

## Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física

Juegos de mesa para los adolescentes del combinado deportivo Reynaldo  
Díaz Cruz en el municipio Banes

Autor. Daniel David Sánchez Vivar

Tutora. MSc. Adriana Bueno Salazar. Profesor Auxiliar  
MSc. Ricardo Rodríguez Torres. Profesor Auxiliar  
Consultante. MSc. Yanelis Aballe Pérez. Profesor Auxiliar

Holguín 2021



## *PENSAMIENTO*

“Hay que trabajar para enriquecer los conocimientos adquiridos durante los estudios, para saberlos aplicar en la práctica de manera creadora y recordar que la realidad es siempre mucho más rica que la teoría, pero que la teoría es imprescindible para desarrollar el trabajo profesional de modo científico

**Fidel Castro Ruz**



## *Agradecimiento*

Agradezco a la revolución cubana que me permitió convertirme en lo que soy hoy,

Primero en un profesional.

Segundo, en una persona útil para nuestra sociedad.

Al claustro de profesores de la Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física y Deportes que de una forma u otra han tenido que ver con mi formación.

A nuestro querido Comandante por ser guía y ejemplo.

A todos Muchas Gracias



## *DEDICATORIA*

Dedico este trabajo a nuestra Revolución Socialista.

A mis amigos más cercanos, amistades a todos mis familiares.

A mis compañeros del grupo que han sido ejemplares para lograr esta difícil tarea.

A mis profesores que de una forma u otra me brindaron su apoyo.

A mis consultantes que me han apoyado incondicionalmente para este gran éxito y en especial: A mis padres por la confianza que depositaron en mí, que con tanto amor y responsabilidad han sabido guiarme por el mejor camino.

A mi tutora. MSc. Adriana Bueno Salazar, MSc. Ricardo Rodríguez Torres y mi consultante. MSc. Yanelis Aballe Pérez.

A Todos Muchas Gracias, por sus orientaciones metodológicas, conocimientos y confianza para la realización de esta experiencia investigativa.



## Indice

	Página
❖ Introducción -----	1- 3
❖ Desarrollo -----	7
❖ Conclusiones -----	41
❖ Bibliografía	

## **Introducción**

Históricamente la Recreación ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo de los niños, adolescentes y adultos, en sus actividades físico-recreativas, para esparcir la misma y emplear el tiempo libre, todas las actividades son apropiadas para fortalecer la salud mental y desarrollar las capacidades físicas, y de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo.

Nuestro país, en una de las directrices trazadas al Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), por el partido y el estado sea priorizado dentro de lo posible este fenómeno en todas sus manifestaciones, correspondiéndose a este organismo velar por el desarrollo de las actividades recreativas con el objetivo fundamental de satisfacer las necesidades y goce espiritual del hombre en su tiempo libre.

A partir de la creación del INDER y de los diferentes programas de la revolución se ha llevado a cabo la inserción de la recreación a través de técnicos y profesores de este organismo a todas las comunidades con el objetivo de propiciarles diferentes actividades recreativas a los adolescentes y la población en general, que le permita ocupar de forma provechosa el tiempo libre de que disponen.

Por lo que se han realizado y se realizan diferentes estudios relacionados con el tema de la investigación, pues la recreación ha resultado ser una necesidad de la sociedad, al no ser la recreación patrimonio de nadie en específico, lo que permite la práctica de los miembros de la sociedad sin soslayar las diferencias de recursos como posibilidades y tiempos disponibles.

Por otro lado se precisan renovaciones que enriquezcan en su concepción el proceso recreativo y alternativas que favorezcan el empleo del tiempo libre de los

adolescentes. La creación de un estilo de vida de los adolescentes, presuponen una relación dialéctica entre la utilización favorable del empleo del tiempo libre, la salud mental y física de cada uno de ellos, los prepara para el pleno disfrute de la vida.

El variado contenido de la recreación permite que cada quien la identifique de un modo diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses, que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación. La práctica sistemática de actividades recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social de los adolescentes para poder desarrollarse en la vida.

La recreación tiene como principal reto incrementar las opciones y servicios mediante diferentes ofertas en los centros de trabajo, educacionales, concejos populares, comunidades, áreas y demás objetivos sociales del territorio, con actividades recreativas destinadas a favorecer el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años, a la vez que propicia el fortalecimiento de diferentes valores humanos tales como: la perseverancia, responsabilidad, el colectivismo, firmeza, justicia, solidaridad, desinterés, amor a la patria y la laboriosidad.

Con las actividades recreativas tienen la oportunidad de realizar juegos llenos de vivencias, cargadas de enseñanzas humanas que ponen en práctica valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, donde logran un mayor acercamiento a su ambiente, lo que provocara un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente una mayor identificación hacia las actividades.

El juego es aceptado universalmente como uno de los medios de trabajo de la educación física porque desde la primera etapa de la vida va creando las bases

para un desarrollo integral y armónico tanto desde el punto de vista motor como en las esferas cognitiva, afectiva y social, en un ambiente libre, placentero, espontáneo y consciente en la búsqueda de satisfacciones internas que les proporciona el contacto con el medio circundante.

Fue utilizado por el hombre en la comunidad primitiva para el desarrollo físico en la religión, la recreación y con fines guerreros, realizaban una serie de actividades mediante las cuales se formaba la nueva generación preparándose para la lucha por la supervivencia en la búsqueda de alimentos.

De manera general aceptamos que el juego es una tendencia de carácter espontáneo familiarizado con los impulsos, resultando así una actividad tan antigua como el hombre, surge desde los primeros habitantes de la tierra.

Teniendo en cuenta lo antes planteado la realidad exige una intervención desde una perspectiva comunitaria que se encamine a modificar las opciones recreativas para la elección de estos niños y niñas, esta problemática nos induce a la realización de una propuesta de juegos recreativos relacionadas con el tenis de mesa . Sobre la base de las regularidades emanadas del diagnóstico exploratorio inicial es válido señalar las actividades recreativas planificadas no se corresponden con los gustos y preferencia de los adolescentes, los horarios para realizar las actividades recreativas no son los más factibles, insuficiente conocimiento y habilidades en los juegos de mesa, insuficiente aprovechamiento del tiempo libre por parte de estos adolescentes empleándolo en la práctica de hábitos nocivos además de la pobre realización de cursos que capaciten a los profesores de Recreación para su superación.

**Por todo lo antes expuesto se plantea el siguiente**



**Problema científico.** ¿Cómo potenciar los juegos de mesa en adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción 23 del combinado deportivo Reynaldo Díaz Cruz en el municipio Banes?

**Nos trazamos el siguiente Objetivo.** Seleccionar una propuesta de actividades recreativas para potenciar los juegos de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción 23 del combinado deportivo Reynaldo Díaz Cruz en el municipio Banes

**Se determinan las preguntas científicas para fundamentar teóricamente la investigación**

1- ¿Cuáles son los fundamentos teórico - metodológicos que sustentan los juegos de mesa?

2- ¿Cuál es el estado actual de las actividades recreativas potenciar los juegos de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción 23 del combinado deportivo Reynaldo Díaz Cruz en el municipio Banes?

3- ¿Cuál es la estructura y contenido de la propuesta de actividades recreativas potenciar los juegos de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción 23 del combinado deportivo Reynaldo Díaz Cruz en el municipio Banes?

**Para dar cumplimiento al objetivo, respuesta a las preguntas y solución al problema científico, se determinaron las tareas científicas:**

1. Determinación de los fundamentos teórico - metodológicos que sustentan los juegos de mesa

2. Diagnóstico del estado actual de las actividades recreativas potenciar los juegos de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción 23 del combinado deportivo Reynaldo Díaz Cruz en el municipio Banes

3. Estructurar metodológicamente la propuesta de actividades recreativas para potenciar los juegos de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción 23 del combinado deportivo Reynaldo Díaz Cruz en el municipio Banes

### **Métodos del nivel teórico**

**Analítico–sintético.** Durante la investigación fue utilizado este método, se realizaron análisis durante el proceso de consulta de la literatura, documentos, y durante la aplicación de otros métodos técnicos y empíricos que permitieron sintetizar los aspectos esenciales.

**Inductivo – deductivo.** .En todo el análisis fenomenológico de los diferentes elementos para la propuesta de las actividades recreativas en la muestra seleccionada para la investigación.

### **Muestra y metodología**

#### **Población y Muestra**

La investigación se realizó en el combinado deportivo Reynaldo Díaz Cruz del municipio Banes con edades comprendidas entre 13 a 15 años de edad de la circunscripción # 23. La población es de 65, se tomó una muestra de 30 adolescentes. De los cuales 18 son del sexo masculino y 12 del sexo femenino. La selección de la muestra fue de forma intencional, teniendo en cuenta como criterio.

#### **Criterio de inclusión:**

Viven en el mismo entorno

Comprendido entre edades de 13 a 15 años de edad

Comprendido entre los ambos sexos

Están de acuerdo a participar en la investigación

## **Desarrollo**

### **Tiempo libre. Antecedentes y actualidad**

Según Marx desde el siglo XIX determinó como funciones del tiempo libre al plantear "El tiempo libre, que representa en sí mismo el óseo, para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con el cual regresa después en el proceso directo de producción".

El sociólogo soviético **B. Grushin (s/f)** afirma: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los sociólogos cubanos **Zamora y García (1986)** definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada.

**González Llaca (1989)** "El tiempo libre representa, en muchos siglos de historia,

la primera opción sería, factible, de que el hombre re-orienta su marcha, controle su agresividad, se re-ubique en la naturaleza, defina metas más altas y, sobre todo, se halle a sí mismo".

**Hernández y Gallardo (1994)** expone: "sin temor a equivocarnos, podemos decir que en estos momentos estamos en un período de transición, a la búsqueda de una nueva civilización en la que el ocio domine al trabajo". Es por ello que se hace urgente e inaplazable el considerar como un reto y una meta educativa el uso racional del ocio, este debe ser algo que preocupe y en alguna medida también ocupe a todo el profesorado, de modo que éstos lo sientan como una verdadera necesidad que ellos mismos deben impregnar y hasta contagiar.

**Sánchez Pérez (1998)** define así a tiempo libre: como aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

**Carbonel, Menéndez Y (2011)** plantea que la función de la recreación 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, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales, era solo una vía que empleaban para relajarse, bajar las cargas de las actividades diarias que practicaban.

De lo antes planteado la autora coincide con los estudiosos de este fenómeno cuando plantean: que la recreación no solo contribuye al desarrollo de la personalidad del hombre sino también es una vía propicia, sana que brinda la oportunidad de pasar el tiempo libre de forma amena, del aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad; además la autora infiere las

siguientes regularidades relacionado con el tiempo libre:

- 1 Aquella parte del tiempo que no se trabaja
- 2 La educación del tiempo libre no puede dejarse al capricho del individuo
- 3 Un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria
- 4 Un reto y una meta educativa el uso racional del ocio
- 5 En virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico

Nuestro país crece acumulando experiencias en el trabajo de las actividades extraescolares en los centros estudiantiles, por eso tratamos de emplear el tiempo libre de los adolescentes de la mejor manera posible, buscando impulsar cada vez más a las participaciones de los pobladores, en la solución de problemas y mejoramiento de la vida y la sociedad en su conjunto, logrando así una mayor comunicación con los participantes y creando un clima amistoso y que en ocasiones tengan carácter competitivo y participativo voluntario, desarrollando así una personalidad con cualidades físicas, mentales y espirituales.

Las horas libres de cada día, los días libres de la semana y las vacaciones de temporada y anuales, permiten y exigen un nuevo concepto de actividad y determinan una situación favorable para la utilización del tiempo libre y de ocio en actividades recreativas, en un intento por convertirlo en un vehículo que facilite el desarrollo integral de mujeres y hombres.

### **Características de los adolescentes de 13 a 15 años de edad**

La adolescencia es una etapa de cambios biológicos y psicológicos en el individuo, este período en el ciclo de desarrollo infantil está reflejado con diferentes denominaciones de transición, difícil, crítico. En ellos está fijada la complejidad e importancia de los procesos de desarrollos que se producen de una época de la vida a otra.

Aparecen elementos de madurez como resultado de la reestructuración del organismo, autoconciencia, tipo de relaciones con los adultos y compañeros. El primer factor de desarrollo de la personalidad del adolescente es su enorme actividad social, dirigida a determinar determinados modelos y valores, hacia la construcción de relaciones satisfactorias con los adultos y compañeros y por último hacia sí mismo.

El problema del factor biológico en el desarrollo del adolescente está condicionado por el hecho que en esta edad se producen variaciones condicionales en el organismo del niño en el camino a la madurez biológica, se despliega el proceso de maduración sexual y el salto en el crecimiento, el aumento en el peso corporal, del contorno del tórax. El aumento de la fuerza muscular amplía las posibilidades físicas del adolescentes, estos se dan cuenta de ello y le dan gran importancia, sin embargo debido a que sus músculos se fatigan más que en los adultos no son capaces de realizar esfuerzos prolongados, aspecto importante para la clase de educación física y deporte. La reestructuración del aparato locomotor se acompañan de una pérdida de armonía en los movimientos, se pierde el dominio del propio cuerpo, se vuelven torpes y esto puede engendrar vivencias desagradables e inseguridad en sí mismos.

La edad de 13 a 15 años es óptima para el desarrollo de cualidades motrices, se caracteriza esta etapa por el aumento tempestuoso de la energía. En esta edad la escuela y el estudio ocupan un gran lugar en la vida de los adolescentes. Pero no el mismo en los diferentes niños, a pesar de que todos se dan cuenta de la importancia e *"indispensabilidad"* del estudio. Para muchos el atractivo de la escuela se incrementa por la posibilidad de tratar con los coetáneos, pero con frecuencia el mismo estudio se resiente de ello. Para el adolescente la lección son 45 minutos, no solo de trabajo de estudio, sino también de trato con los

compañeros de clase y el maestro, repletos de multitud de actos de evaluaciones, de vivencias significativas.

Realizando las diferentes tareas, los muchachos no interrumpen el trato. Solo una explicación muy interesante de material y la maestría del profesor a la hora de impartir las clases pueden obligar al adolescente menor a olvidar durante la lección a sus compañeros.

El trato con ellos le distrae de la preparación de las lecciones, además en el adolescente aparecen los intereses personales, las ocupaciones y afecciones predilectas. La variada e interesante información que el adolescente absorbe de diferentes fuentes, hace a sí mismo la competencia a los conocimientos que se reciben en la escuela.

El enriquecimiento y ampliación de la vida, de los vínculos con el mundo circundante y la gente "reducen el grado de absorción del adolescente en la escuela". La actividad de estudio transcurre con condiciones diferentes a antes.

Hacia el período de tránsito a la escuela secundaria los niños ofrecen considerables diferencias en sus parámetros. Tales diferencias residen en:

- 1) En la actitud hacia el estudio - desde muy responsable hasta bastante indiferente.
- 2) En el desarrollo general - de un nivel alto para la edad y un considerable grado de información en las diferentes ramas de los conocimientos hasta un horizonte muy reducido.
- 3) En los modos de asimilación de un material didáctico --- desde saber trabajar y asimilar independientemente el material, hasta la completa falta de hábitos de trabajo independiente en combinación con aprenderse las cosas textualmente.
- 4) En los intereses --- desde interese vivamente expresados por algunas ramas

de los conocimientos y la existencia de ocupaciones substanciosas, hasta la casi completa falta de interés cognoscitivos.

### **Caracterización del combinado deportivo**

Caracterización del Combinado deportivo Subsistema Cultura Física y Recreación. El Combinado Deportivo se encuentra ubicado en la carretera de vequitas # 1719 A entre H y Juzgado. Cuenta con 5 consejos populares (Centro ciudad Sur, Los pinos, Deleyte, I Flores y Feria 5, con 36 circunscripciones, prestando atención a una población general de 26576 Habitantes, 33 centros de trabajos, 17 escuelas primarias, 30 centro mixtos, 1 politécnico y 1 escuela especial ocupando una extensión territorial de \_\_\_ km<sup>2</sup>. Se atienden 22 salas de TV en las localidades de la zona rural , 4 ludotecas 11 consejerías y 4 zonas rurales y un politécnico en la localidades de deleyte con una fuerza técnica de 14 profesores de cultura física y 12 de recreación.

El combinado cuenta con una estructura completa ya que posee un director un subdirector, un jefe de cátedra principal de deportes, Lic Yarigeldis Gainza Medina y dos jefes de cátedra de agrupación Lic Leydys González Ricardo y Roberto Okly Williams. Cuenta con 4 áreas 3 instalaciones deportivas en los que se practican 7 deportes ( Ajedrez, boxeo, fútbol, Beisbol, I baloncesto, karate y jokey)

### Características Psicopedagógicas de los profesores

Actualmente el combinado cuenta con una fuerza técnica de profesores de cultura física y de recreación con la fortaleza de un Máster en ciencia y 26 licenciados.

Los profesores no presentan problemas de salud que le limiten la ejecución de sus funciones, no presentan problemas de alcoholismo dentro de su fuerza técnica, las relaciones interpersonales son buenas, presentando buen estado anímico. Poseen buena preparación técnico metodológica aunque deben seguir la superación fundamentalmente de la lengua materna y su vocabulario técnico.

### Caracterización de los docentes



Profesores: 2 de cultura física y 4 de recreación

Profesores perspectiva: 9 de cultura física y 7 de recreación.

Profesores con necesidades básicas: 2 de cultura física y 2 de recreación.

Demanda Tecnológica

Subsistema de la Educación Física.

1 Insuficiente dominio del control y seguimiento al diagnóstico

2 Insuficiente dominio de los requerimientos técnicos de la clase.

Subsistema Educación Física para los adultos

1 Insuficiencia en la formulación y orientación de los objetivos en la clase, por lo que es deficiente al dominio de esta función didáctica por los profesores en desarrollo.

2 Pobre utilización de métodos novedosos en las clases según la exigencia en clases contemporáneas.

3 El vocabulario técnico en el desarrollo de las clases es incorrecto en algunos casos.

4 Insuficiente acciones para incorporar a los beneficiarios en los distintos programas.

Subsistema de Recreación.

1 El dominio técnico metodológico y pedagógico de la animación recreativas es pobre.

2 Pobre participación en las actividades de impacto.

3 Aprovechamiento de las condiciones para desarrollar la labor formativa e instructiva en la formación de valores acorde a las condiciones actuales.

4 Pobre explotación de los juegos pre deportivos y tradicionales en actividades de impacto.

Fortalezas

1 Todos los profesores son licenciados.

2 El centro posee con un salón y un gimnasio para la práctica de ejercicio físico y la gimnasia de salón.

## Debilidades

- 1 Insuficiente fuerza técnica limitando el incremento del universo poblacional de la cultura física y la recreación.
- 2 La presentación de 4 profesores con necesidades básicas.

## **Descripción de la propuesta de las actividades recreativas para potenciar los juegos de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad**

La propuesta se va desarrollar a través de las manifestaciones de la recreación todos los fines de semana dentro de ellas tenemos: A jugar, Planes de la Calle, Objetos Volantes y los festivales deportivos recreativos (FDR) en sus diferentes áreas, la misma tiene una estructura fácil de realizar, el total de las actividades recreativas depende del nivel de aceptación de los adolescentes hacia las actividades propuestas, teniendo en cuenta los gustos y preferencias se planificaron otras en pleno contacto con la naturaleza y se muestra un ejemplo del FDR

Actividad: festival deportivo recreativo

-Fecha:                    Hora:

-Lugar: área recreativa

-Cantidad de participantes:

-Objetivo: brindar variadas actividades recreativas y deportivas para satisfacer los gustos y preferencias de los adolescentes.

-Las actividades se realizan en saludo a una fecha conmemorativas y siempre teniendo en cuenta las tradiciones del lugar.

-Invitados: director y otros directivos.

En la parte principal es el desarrollo de las actividades:

## **Juegos tradicionales populares**

### **Nombre del juego: “Carreras en sacos”**

Materiales: sacos, dos banderas y tizas para marcar la línea de salida y de meta.

Objetivo: desarrollar el compañerismo en los participantes

Organización: se ubicarán los dos equipos detrás de la línea de salida con una cantidad de 10 participantes, a una distancia de 11 metros estará la línea de meta identificada por dos banderas.

Desarrollo: a la voz del técnico saldrán los dos primeros competidores con un saco, cada uno deberá introducir las piernas dentro del saco e irán dando saltos hasta la línea de meta dándole la vuelta a la misma y el que llegue a donde está su compañero será el ganador, dándole la salida al mismo y así de forma cíclica.

Reglamento:

- 1- No se permite sacar ni un pie del saco
- 2- Si sale un competidor antes de la voz de salida debe regresar y volver a salir cuando su compañero regrese

### **Nombre del juego: “Carreras en zancos”**

Materiales: zancos, dos banderas y tizas para marcar la línea de salida y de meta.

Objetivo: desarrollar el compañerismo en los participantes

Organización: se ubicarán los dos equipos detrás de la línea de salida con una cantidad de 10 participantes, a una distancia de 11 metros estará la línea de meta identificada por dos banderas.

Desarrollo: a la voz del técnico saldrán los dos primeros competidores cada uno con sus respectivos zanco, cada uno deberá poner las piernas arriba del zanco e irán caminando con mucho cuidado para no caerse hasta la línea de meta dándole la vuelta a la misma y el que llegue a donde está su compañero será el ganador, dándole la salida al mismo y así de forma continua.

Reglas:

1. El que se caiga se le va restando puntos al equipo

2. Si sale un competidor antes de la voz de salida debe regresar y volver a salir cuando su compañero regrese a la línea de salida

**Nombre del juego:** “Tracción de la soga”

Materiales: soga y tiza.

Objetivo: desarrollar la honestidad en los participantes.

Organización: se dividirán los participantes en dos bandos. En el terreno se marcará una línea en el centro y dos paralela a ella que se ubicarán a tres metros de línea central. Cada bando se situará detrás de las líneas paralelas y el capitán se colocará en la línea delantera.

Desarrollo: a la señal, los participantes comenzarán a halar la soga cada cual para su bando y el que logre pasar el bando contrario después de la línea central es el bando ganador.

Reglas:

Es necesario no halar la soga antes que el profesor suene el silbato.

No se debe soltar la soga para que no se golpee ninguno de los participantes.

**Juegos pre – deportivos**

**Nombre del juego:** “Juego de Kikimbol”

Materiales: balones de Fútbol

Objetivo: desarrollar el compañerismo en los participantes

Organización: se ejecutarán torneos inter – barrios, participando los adolescentes investigados

Desarrollo: el juego se desarrollará con dos bases, un jugador en cada una de ellas, además del pitcher y las ubicaciones en las restantes posiciones hasta completar 7 jugadores por cada equipo

Reglas: 1. No se permiten discusiones entre los jugadores

2. El jugador al golpear el balón con el pie por los laterales externos de primera y segunda base se declara fao

**Nombre del juego:**“Fútbol en 5 aros”

Materiales: tiras de colores o pedazos de papel rojo, azul, amarillo, verde, negro, y 1 balón de fútbol, tizas.

Objetivos: estimular o desarrollar el espíritu de unión y colectividad.

Organización: el profesor dividirá al grupo en 2 equipos de al menos 10 integrantes cada uno, dando de manera equitativa a cada miembro los colores de los aros olímpicos, colocándose cada miembro del equipo una tira o un pedazo de papel con el color de su equipo y el nombre del mismo en un lugar visible. El profesor además sustituirá la portería de fútbol por los 5 aros olímpicos trazados con tizas con los colores correspondientes, los que tendrían aproximadamente un diámetro de 1 metro y trazará en el terreno 2 líneas a 2 metros de la portería.

Desarrollo: luego de discutir el balón, el juego se iniciará similar al fútbol con la diferencia de que los atletas si tienen el balón, los rojos deberán mantenerse unidos y tratar de llegar a la línea de tiro si uno de los miembros pasa esa línea los de su equipo se tomaran de las manos sobre la línea de tiro evitando que pasen los del equipo contrario y posibilitando que el rojo tire el balón a su aro ya que solo así ganará puntos.

Reglas:

1. Gana el equipo que logre introducir el balón en los 5 aros
2. Solo puede ser introducido el balón en el aro por un atleta del equipo que representa ese color, aro rojo, atleta rojo
3. El jugador que logre pasar la línea de tiro solo podrá estar en el área de tiro 50 segundos esperando que su equipo se organice, luego de este tiempo si se organizan podrá tirar pero si sucede lo contrario pierde balón

**Nombre del juego:** “Encuentro de baloncesto, voleibol, béisbol y fútbol”

Materiales: net, balones, pelotas de béisbol, guantes y bates

Objetivo: desarrollar en los adolescentes participantes, el afán de triunfo, de lucha,

el compañerismo, así como la ayuda mutua, siendo estos valores importantes en estas edades

Organización: con la participación total de la muestra seleccionada, utilizando la infraestructura del combinado deportivo, Cultura Física y Recreación, se llevarán acabo los encuentros deportivos, realizando adaptaciones a los reglamentos, teniendo en cuenta las condiciones y medios que se disponen

Desarrollo: estos juegos se desarrollan de forma sistemáticas, no solo entre equipos que conforman la muestra sino también de todos aquellos personas de la comunidad que quieran participar, se realizan varios encuentros deportivos simultáneamente, para satisfacer las necesidades recreativas, con las disciplinas que a continuación relacionamos: voleibol, béisbol, fútbol y baloncesto.

Reglas: 1. Realizando adaptaciones a los reglamentos

2. Tener en cuenta las condiciones y medios que se disponen

3. Las actividades se realizan con un fin recreativo

### **Actividades recreativas en la naturaleza**

**Nombre de la actividad:** "Acampadas"

Materiales: cuerdas, mochilas y vestuario apropiado.

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

Organización: se realizarán actividades de carácter competitivo propiciando el fortalecimiento de las capacidades físicas y la vinculación directa del proceso docente educativo (En matemática, lengua española, otras) fortaleciendo el proceso instructivo recreativo. Se realizarán construcciones rústicas, bailes tradicionales, tracción de sogas y fogatas.

Desarrollo: esta actividad se realizará alternando los lugares según los gustos y preferencias de los participantes, donde se realizan actividades recreativas en pleno contacto con el medio natural, poniendo en práctica lo aprendido en el

movimiento de pioneros exploradores.

Nombre: "Viajes al río"

Objetivo: desarrollar el afán de vencer y el cuidado del medio ambiente.

Organización: se realizarán viajes al río con los adolescentes investigados y sus padres, donde se desarrollarán juegos recreativos de carácter acuáticos.

Desarrollo: esta actividad se desarrollará en varias ocasiones en las cuales se utilizarán juegos de participación, tales como: respiración máxima, el más rápido, el que aguanta más la respiración debajo del agua.

### **Juegos pasivos**

**Nombre del juego:** "Fútbol de mesa"

Materiales: tablero de Fútbol.

Objetivo: desarrollar el trabajo del valor compañerismo.

Organización: área con techo con un ambiente agradable y acogedor, sentado en el piso, en un lugar cómodo, luego de culminar la primera ronda se enfrentan los primeros ganadores del certamen, hasta culminar con el ganador del evento.

Desarrollo: es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza jugando en pareja, uno frente a otro, ganando siempre una.

Reglas:

1. No se permite ayuda de otro compañero del equipo que integra
2. Si la moneda sale del tablero saca el jugador contrario partiendo del centro del terreno

**Nombre del juego:** "Parchís"

Materiales: juegos de parchís.

Objetivo: desarrollar el afán de vencer y habilidades matemáticas.

Organización: área con techo con un ambiente agradable y acogedor, sentado en

el piso, en un lugar cómodo, luego de culminar la primera ronda se enfrentan los primeros ganadores del certamen, hasta culminar con el ganador del evento.

Desarrollo: es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, donde hay que contar con mucha suerte, se realiza de manera individual, ganando siempre el primero que entre sus cuatros fichas.

Reglas: 1. No se permite ayuda de otro compañero del equipo que integra  
2. Se descalifica al participante que realice una infracción  
3. Se juega en silencio

**Nombre del juego:** “Damas con chapas”

Materiales: mesa, cuatro sillas, tablero y chapas, lápiz y papel.

Objetivo: desarrollar el afán de vencer y las habilidades mentales.

Organización: área con techo con un ambiente agradable y acogedor, luego de culminar la primera ronda se enfrentan los primeros ganadores del certamen, hasta culminar con el ganador del evento.

Desarrollo: es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con dos participantes, ganando siempre uno, jugando por el lado con números del tablero.

Reglas: 1. No se permite ayuda de otro compañero del equipo que integra  
2. Se descalifica al participante que realice una infracción  
3. Se juega en silencio

**Nombre:** “La dama china”

Materiales: mesa, cuatro sillas, tablero, bolas o chapas, lápiz y papel.

Objetivo: desarrollar el trabajo en grupo y la camaradería.

Organización: área con techo con un ambiente agradable y acogedor, luego de culminar la primera ronda se enfrentan los primeros ganadores del certamen, hasta culminar con el ganador del evento.



Desarrollo: es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con cuatro participantes, ganando siempre uno, jugando por los cuatro lados del tablero.

Reglas:

1. No se permite ayuda de otro compañero del equipo que integra
2. Se descalifica al participante que realice una infracción
3. Se juega en silencio

**Nombre del juego: “Dominó”**

Materiales: mesa, cuatro sillas, juegos de dominó, lápiz y papel.

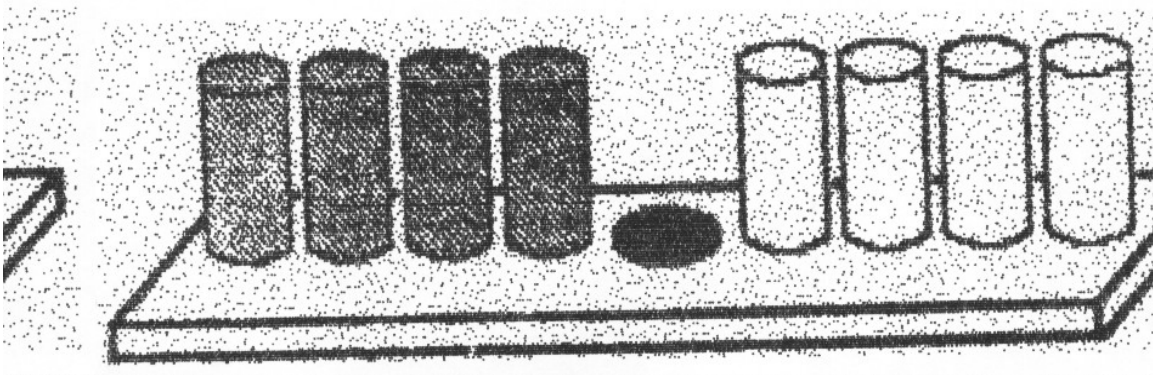
Objetivo: desarrollar la ayuda mutua en los participantes.

Organización: área con techo con un ambiente agradable y acogedor, luego de culminar la primera ronda se enfrentan los primeros ganadores del certamen, hasta culminar con el ganador.

Desarrollo: por sus características es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con cuatro participantes en parejas, ganado siempre una, este juego se realiza de forma simultánea, enfrentándose todos los ganadores de cada mesa, eliminándose en un todo contra todo por equipos, sacando un ganador.

- Reglas:
1. No se permite ayuda de otro compañero de su equipo
  2. Se descalifica al participante que realice una infracción
  3. Se juega en silencio

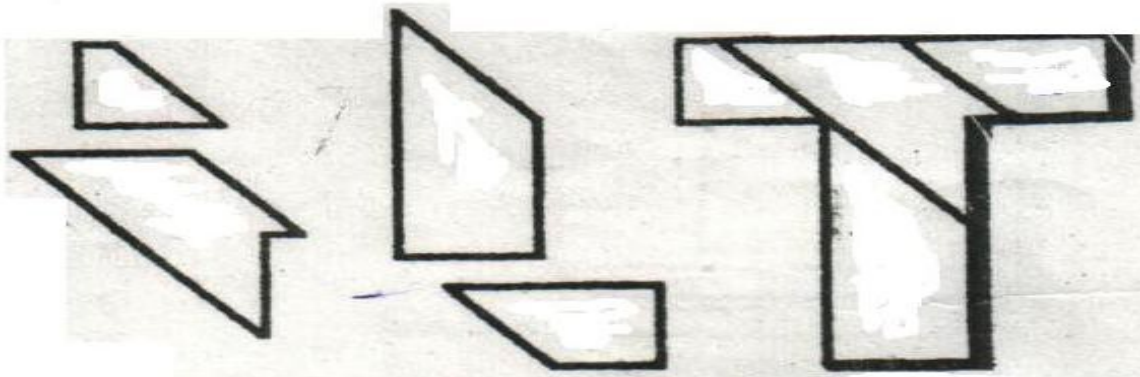
**Nombre: “Problema De Lukas”**



**Rompecabezas de lógica:** creado por el matemático francés Eduardo Lucas.

1. Construya una pieza rectangular de madera gruesa a la cual haga 9 cavidades de diámetro acorde, con 8 clavijas que deberá pintar 4 de color claro y 4 de color oscuro.
2. El problema consiste en: a partir de la posición inicial dada en la figura trasladar las 4 clavijas oscuras a la posición de las claras y viceversa dejando vacía la cavidad central.
3. Para ello sólo podrá mover una clavija de cada vez hacia una cavidad contigua que esté vacía y siempre hacia delante. Podrá hacerse saltar una clavija sobre otra de distinto color, a fin de que caiga en la cavidad siguiente que debe estar vacía.

**Nombre:** "Letra T"



**Rompecabezas geométrico:** Se trata de un entretenido Roberto a la inteligencia y la imaginación, muy fácil de construir.

1. Trace sobre un pedazo de madera o patrón grueso las cuatro piezas que se muestran en la figura A, B, C, D.
2. La tarea consiste en amar con ellas una letra te perfecta luego que las piezas hayan sido convenientemente dispersadas sobre una mesa.

**Nombre:** “Tres en raya triangular o tres en raya áureo”

**Materiales:** tablero, fichas.

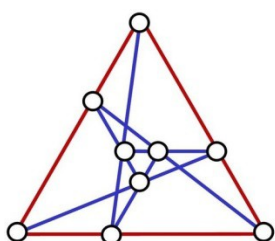
**Objetivos:** desarrollar el pensamiento lógico entre los participantes.

**Organización:** se juega sobre un tablero como muestra la figura.

**Desarrollo:** es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo en la que participan dos jugadores, en el que cada jugador dispone de tres fichas, uno tiene las blancas y otro las negras. Ambos jugadores, turnándose, colocan sobre el tablero sus fichas. Cada uno colocará una ficha por turno. Si cada jugador ya ha puesto sus fichas y aún no ha logrado hacer una línea recta con sus fichas, entonces cada jugador puede trasladar una de sus fichas a una casilla adyacente, para así tratar de hacer una línea con sus fichas, también podrán saltar por encima de la ficha de su adversario. Como variante es que en la primera jugada cada jugador coloque dos fichas de su color.

**Regla:** 1. Quien primero logre poner tres fichas en línea gana.

**Diagrama:**



Jugador 1

Jugador 2

Estas actividades se van a desarrollar todos los fines de semanas y día de semanas cuando caigan fechas conmemorativas por la importancia que tiene esa localidad se coordinará con Cultura y otros organismos para el apoyo de las actividades.

**Nombre:** “El cazador y la presa”

**Materiales:** tablero circular y dos fichas.

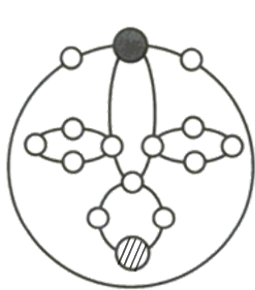
**Objetivos:** desarrollar el pensamiento lógico entre los participantes.

**Organización:** se juega sobre un tablero circular como muestra la figura.

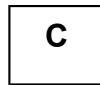
**Desarrollo:** es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, en la que participarán dos jugadores, un jugador dispone de una ficha identificada con una C (cazador) y el otro identificada con una P (presa). Se inicia el juego poniendo la ficha del cazador en el círculo sombreado y el de la presa en el círculo rayado. Cada ficha se mueve por una de las líneas hasta el adyacente. Comienza el juego el cazador. Este pretende capturar la presa, para lo cual debe alcanzar el mismo círculo, como variante del juego podrá empezar la presa (P).

**Regla:** 1-Si después de seis jugadas el cazador no atrapa a la presa, pierde

**Diagrama:**



**Jugador 1**



**Jugador 2**



**Nombre:** “Dama al rincón”.

**Materiales:** tablero de ajedrez y la dama.

**Objetivos:** desarrollar el pensamiento lógico entre los participantes.

**Organización:** sobre el tablero de ajedrez se encuentra la dama colocada por parte del profesor que dirige el juego en cualquier celda.

**Desarrollo:** es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, en la que participan dos jugadores los cuales, turnándose, mueven la dama a cualquier número de casillas hacia arriba, hacia la derecha o diagonalmente hacia arriba y la

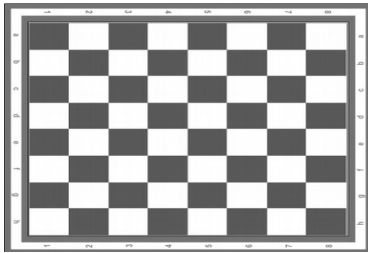
derecha. El juego consiste en colocar la dama en la esquina superior derecha, o sea, la casilla h8. Una variante es que no se pueden mover en diagonal.

Reglas: 1. no se puede retroceder con la dama

2-Gana el que primero logre colocar la dama en la esquina superior derecha

Diagrama:

Ficha



**Nombre:** “Intercambiando los caballos”.

Materiales: tablero y los caballos del ajedrez.

Objetivos: desarrollar el pensamiento lógico entre los participantes.

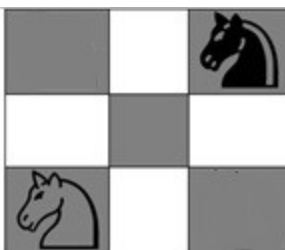
Organización: sobre el tablero de tres por tres se encuentran los caballos del ajedrez colocados como muestra el diagrama.

Desarrollo: es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, en la que participan dos jugadores los cuales tratarán de intercambiar de lugar el caballo blanco con el negro, según se mueven estos en el ajedrez. Hasta que no termine el primer jugador no inicia el siguiente. Para aumentar la dificultad se ubicarán los dos caballos blancos y los dos negros.

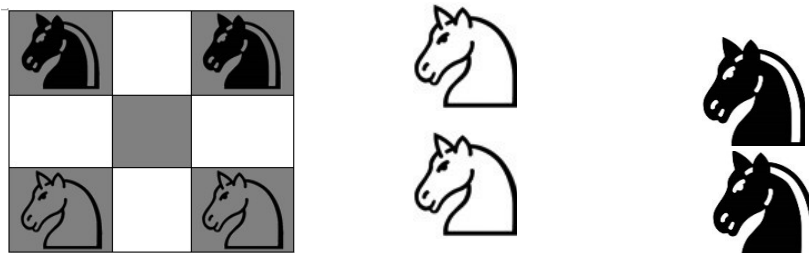
Regla: 1. Gana el que logre realizarlo en el número mínimo de movimientos

Diagrama:

Ficha



Variante:



Valoración de la propuesta de actividades:

En cada área ha desarrollar estará un profesor o activista responsable y todas éstas trabajaran al mismo tiempo. El profesor debe ser capaz de organizar, dirigir y controlar lo que le corresponde, cada juego a realizar debe utilizar y cumplir con la metodología de Herminia Watson Brown, a la hora de animar los juegos recreativos ponemos en práctica los aspectos particulares en la animación de los juegos recreativos por Pérez, A (2003), estas actividades como muy bien se dice es brindar ofertas recreativas, que respondan a los gustos y preferencias de los adolescentes sin que exista una compulsión externa, nada es obligado cada cual va estar en el área que sea de su agrado. Al culminar las actividades recreativas las áreas quedarán limpias, reorganizando los medios de trabajo y posterior a esto siempre se dará a conocer las conclusiones, se reconoce a todos luego y se motiva para la próxima actividad.

## **Conclusiones**

1. La revisión bibliográfica sistemática permitió determinar los fundamentos teórico - metodológicos evidenció potenciar los juegos de mesa para los adolescentes
2. A través del diagnóstico se demostró la existencia de deficiencias en la planificación y desarrollo de actividades recreativas potenciar los juegos de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción 23 del combinado deportivo Reynaldo Díaz Cruz en el municipio Banes
3. Se espera que mediante la propuesta de actividades recreativas elaborada, según su estructura responda en potenciar los juegos de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción 23 del combinado deportivo Reynaldo Díaz Cruz en el municipio Banes y elevar el nivel de preparación de los profesores de recreación

## **Referencia Bibliográfica**

Armas, A. (2002). *Metodología para el trabajo en el activismo de recreación física comunitaria en el municipio Cauto Cristo*. Granma. Trabajo de diploma Holguín. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

Ávila Solís, M.A (1990) El proyecto de Investigación. Holguín.

Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M (19991) 1001 Ejercicios y juegos de recreación. Editorial, Barcelona.

Castro Ruz, Fidel (2003) Discurso pronunciado en el Congreso Internacional Pedagogía. La Habana, Ciencias Sociales.

Concepción Concepción, Francisco (2006) Plan de actividades físico – deportivo – recreativo como una de las vías para la formación cultural integral de los jóvenes de 20 a 30 años de la Comunidad El Pital. Gibara, Trabajo de Diploma. Holguín.

Estévez Cullell, Migdalia, Arroyo Mendoza Margarita y González Terry, Cecilia. (2004). La investigación científica en la actividad física: Su metodología, Editorial de deporte ciudad deportiva.

Ethel Medeiros (1969) "Juegos de Recreación" Buenos Aires, Editorial PW

Garcías, M. A Hernández, A y O. Santana. (1982). Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones. Investigaciones científicas de la demanda en cuba. La Habana. Ed. Orbe.



Gómez Cimiano, Jesús (2003) El uso del GPS en las actividades desarrolladas en la naturaleza. Revista Apunts 73 Educación Física y Deporte. Barcelona.12

Gracias Fernando, M. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la Juventud.

Leyva Gérez, Agustín (2001) Programación Recreativa para el trabajo comunitario con los jóvenes de 20 a 30 años en el consejo popular de Calabazas, Sagua de Tánamo, Trabajo de Diploma. Holguín.

López, Andrada (1985) La Formación y el desarrollo de las habilidades motrices, En: Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo I. Editorial Pueblo y Educación. La Habana p 108 – 136

López, Andrada (1982) Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española

Machín Pérez, D y Colectivo de autores. Proyecto extensionista pensando en ti. DeporVida Enero Marzo 2018

Machín Pérez, D y Machín Oca, D. Actividades recreativas físicas para el empleo del tiempo libre de los adultos mayores en la comunidad. Revista digital DeporVida, vol. 14 No.31 Enero marzo 2017

Machín Oca, D. Actividades recreativo físicas para el empleo del tiempo libre de los adultos mayores en la comunidad del consultorio cuatro, Máximo Gómez Báez, Holguín. Trabajo de Diploma. Año 2015

Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas de la recreación, nuevas necesidades, nuevas políticas. Revista Apunts. Educación física y deporte.

Martínez Leyva, Ramón. Bancoll Hernández, Sergio (2002) Material de apoyo para profesores de recreación y Educación Física. Tesis de diplomado de recreación, Holguín. I.S.C.F "Manuel Fajardo".

Mateo Sánchez, Geovanis (2005) Las actividades recreativas: una alternativa para favorecer el empleo racional y sano del tiempo libre de los estudiantes de la ESBU " Batalla de Ságua " en Ságua, Trabajo de Diploma. Holguín.

Moreira Barahona, R (1977) La Recreación un fenómeno sociocultural. La Habana.

Paredes Ortiz Jesús. (2003). El deporte como juego: Un análisis cultural. Acción: Revista Apunts 72 Educación Física y Deporte (Barcelona).

Perdomo Márquez, Rafael (2003) La Programación recreativa y su influencia en el empleo sano del tiempo libre de los estudiantes del IPA "Seguidores del Che " del municipio Ságua de Tánamo, Trabajo de Diploma. Holguín.

Pérez Rodríguez, G (2002) Metodología de la Investigación Educacional. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.

Pérez Rodríguez. G y I Nocedo León (1983) Metodología de la Investigación pedagógica y Psicológica. Editorial Pueblo Nuevo y Educación. La Habana.

Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. I.S.C.F. "Manuel Fajardo".

Pérez Sánchez, Aldo (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos.

Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional. Ciudad de México.

Pileta Reyes, Yamilis (2006) Plan de actividades físico – deportivo – recreativo para los educandos de 5to y 6to grado del semi – internado Amistad Cuba – Holanda del municipio Moa. Trabajo de Diploma. Holguín.

Probance Oro, L.M (2003) Un círculo de pioneros como protagonistas en actividades de animación. Trabajo de Diploma. Holguín.

Pupo Tamayo, R. M. (2002) Sistema de actividades físico recreativas para integrar la dimensión ambiental de la enseñanza primaria. Trabajo de diploma. Holguín. ISCF “Manuel Fajardo”.

Revista Apunts No 82 4to trimestre (2005) Estaciones termales en zonas rurales, servicios asociados y titulaciones oficiales.

Rodríguez Diéguez, L. A (2004) El animador popular en la Comunidad Salgacero. Trabajo de Diploma. Holguín.

Sánchez Rodríguez J. M. (2005). La recreación física como una de las vías para la formación integral cultural con los jóvenes de 15 a 19 años del Consejo Popular Dos Ríos, Jaguaní. Granma. Trabajo de Diploma. I.S.C.F. “Manuel Fajardo”. Holguín.

Vázquez Hernández, J. I y Adriana Bueno Salazar (2005) Consideraciones Metodológicas para elaborar y aplicar el presupuesto del tiempo libre con diferentes grupos poblacionales en las comunidades urbanas y rurales. ISCF "Manuel Fajardo " Holguín.

Waichman, p. (1993). Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico. Buenos Aires. Editorial PW.

Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires, Editorial PW

Zamora, R (1988) Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana. Editorial Ciencias Sociales

Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.