

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte**

**“Manuel Fajardo”**

**FUM**

**Holguín**

**TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN  
CIENCIAS EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

***Alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares  
para la satisfacción de las necesidades recreativas en los  
adolescentes de la comunidad***

**Autor: Lic. Reynaldo Hernández Nápoles**

**Tutor: Msc. Rafael del Cerro Escalona**

**Consultante: Msc. José Ignacio Vázquez Hernández**

**Msc. Darwin Manuel Ramírez Guerra.**

**Holguín - 2011**

**Pensamiento:**

*"Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura".*

*José Martí.*

**Dedicatoria:**

De manera muy especial a:

- ♣ Mis Padres.
- ♣ Mi esposa Digna.
- ♣ Mis compañeros que me han ayudado de forma extraordinaria.
- ♣ Msc. Darwin Ramírez Guerra.
- ♣ Msc. Rafael del Cerro Escalona
- ♣ Msc. Mario Carralero Reyes.
- ♣ A todas las personas que me ayudaron.

## **Agradecimientos:**

Justo sería en estos momentos que agradecer a:

- ♣ Nuestros padres, demás familiares y amigos.
- ♣ La Revolución, pues gracias a ella contamos con todos los medios posibles para llegar a ser buenos profesionales.
- ♣ Todos los que de una forma u otra me han apoyado para la realización de este trabajo y en especial a mi tutor, y amigo Msc Darwin Ramírez Guerra.

## RESUMEN

Las exigencias sociales al sistema de recreación en Cuba, demandan dirigir la formación integral del adolescente de modo que estimulen las potencialidades y no hagan énfasis en las dificultades, por eso debemos lograr una buena recreación utilizando los juegos tradicionales para este fin. Este trabajo abordó la problemática de los juegos tradicionales populares para la satisfacción de las necesidades recreativas en los adolescentes de la comunidad. Persigue como objetivo: Elaborar una alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares para la satisfacción de las necesidades recreativas de los adolescentes de 11 a 12 años en la comunidad Oscar Lucero Moya del Consejo Popular # 7 Edecio Pérez, del municipio Holguín.

En el se exponen las principales insuficiencias encontradas, así como un estudio de los principales fundamentos teóricos para sustentar la alternativa y su posterior validación y puesta en práctica a través de un pre- experimento con prueba de entrada y salida a la muestra en estudio. Los juegos utilizados entrañan una amplia gama de elementos muy valiosos para el desarrollo integral del adolescente. Este trabajo brinda una herramienta metodológica que mejoró los juegos tradicionales en la muestra seleccionada, además contribuyó a la identidad nacional cubana.

## Índice:

Introducción.	1
Capítulo I: Fundamentos teóricos que sustentan los juegos tradicionales populares y las necesidades recreativas de los adolescentes de 11-12 años en la comunidad.	9
1.1 La recreación comunitaria	9
1.2. Los juegos tradicionales.	11
1.1.2. Los juegos tradicionales en el contexto psicosocial.	12
1.2.3 Los juegos tradicionales y sus características socio-políticas y funciones del fenómeno recreación.	13
1.2.4. Principales fundamentos teóricos- metodológicos de los juegos	15
1.3. Los juegos tradicionales populares.	16
1.4. Actualidad de las principales manifestaciones de la muestra en estudio.	18
1.4.1 Algunas consideraciones sobre la adolescencia (11-12 años).	19
Capítulo II: Alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares para la satisfacción de las necesidades recreativas en los niños de la comunidad.	23
2.1. Fundamentos de la alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares.	23
2.2. Estructura de la alternativa recreativa de los juegos tradicionales para la satisfacción de las necesidades recreativas en los adolescentes en la comunidad.	25
2.2.1. Etapa I. Preparación previa.	25
2.2.2 Etapa 2. Planificación.	26
2.2.3. Etapa 3. Ejecución.	57
2.2.4 Etapa 4. Evaluación.	57
2.3 Análisis de los resultados	59
Conclusiones.	69
Recomendaciones.	70
Bibliografía	71
Anexos	

## INTRODUCCION

La práctica de las actividades físicas se ha convertido en una necesidad individual y social que caracteriza la época posmoderna.

El 23 de febrero de 1961 se crea el INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN (INDER) con el encargo social de la práctica de actividades deportivas y recreativas para promover una ciudadanía sana vigorosa y de carácter firme que este preparada para la defensa y el progreso de la patria, con un profundo sentido de sus deberes cívicos .Es a partir de estos momentos cuando comienza a revolucionar el deporte en Cuba. Los programas de la recreación que se incluyen en el desempeño de los técnicos recreativos que funcionan en los Combinados Deportivos, constituyen una de las claves para el éxito de los sistemas deportivos en cualquier nación y una base importante para la vida.

La dirección Nacional de la recreación del INDER tiene como una de sus esferas de actuación la recreación, la cual le permite a nuestro pueblo una utilización del tiempo libre acorde con la directiva de nuestra constitución socialista. Desde la antigüedad hasta nuestros días la recreación ha estado en una constante y profunda evolución pues ha ido respondiendo a las distintas políticas económicas y sociales que han predominado no solamente en el deporte sino también en la educación física y la Recreación las cuales contribuyen al desarrollo de las actividades vitales para la salud, la educación y el bienestar del hombre.

La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectiva, destinada a perfeccionar al hombre. Nos brinda la oportunidad de emplear el tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas, que nos permite volver al mundo vital de la naturaleza y nos incorpora al mundo creador de la cultura. (Batule, M 2004) La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo. Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda.

El siglo xx, sobre todo a partir de su segunda mitad, trajo consigo un sin número de cambios políticos, económicos y sociales que lamentablemente han incidido en la disminución de la práctica de los juegos tradicionales populares.

Por otra parte, el amplio desarrollo industrial y la producción en serie de infinidad de variados sofisticados juguetes y materiales deportivos y recreativos de todo tipo, han provocado la casi total desaparición del juguete auto construido característico de los juegos tradicionales.

Por eso es importante unirnos al clamor mundial por el rescate de los juegos tradicionales populares que nos acercan a nuestras culturas, a la alegría del disfrute de los juegos construidos por generaciones pasadas que transmiten un peculiar mensaje de tradición e historia.

Son múltiples las actividades que pueden y deben realizar los profesores de la recreación para que sus practicantes utilicen el tiempo libre, entre las cuales podemos citar la organización de festivales deportivos recreativos, festivales de juegos tradicionales, práctica de excursionismo, planes de la calle, programa a jugar entre otros.

Todo adolescente necesita tomar parte en juegos y actividades que favorezcan su desarrollo, y que han causado placer a través de las edades históricas: Trepár, correr, rodar, andar, nadar, bailar, patinar, jugar, con pelotas, cantar, hacer cosas con sus propias manos, jugar y trabajar con palos, piedras, arena y agua, construir, modelar crear animales domésticos, la jardinería y la naturaleza, participar en juegos por equipos, realizar actividades en grupos, tener aventuras y expresar su espíritu de camaradería.

El juego constituye una excelente herencia recreativa que viene desde los tiempos más remotos, al principio el hombre juega con instrumentos muy simples, después comenzó a experimentar la necesidad de ampliar estos y llevarlo a actividades más complejas, con el pasar de los años los juegos fueron perfeccionándose, hasta llegar a ser parte importante de las formas recreativas de las diferentes épocas.

El juego es una actividad fundamental que se apoya en la necesidad de movimiento del hombre, en sus intereses y estados anímicos y que se manifiesta de una manera espontánea o consciente en la búsqueda de satisfacciones conscientes, además de ser recreativos ayudan a la formación de hábitos y habilidades, así como destrezas.

Las actividades físicas, deportivas y recreativas favorecen las relaciones



sociales, la mayor parte de los juegos son colectivos. Dentro de un grupo, un equipo o en una familia, los juegos suponen un intercambio de esta comunicación, a veces no sea más que un protector para enriquecer las relaciones efectivas o sociales.

Los juegos recreativos ayudan al desarrollo de las cualidades físicas reflejadas en el mejoramiento de la salud y la preparación física general, su práctica en colectivo nos permite una sana rivalidad y cumplimiento de reglas creadas por los propios juegos.

Los juegos poseen adaptabilidad a las edades, desarrollan y perfeccionan habilidades y capacidades, por tanto, como actividad regulan y compensan las energías potenciales del niño, es por ello que la Recreación se apoya en el juego como actividad fundamental para la contribución a la formación del niño, un papel importante en el desarrollo del éxito de la actividad de aprender del niño lo desempeñan los factores motivacionales, que el aprendizaje sea agradable para él, que se sienta bien en el barrio o la comunidad, en la realización de sus actividades, todo esto alcanza gran significación si el niño o adolescente es estimulado y reconocido en sus éxitos, comprendido y ayudado en sus dificultades.

El tema que ocupa esta investigación ha sido tratado por varios autores, (Martín 2000), realizó un estudio de los juegos tradicionales y deportes autóctonos, (Espina 2001), se refirió a los juegos tradicionales en la escuela cubana, (Villalón García, G.2003), aportó una estrategia pedagógica para la formación lúdica del maestro, (Torrente, Peña, K. 2009), confeccionó un compendio de actividades físicas recreativas mediante juegos tradicionales. (Arzuaga, Tania.2011), validó una Alternativa de juegos tradicionales para potenciar la participación de los niños a las actividades recreativas de la escuela, sin embargo no existe una alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares para la satisfacción de las necesidades recreativas en adolescentes de la comunidad.

El estudio toma como marco de acción la comunidad Oscar Lucero Moya de la circunscripción #94 del Consejo Popular # 7 Edecio Pérez del municipio Holguín. En conversatorios realizados a las direcciones de los diferentes organismos y actores de la comunidad se ha podido determinar que aun cuando en la comunidad se han realizado actividades recreativas, como parte de los programas recreativos del INDER en diferentes etapas en el tiempo,

estas no han tenido en cuenta los juegos tradicionales populares, con posibilidades de practicarse en la comunidad, por lo que se limitan las ofertas recreativas y todos los beneficios que estos aportan al desarrollo integral de la personalidad.

En el discursar del desempeño del autor de esta investigación, encontró, después de realizar observaciones empíricas en la comunidad, que los adolescente de 11 a 12 años presentaban algunas insuficiencias en el desarrollo y participación de los juegos y específicamente en los juegos tradicionales, tales como:

1. Poca motivación de los adolescentes de 11 a 12 años por los juegos tradicionales.
2. Falta realización de juegos tradicionales y otras actividades recreativas en la comunidad.
3. Deficiente preparación de los activistas y técnicos de la recreación de la localidad.
4. La no inclusión de juegos tradicionales dentro de los festivales deportivos recreativos comunitarios.
5. Insuficiente conocimiento de los juegos tradicionales por parte de los adolescentes de 11 a 12 años de la comunidad.

Por todo lo antes expuesto se plantea el siguiente **problema científico** ¿Como satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes de 11 a 12 años en la comunidad Oscar Lucero Moya del Consejo Popular #7 Edecio Pérez, del municipio Holguín?

En consecuencia el **objeto de estudio**: Es el proceso de la recreación física en la comunidad. Lo que deriva el siguiente **campo de acción**: El desarrollo de juegos tradicionales populares en la comunidad Oscar Lucero Moya del Consejo Popular #7 Edecio Pérez, del municipio Holguín.

En concordancia con lo anterior en esta investigación se planifica el siguiente **objetivo**: Elaborar una alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares para satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes de 11 a 12 años en la comunidad Oscar Lucero Moya del Consejo Popular #7 Edecio Pérez, del municipio Holguín.

Las siguientes **preguntas científicas** dirigieron el desarrollo de la investigación.

1. ¿Cuáles son los sustentos teóricos del proceso de recreación y en especial de los juegos tradicionales populares en la comunidad?

2. ¿Cuál es la situación actual que presenta la comunidad relacionada con las necesidades recreativas de los adolescentes de 11 a 12 años en la comunidad Oscar Lucero Moya del Consejo Popular #7 Edecio Pérez, del municipio Holguín?

3. ¿Que elementos seleccionar para confeccionar la alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares para satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes de 11 a 12 años en la comunidad Oscar Lucero Moya del Consejo Popular #7 Edecio Pérez, del municipio Holguín?

4. ¿Como valorar el nivel de pertinencia de la alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares a partir de su aplicación para los adolescentes de 11 a 12 años en la comunidad Oscar Lucero Moya del Consejo Popular #7 Edecio Pérez, del municipio Holguín?

Esta investigación pretende dar respuesta a las interrogantes formuladas anteriormente, después del estudio de varias fuentes que argumentan la fundamentación histórica del tema objeto de análisis y del problema, para ello se trazaron las siguientes **tareas científicas:**

1. Determinar los sustentos teóricos metodológicos relacionados con el proceso de recreación y en especial con los juegos tradicionales en la comunidad.
2. Caracterizar la situación actual que presentan las necesidades recreativas de los adolescentes de 11 a 12 años en la comunidad Oscar Lucero Moya del Consejo Popular #7 Edecio Pérez, del municipio Holguín.
3. Diseñar la alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares para satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes de 11 a 12 años en la comunidad Oscar Lucero Moya del Consejo Popular #7 Edecio Pérez, del municipio Holguín.
4. Valorar el nivel de pertinencia de la alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares en los adolescentes de 11 a 12 años en la comunidad Oscar Lucero Moya del Consejo Popular #7 Edecio Pérez, del municipio Holguín.

#### **Métodos teóricos:**

Histórico - lógico: Fue empleado para conocer la evolución histórica de la recreación y los juegos tradicionales.

Análisis - síntesis: Se utilizó para revisar documentos, así como las informaciones derivadas de los métodos empíricos (encuestas, entrevistas y observación) aplicados para arribar a conclusiones relacionadas con los juegos

tradicionales para la satisfacción de las necesidades recreativas en los Adolescentes de la comunidad en estudio.

Inductivo - deductivo: Permitió llegar a generalizaciones y razonamientos después de conocer la historia del problema de investigación.

### **Métodos empíricos.**

La observación: Se utilizó la directa, desde que se pusieron en práctica los juegos tradicionales para comprobar la asistencia, motivación y aprendizaje de los juegos.

La encuesta: Para diagnosticar el estado actual de la recreación en la comunidad y se aplicó para conocer el estado de aceptación de los juegos tradicionales aplicados.

Entrevista: Se aplicó a los directivos y profesores para conocer el criterio que tenían sobre los juegos tradicionales. Además de formar parte estas opiniones para diagnosticar el problema.

Análisis y críticas de las fuentes de información: Permitió realizar una valoración de los documentos escritos, para fundamentar teóricamente el problema científico y las variables de la investigación.

Pre-experimento: para validar la efectividad de la puesta en práctica del conjunto de juegos tradicionales, a través de la aplicación de una encuesta de antes y después.

### **Método estadístico:**

**Estadística descriptiva.** Como técnica el análisis porcentual: Permitió procesar los datos de las encuestas, las entrevistas y llegar a los resultados finales de la investigación.

### **Población y muestra**

Para la presente investigación se cuenta con población de 70 adolescentes de la comunidad "Oscar Lucero Moya" donde se realizó un muestreo intencional para seleccionar una muestra de 22 adolescentes de 11 a 12 años de la misma, con una edad de 11 años se encontraban 7 del sexo masculino y 4 del femenino, mientras que de 12 años 4 del sexo masculino y 7 del femenino.

Con los criterios de inclusión:

- Que los padres estén de acuerdo que sus hijos participen en la investigación.
- Que se encuentren actos físicos y mentalmente.

- Que estén en la edad comprendida en la investigación.

La novedad científica del presente trabajo radica en una alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares para la **satisfacción** de las necesidades recreativas en los adolescentes de la comunidad Oscar Lucero Moya del Consejo Popular #7, la cual posibilita un arma de trabajo para los técnicos de recreación.

Su significación práctica está dada por la posibilidad de aplicar juegos tradicionales para elevar la satisfacción y el disfrute de las actividades recreativas de los adolescentes de 11 a 12 años.

### **DEFINICIONES DE TRABAJO.**

Recreación: Es la realización de actividades de diversos tipos ejecutadas en un tiempo libre.

Juegos tradicionales populares: se definen como aquellos que forman parte de la cultura de un pueblo, son enseñados y aprendidos desde orígenes lejanos no precisos, reiterados posteriormente con la misma estructura, con casi idénticas palabras, movimientos, fórmula y melodías. Generaciones sucesivas los transmiten y los van encadenando mediante no meditados actos didácticos, en los que un adulto, un **adolescente**, lo explican o lo presentan a unos **adolescentes** expectantes, que asimilan y retienen y, a veces lo reelaboran.

Tiempo Libre: Es el tiempo fuera del periodo productivo sin grado de obligatoriedad que permite satisfacer gustos y preferencias vitales de los adolescente de forma sana y variada.

Comunidad: Es una agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elemento, objetivo o funciones comunes con conciencia de pertenencia, situados en un área geográfica común.

Alternativa: Constituye una modalidad, una opción entre dos variantes que estructura determinada práctica dentro del proceso de la recreación y responde a una necesidad. Puede utilizarse como espacio de concreción el lugar que designe el técnico y tiene por objetivo incidir en la formación integral de los practicantes.

Justificación: La necesidad de contar con una Alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares que propicie la satisfacción de las necesidades recreativas de los adolescentes de 11 a 12 años de la comunidad, mediante el diseño de 4 etapas a desarrollarse en 6 actividades programadas de diferentes

momentos del tiempo libre de los participantes, que se utilice como herramienta de trabajo para los técnicos de la recreación.

La satisfacción de las necesidades recreativas es el objetivo de la recreación física en la sociedad, atendiendo a éste objetivo la recreación física se usa en los siguientes principios:

- 1- Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
- 2- Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
- 3- Debe cumplir una función educativa y autoeducadora, ala vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.
- 4- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento, y capacidad

## **CAPITULO I FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN LOS JUEGOS TRADICIONALES POPULARES Y LAS NECESIDADES RECREATIVAS DE LOS ADOLECENTES DE 11 a 12 AÑOS EN LA COMUNIDAD**

En este capítulo se expone una síntesis de la recreación y de los juegos tradicionales. Se analizan los principales fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la investigación.

### **1.1 LA RECREACIÓN FÍSICACOMUNITARIA**

La Recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: Recreativo (Latín), restablecimiento; recreation (Francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término Recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, "The Theory of Leisure Class". Citado por (Pérez, 2003)

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Johan Huizinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la Educación, resulta aún más difícil de definir.

Un análisis del concepto lleva a buscar su origen y lo se encuentra a comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo – era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, permitiendo quedar en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Para Pérez (2003) en su libro Recreación: Fundamentos teórico metodológicos plantea que "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Por otra parte para (Fullera 2003) en su libro Recreación comunitaria plantea que la Recreación física. Campo de la Recreación -como también lo son la Recreación Artístico-literaria, y la Recreación Turística (donde se combinan acciones de las demás)- que transita por la práctica de actividades lúdico



recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación Física escolar y de adultos, y el Deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

La recreación tiene varios espacios de realización, fundamentalmente la comunidad se convierte en un escenario principal, en la actualidad en Cuba se realizan varias manifestaciones de recreación en la comunidad tales como:

1-Festivales deportivos recreativos.

2-Planes a la calle.

3-Exhibiciones deportivas.

4-Competencias de habilidades.

5-Exhibición del deporte canino.

5-Turismo recreativo.

6-La caza y la pesca.

7-Los festivales de juegos tradicionales entre otras.

En esta última se sustentara la propuesta y ha criterio del autor de la presente investigación debe realizarse fundamentalmente en adolescentes pues este grupo etáreo es el de mayor riesgo a desordenes en su conducta sociales.

## **1.2 LOS JUEGOS TRADICIONALES**

Si tomamos en consideración que tradición significa transmisión oral, durante largo plazo espacio de tiempo (la tradición enlaza el pasado con el porvenir) y es sinónimo de: costumbre, uso leyenda, creencias, fabula, entre otras acepciones. Podemos definir entonces los juegos tradicionales como: Los juegos que desde muchísimos tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación siendo trasmitidos de abuelos a padres y estos a sus hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia. Los juegos tradicionales aparecen en diferentes momentos o épocas del año y desaparecen por un periodo y vuelven a surgir posteriormente.

Por otra parte Kishimoto (1994) cita a IVIC quién al respecto expone que..." La modalidad denominada juego tradicional infantil, denominada así por el folklore, incorpora la mentalidad popular expresándose sobre todo por medio de la oralidad". Considerado parte de la cultura popular, el juego tradicional guarda la producción espiritual de un pueblo en cierto periodo histórico, está siempre en transformación incorporando creaciones anónimas de generaciones que se van

sucediendo. De igual forma los juegos tradicionales cuentan con determinados aspectos históricos-socio-culturales de Vygostki que nos ayudan no sólo a atender la naturaleza de los mismos con respecto a su contenido, estructura y funcionamiento, sino también nos permiten comprender la propia historia y cultura de nuestros pueblos aunque estos se repiten tradicionalmente podemos encontrar diferencias en cuanto a su forma de participación, diseño, utilización o en algún otro aspecto que caracteriza la cultura de cada región época o en el momento en que se ha jugado, la cultura de las personas que lo jugaba, aun en lugares remotos. Alfaro R. 2004, conocido maestro cubano especializado en los juegos tradicionales, reconoce las influencias del juego y señala que enriquecer la vida con juego ha sido durante milenios una vía natural y espontánea para transmitir de generación en generación las mejores tradiciones, las normas de comportamiento social y para desarrollar las capacidades que permitan enfrentar y resolver los problemas que la vida nos plantea.

En síntesis se puede plantear que los juegos tradicionales son muy importantes para el desarrollo social de los individuos.

### **1.1.2 Los juegos tradicionales en el contexto Psicosocial**

Enriquecer la vida con juegos ha sido, durante milenios, una vía natural y espontánea para transmitir de una generación a otra las mejores tradiciones, las normas de comportamiento social y para desarrollar las capacidades, que permitan enfrentar y resolver los problemas que la vida nos plantea.

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
2. - Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
3. - El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
4. - La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

### **1.2.3 Los juegos tradicionales y sus características socio políticas y funciones del fenómeno recreación.**

1. - Es un fenómeno de reproducción.

Al caracterizarse la recreación por el consumo de bienes culturales esta se ubicará dentro de la fase de consumo reproductivo del proceso general de producción, por lo que la realización de una actividad recreativa representa para el individuo el consumo reproductivo de actividades para su desarrollo espiritual, cultural.

2. - Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.

La recreación al ser un fenómeno que se realiza en la fase de producción dependerá de la solidez de la base económica, del grado de desarrollo de las fuerzas productivas que son las que determinan el nivel de desarrollo económico que puede poseer una determinada sociedad. En la medida que este grado a nivel de desarrollo sea mayor, así será consecuentemente el desarrollo y ejecución de las actividades recreativas, las de Carácter Capitalista.- Las cuales se distinguen por prevalecer la propiedad privada sobre los medios de producción, las de Carácter Socialista.- Se distingue por ser los medios de producción propiedad social.

3. - Posee carácter superestructural.

Al ser la recreación un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales, (utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artística literaria, como física, así como otras manifestaciones del hombre) las cuales dan a la superestructura de la sociedad y donde se encuentra el marco de realización de las actividades recreativas del hombre, se nos explica el carácter superestructural que esta posee.

4. - Es portador de una gran carga ideológica.

Toda superestructura de una sociedad se encuentra sustentadas por una ideología, dado que las actividades que se realizan en el tiempo de la recreación, tiempo libre, son manifestaciones culturales propias de la superestructura social, no van a ser dignos representantes de la sociedad que las origina.

5. - Posee carácter de clase.

Si la recreación tiene una dependencia directa con el carácter de las relaciones de producción, lo que implica la distribución del tiempo libre, como riqueza de una determinada formación económico social (FES), tenemos que atendiendo a esa premisa la recreación va a representar un carácter clasista,

por lo que cumplimentará y dará solución a los problemas planteados por la clase en el poder.

## 6. Carácter social

Como necesidad humana, como necesidad social, la necesidad o interés recreativo es:

**Histórica:** Ha variado con los cambios producidos de una FES a otra y se ha conformado en el de cursar de la historia.

**Dialéctica:** No es estática, sufre variaciones derivadas de los cambios sociales, del consecuente desarrollo de las fuerzas productivas.

**Dinámica:** Varía de acuerdo al modo de producción, a las relaciones sociales imperantes; la satisfacción de una necesidad conduce muchas veces a la creación de nuevas y superiores necesidades.

Determinar el concepto de juego es una tarea difícil, por lo que entendemos necesario detenernos en algunas definiciones que reflejan los puntos de vista de varios autores, las palabras " Juegos " y " Jugar " en español tienen diferentes significados: con la palabra juego se designa un conjunto de variadas actividades físicas o mentales, o combinaciones de ella, desarrollada espontáneamente por los adolescente, sin mediar intereses utilitarios. Según la real academia española la palabra juego proviene de dos locuciones latinas de **ludus** referido a los ejercicios libres fundamentalmente físicos y de **locus** cuyo significado es acción de jugar, diversión, ejercicios de recreo sometidos a convenios en los que se gana o se pierde. Es sinónimo de broma placer, esparcimiento, entretenimiento, pasatiempo, retozar y travesura.

En general posee un significado diferente en distintos países o pueblos, en los **Hebreos** la palabra juego es chiste, broma y risa, para los romanos **ludu** significa alegría y festejo. Como se pudo apreciar la palabra juego abarca en su significado un amplio círculo de acciones humanas que por una parte nos pretenden reflejar trabajos o acciones difíciles y por otro trata de proporcionar alegría y satisfacción es por esto que este trabajo esta dirigido a los adolescentes a lograr una mayor participación y que nuestros adolescente los conozcan así se seguirán pasando de generación en generación como hasta ahora.

Participación en las actividades recreativas crea en los adolescentes un importante hábito del trabajo individual y presidente de la fijación de sus

intereses. La introducción para las actividades voluntarias regulares, crea en los adolescentes la necesidad de pasar el tiempo libre creativamente.

Luego de un análisis de las diferentes fuentes se arribó a que los juegos tradicionales juegan un rol significativo en el fomento de la recreación sana en la población y por ende forma parte de las características socio políticas de un país.

#### **1.2.4 Principales fundamentos teóricos metodológicos de los juegos.**

La palabra juego proviene del latín ludas. En el diccionario Español de sinónimos y antónimos (1979), se encuentran más de 20 términos considerados sinónimos de juego, los cuales van desde lo más utilizados como retozar, divertirse, entretenerse, recrearse, pasar el tiempo libre, esparcirse, hasta otros a los cuales se le da un uso menos común en el lenguaje y que aparentemente no tiene nada que ver; entre ellos podemos mencionar arriesgar, mover, marchar, andar, poner, funcionar, etc.

Cuando hablamos del juego y de la educación lúdica no nos referimos solamente a su expresión más simple, relacionados con los pasatiempos, el chiste o la diversión superficial, como para gastar tiempo. Se asume el juego como algo más serio y de alta responsabilidad profesional y humana, por la riqueza y complejidad que tiene en la formación de los adolescentes.

El juego es el medio idóneo del que dispone el adolescente para conocer el mundo, adentrarse en el complejo sistema de relaciones sociales y lograr su propio desarrollo, en términos de inteligencia, afectividad, cultura humanas y cualidades físicas. Se ha llegado a plantear que el adolescente que no juega está enfermo, aunque los adolescentes en estado de salud nada bueno, también juegan.

Organización de Naciones Unidas para la Educación, las Ciencias y la Cultura (UNESCO) ha declarado el derecho de los niños al juego, como parte de un llamado de atención a la humanidad sobre el imperioso deber de cuidar y satisfacer a la niñez. En la actualidad se desarrollan transformaciones en la escuela primaria, como parte de la tercera revolución educacional que encabezó el compañero Fidel Castro y que tiene la finalidad de elevar a planos superiores la calidad de la labor formativa de los adolescentes y jóvenes cubanos.

#### **1.3 Los juegos tradicionales populares.**

Dentro del abanico que supone jugar los juegos populares y tradicionales ocupan un lugar privilegiado por todo el bagaje que aportan en lo que se refiere a la transmisión cultural de las tradiciones populares.

Los juegos populares son fruto o de la sabiduría del pueblo. Son fruto del deseo de la vida de muchos hombres y mujeres, adolescentes que día a día han ido captando la belleza y la dureza de la vida, atrapándola en pequeños juegos símbolo de sus vivencias y sus largas horas de convivencia. Es fácil encontrar en sus letras y canciones elementos característicos de la época donde surgieron, muchos hablan de guerra, hambre, orfandad...

Los juegos populares son juegos típicos de cada país y al mismo tiempo patrimonio de la humanidad

Los juegos tradicionales (mas populares folclóricos y culturales) han sobrevivido al tiempo pasando de generación en generación hasta llegar a nuestros días. Forman parte de la manera de ser de todo un pueblo.

Los juegos populares son un buen aprendizaje de acercamiento al otro, son una escuela de convivencia, porque se juegan entre varios adolescentes y buena parte de ellos en el seno de un grupo.

Las reglas son una constante en todos los juegos populares.

El adolescente debe aceptar las normas de juego y la participación es libre, y el adolescente puede aceptar las reglas o transgredirlas si abandona el juego. Nos puede parecer de extrema rigidez la observación de las reglas e incluso pudiera parecer que coartan la libertad del adolescente, sin embargo podemos observar como son los mismos adolescentes quienes inventan las reglas cuando estas no existen.

En todo juego popular aparece la palabra pagar o quedar, que significa ocupar el peor puesto, que se determina por suertes, o también puede significar el que dirige el juego.

El adolescente se siente atraído por la vida adulta e imita al adulto, de hecho muchos juegos imitan alguna actividad del adulto, como coser, hacer pan, casarse...

En definitiva los juegos populares se manifiestan en un camino iniciático y preparatorio para la vida da adulta

#### **En resumen:**

- Facilitan y estimulan el desarrollo de la sociabilidad en los adolescentes. Son un elemento de integración social que supera el círculo familiar estricto.

- Inician en la aceptación de reglas comunes compartidas, favoreciendo la integración de una sana disciplina social.
- Favorecen la comunicación y adquisición del lenguaje y pensamiento.
- Fomentan la transmisión de usos lingüísticos generando un vocabulario específico incluso de jerga.
- Permiten el descubrimiento y el dominio natural de espacio. Hacen suyo el entorno que les rodea.
- Los juegos del escondite requieren condiciones concretas de espacio.
- Favorecen el conocimiento del elemento meteorológico como factor real. Hay juegos de buen tiempo y otros para cuando hace frío, calor, frío, estamos en el monte, en la guerra, si es de día o de noche, etc.
- Desarrollan habilidades Psico-motrices de todo tipo: correr, saltar esconderse agacharse.
- Contribuyen al desarrollo cognitivo afectivo social y ético de los adolescente. Posibilitan el conocimiento de uno mismo y de los demás.
- Son elementos de transmisión cultural de mayores a pequeños.
- Los juegos populares facilitan de una manera natural el desarrollo de actitudes pensamientos criterios y valores que van más allá del propio juego.
- La cooperación: para divertirnos juntos sin otra finalidad.
- La vivencia de la justicia a injusticia reflejada en las trampas y el sometimiento voluntario a las reglas del juego.
- El propio control y el control del grupo regulador de las normas de convivencia necesarias para el buen desarrollo del juego: las trampas, las acciones sucias o por el contrario el compañerismo y la ayuda mutua.
- La aceptación de los designios del azar. La experiencia de la solidaridad.
- El afán de superación de hacerlo mejor.
- El descubrimiento del otro, sin el cual el juego no sería posible. El conocimiento y aceptación y respeto del otro a veces compañero o contrincante
- La vivencia estimulante de la riqueza de la diferencia.
- Relativización de los conceptos de ganar o perder, ganar no tiene que ser la única aspiración sino aprender a reírse de uno mismo.

#### **1.4 Actualidad de las principales manifestaciones de la muestra en estudio**

Caracterización de los componentes

El consejo popular de Edecio Pérez se encuentra situado al oeste del municipio Holguín, limitando con Unidad Militar Purnio al norte, al sur con presa Güirabo del Consejo Popular 17, al este con circunvalación de Unidad Militar de comunicaciones hasta carretera de Güirabo, y por el oeste con el río Yareyal.

Está constituido por:

12 Circunscripciones.

La circunscripción 94, donde realizaremos la investigación presenta:

Habitantes: 775

Escuela primaria: 1

Escuela S/B: 1

Consultorio: 1

Hospital de amparo filial: 1

Clínica de ataxia: 1

Casa de cultura Órgano Pónico: 1

CDR: 9

Bloque FMC: 1 con 8 Delegaciones.

Profesores de EF: 2

Profesores de Recreación: 1

Sala de TV: 1

Población: niños y jóvenes: 260

Impedidos físicos: 10

#### **1.4.1 Algunas consideraciones sobre adolescencia (11 a 12 años)**

Es la etapa culminante del desarrollo motor. Hay gobierno consciente del movimiento expresado en el dominio la seguridad la precisión y mayor rapidez existe marcada economía y funcionabilidad, aumenta el ritmo motor aunque no alcanza el nivel óptimo, y se amplía la sensibilidad para los ritmos musicales.

Cronológicamente, en líneas generales, esta etapa abarca desde los 10 años hasta los 18, y fundamentalmente podíamos describir a los sujetos inmersos en ella, como individuos que aunque ya han dejado de ser niños, aún no tienen el status de adulto. Viven con sus padres y dependen de ellos, pero están cambiando un sistema de apego a la familia por un sistema de apego centrado en el grupo de iguales e incipientemente, en una persona de otro sexo. Se sienten miembros de una cultura de edad (la cultura adolescente) que se caracteriza por tener sus propias modas y hábitos, su propio estilo de vida, sus



propios valores, por tener preocupaciones e inquietudes que no son ya las de la infancia, pero que todavía no coinciden con las de los adultos.

Con respecto a las grandes transformaciones que en esta etapa se manifiestan, las podríamos abordar desde tres ámbitos: fisiológico, psíquico y social.

Fisiológicamente, el proceso de transformación, radicalmente puesto en marcha por una serie de mecanismos hormonales, es distinto para los chicos y para las chicas, siendo estas cronológicamente más precoces. En los chicos, comienza el crecimiento de los testículos y el pene. El vello empieza a aflorar por distintas zonas del cuerpo. Se inicia la producción de espermatozoides y pueden darse las primeras emisiones de semen, ya sean inducidas (masturbación) o espontáneas (emisiones nocturnas). La voz se transforma notablemente. Y todo ello acompañado de un crecimiento corporal que se hace patente en cortos períodos de tiempo.

En las chicas, aparece la primera menstruación. Útero, vagina, labios y clítoris aumentan su tamaño. Comienzan a poblarse de vello, se redondean las caderas y crece el pecho hasta alcanzar conformación adulta.

Todos estos cambios conllevan una revisión de la propia imagen corporal; de ahí que la preocupación por el aspecto físico pase a primer plano y es muy común que muchos adolescentes expresen descontento acerca de sus rasgos físicos y deseen cambiar algunos de ellos.

Psicológicamente, los adolescente a la par de los fuertes cambios fisiológicos, sufren una profunda transformación en cuanto a su desarrollo cognitivo y racional. Alcanzan un nuevo nivel de pensamiento que va a permitirles concebir los fenómenos de manera distinta a como lo habían hecho hasta entonces. Este pensamiento, caracterizado por una mayor autonomía y rigor en su razonamiento, es el que desde una óptica piagetiana se ha llamado pensamiento formal, y representa el estadio que Piaget denominó de las operaciones formales.

Asimismo, comienza a confirmarse con solidez el “yo” y la identidad personal, generando el concepto de sí mismo, que tanto peso subyacente tendrá en las distintas manifestaciones de conductas.

El paso de la infancia a la madurez constituye el contenido básico y la distinción específica de todos los aspectos del desarrollo en este período físico, intelectual, moral, social. El asentamiento de formaciones cualitativamente

nuevas, se produce en todas las direcciones. Aparecen elementos de madurez como resultados de la reestructuración del organismo, autoconciencia, tipo de relaciones con adultos y compañeros, modos de interacción social con ellos, intereses, actividad cognoscitiva y de estudio, parte del contenido de las instancias estéticas que mediatizan la conducta, la actividad y las relaciones.

El proceso de asentamiento de lo nuevo se extiende a lo largo del tiempo. Depende de muchas condiciones, y por eso puede producirse con desigualdad en todo su conjunto. Esto determina, por una parte la coexistencia en el adolescente y la puerilidad y la madurez y, por otra parte, la existencia en los adolescentes de la misma edad, diferencias sustanciales en los niveles de desarrollo de los diferentes aspectos de la madurez.

El período de la adolescencia se considera difícil y crítico. Tal evaluación está condicionada, en primer lugar, por los numerosos cambios cualitativos que se producen en este tiempo, los cuales alguna que otra vez tienen un carácter de ruptura radical de las particularidades, intereses y relaciones que tenía el niño antes, esto puede transcurrir en un plazo relativamente corto, a menudo, suele ser inesperado y comunicar el proceso de desarrollo en un carácter desigual y tempestuoso. En segundo lugar, las variaciones que se producen no es raro que vayan acompañadas, por una parte, de la aparición en el mismo adolescente de considerables dificultades subjetivas de diferente orden y, por otra, de dificultades en su educación. El adolescente no se somete a la influencia de los adultos, en él aparecen diferentes formas de desobediencia, resistencia, y protesta (testarudez, grosería, negativismo, rebeldía, introversión, carácter reservado).

La nueva situación social del adolescente, viene marcada por la emancipación con respecto a la familia y su proceso de adquisición de autonomía personal. Paralelamente a la emancipación familiar, el adolescente establece lazos más estrechos con el grupo de compañeros, cuya cristalización más representativa es la pandilla.

También es destacable la toma de conciencia de valores sociales y su importancia en la vida cotidiana.

Desarrollo social y afectivo:

El adolescente participa en distintas actividades sociales, integra diferentes grupos: el familiar, escolar, de amigos, de círculos de interés y otros. El grupo preferido en la adolescencia es el de los compañeros de la misma edad, lo que

responde a una fuerte necesidad de comunicarse, relacionarse y ser aceptado por ellos, de formar parte de su grupo.

Es conveniente utilizar este afán de comunicación de los adolescentes con fines docentes y educativos. Los educadores deben manejar con flexibilidad el desarrollo de las actividades, eliminar la rigidez y el formalismo en su realización, deben tener claro que ya no son niños pequeños sino que tienen mayores posibilidades de hacer, decir y deben propiciarles que lo hagan.

La posición del adulto no es frenar, prohibir, sino facilitar la realización y creación de actividades de los adolescentes, siempre que influyan en la transformación de cada grupo de alumnos en un verdadero colectivo, capaz de asumir nuevas tareas que contribuyan al desarrollo de su personalidad y a prepararlos para su participación, cada vez más activa, en la vida social.

Es necesario que se tengan en cuenta estas características de los adolescentes, pues ello implica la base cognoscitiva para utilizar sus intereses, necesidades y motivos en función de un adecuado tratamiento al contenido del plan de acciones propuesto, pues puede conllevar al desajuste en la manera de seleccionar este tipo de actividad.

Para finalizar, me gustaría hacer constar la siguiente reflexión: se habla con frecuencia de los problemas de los adolescentes, como si sólo en ellos radicaran las fuentes de conflicto y tensión; pero bien puede ocurrir que los padres de un sujeto adolescente estén atravesando la llamada “crisis de los cuarenta”, haciendo frente a conflictos, a redefiniciones de su identidad personal, relacional, profesional, etc. Estos conflictos que los padres pueden estar atravesando, pueden repercutir en la forma en que se relacionan con sus hijos, en sus muestras de afecto y comprensión, en su mayor rigidez o flexibilidad para con ellos. Padres y familiares acusan frecuentemente a los adolescentes de no saber lo que quieren; también es cierto que estos últimos estarían muchas veces en su derecho de reprochar a padres y familiares que no saben qué ofrecerles.

### **Conclusiones del capítulo**

1-En el estudio y profundización de los conceptos básicos de las actividades recreativas se demuestra la importancia que tienen para la comunidad.

2-Los elementos teóricos y metodológicos que permiten demostrar que existe insuficiente participación y el disfrute de la recreación de los adolescentes, con respecto a los juegos tradicionales.

3-Resulta imprescindible tener en cuenta los valores que se pueden formar con el trabajo con los juegos tradicionales y la importancia de su utilización.

4- Se evidenció que existe limitaciones en el rescate de los juegos tradicionales en la comunidad objeto de estudio.

5- Los adolescentes de 11 a 12 años se encuentran en condiciones de recibir los juegos tradicionales como parte de las ofertas recreativas de la comunidad.

## **Capitulo 2 ALTERNATIVA SUSTENTADA EN LOS JUEGOS TRADICIONALES POPULARES PARA LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES RECREATIVAS EN LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD.**

En este capitulo se abordará las características de la alternativa, se elaborará la misma y se analizaran e interpretaran los resultados.

### **2.1 Fundamentación de la alternativa sustentada en juegos tradicionales**

El término alternativa es empleado de forma frecuente en varias ramas de las ciencias. En este caso se parte de definir qué se entiende por una alternativa. Del francés Alternative, opción entre dos o más cosas. Efecto de alternar (hacer algo por turno). Sucederse o derecho que tiene cualquier persona o comunidad para ejecutar algo o gozar de ella alternando con otra. Se contrapone a los modelos oficiales. Que se dice, hace o sucede con alternación.

Son numerosos los autores que han abordado sobre alternativa como resultado investigativo, tal es el caso de Alonso Betancourt L. A., (2007) determina qué la alternativa se aplica según las necesidades de los sujetos objeto de aprendizaje, en lo que concuerda el investigador.

En la literatura científica en estos momentos se considera como un resultado científico, pues logra la transformación de la realidad, la aplicación de los principios de la concepción del mundo al proceso de conocimiento y a la práctica.

En el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española se considera la alternativa como una acción o derecho que se tiene para hacer una cosa. Opción entre dos cosas. Diversidad de formas. Conveniencia de su efecto transformador.

El autor de esta investigación sustenta su alternativa en la descrita Alonso Betancourt L. A. (2007), que su estructura deberá responder al despliegue de estas consideraciones en etapas, fases y pasos.

La alternativa en estos momentos es considerada como un recurso para la transformación de la práctica recreativa y, por tanto, genera un nivel de teorización que permite la vinculación entre la teoría y la práctica.

En la literatura científica de Daudinot (2003), Suárez (2009) en estos momentos se considera como un resultado científico, pues logra la transformación de la realidad, la aplicación de los principios de la concepción del mundo al proceso de conocimiento y a la práctica. Existen diferentes concepciones referentes a las alternativas educativas, metodológicas, recreativas y otras, de acuerdo con los problemas que aborda y los enfoques de los problemas a las que están dirigidas.

Entre las definiciones más representativas se ofrece la que brinda la pedagoga Daudinot (2003):

**Alternativa:** opción entre dos o más variantes con que cuenta el subsistema dirigente (educador) para trabajar con el subsistema dirigido (educandos), partiendo de las características, posibilidades de estos y de su contexto de actuación.

**Alternativa:** constituye una modalidad, una opción entre dos variantes que estructura determinada práctica dentro del proceso recreativo comunitario y responde a una necesidad. Puede utilizarse como espacio de concreción la comunidad, barrio o consejo popular u otro lugar que designe el recreador y tiene por objetivo incidir en la formación integral del adolescente.

El recurso de Alternativa Recreativa surge por la necesidad de introducir a la recreación sana de los contextos comunitarios vías para darle solución a insuficiencias que se detectan a diario en la ejecución de las actividades recreativas.

Teniendo en cuenta las insuficiencias dadas en el inicio de este estudio se aplicó un diagnóstico inicial.

**El diagnóstico inicial** con la utilización de la encuesta y la entrevista

posibilitó detectar las siguientes dificultades:

1. Los juegos tradicionales los realizan fuera de la comunidad.
2. Desconocimiento del contenido de los juegos tradicionales.
3. Insuficiente motivación para su participación.
4. No asisten con regularidad a las actividades recreativas programadas por la comunidad.
5. No existía en la comunidad un profesor de recreación.

Para constatar la efectividad de las actividades se aplicó una encuesta a los adolescentes de la muestra (Ver anexo 2), además de entrevistas a los directivos de la comunidad investigada ver anexo 4) y al Profesor de Recreación y a activista que trabajan con los adolescentes (ver anexo 5). También se realizó la observación de 4 actividades recreativas (ver anexo 3), las cuales se registraron mediante un registro de evaluación para tres indicadores (ver anexo # 6) y se controlaron en una tabla creada a los efectos (ver anexo#7)

## **2.2 Estructura de la alternativa recreativa de juegos tradicionales para la satisfacción de las necesidades recreativas en los adolescentes de la Comunidad.**

La alternativa recreativa consta de 4 etapas para el proceso de análisis e inclusión a las actividades recreativas de la comunidad:

1. Etapa de preparación previa
2. Etapa de planificación
3. Etapa de ejecución
4. Etapa de evaluación de impacto.

### **2.2.1 Etapa I. Preparación previa**

El objetivo es garantizar la preparación de los participantes en la investigación.

#### **Pasos metodológicos:**

1. Aplicación del diagnóstico de necesidades y preferencias que se realizó con el objetivo de obtener información acerca de la participación de los adolescentes de 11 a 12 años en las actividades recreativas y el conocimiento actual de los juegos tradicionales.

#### **Acciones**

- a) Selección de la muestra.
  - b) Realización de un diagnóstico a los adolescentes para caracterizarlos.
- (Anexo-1)

## 2. Motivación y sensibilización

### **Acciones**

- a) Preparación mediante la motivación a los que intervienen en la puesta en práctica de la alternativa.
- b) Lograr un adecuado grado de motivación.

### **2.2.2 Etapa 2. Planificación.**

Planificación del conjunto de juegos tradicionales y su metodología.

#### **Pasos metodológicos**

1. Reunir a los participantes, agrupándolos.
2. Decir el nombre de la actividad recreativa.
3. Relatar las reglas básicas de la actividad. Hay que explicarlo con claridad, detalle y brevedad.
4. Si fuera preciso debe realizar una pequeña demostración.
5. Comprobar que lo explicado ha sido entendido.
6. Formar equipos. Antes de comenzar la actividad recreativa, hay que tratar por todos los medios que los equipos estén equilibrados de forma que tengan posibilidades parecidas. Esto debe ser breve también, se pueden agrupar por vestuarios con diferentes colores, por dorsales, por algún distintivo, es importante que se distingan fácilmente los equipos, los papeles principales no deben siempre entregarse a los participantes aventajados.

Para la presentación de las actividades recreativa el profesor de recreación debe estar convencido de que la actividad a sido bien seleccionada y su presentación va a servir para mejorar la educación total del individuo (si no estamos convencido de la actividad recreativa no lograremos realizar una buena presentación de esta. Una presentación no consecuente (errónea) supone un fracaso seguro de la actividad.

### **ACTIVIDAD # 1**

Fecha: Enero del 2010 Lugar: Oscar Lucero.

Objetivos: Festejar un aniversario mas del triunfo de la Revolución.

Juegos tradicionales a trabajar:

**Nombre:** La gallinita ciega

**Objetivo:** Ocupación sana del tiempo libre del adolescente.

**Materiales:** Pañuelo.

Organización: Colocados los muchachos en un círculo sencillo dentro se sitúa un jugador con los ojos vendados.

Desarrollo: El juego comienza cuando los muchachos que se encuentra en el círculo entablan el siguiente diálogo:

- Gallinita ciega, ¿Qué se te ha perdido?

- una aguja y un dedal.

- pues échate a buscarla, por que yo la tengo y no te he de dar.

Al oír esto la gallinita, empieza a tratar de coger a uno de los jugadores.

Estos se apartan de ella y hacen ruido para atraerla y luego huirle. Cuando quien hace de gallita coge a algún jugador, éste pasa a ocupar su lugar:

Reglas: 1- Se les limitará el espacio de juego

2- No se permitirá que mire el jugador que está vendado.

**Nombre:** El Pegado:

Objetivo: Ocupación sana del tiempo libre de los adolescentes.

Materiales: silbato.

Organización: Se pitea. Uno se queda y los demás se dispersan.

Desarrollo: El que se queda persigue a los otros, y si logra tocar uno de ellos, éste se queda pegado en el mismo sitio. Otro puede acercársele y pasar por debajo de sus piernas para despegarlo, pero puede ser tocado a su vez por el perseguidor, y se queda también pegado. Cuando logra pegar a tres, el último de estos se queda, y sustituye al anterior

Regla: El que se queda siempre debe ser un alumno diferente.:el que se queda siempre debe ser un alumno diferente.

**Nombre:** El Ratón y el Gato:

Objetivo: Esparcimiento de los adolescentes.

Materiales: Silbato.

Organización: Los alumnos formados en un círculo, un alumno situado fuera de éste hace el papel de gato y dentro, otro hace el papel del ratón. Todos los integrantes del círculo representan ratones.

Desarrollo: A la señal del silbato el jugador que representa al gato comienza la persecución. Los jugadores del círculo han de impedirle la entrada al mismo, cuando el ratón está dentro de éste, pero si el gato logra entrar, darán salida rápida al ratón e impedirán entonces que el gato salga. Esto lo harán



manteniendo siempre formada la cadena y agachándose para impedir que el gato pase por debajo. Si éste intenta saltar, entonces se pondrán rápidamente de pie. El ratón siempre tratara de ponerse lo más lejos posible del gato; si el ratón es alcanzado, se invierten los papeles. También el profesor podrá realizar una nueva selección, gato y ratón.

Regla: 1- No se permitirá al gato ni a los ratones golpearse de forma alguna.

Variante: 1-.dos ratones y un gato.

**Nombre:** El Túnel:

Objetivo: Ocupación sana del tiempo libre.

Materiales: Ninguno

Organización: Se colocan los jugadores en dos líneas de frente, tomándose las manos, con los brazos extendidos y elevados oblicuamente hacia arriba, formando así un túnel con ellos. De esta forma quedará organizado un bando; el otro formará de la misma manera situándose a dos metros de distancia aproximadamente.

Al principio y al final de cada bando trazará una línea recta.

Desarrollo: Al sonar el silbato, los últimos jugadores de cada bando, soltándose de las manos, entrarán en el túnel, uno detrás del otro, corriendo por él hasta salir por el extremo contrario. Allí, o sea, en el principio del túnel, se colocan en la misma posición que tenían ante cuando estaban al final.

Tan pronto se han colocado, nunca antes, sale la otra pareja que quedo última, haciendo exactamente lo mismo que la anterior, y así sucesivamente se continúa el juego, hasta que la pareja que al comenzar el juego al frente, haya quedado en último lugar Y vuelto a ocupar su posición inicial.

Reglas: 1- Los jugadores no se podrán, salir de las líneas marcadas.

2-Ninguna pareja podrá salir hasta que la anterior se haya colocado correctamente.

3- Mantener los brazos extendidos arriba.

**Nombre:** Al Ánimo

Objetivo: Recrear a los jóvenes a través del tiempo libre.

Material: Ninguno

Organización: Las niñas se colocaran en hileras, una detrás de la otra. Dos niñas se situaran frente a las primeras, a cierta distancia. Estas cambiando impresión secretamente, se darán nombres de una flor, color o piedra preciosa.

Desarrollo: Las alumnas que forman la hilera comienzan el juego cantando a coro lo siguiente:

Al ánimo, al ánimo.

La fuente se rompió.

Las dos alumnas responden lo siguiente:

Al ánimo, al ánimo.

Mandarla a componer

Las de la hilera:

Al ánimo, al ánimo

(Con que se hace el dinero.

Las dos alumnas:

Al ánimo, al ánimo

Con cáscara de huevo

Las de la hilera:

Al ánimo, al ánimo

Nosotras no tenemos.

Las dos alumnas:

Al ánimo, al ánimo

Nosotras les daremos

En este momento del canto las niñas de la hilera caminan al frente para pasar por debajo del arco que han formado las dos niñas situadas frente a estas.

Avanzarán cantando lo siguiente:

Hurí, hurí, hurí

La reina va a pasar

La de adelante corre mucho

La de atrás se quedará

Verbena, Verbena

Jazmín de Cartagena.

Hurí, hurí, hurí

La reina va a pasar

La de adelante corre mucho

La de atrás se quedará.

Cuando la última niña de la hilera va a pasar, las alumnas que forman el arco, bajaran sus brazos impidiéndole el cruce, preguntándoles lo siguiente: ¿Con quién quieres ir, con la rosa o el clavel; con el azul o el naranja; o el diamante o

la turquesa? De acuerdo con la flor, color, o piedra preciosa que hayan seleccionado entre sí.

Al responder la niña con quien desea ella ir, se dirigirá hacia la alumna que escogió el nombre que ella mencionó,

Regla: 1- gana el juego, aquella que más jugadores tenga al final del juego.

**Nombre:** Juego del Canguro.

Objetivo: Ocupación del tiempo libre.

Tipo de Juego: Habilidad.

.Materiales: 2 botellas y 2 bolas.

Organización: Los jugadores traerán una botella amarrada a la cintura.

Desarrollo: A la señal del árbitro deben balancear su cuerpo y lograr introducir la bola dentro de la botella.

Regla: Gana el primero que logre introducir la bola dentro de la botella.

Variante: se puede utilizar en sustitución de la botella una lata pequeña.

**Nombre:** Kickigmboll.

Objetivos: Esparcimiento de los adolescentes de forma sana.

Material: Pelota de fútbol.

Organización: Los jugadores divididos en dos equipos, uno de ellos ira al bate y el otro servirá en el terreno donde se colocaran cuatro bases situada a una distancia convenida por los participantes, en cada una de ellas se situara un jugador y se selecciona un pitcher, los demás pasan a defender las diferentes posiciones.

Desarrollo: El pitcher lanza la pelota rodada al primer jugador, quien bateará con el pie tratando de llegar a la base sin que le cojan out, y así sucesivamente irán, bateando por su turno, hasta que el equipo contrario logre los tres out, cuando esto suceda se invierten los papeles, el corrido de las bases se realiza parecido al béisbol pero cumpliendo reglas establecidas por los participantes antes de comenzar, ej.si se vale o no robar bases, cantidad de ining que se jugaran etc.

Reglas: 1.-Si el balón es atrapado de fly se considera out, el bateador y si hay alguno en base debe mantenerse en ella.

2.-El jugador se considera out cuando es tocado por el contrario con el balón en la mano.

- 3.-Gana el equipo que más carreras anote al finalizar el juego.
- 4.-Cada inning comenzará con el jugador que se quedo al bate.
- 5.-Cando el jugador tiene dos estrikes y batea de fly se considera out Variante. Se puede jugar con otro tipo de pelota y con menos bases.

## **ACTIVIDAD # 2**

Fecha: 23 de febrero del 2010 Lugar: Oscar Lucero.

Objetivos: Realizar un programa a jugar en saludo a un aniversario más del INDER.

**Nombre:** Los cogidos

Objetivo: Ocupación sana del tiempo libre de los adolescentes.

Materiales: base.

Organización: Se determina un jugador que será el perseguidor, el resto del grupo disperso en el área de juego donde estará ubicada una base.

Desarrollo: A la señal convenida, este persigue al resto, el que sea tocado se convierte en perseguidor y el que tocó se suma al resto del grupo que podrá descansar durante un corto tiempo en la misma.

Reglas: 1- Los alumnos no deben salir del área limitada de juego.

2- Los alumnos no deben estar en la base por más tiempo convenido.

Variante. : puede seleccionarse más de un perseguidor.

**Nombre:** La vuelta al tronco.

Objetivo. Ocupación sana del tiempo libre.

Organización: Separados en dos bandos, en formación de hileras; frente de cada equipo se sitúa un jugador.

Desarrollo: AL sonar el silbato, el jugador # 1 de cada bando corre hacia su compañero que hace de tronco. Al llegar a él, debe darle dos vueltas y correr a colocarle un distintivo al segundo jugador de la hilera. Una vez entregado sigue al final, mientras el que ahora posee el distintivo realiza la misma operación anterior. Y así, sucesivamente, todos realizarán hasta que el primero que jugó vuelva a tener en sus manos el distintivo, levantándolo en sus manos. Gana el bando que primero ocupe la posición inicial.

Regla: 1- Es necesario esperar el distintivo.

2- El que espera no debe salir hasta tanto no llegue su compañero y tocado por este.

### 3- Gana el primero que logre la formación inicial.

Variante: dos tronco y en parejas

**Nombre:** El pañuelo

Objetivo: Ocupación sana del tiempo libre.

Materiales: pañuelo.

Organización: El grupo dividido en dos equipos, en los que cada uno de sus integrantes tiene número. Cada equipo se sitúa en una línea, a uno seis metros una de la otra, en el centro se traza un círculo, en el cual se coloca un pañuelo.

Desarrollo: Cuando se menciona un número, de cada equipo se aproximan al círculo y comienza la lucha por el pañuelo. Se vigilan mutuamente observando cada uno si alguno trata de apoderarse del objetivo y buscado la oportunidad de hacerlo al menor descuido de los contrarios. Si al tratar de agarrar el pañuelo, es tocado por el adversario, pierde y, si logra apoderarse del pañuelo sin ser tocado, gana un punto.

Variante: Se pueden llamar varios números a la vez.

Regla: 1-Gana el equipo que más puntos tengan al final del juego.

Variante: se puede mencionar más de un número.

**Nombre:** La ardilla sin casa.

Objetivo: El esparcimiento de los adolescentes de forma sana.

Materiales: Objetos variados.

Organización: Un grupo de jugador y niñas hacen de ardillitas, y cada uno se coloca sobre marcas trazadas en el terreno, excepto uno, que se queda sin casa.

Desarrollo: A la voz del profesor: ¡Ardillitas, a comer! Las ardillitas se dirigen al bosque cercano, donde hay abundantes nueces. Sorpresivamente, el profesor les grita: ¡Se quema el bosque!, ¡se quema el bosque! La ardillitas corren desde el bosque a ocupar su casa. La que no alcanza una marca para pararse sobre ella, es la ardillita sin casa.

Regla: Los participantes deben esperar la orden para ocupar las casas.

Variante: se puede dejar más de una ardilla sin casa.

**Nombre:** ¡Sálvese el que pueda!

Objetivo: Divertir a los jóvenes de forma sana en el juego.

**Materiales:** Silbato

**Organización:** Se colocan los jugadores detrás de línea recta trazada en el suelo, a diez metros aproximadamente. Se traza una línea, quedando así señalado un espacio de estas dimensiones, por donde han de correr los jugadores y, al final del mismo, se traza una tercera línea recta, pasada la cual se considera zona de seguridad.

Uno de los jugadores se sitúa frente, a los de más a unos dos metros de distancia. Este, al comenzar el juego narrará una historieta cualquiera, en la que entre la frase " ¡SALVESE EL QUE PUEDA!".

**Desarrollo:** Una vez hecha la narración y decir la frase " ¡SALVESE EL QUE PUEDA!", todos los jugadores se echarán a correr hacia la zona de seguridad, perseguido por el narrador, quien tratará de coger a uno, ante que penetre en ella y, si lo consigue, se cambiarán los papeles. De lo contrario tendrá que seguir de narrador y hacer una nueva historia.

**Regla:** Se debe esperar la frase " ¡SALVESE EL QUE PUEDA!". Para poder correr hacia la zona de seguridad.

**Variante:** dos perseguidores

**Nombre:** La Cojita

**Objetivos:** Ocupación sana del tiempo libre de los jóvenes.

**Material:** Ninguno

**Organización:** Los jugadores formaran una rueda con los brazos tomados, en el centro de la misma, se sitúa una de ellas que interpretara el papel de cojita.

Fuera de la rueda habrá un jugador que hará el papel de guardia.

**Desarrollo:** El jugador "Cojita" empieza a caminar dentro del círculo cojeando, las demás de la rueda cantan:

Todos: ¿Dónde va la cojita?

Que mira un fli

Que mira un fla

Cojita: Voy al campo a buscar violetas

Que mira un fli

Que mira un fla

Todos: ¿Para quién son las violetas?

Que mira un fli

Que mira un fla

Cojita: Para la tía de Carmen

Que mira un fli

Que mira un fla

Todos: ¿Si te encuentras con el Rey?

Que mira un fli

Que mira un fla

Cojita: Yo le haré una reverencia (Accionando)

Que mira un fli

Que mira un fla

Todos: ¿Si te encuentras con la reina?

Que mira un fli

Que mira un fla

Cojita: Yo le haré una reverencia (Accionando)

Que mira un fli

Que mira un fla

Todos: ¿Si te encuentras con el príncipe?

Que mira un fli

Que mira un fla

Cojita: Yo le haré una reverencia (Accionando)

Que mira un fli

Que mira un fla

Todos: Si te encuentras con la princesa?

Que mira un fli

Que mira un fla

Cojita: Yo le haré una reverencia (Accionando)

Que mira un fli

Que mira un fla

Todos: Si te encuentras con el guardián?

Que mira un fli

Que mira un fla

Cojita: Yo me burlo de la guardia (haciendo un gesto de burla)

Que mira un fli

Que mira un fla

Al decir esto, los jugadores que forman la rueda levantarán los brazos. La cojita entra y sale corriendo por debajo de los arcos, que forman los brazos en alto, perseguida por la guardia.

Reglas: Deben jugar todos los jugadores harán la función unos de guardias y otros de cojita.

**Nombre:** Carrera en Saco.

Objetivo: Recrear a los jóvenes de forma sana.

Materiales: 2 Sacos

2 Obstáculos

1 Silbato

Desarrollo: A la señal del árbitro salen los dos 1ros competidores se meten en los sacos y a la señal árbitro salen saltando hasta el obstáculo dándole la vuelta y volver al lugar de partida y así sale la otra pareja hasta saltar todos los del equipo.

Regla: Ganará el 1er equipo que llegue a la meta.

### **ACTIVIDAD #3**

Fecha: 1 de mayo 2010 Lugar: Comunidad del coco

Objetivos: Conmemorar el día internacional de los trabajadores.

**Nombre:** El burrito.

Objetivo: Distraer a los jóvenes a través del juego.

Materiales: Ninguno.

Organización: Los jugadores se dividen en dos grupos o equipos con igual #, de miembros cada uno, el #.

Desarrollo: Uno pasa los brazos por delante de la cintura del contrario .El primero se apoya en un árbol, o en un poste, o pared, de manera que toda la fila quede firmemente sostenida.

Los segundos de cada equipo se mantienen a una distancia prudencial, avanzan corriendo apoyan ambas manos sobre la espalda del ultimo de la fila y caen sobre el primero que no tiene otro encima. Los que se han montado tratan por todos los medios de mantenerse sobre su cabalgadura, sin poner los pies en el suelo, mientras que los de abajo se esfuerzan por sacudírselos de encima.

Reglas: 1- El que se cae, pierde y sale del juego.



2- Si el primer equipo logra librarse de los que se montan sobre ellos ganan, de lo contrario, el segundo equipo es el ganador.

**Nombre:** Mar y tierra.

Objetivos: Esparcimiento de los adolescentes en el tiempo libre.

Materiales: Una cuerda.

Organización: Se trazan dos círculos grandes, que representa el mar y la tierra, alrededor de estos se ubican los jugadores.

La parte externa de cada círculo representa el mar.

Desarrollo: A la voz del profesor: ¡AL MAR! todos los jugadores saltan con ambos pies hacia el exterior del círculo e imitan los movimientos de los brazos al nadar.

. A la señal:

¡A tierra ¡ todos saltan hacia adentro del círculo.

Reglas: 1- Los jugadores que no respondan a la voz del profesor salen del juego.

2- Ganan los que al finalizar el juego no se hayan equivocado.

**Nombre:** La muralla china.

Objetivos: esparcimiento a través del juego.

Materiales: Silbato y tizas.

Organización: Se divide el terreno en tres secciones: dos mayores y una estrecha.

Es conveniente que quede bien delimitado el terreno de juego.

Desarrollo: UN jugador toma el papel de defensa de la muralla, y se sitúa al centro de ella. Los demás jugadores se sitúan en uno cualquiera de los campos de seguridad que están a cada lado de la muralla.

Cada vez que suene el silbato del profesor todos los jugadores a un mismo tiempo salen de su refugio para entrar en el otro extremo o zona de seguridad, luego de cruzar la zona de la muralla.

Deben pasar por la muralla todos los jugadores. En este momento, el defensor de esta, sin salir de los límites de su zona, tratara de coger algún jugador.

Los cogidos pasaran a ser sus auxiliares y, en sucesivas carreras, cada vez que suena el silbato, le ayudaran a coger a los demás jugadores. Se continuara

hasta que solo quede un jugador que como premio a su habilidad, pasara a ser el guardián de la muralla en el próximo juego.

Reglas: 1- El jugador que al huir salga de los límites del terreno, se considera como cogido.

2- Todos los jugadores deben cambiar de terreno al dar la señal.

**Nombre:** El rescate

Objetivos: Mantener ocupados a los jóvenes en tiempo libre.

Materiales: Silbato, tiza o carbón.

Organización: Se marcara el terreno de la siguiente manera en un extremo se trazara una línea que será la de arrancada y, a unos quince o veinte metros, la línea de llegada.

Se divide el grupo en dos equipos de igual cantidad, los cuales se colocaran detrás de la línea de arrancada en formación de hileras.

Desarrollo: A la señal del silbato, comenzara el juego, los capitanes de cada equipo se dirigirán a sus compañeros respectivos, a buscar el primero que se encuentra en la hilera. Al llegar lo toma de la mano y lo trae sujeto hasta la línea de llegada en donde lo soltara para que este a su vez regrese a buscar otro compañero así sucesivamente, se va desarrollando el juego hasta que los equipos queden colocados en la posición inicial detrás de la línea de llegada. Ganara el equipo que primero se coloque en la posición inicial.

Reglas: 1- Los jugadores tienen que tomarse de las manos.

2- No se puede pasar la línea hasta que no se den la mano.

3- El capitán se sitúa nuevamente en su puesto, una vez que ha traído a un compañero sujeto por la mano.

4- cada jugador, luego que trae a un compañero, se coloca detrás del capitán de su equipo para ir formando una hilera.

Variantes: Puede ser el traslado en pareja

**Nombre:** La señorita

Objetivos: Recrear a los jóvenes de forma sana.

Tipo: Tradicional (Con canto)

Material: Ninguno

Organización: Los jugadores se colocan en dos filas paralelas de frente a una separación de dos mts. De distancia.

Desarrollo: Un jugador baila en el espacio libre entre las paralelas, mientras las demás cantan y dan palmadas al compás del canto...

La señorita.....

(Aquí se dice el nombre del jugador)

Ha entrado en el baile

Que la baile que la baile

Y si no la baila

Lo haré por ti yo mal

Que la saque que la saque

En este momento el jugador saca a bailar a una compañerita y le dice:

Salga usted que lo quiero

Ver bailar, saltar, brincar

Andar por los aires

Y todos cantan:

Que muy bien que

Lo baila el solo

Déjalo solo, solo, solito

El jugador deja solo a su compañera y va a situarse en la fila, comenzando el mismo canto, con el nombre del o de la jugadora que empieza a bailar.

Reglas: 1- Todos deben bailar, cantar y dar palmadas.

**Nombre:** Tracción de la soga.

Objetivos: Divertir a los jóvenes de la comunidad.

Materiales: Soga gorda de 15 m. y silbato.

Organización: Los alumnos divididos en dos equipos cada uno sujetarán una soga gorda de 15 m. aproximadamente, por sus extremos.

Desarrollo: A la señal del árbitro, ambos equipos halarán tratando de arrastrar al contrario hacia su terreno.

Regla: 1- Se le dará oportunidad de tres alones a ganar dos.

2- Se colocarán los alumnos de forma alterna a ambos lados de la soga de forma mixta.

3- El equipo perdedor no podrá soltar la cuerda bajo ningún concepto.

Variante: Pueden ser mixtos los equipos.

**Nombre:** La Dama:

Objetivos: Ocupación sana del tiempo libre.

Materiales: Tablero y fichas de dos colores.

Organización: Se juega entre dos en un tablero de 64 cuadros blancos y negros donde las fichas de dos colores se ubican en los cuadros negros a ambos lados del tablero en cantidad de doce fichas para cada jugador.

Desarrollo: El juego da inicio cuando uno de los jugadores da un paso al frente con una de sus fichas, cada jugador juega después que juega el otro.

Reglas: Según acuerden ambos jugadores o competencia.

1. Solo se avanza un paso en cada jugada.
2. Se puede comer cuantas fichas estén al alcance del que juega respecto al contrario.
3. Cuando se llega a la última columna del tablero del contrario se corona dama; y esta puede recorrer el tablero completo.

Variantes: 1- Se puede jugar para tras y para adelante y soplando fichas.

2- Se puede jugar solo para adelante y comer obligado.

#### **ACTIVIDAD: # 4**

Fecha: 26 de julio 2010 Lugar: área deportiva Oscar Lucero Moya

Objetivo: realizar actividades de juegos tradicionales en saludo a asalto a los cuarteles Moncada y Carlos M. De Céspedes.

**Nombre:** La cadena:

Objetivos: Esparcimiento de los adolescentes de forma sana.

Materiales: Ninguno.

Organización: Los alumnos se colocaran dispersos en el terreno. El profesor Escogerá un alumno que será el que comienza el juego.

Desarrollo: Cuando el profesor de la señal para el comienzo, el alumno escogido perseguirá a sus compañeros para atraparlos. Cada vez que logre coger a uno lo aguanta por la mano, y así se va formando la cadena a medida que se vaya agarrando compañeros. Mientras queden alumnos, la cadena correrá detrás de ellos (pudiendo agarrar solo los que se encuentran en los extremos de la misma).

No se podrán soltar de las manos mientras corren: Ganara el último que quede sin ser cogido.

Reglas:

- 1.- La cadena no se puede romper.

2. - Solo los extremos de la cadena son los que pueden coger.
- 3.- Los jugadores no pueden salirse del área delimitada para el juego.

**Nombre:** El cambio de bloque.

**Objetivos:** Mejoramiento de la salud de los jóvenes.

**Materiales:** Bloques de madera de diferentes colores y silbato.

**Organización:** Situado los jugadores en dos hileras, separadas uno de otros a una distancia de 5 m. Se marca el terreno con una línea de salida y otra de retorno, cada equipo dispondrá de un bloque de madera que tendrá el jugador en sus manos y otro depositado en un círculo detrás de la línea de retorno.

**Desarrollo:** El juego se inicia cuando el profesor suena el silbato. Al oírlo, los primeros jugadores de cada equipo corren hacia la línea situada al final del terreno, donde hay encerrado en un círculo otro bloque de madera, parecido al que llevan ambos jugadores en sus manos, pero este será de diferente color.

Al llegar al círculo situado dentro de la línea de retorno depositan en el su bloque de madera, y toman el que había para retornar inmediatamente hacia su equipo entregándole al siguiente jugador el bloque. Luego de dar la vuelta por detrás de su equipo y volver a su puesto inicial. El jugador al que se le entrego el bloque repite lo realizado por sus compañeros, y así se continúa hasta que todos los jugadores lo hayan realizado. El que termine primero será el ganador.

**Reglas:** 1- Es obligatorio hacer el cambio de bloque en el círculo que se haya detrás de la línea de retorno.

2- Se debe esperar detrás de la línea de salida al jugador que trae el bloque.

3- El corredor debe dar la vuelta por detrás del último de su equipo.

**Variantes:** Puede utilizarse 1, 2, 3, 4 etc. cubos.

**Nombre:** Las bolas

**Objetivos:** Lograr el compañerismo a través del juego.

**Materiales:** Bolas o algo similares.

Conocido con los nombres de bolas, canicas, bolitas, mechas, pitones, bolondrines entre otros, es uno de los juegos infantiles por excelencia y no conoce épocas ni fronteras.

Organización: El método básico consiste en trazar dos círculos: uno para determinar la posición del lanzador y otro donde se encuentran las bolas (igual para cada participante).

Desarrollo: Cada jugador tira una bola con la intención de acertar a alguna de las del interior del círculo. Si lo consigue, es suya. Los más experimentados prefieren seguir tirando mientras acierten en el tiro, siempre con la misma y desde el punto en que quedó la bola después de impactar con la otra.

Reglas: 1- Al dejar de sacar se queda su bola en ese lugar y comienzan a tirar los demás en orden de salida.

2- El juego termina cuándo no quede bola en el círculo.

3- Gana el que al final del juego tenga más bolas.

4- De acuerdo a las reglas cada jugador planta de nuevo y de inicio a un nuevo juego.

Variantes: Cada variante tiene sus reglas.

La olla.

Los hoyitos.

El chocolongo.

El perseguido.

El quimbe.

El quimbe y cuarta.

Los colores.

Angollo.

En pila o La casilla.

**Nombre:** El mareo.

Objetivos: Esparcimiento de los jóvenes.

Materiales: Banderas, conos, silbatos.

Organización: En el terreno se marca una línea que será la de partida y a unos quince, o veinte metros se traza una de llegada. Los alumnos divididos en tres equipos, sitúan detrás de una línea de partida en hileras y se tomara una distancia de un metro entre cada alumno.

Desarrollo: Cuando el profesor de la señal para comenzar los dos primeros jugadores de cada bando comenzaran a dar una vuelta completa a cada compañero de su equipo, hasta que llegue al último .Al llegar a este, saldrá

corriendo lo mas rápidamente posible hacia la línea de llegada, la cruza y vuelve nuevamente para situarse ultimo en su equipo .Inmediatamente que se coloque este, saldrá el siguiente jugador quien debe realizar todos los movimientos antes señalados.

Y así sucesivamente se continúa el juego hasta que todos los integrantes de cada equipo hayan jugado.

Reglas: 1- Los jugadores no pudran salir hasta que el jugador que corre no se incorpore al final de su equipo.

2- Los jugadores darán la vuelta de frente al obstáculo

3- Gana el equipo que primero logre la formación inicial.

Variantes: Se puede realizar en parejas y dar la vuelta de espalda.

**Nombre:** Pega y corre.

Objetivos: Ocupación sana del tiempo libre.

Materiales: Un cinto o rama.

Organización: Se formara un círculo sencillo con las manos tomadas, quedando un jugador situado fuera del mismo.

Desarrollo: a la señal del silbato, el jugador que se encuentra fuera del círculo le pega ligeramente a un compañero, el cual saldrá corriendo en sentido contrario al jugador que le pego, tratando cada uno de llegar primero al lugar que se quedo desocupado. Por tanto, el jugador que ha sido tocado sale de su lugar, este quedar abierto, es decir, los que están allí no se tomaran las manos para correr el círculo. De los dos que corren, el primero que llega y toma las manos de los jugadores que están próximos ha ganado y el otro tendrá que continuar por fuera, repitiéndose el juego como antes.

Reglas: 1- Los jugadores correrán en sentido contrario.

2- Se tocara a un solo jugador por cada vez.

3- Hay que evitar chocar al encontrarse.

Variantes: Los jugadores pueden estar sentados y el que es tocado debe perseguir al mismo en esta dirección.

**Nombre:** Matandile.

Objetivos: Mejorar las relaciones humanas entre compañeros en el juego.

Tipo: Tradicional

Material: Ninguno

Organización: Se organizan las hembras y varones en número igual en dos filas o líneas de frente, separadas entre si por quince pies aproximadamente.

Desarrollo: El juego se desarrolla avanzando y retrocediendo cada fila alternativamente, a la vez que cantan lo que sigue, de manera alternada también.

1 A mambrosia do

Matan dile, dile, dile

1 A mambrosia do

Matan dile, dile, do.

-¿Qué quería usted?

Matan dile, dile, do.

-Yo quería un paje

Matan dile, dile, dile

-Yo quería un paje

Matan dile, dile, do

-¿Qué paje quería usted?

Matan dile, dile, dile

-¿Qué paje quería usted?

Matan dile, dile, do

-Yo quería Luisita (ejemplo)

Matan dile, dile, dile

-Yo quería Luisita (ejemplo)

Matan dile, dile, do.

-¿Qué oficio le va a poner?

Matan dile, dile, dile

-¿Qué oficio le va a poner?

Matan dile, dile, do

-Le pondremos.....

Matan dile, dile, dile

-Le pondremos.....

Matan dile, dile, do

-Este oficio no le agrada

Matan dile, dile, dile

-Este oficio no le agrada

Matan dile, dile, do



Aquí comienzan a enumerar oficios hasta que quede uno del agrado de la jugadora elegida cantando lo que sigue, y dejándola en la otra fila, al avanzar nuevamente.

-Este oficio si le agrada

Matan dile, dile, dile

-Este oficio si le agrada

Matan dile, dile, do.

Las otras al recibirla cantan lo que sigue:

-Daremos la media vuelta

Matan dile, dile, dile

-Daremos la vuelta entera

Matan dile, dile, do

Reglas: 1- Todos los jugadores deben participar en el juego.

**Nombre:** Tesoro Escondido.

Objetivos: Ocupación sana del tiempo libre.

Materiales: Tarjetas con el nombre del tesoro escondido.

Organización: Los alumnos dispersos en el terreno delimitado con anterioridad.

Desarrollo: A la señal del árbitro todos los jugadores salen a buscar el tesoro escondido (una tarjeta) por los alrededores del área.

Regla: 1- El que encuentre el objeto escondido es el ganador.

Variantes: Se pueden esconder varios objetos con diferentes premios.

## **ACTIVIDAD #5**

Fecha: Octubre 2010 Lugar: Área deportiva Oscar Lucero

Objetivo: Saludo al día mundial de la Educación Física

**Nombre:** La Suiza.

Objetivos: Esparcimiento de los jóvenes.

Materiales: Cuerdas o similares.

Conocido también por la comba, es un juego donde se usa una soga o cuerda con una longitud acorde con la modalidad que se vaya a realizar generalmente provista en los extremos de empuñadura de madera o plástico, que facilitan el movimiento rápido de las muñecas al hacerla girar.

Organización: De acuerdo a la modalidad que se vaya a competir los jugadores tendrán cada uno la suiza.

Desarrollo: La barca.

En esta modalidad, la suiza se balancea de un lado al otro del suelo sin llegar a describir el círculo completo. Los participantes, que van eliminando cuando fallan o hacen mala, para utilizar el argot de la suiza, deben entrar por turnos, esquivar la cuerda, saltando una o varias veces, y salir. En cada ronda se subirá ligeramente la altura de la cuerda, hasta que solo quede un saltador, que será quien ganará la prueba. La canción usada es "Al pasar la barca":

Al pasar la barca

Me dijo un barquero:

Las niñas bonitas

No pagan dinero.

Uno, dos, tres,

Pedro, Juan y José,

Lima, limita, limón,

Rosa, clavel y botón,

Salte, niña, que vas a perder,

Un, dos, tres.

Variante: El cocodrilo.

Un jugador salta solo mientras expresa:

Un cocodrilo fumando cachimba,

Se le cayó y mira lo que pasó.

Luego tira la suiza al suelo de modo que forme un lazo y salta diez veces dentro de la parte circular del mismo.

Variante: Los elefantes

Dos jugadores impulsan la suiza por los extremos mientras uno salta en el medio. Otros se van incorporando según lo indica la canción:

Un elefante se balanceaba

Sobre la tela de una araña,

Y como veía que resistía

Fueron a buscar otro elefante.

Entra a saltar el segundo jugador y todos siguen cantando:

Dos elefantes se balanceaban

Sobre la tela de una araña,

Y como veía que resistía

Fueron a buscar otro elefante.

Ahora entra a saltar el tercer jugador y todos continúan saltando:

Tres elefantes se balanceaban..., y así sucesivamente hasta que se desee seguir aumentando jugadores.

Reglas: 1- El jugador que pierda sale momentáneamente del juego.

2- Ganará el que realice todos los ejercicios sin cometer errores.

Variantes:

**Nombre:** La pelota

Objetivos: Mejoramiento de la salud en el juego.

Materiales: Pelotas, bates, guantes.

Organización: Los alumnos divididos en dos equipos con la misma cantidad de integrantes, se colocarán en el terreno dos o tres bases en dependencia de la cantidad de jugadores. Un equipo al bate y el otro al terreno.

Desarrollo: El juego comienza cuando el primer jugador del equipo que esta al bate golpea la pelota con la palma de la mano o con el puño cerrado y corre hacia la base tratando que no le cojan Out .Luego de los tres Out se invierten los papeles.

Reglas: 1- Gana el equipo que más carreras tenga al final del partido.

2- Se jugarán tantas entradas como determinen los participantes.

Variantes:

Tres Rolling y un Fly:

El bateador golpea la pelota con el puño cerrado. El resto de los jugadores trata de cogerla. Si la pelota bateada es atrapada en el aire, le corresponde batear al que la atrapó. Cuando un mismo jugador coge tres rolling (pelota que se arrastra por el piso) o un Fly pasa a ocupar el puesto del bateador. Podrá realizarse con o sin lanzador y batearse con la mano o con bate.

El bao.

Los jugadores tomarán posición dadas por un jugador vendado que al azar dará la posición de 10 jugadores incluido el vendado. Se juega a 10 hits se juega comenzando el jugador designado teniendo derecho a un solo batazo, si batea de hit sigue bateando mientras lo haga, si es capturado de fly ocupa la posición del que lo fideo cambiando de occisión, si es capturado de rolling se traslada al jardín derecho y de este recorrer todas las posiciones del receptor si no captura un fly y así sucesivamente todos los jugadores ganando el que primero logre batear los 10 hits acordados.

**Nombre:** La Viola.

**Objetivos:** Ocupación sana del tiempo libre de los adolescentes.

**Materiales:** Ninguno

**Organización:** Los jugadores se dividen en dos equipos con igual # de miembros. Cada uno de los del bando # 1 pasa los brazos por delante de la cintura del anterior. El primero se apoya en un árbol, un poste o una pared, de manera que toda la fila quede firmemente sostenida.

**Desarrollo:** Cada uno de los del segundo equipo, que se mantiene a una distancia prudencial, avanza corriendo, apoya ambas manos sobre la espalda del último de la fila y cae sobre el primero que no tiene otro encima. Los que se han montado tratan por todos los medio de mantenerse sobre su cabalgadura sin poner los pies en la tierra, a la vez que los jugadores gritando:

A la una mi mula.

A las dos mi reloj.

A las tres, mí café.

A las cuatro mi gato.

A las cinco te brinco

A las seis, pan de rey.

A las siete, mi machete.

A las ocho, te pongo el mocho.

El que salta con el ocho, le pone en la espalda del burrito una ramita, un palito...

A las nueve te la quito.

El que salta con el nueve, retira lo que el anterior dejó sobre la espalda del burrito.

A las diez, vino el juez.

A las once, campana de bronce

A las doce, una vieja cose

A las trece, amanece.

A las catorce un viejo tose

A las quince, te coge el lince.

**Reglas:** 1- Si el jugador que esta montado se cae pierde y su equipo pasa a ser la función del burrito.

**Nombre:** Pelea de gallos.

Objetivos: Recrear a los jóvenes de forma sana.

Materiales: Tizas, carbón.

Organización: Dos jugadores se enfrentan en posición de cuclillas., con las palmas de las manos sostenidas hacia delante. Para ello pueden brincar de un lado a otro.

Desarrollo: Intentan Tumbarse mutuamente mediante empujones e impulsiones bruscas y alones.

Variantes: 1- Como juego de equipo, es conveniente que los pares se formen en cuclillas a lo largo de una línea y empiezan a luchar cuando se de la señal. Esta forma permite un buen control, préstese atención a que haya suficiente espacio entre los pares.

Reglas: 1- Gana el equipo que logre tumbar la mayor cantidad de rivales

2- Deben mantener la posición de cuclillas.

Variante: 2- El juego se desarrollara saltando en un solo pies con las manos cruzadas por delante del pecho dentro de un cuadrado de dos x dos ,los jugadores pueden cambiar de pies y se empujaran tratando de sacar al contrario del circulo , si uno de los jugadores es muy fuerte se puede realizar la pelea dos contra uno.

Reglas: 1- No se puede apoyar el pie suspendido.

2- Debe ser de hombro, de pecho nunca de la cintura hacia abajo.

3- Gana el equipo que más jugadores logre sacar del área delimitada.

**Nombre:** Comadrita la Rana

Objetivos: Divertir a los jóvenes de forma sana.

Material: Ninguno

Organización: Se colocan en círculo tomados de las manos, menos uno que se coloca en el centro en posición de cuclillas simulando una rana.

Desarrollo: Los del círculo giran conversando con el jugador del centro, que representa ser, como todos, una comadrita rana y mantienen con ella el siguiente dialogo:

Comadrita la rana

Señor, señor

¿Ya vino su maridito del campo?

Si señor

¿Y que le trajo?

Una mantilla

¿De qué color?

Verde limón

¿Vamos a misa?

No tengo camisa

¿Vamos al sermón?

No tengo ropón

¿Me presta su botijita?

No tiene tapita

¿Me presta su botijón?

No tiene tapón.

Al llegar a este punto del dialogo, la comadrita la rana debe imitar el salto de las ranas, dejando de girar dirán:

Pues sopita y pon

Que no tiene tapón

Pues sopita y pon

Que no tiene tapita y tiene tapón.

Y repiten los dos últimos versos hasta que la comadrita la rana se acerque a una cualquiera de la rueda y tocándola la designe para que vaya a ocupar su lugar comenzando el juego nuevamente.

Reglas: 1- Quien sea tocado pasará a ocupar el lugar de comadrita.

2- El que hace de comadrita debe atrapar siempre a adolescentes que no hallan jugado.

**Nombre:** Carrera en Zanco.

**Objetivo:** Ocupación del tiempo libre de los jóvenes.

**Materiales:** 2 juegos de zanco

2 obstáculos

1 silbato

**Organización:** Los jugadores detrás de la línea de partida esperan la señal del profesor cada uno con sus zancos.

**Desarrollo:** A la señal del árbitro salen los corredores, se montan en los zancos van caminando hasta el obstáculo dándole la vuelta y continuar hasta el lugar

de partida allí lo da al siguiente competidor y así sucesivamente hasta llegar al último.

Regla: 1- Ganará el 1er equipo que llegue a la meta.

2- Si el alumno se cae debe iniciar desde el mismo lugar donde se produce la caída.

**Nombre:** El trompo:

Objetivos: Recrear a los jóvenes en el tiempo libre.

Materiales: Trompos y cuerdas.

Organización: Cada jugador tendrá su trompo y su cordel.

Desarrollo: Los jugadores definen la forma de juego: ejemplo se traza un pequeño círculo en el terreno con un diámetro de 3 cm donde cada jugador por su orden hace un lanzamiento al círculo y el que más lejos quede pondrá su trompo para ser castigado por los demás.

Reglas: 1- Cada jugador por su orden hace un tiro.

2- En caso de fallar tiene la opción de coger el trompo en la mano y darle carambola al castigado (para esto tiene que estar en movimiento.)

3- De fallar este último pasa a ser castigado y el otro ocupa su puesto.

## **ACTIVIDAD # 6**

Fecha: 2 de diciembre 2010 Lugar: Área deportiva Oscar Lucero

Objetivo: Festival de juegos tradicionales en saludo al desembarco del yate Granma y el día de las fuerzas armadas revolucionarias FAR.

**Nombre:** Los escondidos.

Objetivos: Esparcimiento de forma sana de los adolescentes.

Materiales: Área poblada, boscosa, etc.

Organización: Se discute mediante una piedrecita o por sorteo quién se queda, el cual se colocará de espalda a los demás, comienza a contar hasta el número que fue acordado mientras los otros se esconden. Cuando termina de contar sale a buscar y dirá:

\_Ronda, ronda,

El que no se haya escondido

Que se esconda,

Y si no, que responda.

O bien:

\_Voy

Desarrollo: Según vaya detectando a los participantes, menciona su nombre y el lugar donde se encuentra, corre a tocar la base y ese jugador se considera ya cogido. Los que llegan sin ser cogidos, se salvan. El juego finaliza cuando todos sean cogidos y/o estén salvados. El primero en ser cogido se queda para el próximo juego. Si el último en juego toca la base, los salva a todos y se queda de nuevo el mismo.

Reglas: 1- Tienen que esconderse todos los participantes.

2- El terreno debe ser adecuado para esconderse

**Nombre:** El Pon o arroz con pollo.

Objetivos: Ocupación sana del tiempo libre de los jóvenes.

Materiales: Taco de goma, lata, etc.

Conocido también como peregrina en las provincias orientales y rayuela en otros países.

Organización: Se trazarán en el piso una serie de cuadrados, hasta el número nueve pueden aprovecharse los cuadrados de las aceras, escribiendo sobre cada uno de ellos los Nros: del uno al nueve.

Se seleccionará a la suerte de entre grupo de participantes, el orden de colocación para la ejecución del juego en forma individual.

Desarrollo: El primer jugador deja caer sobre el cuadrado señalado con el Nro uno una piedra tación de goma, etc.; procurando que no toque ninguna de las líneas o rayas que limitan el cuadrado.

En un solo pie cruza mediante un salto, sobre el cuadrado señalado con el Nro uno, cayendo en un solo pie, en el cuadrado señalado con el Nro dos. De este salta al cuadrado Nro tres, de aquí salta a los Nros cuatro y cinco, en los cuales apoyará un pie sobre el cuadrado Nro cuatro y otro en el cuadrado Nro cinco.

De los Nros cuatro y cinco salta en un solo pie nuevamente, al cuadrado seis, de este salta a los siete y ocho en los cuales apoya ambos pies uno en cada número de aquí salta en un solo pie al Nro nueve en el cual si lo desea puede apoyarse en ambos pies.

Para regresar el jugador realizará todos y cada uno de los movimientos anteriormente descritos en forma descendente hasta el dos, donde manteniéndose en un solo pie, se agacha para recoger el objeto lanzado sobre



el uno evitando perder el equilibrio o apoyarse sobre el Nro y menciona la palabra : “PON”. Apoyando ambos pies afuera.

Regla: 1- No puede tocarse ninguna de las líneas que limitan los cuadrados.

2- En los Nros uno dos tres y seis los jugadores se mantendrán sobre un solo pie.

**Nombre:** El chucho escondido.

Objetivos: Ocupación sana de de los adolescentes.

Materiales: Una rama, una cuerda, un cinto, etc.

Organización: Es conocido también como El chicote escondido. Se selecciona quién esconderá el chucho .En el terreno de juego se marcará un lugar al cual se le llamará guarida o valla.

Desarrollo: El escogido esconde el chucho sin que los demás lo vean, al terminar dará la señal de: -A buscarlo.

Cuando todos estén lejos del chicote buscado, el que le escondió grita:

-¡Frío, frío, frío!

-Si no están tan lejos:

-¡tibio, tibio, tibio!

Y si se aproximan:

-¡caliente, caliente!

Si se encontraran muy cerca.

-¡Se quema, se quema!

Cuando ya se quemó corren hacia la valla para no ser cogidos y recibir los chicotazos de quien lo encontró. Le corresponde esconder el chucho en el próximo juego al que lo halló, si no logra tocar a nadie.

Regla: 1- Los chicotazos deben darse de la cintura hacia abajo.

2- Los alumnos se colocarán de espalda al área donde va a ser escondido el chicote.

**Nombre:** Zun, Zun de La Carabela.

Objetivos: Ocupar el tiempo libre de los jóvenes.

Materiales: Un cinto, una rama, Etc.

Organización: Los jugadores formados en círculo sentados en el suelo, uno de ellos se situara fuera del mismo con una varita en la mano.

Desarrollo: El jugador que tiene la varita en sus manos mientras le da la vuelta al círculo cantara: Al zun, zun de la carabela el que se duerma le doy una pela.

Los participantes tienen la cabeza inclinada hacia delante y fingen alternativamente dormir (cuando el guardián se aleja) y despertarse (cuando se acerca). Al fin, el guardián pesca a uno y le pega. El golpeado lo persigue. Si no le da alcance se queda afuera y canta la canción y así sucesivamente continua el juego.

Reglas: 1-Deben participar todos los jugadores.

2- El golpe suavemente de la cintura para a bajo.

**Nombre:** El Parchi.

Objetivos: Mejorar estilos de vida de los adolescentes.

Materiales: Tablero, dados, fichas.

Organización: Se juega entre cuatro jugadores, cada jugador tiene cuatro fichas ubicado en círculo que le corresponda ya sea el color que le corresponda de los cuatro colores del juego.

Desarrollo: Para iniciar el juego cada jugador hace un tiro con un dado buscando el número más alto, el que lo logre comienza el juego con los dos dados haciendo un tiro si no logra cinco, no puede sacar la ficha de su lugar pasando los dados al jugador de su derecha y así sucesivamente hasta que todos jueguen. Cuando las fichas estén en juego caminarán la cantidad que le caiga en los dados.

Reglas: 1- Solo se permite un tiro por jugador, si el jugador logra tirar doble sigue tirando mientras que caiga doble.

2- Si el jugador tira tres dobles seguidos pierde el tiro y la ficha más adelantada suya va para el círculo inicial, que no sea la que llegó al final.

3- Se pueden hacer puentes en las cacillas indicadas para esto y nadie puede pasar por ahí solo el dueño; los demás puentes no constituyen obstáculos.

4- Si un jugador mata una ficha contraria más la cantidad del otro dado.

5- Gana el jugador que primero logre poner sus fichas en el círculo central del tablero.

**Nombre:** Dómino:

Objetivos: Divertir a los jóvenes de forma sana.

Materiales: Mesas, sillas, juego dómino.

Organización: Se juega de dos a cuatro jugadores de acuerdo a las reglas acordadas por estos.

Desarrollo: El juego comienza cuándo se le da agua con todas las fichas viradas, y sale un jugador si es por el doble seis o por la ficha que este jugador quiera, se juega por la derecha por el jugador que salio.

Variantes y reglas: 1- Dómino, salida rotativa y cierre en pareja, se juega según reglas de los participantes a 100, 200, 300, tantos.

2- La capicúa, sale uno de los que gana siempre y el cierre es individual, ganando el que menos tantos tenga, se juega a 20 tantos y el pase de mano vale dos puntos hasta 18 pues no se puede dominar con pase de mano.

3- La longana, se juega por las cuatro caras de la ficha inicial que debe ser un doble, y el doble se juega por cualquier cara, para salir al que le toca tiene que hacerlo por un doble, siendo el único jugador que canta la longana si su 7 fichas tienen seguidilla; si no tiene doble sale el jugador que le sigue.

4- El paraito, se juega similar a la longana cuando el jugador no lleva por su cara toca la mesa y pide que juegue por su carta, y el jugador a su orden juega si quiere por su cara hasta llegar de nuevo su turno si lleva juega sino sigue pidiendo. Gana el que primero termine de colocar todas sus fichas y se anotan los tantos que tenga cada jugador individual y se mantiene de pie el que más tanto tenga; el que esta parado es el único que vira la ficha, que revuelve que es el último en jugar.

**Nombre:** Leones y Leopardos.

Objetivos: Ocupación del tiempo libre en los adolescentes.

Materiales: Ninguno.

Organización: Los alumnos en dos equipos divididos por una ralla en el centro que divide el terreno en dos mitades, a cada lado de la ralla un equipo que se llamarán leones y otros leopardos.

Desarrollo: A la señal del profesor, si dice leopardo estos persiguen a los leones que huyen hacia la zona de seguridad y viceversa.

Reglas: 1- Si los leones atrapan a los leopardos estos pasan al bando de los leones y viceversa.

2- No se puede atrapar fuera de la zona de seguridad.

3- Los jugadores deben estar del lado y pegados a la ralla divisoria.

4- Gana el equipo que al final tenga más integrantes.

Variantes: Los jugadores pueden estar sentados de espalda o en cuadrupedia.

### **2.2.3. Etapa 3. Ejecución**

La ejecución es la puesta en práctica de la planificación de la etapa anterior y el objetivo consiste en entrenar a los profesores y activistas en el dominio de la puesta en práctica de los juegos tradicionales en las actividades recreativas que se organicen.

#### Pasos

1. Visita a las áreas seleccionadas para verificar las condiciones materiales y naturales.
2. Aseguramiento logístico.
3. Consulta y aprobación de los familiares y directivos.
4. Desarrollo de la actividad.
5. Observación de la ejecución de los juegos tradicionales.

### **2.2.4 Etapa 4. Evaluación**

El control y evaluación de la propuesta de juegos tradicionales se realizará teniendo en cuenta los conocimientos, la participación y los modos de actuación de los adolescentes de 11 a 12 años.

**Objetivo:** Valorar el desarrollo alcanzado por los adolescentes y el incremento en la participación, durante las actividades recreativas planificadas.

Se aspira en esta etapa la evaluación como una manifestación cualitativa y cuantitativa de la medida en que el adolescentes de 11 a 12 años ha logrando acometer el cumplimiento de los objetivos trazados. Se tiene como premisa su ejecución de forma sistemática que da información válida y fiable, lo que permite tener un criterio preciso del curso de la alternativa de juegos tradicionales propuesta y tomar las decisiones necesarias para su enriquecimiento y mejoramiento.

La evaluación debe permitir a todos los adolescentes de 11 a 12 años participantes de la actividad apropiarse de sus resultados, conocer en qué medida el adolescente ha elevado sus conocimiento sobre los juegos tradicionales, valorar si sabe hacer y operar con lo que conoce y cómo estos

dos aspectos han permitido mejorar o no sus cualidades y modos de actuación para el incremento de su participación en las actividades recreativas.

El control de las actividades desempeña gran importancia en la labor formativa. Debe caracterizarse por la sistematicidad e integralidad en los diferentes roles de participación de todos los implicados, a tenor y en correspondencia con su orientación, organización y ejecución.

Entre los mecanismos de control que se utilizarán en las actividades recreativas, se encuentran los siguientes:

1 Controlar todas las actividades que se ejecuten en correspondencia con el objetivo de la misma. Evaluándose y autoevaluándose colectiva e individualmente.

2 Analizar los resultados del control por los responsables y participantes y de manera colegiada adoptar acciones para su perfeccionamiento.

3 Estimular los mejores resultados en las diferentes actividades recreativas en correspondencia con los objetivos y esfuerzos, poniendo siempre los modelos positivos de actuación como ejemplo a imitar.

4 Analizar en cada caso los que incumplieron alguna tarea encomendada, causas y consecuencias derivadas de su actuación y adoptar medidas educativas que hagan reflexionar y modificar y ser más integral al adolescente.

Resumiendo, durante el desarrollo de las etapas se efectuarán dos diagnósticos evaluativos: uno inicial, uno final.

### **2.3 Análisis de los resultados**

#### **Resultados de la encuesta inicial.**

Para comenzar a aplicar la investigación fue necesario encuestar a los alumnos (ver anexo 1), lo que permitió tener un diagnóstico acertado y fue el punto de partida para detectar las dificultades y establecer comparaciones. Con este instrumento se obtuvieron regularidades:

En la encuesta realizada a los adolescentes del grupo de experimento se pudo constatar que en la primera pregunta relacionada con la participación en las actividades recreativas, 13 adolescente le gustan participar en ellas, representando el 59,7%, no le gusta participar con un 31,8 % y marcan que participan a veces 2 para un 0,90%.

<b>Muestra</b>	<b>Si le gusta participar</b>	<b>%</b>	<b>No le gusta participar</b>	<b>%</b>	<b>A veces participan</b>	<b>%</b>
----------------	-------------------------------	----------	-------------------------------	----------	---------------------------	----------

<b>22</b>	<b>13</b>	<b>59,7</b>	<b>7</b>	<b>31,8</b>	<b>2</b>	<b>0,90</b>
-----------	-----------	-------------	----------	-------------	----------	-------------

La tabla resumen que se muestra a continuación ilustra los resultados obtenidos en la pregunta dos, en la que se le pregunta en cual lugar le gusta realizar las actividades recreativas y se obtuvieron los siguientes resultados 14 en la comunidad para un 63,6%, en áreas deportivas 2 para un 0,90%, en el barrio 4 para un 18,1% y en otro lugar 2 para un 0,90%.

<b>Muestra</b>	<b>En la comunidad</b>	<b>%</b>	<b>En áreas deportivas</b>	<b>%</b>	<b>En el barrio</b>	<b>%</b>	<b>En otro lugar</b>	<b>%</b>
<b>22</b>	<b>14</b>	<b>63,6</b>	<b>2</b>	<b>0,90</b>	<b>4</b>	<b>18,1</b>	<b>2</b>	<b>0,90</b>

En la pregunta tres de la encuesta realizada a los adolescentes de la muestra en cuanto a la evaluación de las actividades recreativas desarrolladas en la comunidad, los resultados fueron los siguientes.

<b>Muestra.</b>	<b>Buena</b>	<b>%</b>	<b>Regular</b>	<b>%</b>	<b>Mala</b>	<b>%</b>
<b>22</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	<b>7</b>	<b>31,8</b>	<b>2</b>	<b>0,90</b>

Los resultados de la pregunta cuatro relacionada con el reconocimiento de los nombres de los juegos tradicionales fueron los siguientes:

<b>Población</b>	<b>5 Juegos. Tradicionales</b>	<b>%</b>	<b>4 Juegos. Tradicionales</b>	<b>%</b>	<b>3 Juegos. Tradicionales</b>	<b>%</b>
<b>22</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>36</b>

Con la encuesta aplicada se constituyó el diagnóstico de la investigación y por consiguiente se demostró que existen dificultades en la planificación y la realización de actividades recreativa.

### **Resultados de la encuesta final.**

Después de realizadas las seis actividades recreativas para el disfrute de los juegos tradicionales, la encuesta final arrojó lo siguiente resultados en la pregunta uno, donde debían referirse a la participación en la recreación sana en su comunidad, alegan que sí porque se sintieron muy motivados, conocieron juegos que no conocían y que les sirven para ejercitar la imaginación, el vocabulario, además de recrearse física y mentalmente.

<b>Muestra</b>	<b>Le gusta participar</b>	<b>%</b>	<b>No le gusta participar</b>	<b>%</b>
<b>22</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

En la pregunta dos relacionada con el aprendizaje de algunos juegos tradicionales que conocen, arrojó los siguientes resultados: De cinco juegos tradicionales que debían escoger, 16 adolescente lo hicieron bien para un 80.0 %, 3 encontraron 4 juegos que representa el 15.0 % y 3 encontraron 3 juegos tradicionales que representa el 5.0 %

<b>Muestra</b>	<b>5 Juegos. Tradicionales</b>	<b>%</b>	<b>4 Juegos. Tradicionales</b>	<b>%</b>	<b>3 Juegos. Tradicionales</b>	<b>%</b>
<b>22</b>	<b>16</b>	<b>80.0</b>	<b>3</b>	<b>15.0</b>	<b>3</b>	<b>5.0</b>

La Alternativa Recreativa de juegos tradicionales se medirá mediante la siguiente escala de indicadores:

1. Dominio de los elementos distintivos y tradicionales de su comunidad.
2. Habilidades adquiridas en el desarrollo de los juegos tradicionales.
3. Participación con entusiasmo y motivación en las diferentes actividades del conjunto de juegos tradicionales.
4. Habilidad en la adquisición de las variantes aplicadas a los juegos.
5. Iniciativas demostradas en la en la participación de las actividades recreativas.

El control de evaluación se otorga atendiendo a la siguiente escala (ver anexo # 7):

E – Cuando se cumplen satisfactoriamente todos los indicadores de la actividad y tareas orientadas.

MB – Se incumple con uno de los indicadores que no sea el 1, 3, 4 y 5.

B – Se incumple con más de dos indicadores que no sean el 3, 4 y 5.

R – Se incumple con no más de tres de los indicadores exceptuando el 3 y 5.

M – Si se incumple con cuatro a más de los indicadores.

Para la evaluación final (ver anexo # 7), se proponen las siguientes categorías:

Excelente: sí y sólo sí se evidencian un desarrollo alto en la participación, ejecución e iniciativas creadoras en todas las actividades de juegos.

### Muy Bien:

- Sí y sólo sí se evidencia un desarrollo alto en la participación y ejecución de las actividades de juego.

### Bien:

- Sí y sólo sí se evidencia un desarrollo alto en la participación de las actividades de juego.
- Sí y sólo sí se evidencia un desarrollo medio en la participación, ejecución e iniciativas creadoras en todas las actividades de juegos.

### Regular

- Sí y sólo sí se evidencia participación con un desarrollo alto, ejecución con desarrollo medio y las iniciativas muy pobres o bajo en calidad.
- Sí y sólo sí se evidencia participación y ejecución medio y las iniciativas con desarrollo bajo.

### Mal:

- Sí y sólo sí se evidencia participación con un desarrollo alto y la ejecución y las iniciativas con desarrollo bajo.
- Sí y sólo sí se evidencia participación con un desarrollo medio y la ejecución y las iniciativas con desarrollo bajo.

### • **Análisis de las observaciones**

En el análisis de las observaciones realizadas a las actividades recreativa programadas con juegos tradicionales como parte de la recreación sana de los adolescentes de 11 a 12 años de la comunidad Oscar Lucero Moya se pudo observar que: En la primera actividad recreativa participaron todos los adolescentes de la muestra, para un 100 % de asistencia. Los resultados de la evaluación inicial de los adolescentes en esta ocasión fueron: del total de 22 adolescentes que componen la muestra de pobladores 1 obtiene la categoría de excelente que representa el 4,5% de los muestreados, considerados de Muy bien 5 para un 22,7% del total, categorizados como de bien en su desempeño en las actividades recreativas 8 adolescentes para un 36,3%, cinco son evaluados de regular para un 22,7 % y sólo tres se evalúan de mal para un 13,6%.

En la segunda observación: También participaron los 22 adolescentes para un 100 %, de ellos 2 obtienen la categoría de excelente para un 9,0 %, 6 se categorizar de Muy Bien para un 27,2 %, 13 son evaluados de Bien para un 59,0 % y 1 sólo se evalúa de regular lo que representa un 4,5 %.



Sin embargo ya en la tercera observación se notan los cambios en cuanto a los indicadores medibles, los cuales se comportaron de la manera siguiente, evaluados 22 para un 100 %, 3 de los estudiados resultaron ser excelentes para un 13,6 %, 13 evaluados de Muy Bien para un 59,0 %, 5 recibieron la categoría de Bien para un 22,7 % y uno mantiene el regular para un 4,5 %.

En la cuarta y final de las observaciones, la categoría de excelente la ostentaron un total de ocho adolescente que representan el 36,3% de la muestra, Muy bien se encuentran diez elementos muestreados para un porcentaje del 45,4%, igualmente en la categoría de Bien se encuentran un total de tres adolescentes para un 13,6% del total y solo un sujeto con el 4,5% de representatividad se encuentra en la evaluación de regular.

### **CUADRO COMPARATIVO EN POR CIENTOS DE LOS INDICADORES EN LAS CUATRO OBSERVACIONES**

OBSERVACIONES	PARTICIPACIÓN		EJECUCION		INICIATIVAS	
	Eval M-R-B	Eval. <u>MB-E</u>	Eval. M-R-B	Eval. <u>MB-E</u>	Eval. <u>M-R-B</u>	Eval. <u>MB-E</u>
1ra	90,9 %	9,0 %	86,3 %	13,6 %	86,3 %	13,6 %
2da	50,0 %	50,0 %	63,6 %	36,3 %	59,0 %	40,9 %
3ra	36,3 %	63,6 %	22,7 %	77,2 %	31,8 %	68,1 %
4ta	18,1 %	81,8 %	18,1 %	81,8 %	18,1 %	81,8 %

En entrevista al delegado y activista alegaron que la actividad física recreativa que más les gusta a los adolescentes de su comunidad es jugar Pelota, kickincgball y programas a jugar, con competencias de carreras, carrera con obstáculos, suiza, etc. Todos los entrevistados coinciden que el mejor horario para realizar las actividades físicas recreativas de los adolescentes es en los fines de semanas. En cuanto al trabajo de los juegos tradicionales argumentan que durante el desarrollo de las actividades recreativa de la investigación se vio un aumento de juegos tradicionales que ellos no conocieron en su infancia y que en años anteriores existía ausencia de su practica, es el caso del ratón y el gato, Los cogidos, el pañuelo y unos cuantos juegos más que se están perdiendo y que se deben rescatar. Los juegos tradicionales entrañan una amplia gama de elementos muy valioso para el desarrollo integral del adolescente. Lo mismo ocurre cuando ejecutan juegos en el que predominan

los diálogos, que contribuyen a mejorar la expresión oral y corporal, ya que por lo general terminan en fuertes persecuciones.

En la entrevista realizada a los profesores de educación física Alexei Reverón y Yanelis Guerrero de la escuela de la comunidad Oscar Lucero Moya relacionada con el comportamiento de las actividades recreativa para el disfrute de la recreación sana, se pudo comprobar que tienen un concepto muy amplio y abarcador sobre la recreación, alegando que es una forma sana y variada de ocupación del tiempo libre, además de referirse al conjunto de actividades de variados contenidos que le permiten a los participantes satisfacción de distintos gustos, realizar ejercicios físicos y mentales. Cuando se le pregunta que si creen que las actividades físico recreativa que convocan los fines de semanas se realizan los juegos tradicionales, responden que si.,que ellos en los horario de deporte para todos, deben también de ponerlos en práctica para así tenerlo organizado .En la pregunta tres responden que si es necesario rescatar los distintos juegos tradicionales porque forman parte indisoluble de la identidad nacional cubana, y como tal deben de ser objeto de atención por los profesores de Educación Física, y el de recreación quienes deben contribuir a su conservación por la diversidad de elementos positivos que aportan para la formación del adolescente físico y mentalmente y por el valor patrimonial que poseen. Además los juegos tradicionales es una de las vías que disponen los profesores de recreación para desarrollar en sus adolescentes valores y cualidades de la personalidad y es además el juego la primera forma de aprendizaje de la vida en colectividad. El respeto a las normas y otros elementos del juego van creando en el adolescente las condiciones necesarias para su pleno desenvolvimiento social.

Se procede a la constatación de la efectividad de la Alternativa recreativa de juegos tradicionales para satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes de 11 a 12 años de la comunidad, mediante las acciones a desarrollar.

Se procede a utilizar el pre-experimento entendido como de tipo “antes” y “después” y para un solo grupo, al que se toma como referente a partir de los resultados obtenidos de la metodología de la Alternativa recreativa para la satisfacción de los adolescentes de la muestra en las actividades.

El pre -experimento se concibe como un método para determinar la eficacia de la Alternativa Recreativa de juegos tradicionales.

Para el desarrollo del objetivo propuesto se promovieron las siguientes acciones:

1. Densificación de los adolescentes de 11 a 12 años en las actividades recreativas de la comunidad Oscar Lucero del municipio Holguín.
2. Implementación de la propuesta Alternativa Recreativa desde las actividades recreativas.
3. Comparación de la influencia del desarrollo alcanzado por los adolescentes de 11 a 12 años mediante el análisis y valoración de los resultados.
4. Se emplea un pre-experimento mono grupal de tipo “ante y después”, donde cada elemento muestral se emplea como su propio control, el estímulo, su medición y evaluación, se desarrolló en el curso 2010 - 2011 a los adolescentes de 11a 12 años de la comunidad mencionada anteriormente.
5. El tipo de muestreo escogido fue intencional.

Fue necesario también conocer la extensión, la localización y los límites de la zona para la ubicación espacial del estudio y la ubicación que tiene el consejo urbano.

El pre-experimento se efectuó en las condiciones normales que caracterizan el trabajo en la comunidad y en las áreas deportivas seleccionadas y su evaluación se verificó a través del siguiente diseño:

Prueba	Estímulo	Prueba	Estímulo	Prueba
O (1)	X (1)	O (2)	X (3)	O (3)

Donde:

O (1): Dispositivo de diagnóstico inicial.

X (1): Aplicación de la alternativa recreativa de juegos tradicionales desde las actividades recreativas (adiestramiento).

O (2): Observación de las actividades desarrolladas por los adolescentes.

X (3): Aplicación de la alternativa recreativa de juegos tradicionales mediante las actividades recreativas (en función de diagnóstico final).

O (3): Dispositivos de diagnóstico final.

El pre-experimento

El pre-experimento se estructuró, como ya se ha expresado, a partir de tres momentos esenciales: aplicación de pruebas y observaciones como diagnóstico previo, introducción del estímulo y su comprobación sistemática a través de observaciones y aplicación de pruebas de salida.

Se procedió a la interpretación y valoración de los resultados a partir de cada una de las dimensiones y el indicador, comparando los resultados previos y finales arrojados en cada instrumento y de este modo evaluar su progreso, porque más que una puntuación determinada, se buscó hacer consideraciones cualitativas sobre el avance de los adolescentes en las diferentes actividades planificadas.

Este diagnóstico previo constituyó el momento inicial del pre-experimento, el que persiguió como objetivo poder tener un punto de comparación que permitiera evaluar objetivamente las diferencias en los adolescentes, “antes” la cual se efectúa al comienzo de las actividades previstas, es decir en el mes de enero y “después”, se concreta en el mes final de la aplicación de las actividades (febrero).

#### Resultados comparativos de la evaluación inicial y la final.

Como se puede apreciar en la tabla de frecuencia de distribución contemplada en el anexo # 7 en el diagnóstico inicial de las actividades estudiadas por el investigador, se encontraban entre ellas las de participación, ejecución e iniciativas. Los resultados de la evaluación inicial de los adolescentes en esta ocasión fueron: del total de 22 jóvenes que componen la muestra de pobladores 1 obtiene la categoría de excelente que representa el 4,5% de los muestreados, considerados de Muy bien 5 para un 22,7% del total, categorizados como de bien en su desempeño en las actividades recreativas 8 adolescentes para un 36,3%, 5 son evaluados de regular para un 22,7 % y sólo 3 se evalúan de mal para un 13,6%.

Nótese que en esta versión del diagnóstico el por ciento acumulativo demuestra que la mayoría de los adolescentes son considerados con evaluación de excelente, bien y muy bien (63,6%) y sólo el 36,3% están por debajo de la mediana, es decir, en la categoría de regular y mal. No obstante, de estos resultados se considera que el desarrollo de las actividades recreativas es aceptable y encontramos significativo que coinciden aquellos estudiantes con las menores evaluaciones integrales con aquellos que refieren no sentirse motivados por las actividades, existen entre estos algunos con apatía para

participar en las actividades, los cuales fueron considerados en el diseño de los juegos tradicionales para las actividades recreativas.

En la última etapa de la Alternativa, se retoma el diagnóstico final para comprobar la eficacia en cuanto a la participación de los adolescentes a las actividades recreativas, estudiándose un total de seis actividades con sus juegos tradicionales correspondientes aplicadas en la comunidad objeto de investigación, obteniendo los siguientes resultados en las evaluaciones individuales en cuanto al desempeño de los Adolescentes. La categoría de Excelente la ostentaron un total de ocho adolescentes que representan el 36,3% de la muestra, Muy bien se encuentran diez elementos muestrales para un porcentaje del 45,4%, igualmente en la categoría de Bien se encuentran un total de tres Adolescentes para un 13,6% del total y solo un sujeto con el 4,5% de representatividad se encuentra en la evaluación de regular. El autor considera que en este último periodo de de la Alternativa diseñada para la participación de los adolescentes a las actividades recreativas se encuentra en buen momento, en cuanto a incorporación se refiere, nótese que 21 muestreados obtienen calificaciones integrales como excelente, muy bien y bien para un 95,4% y sólo un estudiante mantiene la condición de regular, lo que presupone realizar un estudio de caso para su evaluación, es decir la evaluación integral del grupo en cuanto a participación, en este momento de la alternativa recreativa la consideramos de muy bien. (Ver anexo 7)

Realizando la comparación de forma descriptiva en cuanto a los dos momentos de la intervención del diagnóstico, se demuestra un salto cuantitativo y cualitativo en cuanto a la participación a las actividades recreativas y aceptación de los juegos tradicionales, desde el primer diagnóstico (antes) y el realizado al final(después), aventajando este último en cuanto a categorías entre excelente y muy bien en un 81,8%, lo que demuestra la eficacia en cuanto a la planificación realizada por la alternativa recreativa de juegos tradicionales implementada en las actividades recreativas de la comunidad. Nótese que el caso de la diferencia entre el resultado alcanzado en la segunda evaluación integral y la primera, el conjunto de juegos tradicionales no fue lo suficientemente efectivo sólo en un caso, significativo resulta que en 21 adolescentes estudiados con la alternativa diseñada tiene una influencia positiva al cambiar todos a una categoría superior en cuanto a la participación. (Ver anexo 8).

## **Conclusiones del capítulo II**

El diagnóstico aplicado posibilitó fundamentar la objetividad del problema científico, precisando las insuficiencias en la participación y motivación en las actividades recreativas que no se tenían en cuenta los juegos tradicionales populares.

La recopilación de juegos tradicionales para la aplicación de la alternativa en las actividades recreativas favoreció la participación de los adolescentes en la recreación comunitaria. Para acceder a las actividades recreativas se brindan un grupo de metodología existente para el desarrollo de los juegos, además de las Indicaciones metodológicas que deben de tener en cuenta en cada actividad.

## **Conclusiones**

1. Los aspectos teóricos–metodológicos analizados demuestran la importancia de los juegos tradicionales en los adolescentes de 11 a 12 años.
2. El diagnóstico aplicado posibilitó fundamentar la objetividad del problema científico, precisando las insuficiencias en la participación y motivación en las actividades recreativas.
3. La recopilación de juegos tradicionales para la aplicación de la alternativa recreativa en las actividades favoreció la participación de los adolescentes de 11 a 12 años de la comunidad objeto de estudio.
4. Queda demostrado que las acciones y las etapas de la alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares para la satisfacción de las necesidades recreativas en los adolescentes de la comunidad son favorables en su puesta en práctica, según los resultados del pre-experimento, donde existen evidencias suficientes para declarar la pertinencia de la misma.
5. Los resultados obtenidos durante la aplicación de la alternativa muestran su factibilidad en la comunidad Oscar Lucero Moya del Consejo Popular #7 Edecio Pérez, del municipio Holguín.

## **Recomendaciones**

Como resultado de la labor investigativa desarrollada, se considera conveniente recomendar:

-Generalizar la alternativa sustentada en los juegos tradicionales populares para la satisfacción de las necesidades recreativas en los adolescentes de la comunidad tanto del rural como urbano que tengan características similares a la del estudio.

-Realizar investigaciones con otras edades que permitan la participación de los adolescentes en las actividades recreativas.

## **Bibliografía**

1. **Abciolimontv. G.** (1988) Fundamentos Generales de la Teoría y Metodología de la Educación Física. Ciudad de la Habana. ISCF.



2. **Alfaro Torres, R** (2003) Juegos Cubanos. Ciudad de la Habana, Editorial Abril.
3. \_\_\_\_\_ (1994) "La ludoteca como experiencia". En Educación. No. 82. mayo - agosto. Segunda época, pp. 30-33.
4. **Amescua Vilela, G** (1997). La magia de los adolescentes. Ed. Academia. La Habana.
5. **Aroche, A** (1996) "El juego, actualidad pedagógica". Artículo tomado del curso de postgrado El juego en la edad preescolar. La Habana.
6. **Batule, M** (2004) Sugerencias Metodológicas para el trabajo con el activismo de recreación física en la comunidad. Holguín. ISCF.
7. **Brito Fernández, H. y otros** (1987) Psicología para los Instituto Superiores Pedagógicos. Tomo 2. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.
8. **Bueno Salazar, Adriana (2009)** Alternativa recreativa para emplear el tiempo libre del adulto mayor en la comunidad.
9. **Callois, R** (1958) Teoría de los juegos. Ed. Barcelona.
10. **Camerino, O y Castañer, M.** (1991) 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
11. **Carmenati Hrri, Y.(2009)** Alternativa Recreativa para ocupar el tiempo libre de los niños de 7 -10 años a través de la labor del activista en la comunidad.
12. **Castellanos Zaldívar, Sandra R.** (2009) Actividad Física comunitaria para favorecer la preparación de la familia en función del desarrollo motor de los niños de 2-3 años.
13. **Castro Ruz, F.** "Seminario Nacional a dirigentes metodólogos e inspectores de las Direcciones Provinciales y municipales de Educación (Tomo II). Ciudad de La Habana. 5 de Febrero 1983. Pág. 84.
14. **Colectivo de autores** (1975). Juegos del plan de la calle. Ed, Santiago de Cuba.
15. **Colós Bravo, Marta y L.Buendía** (1994) Investigación educativa. 2da Edición z
16. **Comenios, J. A** (1983) Didáctica magna. Ed. Pueblo y Educación, La Habana.

17. **Concepción Argüelles, J R** (2005). Un activista de recreación física en la Comunidad de Piedra Blanca, municipio Holguín. Trabajo de Diploma Holguín, Instituto Superior de Cultura Física” Manuel Fajardo” 57 p.
18. **Civila Jiménez, E.**(2004). La comunicación educativa en la labor pedagógica del entrenador de juegos deportivos de la comunidad de perfeccionamiento atlético de la provincia Holguín. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física) I.S.C.F. “Manuel Fajardo”. 132h.
19. **Daudinot Betancourt, I.** (2003). Perspectivas psico-pedagógicas acerca de la inteligencia la creatividad y los valores. Ed: Chong. Lima, Perú.
20. **Dobles, Erica** (1981). Juegos menores. La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 375 Pág.
21. **Elkonin, D. B** (1983). Psicología del juego. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.
22. **Espina Prieto, R** (2001) Los juegos tradicionales en la comunidad cubana actual. Tesis de Maestría en Antropología. Universidad de la Habana.
23. **Esteva, M** (2001) ¿Quieres jugar conmigo? Ed. Pueblo y Educación. La Habana.
24. **Folleto de Teoría y práctica de los juegos** (2002). La Habana. Escuela Internacional de EF. y deporte (EIEFD).
25. **Fullera Bandera, P** (1995). Introducción a las Ludotecas en Cuba. Ciudad de La Habana. Asociación Cubana de Ludotecas. 8 p.
26. **Gómez Zoque, A.** 1999) Una alternativa didáctica para el perfeccionamiento de la formación de habilidades Holguín FA-272.
27. **Gracias Fernando, M.** (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la Juventud.
28. **Guerra Ruiz, R** (2010). Estrategia para potenciar la incorporación de Adolescente de 13 y 14 años a las actividades físicas deportivas y recreativas de la comunidad. FCF “Manuel Fajardo” Facultad Holguín.
29. **Hernández del Rosario, A.**(2005) Alternativa metodológica para planificar las actividades extraescolares con los estudiantes del 10mo

- grado del IPUEC del municipio Moa. Trabajo de Diploma Holguín, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”
30. **Margolles, C. y D.** (1996). Juegos tradicionales. En revista Signos. No 42.
  31. **Martín Nicolás, J.** (2000) Juegos Tradicionales y deportes autóctonos de Castilla y León, Universidad.
  32. **Martínez del Castillo, J.** (1986). Actividades físicas de la recreación, nuevas necesidades, nuevas políticas. Revista Apuntes Educación física y deporte. (Barcelona).
  33. **Martínez Llamada, M.** (2003). Inteligencia, creatividad y talento. Debate actual. Ed. pueblo y Educación. La Habana.
  34. **Mantil Jiménez M.** (2005). Determinante de la conducta de actividades físicas en población infantil. Acción: Revista Apuntes 82 Educación Física y deporte (Barcelona).
  35. **Montes Sarrias. M** (1987) Juegos tradicionales cubanos. Ciudad de la Habana.
  36. **Moreira Barahona, R** (1977) La recreación un fenómeno socio cultural. La Habana.
  37. Movimientos de Activista y Consejos Voluntarios Deportivos, (1988). Resolución número 103. Ciudad de La Habana: INDER, 96 p.
  38. **Nocedo de León, I y Otros** (2002). Metodología de la investigación pedagógica y psicológica. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.
  39. **Osorio González, M.** (2009). Alternativa recreativa para lograr el fortalecimiento del valor patriotismo en Adolescente de 11 a 12 años en la comunidad.
  40. **Paredes Ortiz J.** (2003). El deporte como juego: Un análisis cultural. Acción: Revista Apuntes 72 Educación Física y Deporte (Barcelona) 12:107.
  41. **Pérez Sánchez A.** (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. I.S.C.F. “Manuel Fajardo”.
  42. Revista cubana de la cultura física No. 1. (2002). Acción I.S.C.F. “Manuel Fajardo”. Ciudad de la Habana.
  43. **Reyes Riquenes, C.** y otros: Algunas reflexiones sobre los juegos tradicionales rurales, w.w.w.monografías.com.

44. **Rodríguez Silva, M** (2009). Alternativa recreativa para el fortalecimiento de la identidad cultural en jóvenes.
  45. **Rodríguez Millares, E.** (1982) Tiempo libre y personalidad. Ciudad de La Habana.
  46. **Rosa Sánchez, I. Y E, del Río Matos** (2000) Glosario de Juegos Tradicionales, Universidad León.
  47. **Sandri Méndez, S** (1999). Pasar la antorcha. Una pedagogía lúdico-creativa. Ed. Pasarla antorcha, Rosario.
  48. **Toranzo. I. y R.** (1995) Tiempo libre y personalidad. Ciudad de la Habana. Editorial Ciencia Sociales.
  49. **Torrente Peña, K** (2009). Compendio de actividades Físicas recreativas mediante juegos tradicionales. ISPH. Sede universitaria. Moa. Holguín.
  50. **Vázquez. Hernández JI** (2000) Planeación estratégica de la recreación física en la comunidad. ISCF. Holguín.
  51. **Vázquez Hernández, J I y A.Bueno Salazar** (2005) Consideraciones Metodológicas para elaborar y aplicar el presupuesto de tiempo libre con diferentes grupos poblacionales en la comunidad urbana y rural. Holguín. ISCF "Manuel Fajardo" Facultad Holguín.
  52. **Vázquez. Hernández JI.** (2006) Animación Recreativa Comunitaria. ISCF. Holguín.
  53. **Villalón García, G** (2001). Proyecto jueVida: experiencias y resultados. IV Taller Iberoamericano Juego y Sociedad, La Habana.
  54. **Villalón García, G.** (2002). El juego. Selección de lecturas psicopedagógicas. Ediciones Cátedra.
  55. \_\_\_\_\_ (1995). Los juegos didácticos: posibilidades y expresiones. Monografía. CDIP- ISPFPG. Santiago de Cuba.
  56. **Villalón García, G.** (2003). Estrategia pedagógica para la formación lúdica del maestro. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias pedagógicas. Santiago de Cuba.
- Villalón García, G.** (2004). "Diseño de la formación lúdica del maestro", en Perspectivas actuales de la formación del maestro en Cuba. Ed. Cátedra. Santiago de Cuba.



## **ANEXO # 2**

### **ENCUESTA FINAL**

Encuesta final a los adolescentes de 11a12 años después de aplicada la alternativa recreativa con los juegos tradicionales correspondientes, en el enero 2010- febrero 2011.

Estimado adolescente, le estaremos muy agradecido si nos contestaran las preguntas que a continuación les ofrecemos y que solo tiene como objetivo comprobar si las actividades recreativa desarrolladas fueron de su agrado.

Cuestionario

1. Cuándo llega el fin de semana te gusta ir a las actividades recreativas de tu comunidad.

Si:\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_

2. ¿Cómo consideras las actividades recreativas desarrolladas en tu comunidad? (marque con una x).

Buena\_\_\_\_\_ Regular\_\_\_\_\_ Mala\_\_\_\_\_

3. Menciona los nuevos juegos tradicionales que conociste durante el desarrollo de las actividades recreativa de tu comunidad en el enero 2010- febrero 2011.

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

### ANEXO# 3

#### **Guía de observación a las actividades recreativas.**

- Ø Objeto de la observación: Las actividades recreativas mediante juegos tradicionales.
- Ø Objetivos de la observación: Comprobar el cumplimiento de la propuesta de juegos tradicionales en las actividades recreativas planificadas.
- Ø Cantidad de observadores: 4
- Ø Tiempo total y frecuencia de las observaciones: 14 meses, con una frecuencia mensual.
- Ø Tipo de observación: De campo, estructurada y participante.

Fecha de Inicio: enero 2010.

Fecha de culminación: febrero del 2011.

- Ø Aspectos a observar en la unidad de investigación:
  - a) Asistencia. Cantidad de participantes de la muestra
  - b) Motivación y ejecución.

Están motivados si:

- ✓ Se ven sonriendo.
- ✓ Quieren participar en los juegos.

No están motivados:

- ✓ Se ven desanimado.
- ✓ No quieren participar en los juegos.

c) Aprendizaje e iniciativas de los juegos tradicionales.

\_\_\_Si \_\_\_No

## **ANEXO # 4**

### **Entrevista a los presidentes de CDR y delegado del consejo popular:**

Objetivo: Constatar el conocimiento que poseen los entrevistados en cuanto a las actividades recreativas para el disfrute de la recreación sana mediante juegos tradicionales que se realizan en la comunidad.

1. ¿Cuáles son las actividades recreativas que más le gustan a los adolescentes de 11 a 12 años?
2. ¿En que horario usted cree que es más factible para desarrollar las actividades recreativas?
3. ¿En las actividades recreativas que usted ha participado ha visto que se trabajan los juegos tradicionales? Argumente.



## **ANEXO # 5**

### **Entrevista al profesor de recreación y activistas.**

Objetivo: Valorar el conocimiento que poseen los profesores de recreación en cuanto a las actividades recreativas para el disfrute de la de la recreación sana con juegos tradicionales que se realizan en la comunidad.

1. ¿Qué entiende usted por actividades recreativas?
2. ¿Crees que en las actividades recreativas que ustedes convocan se realizan los distintos juegos tradicionales?
3. Considera necesario rescatar los distintos juegos tradicionales. Argumente.

## ANEXO # 6

Guía de observación de la intervención de los adolescentes en los juegos tradicionales planificados.

Objetivo: Evaluar el nivel de participación en las actividades recreativas, la ejecución e iniciativas de los juegos tradicionales.

### REGISTRO DE EVALUACIÓN

#	Fecha y Actividad	Evaluación		
		Participación	Ejecución	Iniciativas
1.-				
2.-				
3.-				
4.-				
5.-				
6.-				
7.-				
8.-				
9.-				
10.-				
11.-				
12.-				
13.-				
14.-				
15.-				
16.-				
17.-				
18.-				
20.-				
21				
22				

Nota: Se llena según la evaluación integral de los tres indicadores propuestos.

## ANEXO: 7

**Planilla de control de la evaluación de los adolescentes de 11a12 años a los juegos tradicionales.**

Observación # 1				Observación # 2				Observación # 3				Observación # 4						
No	Part	Ejec	Inic	EVAL. INICIAL	Part.	Ejecuc	Inic.	Eval.	Part.	Ejec	Inic.	Eval.	Part.	Ejec	Inic.	Eval.	EVAL. FINAL	
1	B	B	R	B	MB	B	B	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
2	R	R	NP	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
3	B	B	B	B	MB	MB	B	MB	MB	MB	MB	MB	E	E	E	E	E	E
4	B	B	R	B	MB	MB	B	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
5	B	B	B	B	B	B	MB	B	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
6	R	R	R	R	B	B	B	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
7	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
8	R	M	M	R	B	B	R	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
9	B	B	NP	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	E	E	E	E
10	R	B	B	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	E	E	E	E	E	E	E	E
11	B	B	B	MB	E	B	B	B	B	E	E	E	E	E	E	E	E	E
12	B	B	B	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
13	B	MB	E	MB	MB	MB	E	E	MB	MB	MB	MB	E	E	E	E	E	E
14	M	B	R	B	B	B	MB	MB	MB	MB	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
15	MB	MB	E	E	E	E	MB	E	MB	E	E	E	E	E	E	E	E	E
16	R	R	M	R	R	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
17	B	R	R	R	R	B	B	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
18	R	R	R	R	B	B	B	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
19	B	B	B	MB	B	B	MB	B	B	B	B	B	E	E	E	E	E	E
20	R	NP	R	M	B	R	B	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	BB	MB	MB	MB
21	B	B	B	MB	E	B	B	B	B	E	B	B	E	E	E	E	E	E
22	R	M	NP	M	R	R	R	R	B	R	R	R	R	R	R	R	R	R

**Leyenda**

**NP: NO PARTICIPA**

**B: BIEN**

**R: REGULAR**

**M: MAL**

**E-EXCELENTE**

**MB: MUY BIEN**

**INDICADORES:**

**-PARTICIPACIÓN**

**-INICIATIVAS**

**-EJECUCIÓN**

**ANEXO # 8****RESULTADOS ALCANZADOS ANTES Y DESPUÉS DE APLICADA LA  
ALTERNATIVA RECREATIVA**

<b>NIÑOS</b>	<b>ANTES</b>	<b>DESPUÉS</b>	<b>DIFERENCIA DE LOS SIGNOS Y RANGOS</b>
<b>1</b>	B	MB	<b>+1</b>
<b>2</b>	M	B	<b>+2</b>
<b>3</b>	B	E	<b>+2</b>
<b>4</b>	B	MB	<b>+1</b>
<b>5</b>	B	MB	<b>+1</b>
<b>6</b>	R	MB	<b>+2</b>
<b>7</b>	MB	MB	<b>0</b>
<b>8</b>	R	B	<b>+1</b>
<b>9</b>	R	E	<b>+3</b>
<b>10</b>	B	E	<b>+2</b>
<b>11</b>	MB	E	<b>+1</b>
<b>12</b>	B	MB	<b>+1</b>
<b>13</b>	MB	E	<b>+1</b>
<b>14</b>	B	MB	<b>+1</b>
<b>15</b>	E	E	<b>0</b>
<b>16</b>	R	B	<b>+1</b>
<b>17</b>	R	MB	<b>+2</b>
<b>18</b>	R	MB	<b>+2</b>
<b>19</b>	MB	E	<b>+1</b>
<b>20</b>	M	MB	<b>+3</b>
<b>21</b>	MB	E	<b>+1</b>
<b>22</b>	M	R	<b>+1</b>