

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

Juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en el  
combinado deportivo B, Carlos Ribero Escobar del municipio Banes

Autor. Rolando Norman Fernández Huerta

Tutora. MSc. Adriana Bueno Salazar. Profesor Auxiliar

Consultante. MSc. Yanelis Aballe Pérez. Profesor Auxiliar

Holguín 2021



*PENSAMIENTO*

*“Nos interesa el deporte, porque nos interesa lo que beneficia al pueblo, todo lo que ayuda al pueblo, todo lo que desarrolla al pueblo y todo lo que haga más feliz al pueblo. Y por eso vamos a defender el deporte y darle al deporte todo el honor que se merece.”*

**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 mis padres por la confianza que depositaron en mí, que con tanto amor y responsabilidad han sabido guiarme por el mejor camino. y en especial a mi madre quien ha sido mi guía y mi ejemplo a seguir

A nuestra Revolución Socialista.

En especial: A mi tutora. MSc. Adriana Bueno Salazar, mi consultante.

MSc. Yanelis Aballe Pérez

A mi familia en general, A mis compañeros del grupo quienes me han acompañado y apoyado siempre 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.

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

## Indice

Página

❖ Introducción	-----	1- 3
❖ Desarrollo	-----	12
❖ Posibles resultados	-----	43
❖ Bibliografía	-----	45-49

## **Introducción**

La Recreación ha resultado una necesidad de la sociedad contemporánea, por lo que se puede afirmar que desde tiempos remotos ha tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, transformando y logrando cada vez una forma más organizada tiene como principal reto incrementar opciones y servicios mediante diferentes ofertas en los centros de trabajo, educacionales, consejos populares, comunidades, áreas y demás objetivos sociales del territorio, estas actividades recreativas están destinadas a favorecer el empleo del tiempo libre de los niños y niñas 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.

Desde la comunidad primitiva el hombre realiza la practica de juegos recreativos para el desarrollo físico, en la religión, la recreación y con fines guerreros mediante las cuales se formaba la nueva generación preparándose para la lucha por la supervivencia en la búsqueda de alimentos, como la caza , la pesca, agradecía a los dioses por cada acto que realizaban y lo manifestaban en sus danzas, en las pinturas en la cuevas, todo lo que ellos realizaban como supervivencia hoy en día dada a la evolución son manifestaciones de la Recreación.

Las actividades desarrolladas en el juego toman un carácter propio del contenido dando lugar a cambios importantes en el niño, el mismo se preocupa por los aspectos internos de dicha actividad y sus interrelaciones que van de las expresiones lúdicas hasta las reales, por medio de estas se crean condiciones favorables para el desarrollo en la fisonomía moral y volitiva del carácter y requieren de los niños dominio de sí mismos y capacidad de dirigir sus actos, iniciativas, independencia en las acciones motoras, prestación de ayuda a sus compañeros en la lucha común por la victoria, capacidad para superar las

dificultades. Cuando esas cualidades se repiten reiteradamente en los juegos, se convierten en rasgos morales y volitivos, se hacen habituales y se manifiestan en la vida.

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 que las actividades recreativas planificadas no se corresponden con los gustos y preferencia de los niños, los horarios para realizar las actividades recreativas no son los más factibles, los profesores de Recreación carecen de los conocimientos teóricos y prácticos necesarios relativos a los juegos pre-deportivos, los profesores de Recreación se enmarcan más a los juegos con pelotas, como son el Fútbol y Béisbol y no trabajan con los juegos pre-deportivos y las instituciones deportivas y recreativas no satisfacen las necesidades recreativas de los niños.

En concordancia con lo anterior y siguiendo la linealidad de los principales componentes del diseño se identifica como **problema científico**: ¿Cómo incentivar la práctica del tenis de mesa en los niños de 7 a 10 años de edad de la circunscripción #14 en el combinado deportivo B: Carlos Ribero Escobar del municipio Banes?

De esta manera se propone como **objetivo**. Seleccionar una propuesta de juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en los niños de 7 a 10 años de edad de la circunscripción #14 en el combinado deportivo B: Carlos Ribero Escobar del municipio Banes

Se determinan las preguntas científicas de la investigación para fundamentar teóricamente la misma

1. ¿Cuáles son los fundamentos teórico - metodológicos que sustentan los juegos recreativos en la práctica del tenis de mesa en los niños?
2. ¿Cuál son las limitaciones y potencialidades existentes de juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en los niños de 7 a 10 años de edad de la circunscripción #14 en el combinado deportivo B: Carlos Ribero Escobar del municipio Banes?
3. ¿Cuál es la estructura y contenido de la propuesta de juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en los niños de 7 a 10 años de edad de la circunscripción #14 en el combinado deportivo B: Carlos Ribero Escobar del municipio Banes?

Para dar cumplimiento al objetivo, respuesta a las preguntas científicas y solución al problema , se determinaron las tareas científicas de la investigación:

1. Determinar los fundamentos teórico - metodológicos que sustentan la práctica del tenis de mesa
2. Diagnosticar el estado actual de de juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en los niños de 7 a 10 años de edad de la circunscripción #14 en el combinado deportivo B: Carlos Ribero Escobar del municipio Banes
3. Estructurar la propuesta de juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en los niños de 7 a 10 años de edad de la circunscripción #14 en el combinado deportivo B: Carlos Ribero Escobar del municipio Banes.

**En correspondencia con lo anterior para el desarrollo del estudio se asumen dos grandes grupos de métodos: teóricos, empíricos donde sobresalen:**

### **Métodos teóricos**

Analítico–sintético: para el estudio que se realiza a lo largo de toda la investigación a través de la bibliografía actualizada, así como para el análisis y la interpretación de los resultados, pues está presente en cada parte y momento de los pasos acometidos dentro del proceso.

Inductivo - deductivo: para establecer los razonamientos generales y particulares del objeto de investigación y el campo de acción, así como concretar el diseño de los juegos recreativos para incentivar la práctica del Tenis de Mesa.

### **Población y Muestra**

La investigación se realizó en la circunscripción #14 del combinado deportivo B: Carlos Ribero Escobar del municipio Banes con una edades comprendidas de 7 a 10 años de edad. La población escogida es de 30 niños, se tomó una muestra de 12, 10 son del sexo masculino y 2 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 7 a 10 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 seria, 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.

## **Recreación y Tiempo Libre**

La recreación como un medio para el desarrollo humano, es entendida desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal como el comunitario social. Actualmente se tienen dos visiones diferentes de este fenómeno, primero como una necesidad motivada por el cansancio y la fatiga, por el propio trabajo o la escuela hasta la necesidad en sí misma. En este último se parte de la ganancia de la experiencia intensa vital, situada en un contexto con sentido y un tiempo de que se tiene conciencia de duración, del proceso que inicia y se completa. Una vivencia recreativa, así entendida tiene un carácter totalizador, propia de las vivencias unitarias e individuales, transformándose en una experiencia personal y aumentando la personalidad de incidir en el desarrollo humano.

Klieber (Citado por Osorio 2002):

Afirma que el óseo es un contexto de la relativa libertad de expresión y el desarrollo puede al menos ser parcialmente auto dirigido, no está totalmente determinado por lo social o biológico, sino que implica el auto control, es producto de influencias sociales y el auto determinación de los individuos. La recreación propicia un medio para estimular crecimiento y la transformación personal positiva aunque se deba considerar que igual persona o grupo puede asumir alternativas prácticas que no necesariamente conducen a conductas negativas o que pueden ser utilizados como instrumentos para perpetuar valores equitativos.

Una recreación orientada al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencias, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo. Sin embargo la recreación no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una disminución moral, ética sostenible, por lo tanto hay que tener en cuenta que la recreación produce muy diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, por lo tanto se debe combinar con los valores sociales que sustentan la equidad y que contradigan aquello que no propicia un desarrollo humano, desde las entidades personales y sociales, fomentando que estas se construyan desde posturas éticas mínimas, ínter subjetivos y racionales.

Esto implica llegar al acuerdo, incluso dentro del sector de la recreación, de cual son los valores que se han de sustentar en un marco social que promueve el desarrollo humano, del fomento del potencial humano creativo, de las capacidades que influyen positivamente sobre los individuos y el grupo, y el auto control de lo negativo, como la indisciplina social, el alcoholismo el abuso de los recursos naturales.

Como anota Tabares (2002):

La definición de los potenciales negativos y positivos depende del acuerdo entre los individuos y la sociedad, los que nos lleva a la necesidad de acuerdos éticos y morales. Los cuales están muy bien definidos y marcan las posibilidades del pleno desarrollo del hombre.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo. Tiempo libre: El tema del ocio y el tiempo libre esta entre los más analizados, debatidos y en ocasiones mal definidos; en la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido. Para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento intimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía.

Ahora bien, para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas; en relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo decírsela producción material espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción – extra laboral esta obligatoriedad y necesidad descende aunque mantiene niveles de obligación y ejecución, en este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las 5 actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar, etc.); dentro de ese propio tiempo extra

laboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento, a estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente.

Pérez A. (1997) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina recreación. En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros,

### **Algunas características de las actividades recreativas**

Las actividades de recreación se plantean como alternativas y los complementos de las perspectivas deportivas tradicionales. En la recreación es la propia actividad, sus formas y espacios de recreación las que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplio posible.

1. Posibilita la ocupación del tiempo libre orientándose principalmente al avance y auge del deporte para todos o deporte popular.
2. Es una forma real de satisfacer la demanda de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de una sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todo, anulando la selección, todo el mundo pueda participar sin que la edad, sexo o el nivel de entrenamiento se convierta en factores licitadores, debe responder a las motivaciones individuales.

3. Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquía y democracia instrumentalizado en un tipo de práctica deportiva más popular, más accesible y económica.
4. La estructura del ocio como una actividad formativa, tiene dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de permitir la libre proyección de la personalidad, por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existencial de la vida. Es más se puede incluir en el concepto de educación permanente.
5. Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otra cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad, las prácticas recreativas no se descartan el aprendizaje bien de habilidades técnicas.
6. Hacer renacer un cierto nacer de valores educativos tales como, buscar la comunicación y el espíritu de equipo, solidaridad deportiva, respecto a compañeros, adversarios y juegos, etc.
7. Debe activar a la persona, darle ocasión de mover su cuerpo aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.
8. La concesión de personas que juegan es más importante de personas que se mueven, se busca una actividad física, pero ante todo lúdica, esto permite una simplificación en lo que refiere a las reglas del juego, el material necesario al terreno de práctica.
9. Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, no debe existir obligatoriedad en la participación, la evaluación de las actividades deben permitir que la participación sea activa o pasiva.
10. Se realiza desinteresadamente, solo la satisfacción que produce da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.
11. Se realiza en un clima que predomina el entusiasmo, contribuyendo a un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro.

12. No deberán estar sometidas a reglamentaciones demasiadas rigurosas o encaminadas a la consecución de objetivos que la determinen o encasillen de forma excesiva, invalidando sus características fundamentales del ocio, las reglas pueden ser creadas y adaptadas (a ellos mismos o a la situación) por los participantes, sus opciones y posibilidades son elementos fundamentales a tener en cuenta. Esto implica un aporte creativo por parte de los participantes.
13. Ha de despertar la autonomía de los participantes, en la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad.
14. En la solución de los problemas que surgen en la práctica deportiva (decisión de juegos de entrenamiento, convivencia y contenido organizativo) se utiliza la variedad de actividades como atracción, existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas etc.
15. No espera un resultado final ni una realización acabada, sino que solo apela al gusto del espíritu competitivo, no exclusivo, sino evitar que sea la finalidad.

### **Consideraciones sobre el juego**

Los juegos desempeñan un papel importante y necesario para el desarrollo integral del niño, contienen un valor psicológico y pedagógico fundamental, desde el punto de vista físico, social, afectivo y cognitivo. Ellos les permiten a los niños el conocimiento del medio que les rodea y orientarse mejor en el mismo.

Las actividades de carácter lúdico, en esta etapa de la vida de los niños, desempeñan un rol importante, constituyen conjuntamente con el estudio su actividad fundamental. Al referirse a ellos Marta Cañizares (2008) plantea "es una actividad placentera donde el individuo despliega sus potencialidades y manifiesta sus estados de ánimo además de estimular el desarrollo de sus procesos psíquicos y habilidades motrices".

En el libro “Teoría y Práctica de los juegos”,( Watson, Herminia .2008) refiere que estos influyen en el perfeccionamiento de los procesos psíquicos, en los cognitivos, como las sensaciones, representaciones, percepciones, pensamiento, imaginación, lenguaje, memoria, atención, además de los afectivos como los sentimientos y emociones positivas y los volitivos como la perseverancia, valor, decisión, independencia y autocontrol y continúa diciendo esta autora, “ en el ámbito social, aprenden a desempeñar diferentes roles dentro del grupo, aprenden a asumir diferentes responsabilidades con disciplina, solidaridad, ayuda mutua y a la comprensión de normas previamente establecidas”.

Los juegos se caracterizan por ser una actividad amena de recreación, que sirven como medio para desarrollar capacidades mediante una participación activa y afectiva de los alumnos, por lo que en este sentido el aprendizaje se transforma en una experiencia feliz.

Los niños manifiestan determinadas características en los juegos, es de suma importancia que los profesores de educación física y recreación por ser los encargados de desarrollar los mismos en las diferentes competiciones de carácter lúdico que ejecuten en la comunidad, tengan en cuenta las particulares de cada niño, además siempre se debe tener en cuentas sus gustos y necesidades para hacer una correcta selección de las actividades a ofertarles.

### **Consideraciones acerca de las actividades recreativas**

En primer lugar el profesor de recreación debe estar convencido de que el juego - actividad ha sido bien seleccionado y su presentación va a servir para mejorar la educación total del individuo, sino estamos convencido de la actividad físico - recreativo no lograremos realizar una buena presentación de ésta.

Cuando existe una cierta indiferencia por el profesor de recreación que plantea el juego - actividad, los participantes lo van a notar y van a provocar un rechazo hacia las actividades planteadas. En el momento de presentar el juego - actividad se debe tener en cuenta:

1. Agruparlos a los participantes.
2. Definir el nombre de la actividad recreativa.
3. Relatar las reglas básicas de la actividad recreativa.
4. Explicar con claridad, detalles y brevedad.
5. Si fuera preciso debe realizar una pequeña demostración.
6. Comprobar que lo explicado ha sido entendido.
7. Formar equipos, antes de comenzar la actividad recreativa, hay que tratar por todos los medios que los equipos estén equilibrados de formas que tengan posibilidades parecidas. Se pueden agrupar por camisetas de distintos colores o ponerle algún distintivo, es importante que se distingan fácilmente los equipos, los papeles principales no deben siempre entregárselo a los participantes aventajados.

Estudios realizados por diferentes autores hacen referencia y emiten disímiles conceptos de actividad recreativa; **Camerino y Castañer (1988)** definen como actividades recreativas “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los procesos comunitarios y se puede generar la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico y no especialización ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

**Medeiros (1989)** plantea que si cada uno de nosotros hiciese un rol de sus actividades recreativas y si tales listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figurarían, por cierto, cosas tan diferentes como

lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca, otros. Saltaría a nuestros ojos que la recreación comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones.

**Camerino (2002)** nos ofrece una doble visión de la recreación: aquella que se limita a la evasión y al divertimento (*recreación espontánea*) y la contextualizada en un grupo, dirigida por un monitor y que debe cumplir una serie de condiciones participativas y cooperativas (*recreación dirigida e intencionada*)

Los autores citados anteriormente y otros como: Moreira (1977), López (1982), García (1993), Leyva (2001), Armas (2002), Pérez (2003), Mateo (2005), Concepción (2006), han abordado el tema de la recreación y la valoración de sus trabajos le han permitido al autor determinar que:

- 1 La experiencia recreativa auténtica es una ruptura, sin pérdida de la conciencia, de lo habitual o cotidiano, que permite el descubrimiento.
- 2 Los escenarios recreativos son diferentes: varían en cada cultura y subcultura.
- 3 La vivencia de lo recreativo tiene diferentes matices según cada personalidad; puede ser más o menos rica, profunda, auténtica o inauténtica.
- 4 El disfrute de la práctica de tiempo libre, no asegura, por sí solo, la experiencia recreativa auténtica.
- 5 Para que sea posible una experiencia recreativa, debe haber, psíquica y biológicamente, una disponibilidad de energía.

Las actividades recreativas de tiempo libre están al alcance de cualquiera que así se lo proponga y si bien los contenidos están estructurados en función de los objetivos, estos oscilan según en el campo en el cual se desarrolla la propia actividad pero cuya finalidad está enfocada a ocupar el tiempo libre de la manera más placentera para la autorrealización del practicante, existen 4 ámbito que diferencian estas actividades de tiempo libre:

1. La práctica deportiva, sin que se convierta en un medio de vida simplemente como intento de disfrutar de los valores que comporta el deporte, aunque su objetivo final es ganar a un adversario o superarse así mismo.
2. Las actividades físicas – higiénicas –estéticas, cuyo objetivo se centra en el cuidado de la salud a través de la practica física y desarrolla el culto al cuerpo como finalidad de una corriente narcisista, modelando la figura corporal gracias a las actividades físicas para producir admiración a la figura humana, estas actividades han atraído mucha atención de la mayoría de la población, destacando el aeróbic, la musculación.
3. Los movimientos culturales autóctonos que dan lugar a las prácticas y los juegos populares y los deportes tradicionales, es un intento de recuperación o continuar con aquellas prácticas ancestrales que se realizan en un ambiente festivo y lúdico.
4. Las actividades recreativas las que han interrumpido con mucha fuerza en nuestra sociedad, como huida de la rigidez de los deportes y una salida hacia el entorno natural y el aire libre, por sus valores intrínsecos y su lógica interna, por ser actividades placenteras educativas, saludables y que se practican incluso sin un elevado gasto económico.

Teniendo en cuenta los elementos analizados el autor considera que las actividades recreativas como recreación para el individuo debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

Entre los objetivos que debe plantearse el profesional de la recreación se encuentran el ser capaz de responder a las motivaciones individuales (siendo actividades eminentemente colectivas), el atribuir más importancia a la

participación que al resultado final y el hacer hincapié en valores educativos tales como: comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, fomentar la creatividad, coeducación, ofrecer la diversidad, estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces.

Ante la perspectiva tradicional de ciertas prácticas deportivas y la idea de ocio como simple ocupación del tiempo libre, en la que el individuo debe adaptarse a normativas y situaciones rígidas y rigurosas, surge una perspectiva innovadora, en la que es la propia actividad física, sus formas, espacios, reglas, materiales, etc. los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llamamos gestión de las actividades recreativas, en esta entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Esa diversidad de la que hablábamos anteriormente es, precisamente, uno de los condicionantes que más van a exigir nuevas fórmulas organizativas y de gestión para las actividades físicas de tiempo libre, a fin de coordinar la correcta interacción entre oferta y demanda deportiva.

Es importante para la planificación de las actividades recreativa ver la influencia que para su realización exitosa puede tener el entorno medio ambiental donde se realizan las prácticas deportivas y recreativas, y consecuentemente los espacios, equipamientos e instalaciones, así como los beneficios (físicos, psíquicos, etc.) de los usuarios; de tal forma que en entornos hostiles no se realice la práctica de la misma.

Las actividades recreativas están encaminadas a satisfacer las necesidades de

movimientos, por lo tanto los consumidores potenciales de los servicios de Recreación Física lo constituyen la mayoría absoluta de las personas independientemente de la edad, sexo y otros riesgos socio – demográficos, por eso que el aseguramiento de las condiciones para el descanso activo de la población debe participar una gran cantidad de organismos y organizaciones los cuales deben prestar una especial atención a las demandas recreativas de los adolescentes por ser esta una etapa sensible para el desarrollo del individuo por los cambios que ocurren en el mismo.

### **Características biopsicosociales esenciales para los niños**

Es un período de transición en que el niño reúne los rasgos de la infancia con particularidades de la etapa escolar. Como todo estado de transición, dicha edad es rica en posibilidades ocultas de desarrollo que es importante ir captando y estimulando oportunamente. Las bases de muchas cualidades psíquicas de la personalidad se establecen y cultivan en este periodo de edad.

La infancia se va, el pequeño que era antes, ha crecido, acumulando fuerzas, se ha desarrollado físicamente, ha comprendido muchas cosas, en particular el que de todas las cosas curiosas e interesante de la vida social, destinándole el rol escolar, como primera forma de actividad socialmente significativa y socialmente valorada. (Alexander Tolstij 1990).

En esta etapa se refuerzan enérgicamente los músculos y los ligamentos, aumenta su volumen corporal, incrementa la fuerza muscular general, el músculo cardíaco crece y se provee bien de sangre, la osificación comienza hacerse mas fuerte y resistente, el peso del cerebro aumenta de forma sensible, etc. Haciéndose importante a esta edad las actividades recreativo físicas para el mejor desarrollo y crecimiento de estos niños que comienzan su vida social escolar principalmente.

### **Caracterización del combinado deportivo**

Se encuentra ubicado en el estadio de béisbol ``Telmo Esperance`` del municipio Banes, el cual radica en calle 1ra % 3ra y 5ta reparto Miguel Salcedo, atiende un total de 5 consejo populares, 39 circunscripciones y 5 barrios priorizados. Además de un total de 42 área de educaron Física, de ellas 30 escuelas primarias ,5 secundarias básica, 2 centro mixtos,2 pre universitarios ,1 IPE ,2 universidades. Cuenta con un total de 94 trabajadores, de ellos 4 son máster, 43 licenciados, 4 técnico medios ,3 instructores. El consejo de dirección esta estructurado por un director, un subdirector, una económica, un jefe de cátedra principal de deporte y un jefe de cátedra principal de cultura Física y recreación, además de cuatro jefes de cátedras de agrupaciones.

### **Propuesta de juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en los niños de 7 a 10 años de edad**

La propuesta tiene una estructura fácil de realizar, es flexible se concibieron 10 juegos recreativas, teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los niños de 7 a 10 años de edad de la circunscripción # 14.

#### **Juego #1**

**Nombre:** ``Buscando el sonido``

**Objetivo:** orientación en el espacio

**Materiales:** pelotas, raquetas y silbato

**Participantes:** grupo ( 12 niños)

**Organización:** dispersos

**Desarrollo:** cada participante tendrá una raqueta y una perlota y deberá de trasladarse con la pelota en la raqueta hacia donde este el sonido del silbato.

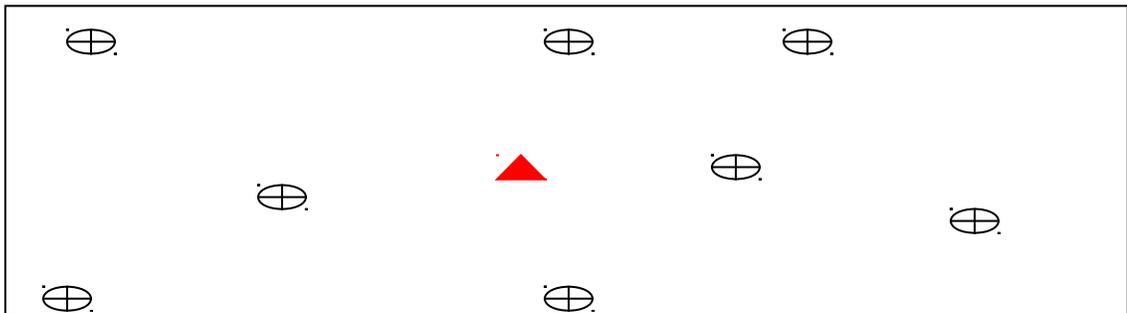
**Variante:** utilizar barios sonidos disperso en el terreno e intercalando

Reglas: no salir del área delimitada

no quedarse en el lugar.

no dejar caer la pelota.

Diagrama: el triángulo rojo simboliza al profesor, los círculos a los niños



## Juego #2

**Nombre:** "Pelota adentro"

Objetivo: orientación en el espacio

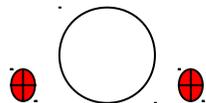
Materiales: pelotas y raquetas

Participantes: grupo ( 12 niños)

Organización: en dúo, organizar 6 círculos

Desarrollo: ubicar dos jugadores fuera del círculo, pasarse la pelota y que esta pique en el centro. Cada uno tiene una pelota

Diagrama: el círculo grande es el área donde debe de picar la pelota y los circulitos rojo son los jugadores



Variante: aumentar el número de jugadores alrededor de los círculos

Reglas: la pelota debe de picar siempre en el círculo.

Los jugadores pueden moverse el rededor del círculo

### Juego #3

Nombre: "Pelota aéreas"

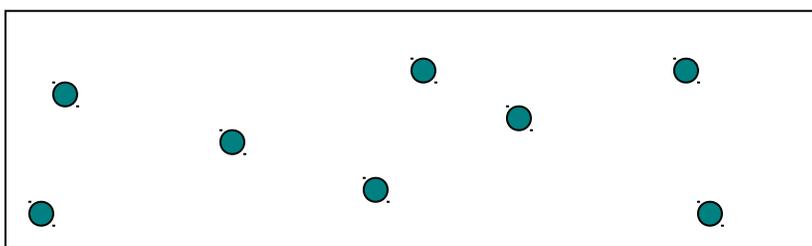
Objetivo: orientación en el espacio

Materiales: pelotas y raquetas

Participantes: grupo ( 12 niños)

Organización: dispersos

Descripción: en un terreno marcado trasladarse golpeando la pelota hacia arriba evitando que caiga al suelo.



Variante: disminuir las dimensiones del terreno

Reglas: no salir del área delimitada

no quedarse en el lugar

no dejar caer la pelota

### Juego #4

Nombre: "Pique entre dos "

Objetivo: orientación en el espacio

Materiales: pelotas y raquetas

Participantes : grupo ( 12 niños)

Organización: dúos ,organizar 6 círculos

Descripción: se pinta un círculo en el suelo, rebotar la pelota contra el suelo hacia adentro del círculo uno primero y el otro después

Diagrama: el círculo grande es el área donde debe de picar la pelota y los circulitos rojo son los jugadores



Variante: disminuir el tamaño del círculo ,dividirlo en 4 partes iguales y poner dos jugadores mas de forma tal que deban ir rotando el pique de la pelota por cada uno de los jugadores

Reglas: la pelota debe de picar siempre en el círculo.

Los jugadores pueden moverse el rededor del círculo.

En el caso de la variante cada jugador defenderá su parte.

## Juego #5

**Nombre:** ``El reloj ``

Objetivo: lanzar

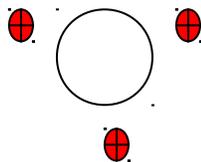
Materiales: Pelotas y raquetas

Participantes: grupo ( 12 niños)

Organización: en tríos ,organizar 4 círculo

Desarrollo: colocar tres jugadores dentro de un círculo cada uno con una pelota y raqueta en la mano, golpearla contra el suelo e ir bordeando el círculo

Diagrama



Variante: aumentar el número de jugadores y el tamaño del círculo

Reglas: ir siempre en el sentido de las manecillas del reloj , sin salirse el jugador ni la pelota

## Juego #6

**Nombre:** ``Balontenis``

Objetivo: lanzar

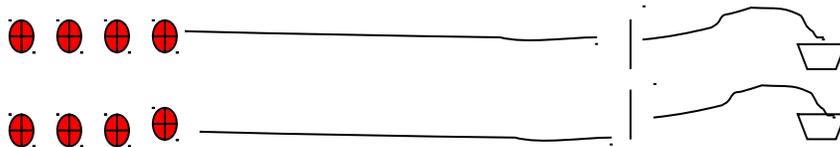
Materiales: pelotas

Participantes : grupo ( 12 niños)

Organización: hilera

Desarrollo: a una distancia media colocar un cesto o bolsa, al sonido del silbato el primer jugador deberá salir hasta la marca coger la raqueta y golpear la pelota tratando de encestarla.

Diagrama :



Variante: aumentar la distancia desde la cual se golpea la pelota

Regla: cada jugador tendrá dos oportunidades.

Aumentar la distancia de las cesta o bolsa.

## Juego #7

**Nombre:** ``Salta conejo``

Objetivo capacidad: saltar y correr

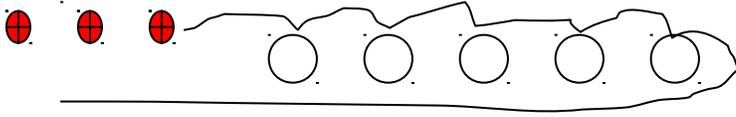
Materiales: pelotas y raquetas

Participantes: grupo ( 12 niños)

Organización: fila india

Desarrollo: se dibujan varios círculos continuos en el suelo, se forman dos equipos, a la voz del profesor salir corriendo driblando la pelota, tratando que pique en cada círculo.

Diagrama



Variante :aumentar la cantidad de círculos

Regla: Quien pierda la pelota debe regresar saltando.

## Juego #8

**Nombre:** “Todos contra todos”

Objetivo capacidad: driblar y correr

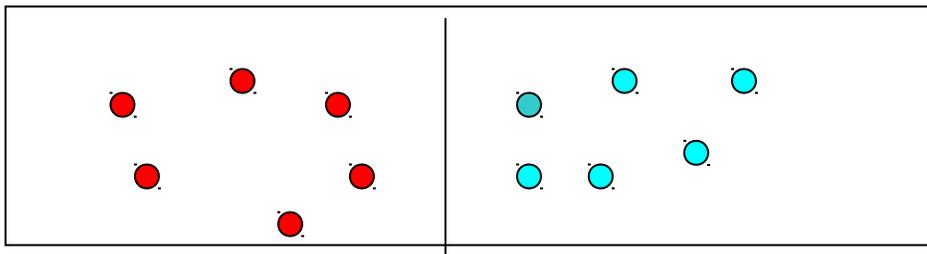
Materiales: pelota

Organización: dispersos(en equipo de a 6)

Participantes: grupo ( 12 niños)

Descripción: en un área marcada dos bandos uno frente al otro, un equipo tiene la pelota y este tratará de cruzar al lado contrario pasando la pelota entre sus integrantes deben estar todos en el momento que el que tenga la pelota. El equipo contrario debe impedir el paso y realizar la misma acción

Diagrama



Variante: aumentar los integrantes de los equipos

Reglas: no salir del area, gana el equipo que logre tener todos los integrantes en el momento que el que tenga la pelota en campo contrario.

El equipo contrario debe impedir el paso y realizar la misma acción

## **Juego #9**

Nombre: ``Completa la frase ``

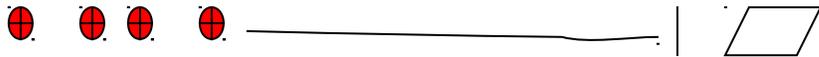
Objetivo capacidad: rapidez de reacción

Materiales: tizas, raqueta y pelotas

Participantes: grupo ( 12 niños)

Organización: fila

Desarrollo: a la voz del profesor salen dos niños, lanzan una pelota contra un tablero de colores los cuales tienen una frase para completar. Vinculo con la asignatura de lengua española.



Variante: rebotar la pelota contra el suelo y luego lanzarla contra el tablero.

Regla: gana el equipo que complete todas las frases primero y correctamente.

## **Juego #10**

Nombre: ``Fultenis ``

Objetivo capacidad: rapidez de traslación

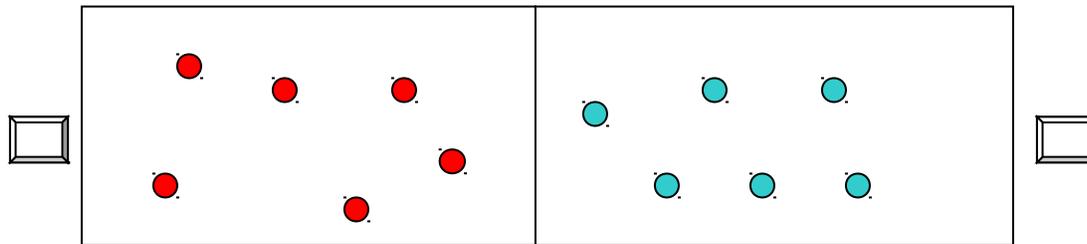
Materiales: raquetas y pelotas

Participantes: grupo ( 12 niños)

Organización: dispersos(en equipo de a 5)

Desarrollo: en un área los equipos disperso uno frente al otro, un equipo tiene la pelota y este tratará de cruzar al lado contrario pasando la pelota entre sus integrantes y tratar de anotar gol en la portería .

## Diagrama



Variante: rebotar la pelota contra el suelo y luego lanzarla contra el tablero

Regla: gana el equipo que anote más goles.

No se deben salir del terreno.

No dejar caer la pelota.

### Valoración de la propuesta de actividades

Los juegos pre deportivos requieren de habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, y por ello gustan tanto a los niños. Además, su práctica es muy aconsejable pues los prepara para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos.

El Deporte para Todos se lleva a cabo mediante un programa de participación popular que incluye una programación variada en diversos escenarios, con amplias ofertas en las especialidades de: Cultura Física, Actividad Física, Educación Física, Recreación y Deporte Escolar, tiene como objetivo fundamental, mejorar la calidad de vida de la población, mediante actividades físico – deportivas - recreativas concebidas en los horarios docentes, extra docentes y fines de semana.

Estas actividades se van a desarrollar todos los fines de semanas y día de semanas después de las 4:30 pm y en fechas conmemorativas por la importancia que tiene esa localidad se coordinará con Cultura y otros organismos para el apoyo de las 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 la metodología y los aspectos particulares para la conducción y animación de los juegos recreativos por Pérez (2003), estas actividades como muy bien se dice es brindar ofertas recreativas, que respondan a los gustos y preferencias de los niños de 7 a 10 años de edad sin que exista una compulsión externa, nada es obligado cada cual va estar en el área que sea de su agrado. Al culminar los juegos recreativos 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 se motiva para la próxima actividad.

### **Conclusiones**

Se espera que para la propuesta de actividades deben tener en cuenta la hora, el momento y la frecuencia a la hora de realizarla.

Para el desarrollo de los juegos recreativos se va tener en cuenta: juegos tradicionales, de la comunidad, los juegos populares, los festivales deportivos recreativos: incluyendo los Planes de la calle, A jugar además las actividades recreativas en la naturaleza: para trabajar en ellos el amor a la naturaleza.



## Referencia Bibliográfica

Ansiferova, J (1985) Desarrollo de la personalidad. Moscú, p 365.

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

González Rey, F (1976) Comunicación, personalidad y desarrollo. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.

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 Educativa. 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.

Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. CEAC. Barcelona.

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.

Rodríguez Millares, E (1982) Tiempo libre y personalidad. Ciudad de La Habana. Editorial Ciencias Sociales.

Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial

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.