

04

Fecha de presentación: agosto, 2017
Fecha de aceptación: noviembre, 2017
Fecha de publicación: diciembre, 2017

PROYECTO DE ACTIVIDADES

PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN NIÑOS DE 10-12 AÑOS

PROJECT OF RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITIES FOR THE IMPROVING OF LEISURE IN CHILDREN OF 10-12 YEARS

MSc. Olga Lidia Carballosa Manresa¹

E-mail: ocarballosa@ucf.edu.cu

Lic. Leyanet Maya Carballosa²

MSc. Grisel de la Caridad Navarro Soto¹

E-mail: gnavarro@ucf.edu.cu

¹ Universidad de Cienfuegos. Cuba.

² Dirección municipal de Deporte. Cienfuegos. Cuba.

Cita sugerida (APA, sexta edición)

Carballosa Manresa, O. L., Maya Carballosa, L., & Navarro Soto, G. C. (2017). Proyecto de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en niños de 10-12 años. *Universidad y Sociedad*, 9(5), 35-38. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo programar y desarrollar un proyecto de actividades físico recreativo para niños de 10-12 años en el Consejo Popular Pueblo Grifo. Para su realización se utiliza una muestra de 35 niños, de ellos 17 del sexo masculino y 18 del sexo femenino. El resultado de la observación proyecta la participación, la asistencia, la satisfacción y magnitud de tiempo libre a las actividades, catalogada de mal y oscilan entre el 60 y el 80 % de los niños. Las actividades de mayores gustos y preferencia de los niños son: Juegos recreativos diversos, pre-deportivos, a jugar y planes de la calle, dentro de los juegos de mesa están la dama y el dominó y las actividades deportivas que prefieren practicar en su tiempo libre son el Béisbol, Fútbol, Mini fútbol y Kikimbol. El criterio de especialistas ha expresado que el proyecto de actividades físico-recreativas es aplicable, viable, pertinente y relevante.

Palabras clave: Plan de actividades, tiempo libre, actividades físico recreativas, recreación y recreación física.

ABSTRACT

This research aims to develop a project schedule of recreational physical activities for children from 10 to 12 years in "Pueblo Grifo" town. A sample of 35 children, 17 males and 18 females was used for its realization. The result of observation showed that the participation, attendance, satisfaction and magnitude of leisure activities is poor. The cataloged ranking was between 60% and 80% of children. The activities of higher likes and preferences of children are diverse, pre-sports, playing and street plans, within the games are draughts and dominoes and the sports activities that they prefer to practice in their leisure are baseball, football, mini football and kicking ball. The criterion of specialists found that the proposed of recreational physical activities is applicable, viable, pertinent and relevant.

Keywords: Activities Plan, leisure, recreational physical activities, recreation and physical recreation.

INTRODUCCIÓN

La recreación física está encaminada a cumplimentar diversos objetivos con el fin de favorecer el desarrollo de la misma, aunque su principal objetivo radica en satisfacer las necesidades del movimiento del hombre para lograr como resultado de influencia: salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físicas motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad. Nuestro país es el único en el mundo que asume la actividad física de tiempo libre como un derecho de todos y la pone al servicio del hombre. La necesidad de lograr una participación masiva de la población y elevar el número de opciones recreativas, requiere transformar las concepciones que actualmente existen con respecto a la recreación física y definir nuevas formas de trabajo, la importancia de este, está fundamentada sobre la base de un sistema de información como herramienta fundamental en el proceso de la Recreación Física.

Por tales razones el uso del tiempo libre se ha convertido en un problema para el análisis sociológico de una civilización en riesgo como la nuestra. ¿Qué hacer con el tiempo libre y para qué?, ¿Qué sentido darle a la gran cantidad de tiempo libre que disponen los niños?, ¿Cómo hacer que el ocio se convierta en un bien verdaderamente digno del niño?

La utilización adecuada del tiempo libre se muestra como una necesidad social en la cual ha de tomar parte la escuela, la familia y la comunidad, por ello dentro de una perspectiva constructivista, de educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos a través de la buena utilización del tiempo libre favorece el proceso de socialización en la vida de los niños. La calle y los parques son los espacios de preferencia o únicos lugares posibles donde nuestros niños hacen uso del tiempo libre. Escenarios inermes desprovistos de cualquier acción educativa y por el contrario plagado de situaciones de riesgo que comprometen su integridad.

Pérez (1997), considera que el tiempo libre es *“aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas”*.

De acuerdo con Pérez (1993), *“la educación del tiempo libre es un proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad. El fin del tiempo libre es la libertad”*.

Según Mendo (2000), *“el tiempo libre es el tiempo de autoformación, la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo, será el objetivo de la educación del tiempo libre”*.

El problema radica que en la sociedad actual el tiempo libre está amenazado por la forma de vida moderna, en la que los medios de comunicación de masas nos hacen vivir nuestro tiempo libre como algo sin importancia y sin valor, nos hace seleccionar de forma seria lo que realmente es importante y nos roba o hace perder nuestro tiempo libre.

Los proyectos recreativos son mucho más que un plan de acción, resultan ser el documento metodológico que rige la realización, a mediano o largo plazos, de un conjunto de acciones para el logro de determinados resultados (metas) en un entorno social concreto, con eficiencia y eficacia, y en correspondencia con los objetivos estratégicos y específicos del programa. Se caracteriza en esta investigación los siguientes tipos de proyectos: integradores, puntuales, de colaboración y técnicos metodológicos.

DESARROLLO

Para la realización de este proyecto se realiza el análisis del presupuesto de tiempo trae consigo importantes resultados, se aprecia, en el cómputo del auto registro del tiempo empleado en las diferentes actividades, que el niño cuenta con 3,7 horas de tiempo libre para realizar actividades recreativas los días entre semana, mientras los fines de semana cuentan con 12,85 horas de tiempo libre. En general se pudo comprobar que los niños poseen más tiempo libre los fines de semana que los días entre semana, lo que nos ayuda a la hora de planificar las actividades del proyecto.

Se pudo comprobar que existe deficiencia en cuanto a la participación en las actividades, pues el 77,8 % de la muestra plantea que los niños no participaban en las actividades recreativas, y cuando lo hacían se mantenían de espectadores, que las actividades ya venían planificadas por el especialista de recreación que atiende el asentamiento. El 66,7 % de los entrevistados plantean que los niños no cuentan, con vías para recrearse, que en ocasiones el especialista de recreación del consejo convoca a algunas actividades planificadas por él, las cuales nos son del agrado de los niños, por lo que no se sienten motivados a participar en ellas. El 100 % plantean que los niños en su tiempo libre juegan a las bolas, al Beisbol, Fútbol, escuchar música, ven la televisión, ven los muñequitos, jugar voleibol, ir a la playa, hacer caminatas, hacer cuentos y diferentes juegos pasivos (dominó, cartas, parchís, damas), entre otras. El 61,7 % de los entrevistados

de la población plantean que los niños no se encuentran satisfecho con la recreación que ofertan en el consejo popular, debido a que las mismas son pasivas y las planifican los técnicos sin contar con los gustos, intereses y necesidades de los mismos. Resultados de la observación: Después de realizada las 15 observaciones a las actividades que ejecutaba el especialista de recreación en el consejo popular; como parte de su radio de acción y de computarse los resultados, se pudo comprobar. En el 73,3% de las observaciones realizadas a las actividades existe una baja participación de la población infantil y en la mayoría de las mismas intervienen como espectador en las actividades planificadas. En el 80 % de las observaciones la asistencia a las actividades era mala, la mayor parte de los niños, llegaban tarde a las mismas o casi al final, en ocasiones se acercaban a las mismas por curiosidad, por lo que se estaba desarrollando. En el 66,7 % de las observaciones realizadas, los niños que asistieron no demostraron una satisfacción plena en lo que estaban realizando e incluso abandonaban las actividades antes de estas culminar. Por otra parte se comprobó: Las actividades que realizan los niños comprendidos en la edad de 10 a 12 años son los Planes de la Calle, Programa A Jugar, Festivales Deportivos y Recreativos, Festivales de Juegos Tradicionales. Las actividades son organizadas y guiadas por el profesor a veces. Es importante mencionar que casi siempre las realizan los niños por sí solos. Resultado de la encuesta: La encuesta se realizó a un total de 35 niños del consejo popular *Pueblo Griffo*, de las edades comprendidas entre 10 y 12 años, para conocer sus gustos y preferencia y así poder elaborar un proyecto de actividades físicas recreativas acorde a los intereses de los niños. Se muestran los resultados de la pregunta, realiza actividades físicas para preservar la salud de forma general en lo que el 84,6 % de los niños plasmaron que no y el 15,4 % que sí.

Proyecto de Actividades Físicas Recreativas. Título del Proyecto: *Tiempo Libre* Recreativo. Localización del proyecto: El consejo popular *Pueblo Griffo* se encuentra ubicado en una zona urbana.

Objetivo General del proyecto: Transformar la utilización del tiempo libre a través de actividades físicas recreativas sustentadas en los gustos y preferencias de los niños de 10-12 años del consejo popular "Pueblo Griffo".

Los objetivos concretos del proyecto son los siguientes: Establecer un sistema de participación de la población en las diversas manifestaciones de la cultura, el deporte y la recreación que sea permanente y que se convierta en un aspecto estratégico que apoye a la formación de los niños que se lleva a cabo por la escuela y la familia. Contribuir a la elevación de la calidad de vida de la

población. Alcanzar una participación constante y sistemática en las manifestaciones de las tradiciones populares, la historia de la localidad y los juegos infantiles. Lograr cambios de los intereses, aspiraciones y necesidades de los niños que permitan desarrollar nuevas tendencias de uso del tiempo libre en la comunidad. Reflejar lo mejor del quehacer cultural, deportivo y recreativo de la comunidad mediante el desarrollo del evento. Divulgar sistemáticamente las experiencias más interesantes. Este compuesto por 16 actividades que se desarrollaran en cinco etapas, el mismo se llevará a cabo en los meses de julio – diciembre del 2014 y dura 2 años. En la encuesta aplicada a los especialistas se le solicita que evalúen unas series de indicadores los cuales refieren que:

Que, si es posible insertar el proyecto, el 81,8 % la evaluaban de 5 puntos y el 18,2 % de 4 puntos, plasmando que los mismos reúnen las características y condiciones para ser llevado a la práctica. El 100 % de los mismos evalúan de 5 Puntos, la misma ayuda a resolver la problemática existente. En el indicador estructura del proyecto de actividades físicas recreativas el 90.9 % lo evalúa de 5 puntos y un 9.1 % de 4 puntos, debido a que los mismos poseen la estructura que exige la elaboración del mismo, con su correcta explicación. Las actividades responden a los gustos y preferencias. El 100 % de los mismos plantean que el proyecto responde a los objetivos propuestos con la investigación. El proyecto de actividades puede ser aplicable y viable, debido a que el mismo, puede ser aplicado como está estructurado, se puede realizar, ejecutar, etc. y los resultados a alcanzar pueden ser satisfactorios. Es relevante, es importante para el Consejo Popular por la significación práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

CONCLUSIONES

En la observación realizada se pudo constatar que la participación, la asistencia, la satisfacción y magnitud de tiempo libre a las actividades es catalogada de mal y oscilan entre el 60 y el 80 % de los niños.

Con el resultado de este estudio se corrobora la idea a defender que con la propuesta de un proyecto de actividades físicas recreativas se contribuye al aprovechamiento del tiempo libre en niños de 10 a 12 años.

Las actividades de mayores gustos y preferencia de los niños son: Juegos recreativos diversos, pre-deportivos, a jugar y planes de la calle, dentro de los juegos de mesa están la dama y el dominó y las actividades deportivas que prefieren practicar en su tiempo libre son el Béisbol, Fútbol, Minifútbol y Kikimbol.

El criterio de especialistas manifiesta que el proyecto de actividades físicas recreativas es aplicable, viable, pertinente y relevante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albelo, B. (2008). *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*. II Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Recuperado de <http://www.redcreacion.org/simposio2vg/MAreiza.htm>
- Areiza, M. (2001). *Recreación, Actividad Física y Salud*. II Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Recuperado de <http://www.redcreacion.org/simposio2vg/MAreiza.htm>
- Barreira, D. (2008). La utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete – Ciego Montero. Trabajo de Diploma. Cienfuegos: ISCF “Manuel Fajardo”.
- Borysenko, J. (1998). Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente. Bogotá: Norma.
- Cagigal, J. M. (1987). *Cultura Física y Cultura Intelectual*. Buenos Aires: Kapeluz.
- Del Socorro, M. (1998). Recreación: Factor del desarrollo integral del ser humano. Recuperado de www.redcreacion.org/documentos/congreso5/Recreavalle.htm
- Dumazier, J. (1966). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.
- Fulleda, P. (2004). Recreación Física: el modelo cubano. VIII Congreso Nacional de Recreación. Recuperado de <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/PFulleda1.html>
- Gerlero, J. (2005). Diferencias entre Tiempo Libre y Recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación. I Congreso departamental de recreación de la orinoquia. Recuperado de <http://www.redcreacion.org/documentos/cmota1/JGerlero.html>
- Harlen, G. (2002). Recreación y Salud. *Revista de la Asamblea Mundial de la Salud*. La Habana.
- Piazzese, J. (2007). La paradoja del tiempo libre. Recuperado de <http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/>
- República de Cuba. Instituto Cubano de Deportes, Educación Física y Recreación. (2004) *Las orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba*. La Habana: INDER.
- Torres, J. (1999). *La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica*. Granada: Proyecto Sur de Ediciones.
- Waichman, P. A. (1995). *Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico*. Buenos Aires: PW.
- Zamora, R., & García, M. (1988). *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. La Habana: Ciencias Sociales.