (2002) Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana. Curso Escolar (2002-2003)14p.
19. Domínguez García, L. (1990). Cuestiones psicológicas, el desarrollo de la personalidad. La Habana: s/e.
20. Duarte, F. (2003). El Programa Recreativo. Artículo. I Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Colombia.
21. Dumazedier Joffre (1964) Estrategia recreativa física disponible en: www.monografias.com/.../estrategia-recreativa-fisica2.shtml (Consultado: 15 de noviembre 2008 y 29 de septiembre del 2009)
22. Estévez Culler, Migdalia, Margarita Arroyo y Cecilia González Ferry. (2004).La Investigación Científica en la Actividad Física. Su Metodología. La Habana, Editorial Deportes, 51p.
23. Figueroa, Laureano. (2008) Recreo y tiempo libre. (n7). Disponible en: <http://www.cervantesvirtud.com>. Ilustración española. Consultado el 6 de febrero del 2011.

24. FUMLIBRE. (2004). Planeación y operación de programas recreativos. En <http://www.funlibre.org/documentos/idrdplaneacion.html.htm>. Consultado en abril del 2017.
25. García, Maritza y Rolando Zamora. Sociología del Tiempo Libre y consumo de la población, editorial Ciencias Sociales. 26-32 p.
26. Gerlero Julia. Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación. Universidad Nacional del Comahue. Argentina.
27. Gil Cano G. (2019). Programa recreativo para mejorar la calidad de vida de los abuelos en el Hogar de Anciano "Alfredo Barea Franco" en el municipio Urbano Noris. Tesis en opción al título de licenciado en Cultura Física y Deporte. Universidad de Holguín.
28. Gilbert Reyes, Wilfredo. (2006) Aprender enseñar y vivir es la clave. La Habana. Cuba, Editorial Científico- Técnica, 71p.
29. Gutiérrez, Joaquín. (2000) Salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.fuhem.es/CIP/EDUCA/>. Consultado el 3 de abril del 2001. 12p.
30. Hernández González, Alberto. (2000) Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio cultural. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 12 de octubre del 2008, 4p.
31. Hernández, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 23. <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm>
32. Lezama C. (2000) Papel del recreador en la sociedad contemporánea. Disponible en: <http://redcreacion.org/documentos.htm>
33. López Hurtado, J. y col. (2000). Selección de temas psicopedagógicos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
34. Mateo, J. L. (2009) La formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física. Tesis de Maestría (Maestría Actividad Física en la Comunidad). Holguín, Facultad de Cultura Física.
35. Mesa, G. (2001). La recreación como proceso educativo. RedCreacion.com

36. Moreira, R. (1971) La recreación un fenómeno socio - cultural. La Habana. Cuba, Impresora José A. Huelga, 45p.
37. Moreira, R. (1971) La recreación un fenómeno socio - cultural. La Habana. Cuba, Impresora José A. Huelga, 45p.
38. Pantoja Cantre, E. (1999) Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación, 8p.
39. Pedro Fullera Bandera (2005) recreación un modelo cubano, disponible en www.monografias.com/...recreación.(Consultado: 5 de septiembre 2008 y 29 de septiembre del 2009)
40. Pérez Sánchez, Aldo Recreación. (2003) Fundamentos Teóricos-Metodológicos. ISCF, 98-100,108 p.
41. Pérez Sánchez, Aldo. (en soporte digital, 2003) Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. Instituto Superior de Cultura Física," Manuel Fajardo", 82p.
42. Pérez Serrano, G. (en soporte digital, 1990) "Investigación Acción aplicada al campo educativo". Editorial Dyckinson, Madrid, España, 25p.
43. Petrovsky, A.V. (1988). Psicología pedagógica y de las edades. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación
44. Rico Montero, P. y col. (2001). Hacia el perfeccionamiento de la Escuela Primaria. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
45. Rodríguez Milanés, Eulogio. (2006) Tiempo Libre y Personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales, 126p.
46. Suárez Portelles, Consuelo V. (2009) Programa recreativo comunitario para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes. Tesis de Maestría (Máster en Actividad Física en la Comunidad). Holguín. F.C.F." Manuel Fajardo", 10p.
47. Toledo Díaz, Edison y. (2002) Elementos de Metodología de la Investigación. La Habana, Cuba, Editorial Deportes, 93p.
48. Torres de Diego, Mario J. (2005) Fidel y el deporte. Selección de Pensamientos 1959 - 2005. Ciudad de la Habana, Cuba. Ediciones Deportes, 194p

- 49.** Waichman, Pablo. De. PW. Tiempo Libre y recreación: un desafío pedagógico.
Buenos Aires, 1995.

ANEXOS

ANEXO 1: Entrevista profesores y responsable de la recreación en la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín

1. ¿Conoce algunos rasgos o características del proceso de maduración fisiológica a tener en cuenta para la práctica de actividades físicas recreativas puedes definirlos?
2. ¿Cuáles son las actividades utilizadas para contribuir a el uso adecuado del tiempo libre de los niños de la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín?
3. ¿Ha recibido alguna capacitación o preparación, desde el punto de vista teórico- metodológico, para enfrentar el trabajo como profesor de recreación con los niños/as?
4. ¿Qué importancia usted le concede al trabajo desde la recreación con los niños/as?
5. ¿Conoce usted la frecuencia con que se realizan actividades recreativas y el nivel de participación de los niños/as en las actividades de la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín?
6. ¿Cuál es su criterio acerca del nivel de satisfacción y motivación de los niños/as por las actividades existentes?
7. ¿Consideraría que se debe elaborar un programa de actividades físicas recreativas que prefieren los niños/as?

ANEXO 2. Encuesta a los niños/as de la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín

Cuestionario aplicado sobre gustos y preferencias con el fin de incorporar un programa de actividades físicas recreativas para los niños/as en las actividades de la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín.

Marque con una X

1. Femenino () Masculino ()

2. Edad.

3. Escolaridad

Primaria ()

Grado ()

Pregunta 4.

4. ¿Cómo le gustaría realizar la actividad física recreativa?

_____ Solo

_____ Con otros niños/as

_____ Con amigos ajenos a la escuela

_____ Con la familia

5. Días de preferencia para realizar las actividades Física recreativas

_____ Fin de Semana

_____ Días entre semana

_____ Días alternos entre semana.

_____ Toda la semana

_____ Días alternos de fin de semana

6. Que actividades prefieren:

_____ Domino

_____ Parchís

_____ Ajedrez

_____ Dama

_____ Música grabada

_____ Presentación de libros

_____ Lectura de periódicos y revistas con temas educativos para la tercera edad que enfatizen en la importancia de las prácticas sistemáticas de las actividades física recreativas.

_____ Visitas a centros culturales.

_____ Visitas a lugares históricos.

7. ¿Conoce las mejoras de realizar actividad física recreativa?

Sí _____ No _____

8. ¿Sabe si existe un personal encargado de fomentar la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín actividades físicas recreativas?

Sí _____ No _____

9. ¿Qué ofertas conoce?

a) ¿Participas de este tipo de oferta?

Sí _____ No _____

b) ¿Motivos por los cuales no participas?

c) ¿Te gustaría que las ofertas fueran más diversas?

10 ¿Te interesaría incorporarte a las actividades físicas recreativas dirigidas a usted de la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín?

Sí _____ No _____

11. ¿En qué momento le gustaría participar en estas actividades?

Por la mañana _____

Por el mediodía _____

Por la tarde _____