

CAPITULO II

LAS ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS

Consideraciones generales:

Cuando hablamos de Cultura Física, vista como ese conjunto de valores materiales y espirituales creados por el hombre en las ramas de los Deportes, la Educación y Recreación Física, debemos considerar la magnitud social de este fenómeno y su repercusión en los grupos sociales.

El hombre contemporáneo vive en las condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de industrialización, urbanización y deterioro de las condiciones ambientales de vida, todo lo que hace que en busca de un equilibrio biológico y psicológico, la cultura Física se convierta en una excepcional ayuda para lograr este objetivo.

La importancia creciente de la Cultura Física en el mundo se determina, por una parte, por las variaciones en el modo de las personas, lo que conduce a la necesidad del aumento de la actividad física de las mismas y por otra parte por el creciente potencial de la Cultura Física como un vector en desarrollo de la economía nacional.

Una de las consecuencias del progreso científico - técnico en estos momentos es como se conoce la reducción de las cargas físicas en el proceso, tanto de la actividad productiva, como doméstica en las condiciones del crecimiento intensivo del consumo de productos alimenticios y de la elevación de su valor calórico, la disminución de la actividad física conduce a la alteración del equilibrio de la alimentación, lo que por si solo puede servir como causa de fenómenos patológicos, no hablando ya acerca de la influencia estimulante sobre el desarrollo de la mayoría de las enfermedades.

La estructura dedicada a la amenaza de la salud de hombre contemporáneo es muy extensa y variada. El cambio de las condiciones económico - sociales contribuyó al alargamiento de la vida y disminución de la mortalidad no se corresponde con el mejoramiento esperado que el estado de salud ha desarrollado escalonadamente en millones de años. Contemporáneamente el metabolismo y la regulación del sistema nervioso y hormonal, enzimático y genético, no están capacitados para responder a los rápidos cambios del medio, lo que provoca el desajuste de la salud humana.

Entre las enfermedades que inciden en que el hombre no llegue al máximo de la edad promedio de vida con buena salud en una gran cantidad de países, están las llamadas enfermedades de la civilización. Estas se pueden agrupar de la siguiente forma:

I.- Enfermedades del metabolismo. Isquemia del corazón, infarto cerebral, varices, arteriosclerosis, sobrepeso, diabetes.

II.- Enfermedades provocadas por sobre carga del sistema. Nerviosismo, enfermedades psíquicas, psicósomáticas, tales como úlceras, presión alta, etc.

III.- Enfermedades por accidentes. Accidentes en el trabajo, accidentes de comunicación relacionados con sobre carga del SNG a interrupciones de los órganos sensitivos con limitaciones de la capacidad mental y física.

IV.- Enfermedades surgidas de la influencia negativa del medio. Envenenamiento, enfermedades laborales, intoxicación. radiación, influencia de productos tóxicos, fertilizantes, etc.

De estos grupos las más peligrosos son los metabólicos y las de sobrecarga del SNG, además de ser las más comunes.

Un asunto de notable importancia en el análisis de estas enfermedades está basado en el hecho de que conociéndose su ictiología, es decir su origen no es posible evitarlas. Esto nos hace pensar que los agentes que provocan estos males no pueden ser eliminados fácilmente en la sociedad contemporánea.

Esto ubica al ejercicio físico el movimiento y el deporte recreativo como el elemento fundamental para la profiláctica y la terapia de estos males. El movimiento es una necesidad biológica del hombre. Es el fundamento elemental de la salud física y psíquica.

Por eso siendo simultáneamente un medio eficiente de la lucha contra la hipoquinesia y un medio de distensión emocional tan necesario para el ritmo de tensión actual de la vida y para el crecimiento del papel del trabajo intelectual, la Cultura Física se transforma constantemente en una condición obligatoria de la actividad vital del hombre determinando cada vez en mayor del estado de salud de la población.

Efecto socio - económico de la Cultura Física:

Por otra parte demuestran numerosas investigaciones el efecto socioeconómico del desarrollo de la Cultura Física y se expresa en diferentes indicadores, entre los que se destacan:

1.- La disminución de la mortalidad en personas de edad laboral.

2.- La disminución del número de retirados por enfermedad y correspondientemente en la disminución de los gastos por los pagos de pensiones por incapacidad laboral temporal.

3.- Crecimiento de la productividad del trabajo.

4.- Disminución de la fluctuación de los cuadros y fortalecimiento de la disciplina laboral.

5.- Reducción del consumo de servicios médicos en general, etc.

Direcciones de trabajo de la Cultura Física:

Si bien estos indicadores económicos, de forma general, recaen en desarrollo de la Cultura Física, de modo particular es una de sus direcciones la que garantiza de manera efectiva esta situación. esta dirección es conocida indistintamente en varios países como Deportes para todos, Recreación Física Cultura Física Popular, etc. No obstante, estos son solo sinónimos, por lo que no deben confundirse. Es bueno para aclarar esta situación, analizar las demás direcciones de la Cultura Física con el objeto de definir claramente sus objetivos:

Direcciones de la Cultura Física	Esferas	Observaciones
1.-Educación Física Escolar y preescolar	MINED en coordinación con INDER	Contingentes de población limitados.
2.-Preparación Física Para los Militares	FAR en coordinación con el INDER	Objetivos particulares de cada Organismo.
3.-Educación Física profiláctica y terapéutica.	MINSAP en coordinación con INDER	Coadyuva al desarrollo de la salud
4.-Educación Física en el régimen de trabajo.	Organización Científica del trabajo en Coordinación con el INDER	No se realizan en el Tiempo Libre en forma general.
5.-Recreación Física como forma de descanso activo en el tiempo libre.	INDER en coordinación con múltiples organismos.	La mayoría contribuye al crecimiento de la productividad, de la economía nacional, equilibrio biológico y psicológico del hombre. Fenómeno del TL.
6.-Deporte de Alto Rendimiento.	INDER	Resultado deportivo elevado. Efecto de espectáculo. Fortalecimiento de las relaciones internacionales.

Las vías de solución de las tareas no son simples para los diferentes sub-sistemas de Cultura Física. En los primeros cuatro sub-sistemas, la Educación Física, la preparación Física Militar, la Cultura Física Terapéutica - Profiláctica y la Educación Física en el trabajo, el trabajo de la Cultura Física se realiza con contingente de población estrictamente limitados. El contenido del propio trabajo de la Cultura Física se determina por las características de las principales tareas planteadas en la esfera de la Educación, la Salud Pública, el Ejército y la Organización Científica del Trabajo

El problema es distinto con el trabajo de la Cultura Física (recreación física) para mantener la salud, en los marcos de la organización del tiempo libre de la población. Los consumidores potenciales de los servicios de la organización de la Recreación Física lo constituyen las mayorías absolutas de las personas, independientemente de su edad y otros rasgos socio-demográficos. La satisfacción de sus necesidades de "servicios de recreación física" es una necesidad directa y principal del sistema dado, cuya realización a fin de cuentas contribuye al crecimiento de la productividad del trabajo en la economía

nacional entre otros indicadores ya anunciados

Por eso en el aseguramiento de las condiciones para el descanso activo de la población deben participar un gran número de organizaciones y organismos, así el propio carácter de las necesidades de la población de actividades de cultura física y deportes en el tiempo libre predeterminan la necesidad del enfoque integral para su estudio y formación de las condiciones de su satisfacción en las escalas de cada unidad administrativa territorial.

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE O RECREACION FISICA. PROBLEMAS DE CONCEPTUALIZACION.

Después de ubicar a la Recreación Física en el contexto general de la Cultura Física y en el marco del tiempo libre así como ver su importancia y relación con otras direcciones, realizaremos el análisis de las particularidades de este fenómeno, pero antes de presentar una aproximación conceptual, queremos dejar esclarecido que como todo concepto, éste tiene varias interpretaciones con relación a diferentes autores, sin embargo, de forma general todos coinciden en la esencia del mismo y en relación al papel que cumple este fenómeno dentro de la vida contemporánea y su ubicación dentro del tiempo libre.

Como nos demuestran los estudios realizados sobre la evolución de las prácticas deportivas hasta la actualidad, la actividad física se ha incrementado. A raíz de la revolución industrial se desencadenó un proceso de aumento de tiempo libre siendo rápidamente aprovechado por la sociedad para crear un "Ocio consumista".

Dentro de la actividad física existía el deporte como fenómeno independiente el cual no es considerado en el tiempo libre; así podremos decir que la aparición de la actividad física de tiempo libre es prácticamente un fenómeno de nuestros días; no obstante no llega aún a cuajar en su carácter liberatorio, gratuito, edonístico y personal a los que hacen referencia Dumazedier y Ripert sino que se limita (y esto ya es un factor importante) a cubrir las necesidades sociales aprovechando el tiempo libre para preparar o facilitar la integración social.

Conceptos de actividad física de tiempo libre o Recreación Física:

BOUET afirma la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones al deporte así como por las motivaciones de los deportistas.

DUMAZEDIER diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores...- trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competencias.

J. PIEL define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería... y pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva. Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas.

Este autor define el deporte para todos como aquellas prácticas deportivas traídas de forma que todos, cualquiera sea su edad fuerzas u otras características puedan sentirse satisfechos y encontrar placer o su propia satisfacción personal. Su importancia no estaría en la competición ni en los resultados que lograrían sino en las características fundamentales del ocio que son: la libertad, el placer, el abandono y la expansión personal.

Siguiendo las orientaciones de Dumazedier y Piel, podemos presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo: **las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.**

No podemos olvidar que las prácticas físico recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas.

En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

En efecto, para la práctica físico - recreativa, los individuos se identifican a menudo con un estrato social determinado; muchos autores denuncian el caso. En Piel hallamos la influencia de los estratos socioprofesionales en las prácticas físico – recreativas.

JESUS MARTINEZ DEL CASTILLO, nos acotará que tras las aproximaciones anteriormente expresadas nos hallamos en la medida de especificar con mayor claridad el concepto de actividad física del tiempo libre: **“Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas,lúdicas,educativas,compensatorias,deportivas,competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.**

Entonces podemos expresar dentro de este línea de acotamiento del concepto que Recreación Física :

Es el conjunto actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico o Terapéutico, a

las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Como señalamos anteriormente, como sinónimo de Recreación Física se usan diversos términos, que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

Objetivo y Principios:

La Recreación Física persigue en la sociedad como objetivo más general, lo siguiente:

La satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud y alegría.

Atendiendo a este objetivo la Recreación Física se encauza por los siguientes principios:

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

Características de la recreación Física:

CAGIGAL expone siete características esenciales del ocio que según él coinciden con las del deporte, las seis primeras son las descritas por DUMAZEDIER, añadiendo él una séptima.

1.-Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzará un nivel de intensidad determinado.

Nos encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión.

Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.

2. Descanso: Debemos entenderlo más como descanso psíquico que físico.

La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es fundamentalmente emocional, psíquico, nervioso.

El ejercicio físico recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito., de los estereotipos.

3. Diversión, recreo: Es de todos conocida la importancia que la diversión, esparcimiento, recreo, distracción tienen para la vida del hombre, y como son constitutivos esenciales de la forma de vida (juego) de los niños.

Como dice CAGIGAL:

“Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional.

El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”.

4. Formación (Información): El deporte recreativo desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad, pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.

5. Participación social: El tipo de trabajo colectivista que se va imponiendo en la sociedad actual da lugar al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre como un elemento más de este entretejido va ganando su propia identidad.

6. Desarrollo de la capacidad creadora: En la actividad físico - recreativa el hombre ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de acciones no automatizadas, solucionar los problemas...; en cada jugada existen posibilidades de creativas. El hombre necesita esta sensación de iniciativa, sentirse protagonista.

7. Recuperación: Esta característica es incluida por Cagigal, y supone la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor, así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad.

LA RELACIÓN SALUD - RECREACION FISICA EN CUBA:

A la Recreación Física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

Para nosotros Recreación Física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la Recreación Física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad, sin embargo quitarle importancia a esta característica socio-cultural, ella juega un importante papel en la salud de la población, y en el caso de nuestro país, ella para a tener una gran importancia en el desarrollo de una actividad preventiva en la salud del pueblo.

Nuestra realidad médico-social, que ha dado pasos de gigantes en estos años en la formación de un Sistema Nacional de Salud que cubra el 100% de la población en todos sus niveles de atención y que durante estos años ha alcanzado éxitos increíbles en la erradicación de enfermedades que llegaron a ser endémicas, que ha alcanzado elevados índices en la prevención y control de otras; sin embargo presenta algunos índices, que sin llegar a constituir rangos fuera de la escala universal, son preocupantes desde el punto de vista de la salud de la población, ejemplo de esto son los siguientes datos:

Según estadísticas recientes las enfermedades cardiovasculares representan aproximadamente el 36 % de las causas de mortalidad en el país y constituyen desde hace algunos años la primera causa de ella.

Entre los 15 y 49 años de edad, las muertes por enfermedades del corazón representan aproximadamente el 20% entre las principales causas y de 50 años o más fueron alrededor de un 40% de entre las principales causas y la primera entre ellas.

Los factores de hipertensión arterial, según últimos estudios demuestran que se encuentran incorporados en aproximadamente el 17% de la población mayor de 15 años y en las zonas urbanas, este índice alcanza alrededor del 20%.

Los accidentes cerebro vasculares son actualmente la tercera causa general de muerte en el país y junto con las enfermedades del corazón constituye más del 50% de ellas.

Ligado a estas enfermedades, que junto con otros factores como son el lógico desgaste natural del organismo, como aparecen asociados factores que parecen ser comunes a todos ellos:

- 1.- Sedentarismo
- 2.- Obesidad
- 3.- Ansiedad
- 4.- Hábito de fumar, entre los principales.

No cabe dudas de que algunos de estos factores son producto de todo un proceso histórico en la formación de hábitos de vida, de alimentación, etc. y que otros son productos de la lógica agitación y compulsión que produce la vida moderna, sobre todo en una sociedad como la nuestra que construye un proyecto social desde condiciones muy difíciles. A esto se asocian otras enfermedades de tipo psíquico o neurótico a los inquietantes índices de suicidios y accidentes, que demuestra como la compulsión de la vida social urbana, provoca enfermedades propia de su desarrollo.

Dentro de este panorama resaltan los favorables cambios ocurridos en el estado de salud de la población cubana en las tres últimas décadas, los cuales son expresión de la alta prioridad y los esfuerzos realizados por nuestro país en la esfera social y en la transformación cualitativa del nivel de vida de sus ciudadanos.

Las enfermedades no transmisibles y los accidentes (más del 70%) que hoy constituyen las primeras causas de muerte en nuestro país se convierten en el objetivo estratégico de mayor prioridad para mediante su reducción lograr nuevas transformaciones en el estado de salud, acordes con el nivel de desarrollo de nuestra salud pública.

Agrupar las acciones encaminadas a la lucha contra estas causas de muerte es perfectamente posible, pues ellas tienen factores precursores y condicionantes comunes que pueden modificarse si se actúa sobre los niveles o planos de intervención siguiente:

- Cambios en los estilos de vida. (promoción).
- Control del medio ambiente y eliminación de los factores de riesgo. (prevención).
- Conservación de la vida mediante el diagnóstico y tratamiento oportuno de la enfermedad, para evitar las complicaciones y mantener al enfermo crónico en estado de compensación.(Recuperación).
- Tratamiento de las limitaciones y secuelas para su eliminación o reducción al mínimo posible y la incorporación del paciente a la realización de su vida social laboral afectiva. (Rehabilitación)

Cada uno de estos niveles de acción contempla un complejo sistema de actividades que deben ejecutar, salud pública, cultura física y otros sectores estatales y la sociedad en su conjunto lo que traerá como resultado un aumento en la expectativa y la calidad de la vida de la población.

A la cultura física y en especial su dirección de trabajo más amplia, La Recreación Física, se le asignan funciones importantes dentro de esta estrategia por estar comprobado, que estas actividades recreativas o las de distracción general, son factores que producen efectos muy positivos en la prevención, control y cuidados y de estas y de estas enfermedades que constituyen las principales causas de muerte en la actualidad en nuestro país.

En general las actividades de Recreación Física ayudan a:

- 1.- Liberar carga de tensión nerviosa.
- 2.- Aumentar la capacidad de respiración
- 3.- Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.
- 4.- Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
- 5.-Consumir los excesos de grasa y ayudar a la función digestiva
- 6.- Ayudar a las funciones de eliminación.

Son estos elementos los que nos llevan a plantear la importancia que tiene la Recreación Física en la salud de la población y por consiguiente desde el punto de vista general ella forma parte del objetivo general del Sistema Nacional de Salud en la medida que contribuye al desarrollo de los individuos como integralidad biopsíquica social.

En la medida que las actividades físico-recreativas se planifiquen, se difundan y amplíen su campo de acción, esto irá en un mayor beneficio para la salud de la población.

FUNCIONES DE LA RECREACION FISICA:

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- Empleo del tiempo libre de forma creativo y rico en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

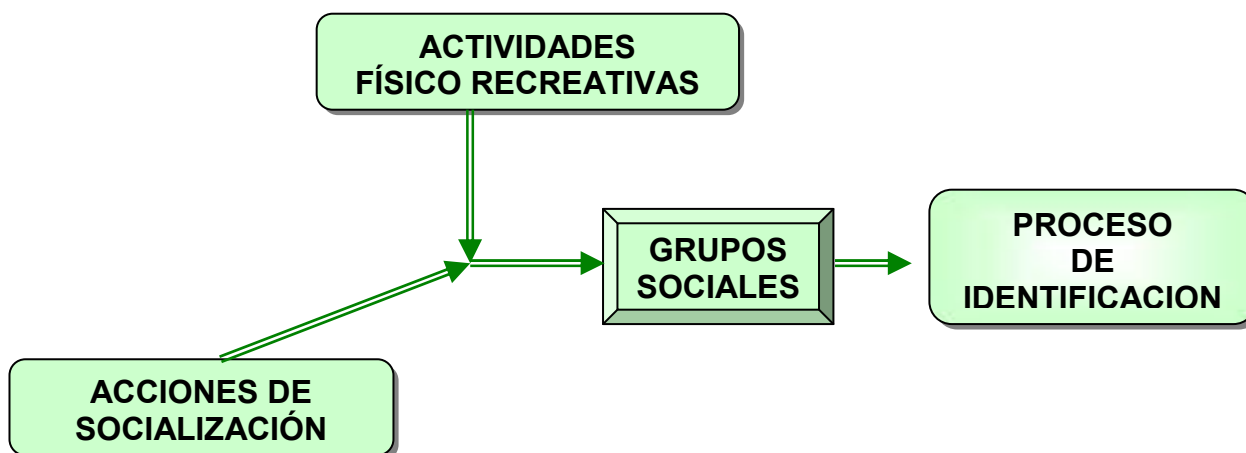
La vinculación entre los objetivos biológicos y sociales es una característica típica de la Recreación Física, la cual tiene grandes consecuencias para su estructura, y para el contenido y la organización finalmente de todos sus procesos básicos. Las funciones sociales y biológicas se condicionan y tienen una interdependencia a la hora de su realización.

La Recreación Física, con un marcado interés por promover el contacto social alegre, se encuentra también, en el rango de una escala social de valores relevantes, al igual que las formas dirigidas al aumento de los rendimientos. En aras de alcanzar un efecto útil social e individual, los esfuerzos deben orientarse a garantizar una relación equilibrada dentro de ambos complejos de funciones (sociales y biológicas).

El grado de integralidad individual y social de los efectos de la Recreación Física que se pretende alcanzar está ligado al complejo efecto de los componentes naturales y sociales. Una premisa decisiva para la realización de las funciones objetivas

Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta, recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel, de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

Lo explicado anteriormente lo podemos resumir en el siguiente esquema:



Enfatizando estos elementos teórico - metodológicos, quisiéramos plantear que cuando programemos actividades físico-recreativas, tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener este enfoque, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto a la más elevada y plena participación, la elevada y plena satisfacción.

La capacidad de actuar físico - recreativamente tiene que llevar implícita la seguridad de

que cualquiera que sea el resultado individual, en cada participante debe quedar el sabor del disfrute, la sensación de haber encontrado la satisfacción que esperaba llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones conllevan el pleno disfrute y la satisfacción de las expectativas de vida.

Vinculación de la Recreación Física con el Proceso Vital:

La vinculación de la actividades recreativo, físicas con los procesos vitales fundamentales posee significación estratégica.

La Recreación Física se encuentra en una situación de competencia con la otras posibilidades de ocupación del tiempo libre. Para un gran círculo de ciudadanos la recreativo física es solo una parte integrante de la organización integral del tiempo libre. Para ellos la actividad deportiva, recreativa, no tiene una finalidad primordial y única, sino esta incluida en la satisfacción de múltiples necesidades sociales y culturales. EL turismo deportivo e incluso el simple excursionismo son un ejemplo de la vinculación de los objetivos culturales, educativos, sociales y biológicos, típico del deporte de tiempo libre.

A través de las posibilidades favorables de vincular las formas de actividad recreativo físicas con importantes procesos vitales, también es satisface mejor la creciente necesidad de organizar de forma variada e integral del tiempo libre. Por otra parte, las formas sencillas de las actividades recreativo físicas durante las vacaciones o en los centros de recreación han sido y son frecuentemente el motivo para que muchos ciudadanos se dediquen a otras formas más efectivas de practicar el deporte recreativo e incluso de organizarse al respecto.

Diversidad socio estructural de la recreación física:

Las funciones objetivas sociales están ligadas en su realización a campos de acción sociales. Una característica esencial de las actividades recreativo físicas son sus múltiples formas sociales de asociación. Estas formas en la esfera de la Recreación Física están más determinadas por los grupos standar sociales de otras de otras esferas de la vida surgidos históricamente que por consideraciones metodológicas acerca del deporte.

Predominan los colectivos de trabajo, de estudio o de aprendizaje, el grupo juvenil, la familia así como los círculos de amigos y conocidos. La participación de las familias y de otros pequeños grupos sociales en la totalidad de las personas que practican deporte. Predominan ha continuado y continuar aumentando. La opinión de que la Recreación Física constituye para la familia y el individuo una forma valiosa de emplear el tiempo libre, que sirve además para fomentar la salud y el bienestar, determina la conducta de cada vez más personas.

Sólo la Recreación Física con sus múltiples formas, ofrece a los mencionados grupos sociales las premisas para una actividad deportiva recreativa que no existe aún en otras esferas de la Cultura Física y que tampoco se pueden lograr en muchas modalidades

deportivas de la actividad de práctica, entrenamiento y competencia, como consecuencia de sus regímenes de regularización.

La reunión no diferenciada de diferentes grupos de edades y de ambos sexos en un grupo de participación no es siempre óptima desde el punto de vista de la metodología de la educación física. Sin embargo, aquí también es válido el principio de la unidad de funciones objetivas biológicas y sociales y la diversidad socioestructural se puede considerar como una característica esencial irrenunciable de la recreación física.

Formas fundamentales de participación en la recreación física:

Existen dos formas esenciales de participar en la Recreación Física:

1.- La Individual: Que es aquella en que el iniciador y organizador de la actividad, es un individuo o grupo los cuales deben garantizar todos los medios técnicos, recursos y poseer un buen dominio técnico de la actividad. En esencia esta forma se caracteriza porque el papel de organizador e iniciador de la actividad es asumido por el participante.

Ejemplo de estas actividades, tenemos:

- Gimnasia matutina - Cicloturismo - Natación
- Caminatas - Carreras y trotes

En este tipo de recreación, es necesario aclarar que necesita de una mayor preparación física, experiencia y desarrollo por parte del participante, así como imprime un sello en el carácter volitivo del mismo.

La práctica de la Recreación individual de manera sistemática posibilita al ejecutor un higiénico estilo de vida, recreación activa en el tiempo libre, buen descanso, creando condiciones para el desarrollo de una personalidad de tipo activa- creativa.

La recreación individual debe tratar de popularizarse por su valor educativo y los amplios valores sociopsicológicos que posee.

2.- La Organizada: En la sociedad contemporánea la Recreación Física del mismo modo que otras esferas de la vida responde a parámetros o de organización y planificación consciente, forma mediante la cual se logra cumplimiento a los objetivos que la enmarcan.

La Recreación Física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución u organización la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, etc.

En esencia la organizada depende de organizaciones e instituciones que son su razón de ser y no cabe duda que esta es la manera, superior y más adecuada desde el punto de

vista de la programación, además es la que proporciona la posibilidad de desarrollo de la práctica de la Recreación Física Individual.

Partiendo del criterio que la organización de la Recreación Física debe verse ante todo como un fenómeno local, su organización de la Recreación, Física debe verse ante todo como un fenómeno local, su organización por lo tanto debe referirse a este postulado. El hombre en realidad dentro de su localidad o comunidad, su medio se mueve en un espacio bastante reducido, así que si analizamos este hecho, la Recreación Física organizada se debe desarrollar en los siguientes contextos o lugares:

a.- Recreación Física para un grupo urbano o comunitario: para toda la población en el grupo urbano y comunitaria, lugar de residencia.

b.- Recreación Física Industrial: Organizada en empresas y centros laborales.

c.- Recreación Física Escolar: La organiza la escuela como actividad extraescolar. El profesor de educación física es su centro.

d.- Recreación Física Es la integración a nivel de municipio y macrosocial de las diferentes esferas o áreas.

Tomando en consideración la importancia del desarrollo, en cada lugar o contexto profundizaremos más en cada uno de ellos.

a.- Recreación Física Para un Grupo Urbano o Comunitario.

Se entiende por grupo urbano o comunidad un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial.

En correspondencia con el desarrollo de las construcciones urbanas y de asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la Recreación Física en su seno como vía eficaz para la dinamización del uso del tiempo libre de esas poblaciones mediante la concepción de que no es necesario trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa.

La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones de la realización de las actividades, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de la vida de estos.

Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades recreativo físicas lo más cerca posible de las casas y bloques de edificios, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con la colaboración de todos.

Debe aprovecharse en la programación básicamente el tiempo libre entre semana, el cual

no es amplio y de otra manera se podría perder en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado.

La recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada con un nivel de consideración económica que la ubica en situación parecida a la salud, la educación, no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa de dichas actividades. Incluso la vieja idea del parque de recreo infantil, donde los niños jueguen espontáneamente sin organización ni control, ha variado notablemente hasta la idea de que ese sitio debe ser aspecto de multilaterales modulaciones educativas.

La participación de los vecinos en las actividades recreativo- físicas crea y desarrolla:

- Buenas relaciones sociales.
- Sentido de pertenencia zonal (regionalismo)
- Atmósfera de sugerencia social por la zona (identificación)
- Preservación de la propiedad social
- Conciencia de participación por la comunidad.

b.- Recreación Física Industrial:

Aunque el tiempo se disfruta fuera del centro de trabajo, es una tendencia actual que las administraciones y organizaciones obreras se interesen cada vez más por la recreación de sus trabajadores y familiares.

La denominada Recreación Física Industrial o de centro de trabajo se fundamenta en el hecho de que se ha comprobado la relación existente entre la satisfacción del hombre en el tiempo libre y su rendimiento en la jornada laboral.

Así muchas empresas, sobre todo las grandes, se han comenzado a preocupar por este fenómeno. Las maneras más usuales de organización de esta forma de recreación las presentamos a continuación:

- Gimnasia Laboral
- Dirección de competencias deportivo-recreativas. (Para los trabajadores y en familia).
- Dirección de la acción del descanso en vacaciones
- Dirección de grupos sistemáticos entrenamiento.

El funcionamiento de la denominada también Recreación Física Sindical posee una extraordinaria importancia económica. Además propicia un clima sumamente favorable en las relaciones humanas de los miembros de la empresa o centro laboral, un sentido de pertenencia a ésta, así como un aumento en el disfrute y satisfacción en el contenido de la

calidad de la vida de los trabajadores.

La importancia económica de la denominada Recreación Física Industrial ha sido probada por japoneses, rusos, chinos, norteamericanos, polacos, alemanes, franceses, húngaros principalmente y en el último lustro ha comenzado un acelerado desarrollo en Latinoamérica donde se organiza de manera destacada en Brasil, Venezuela, México y Cuba. Este fenómeno como es obvio, además supone una especialización de los profesores de Educación Física y promotores de Recreación, así como una nueva fuente de trabajo.

c) **Recreación Física escolar:**

Otro de los lugares donde la Recreación Física toma un carácter verdaderamente importante es en las escuelas. Todos sabemos que hasta en los países desarrollados, donde las frecuencias de clases son mayores, aún no son lo suficientes si las comparamos si las comparamos con las necesidades de movimiento del hombre en la actividad. Por eso el profesor de educación física tiene una gran responsabilidad en la organización y dirección de las actividades del tiempo libre de los estudiantes, sobre bases que coadyuvan al desarrollo multifacético de sus estudiantes y la creación de los patrones de un estado de vida higiénico y sano.

Son múltiples las actividades que pueden y deben realizar los profesores de Educación Física para que sus alumnos utilicen el tiempo libre, que es alto en relación con otros grupos. Algunas de las actividades que se pueden realizar son:

- La práctica del deporte.
- Entrenamiento de cualidades físicas.
- Organización de festivales.
- Práctica de excursionismo.

Todo niño necesita tomar parte en juegos y actividades que favorezcan su desarrollo, y que han causado placer a través de las edades históricas: Tregar, correr, rodar, andar, nadar, bailar, patinar, jugar, con pelotas, cantar, ejecutar instrumentos musicales, hacer cosas con sus propias manos, jugar y trabajar con palos, piedras, arena y agua, construir, modelar crear animales domésticos, la jardinería y la naturaleza, participar en juegos por equipos, realizar actividades en grupos, tener aventuras y expresar su espíritu de camaradería, siendo compañero de empresas con otros, este principio postulado por la "Asociación Internacional de Recreación" ya hace algunos años mantiene su plena vigencia en la actualidad. En el mundo se presenta una tendencia a la concentración de la población en áreas urbanas y las ciudades de hoy constituyen precisamente un campo inepto para que los niños tengan la necesaria libertad para la espontanea realización de sus actividades recreativas. Es más; los elementos de "entretenimiento" comercial que han invadido la vida hogareña, hacen que exista una notoria desviación de aquellas apetencias naturales tan necesarias. Es por eso que quienes tenemos en nuestras manos la formación integral de

nuestros niños no podemos eludir el conocimiento profundo de sus necesidades vitales.

Nuestros programas de Recreación Física Escolar deben incluir las diversas formas de actividad, predeportiva, deportiva, de juego, campamentil, etc. que permitan aquel tipo de satisfacciones. Cada día es mayor la necesidad de motivaciones positivas en este sentido. Y la Recreación Física con todos sus agentes, puede constituirse un eficaz medio que coadyuve con la educación Física a una idónea solución.

Programas de Educación Física en conjunto con programas de Recreación Física que incluyan juegos, campamentos, excursiones, clubes escolares, etc. Son elementos fundamentales como base organizativa para lograr con este principio tan importante en la formación de los niños.

d.- Recreación Física en el Municipio:

La Recreación Física está integrada en todas las esferas fundamentales de la vida como ninguna otra esfera de la Cultura Física. Esta estrechamente relacionada con el proceso productivo el empleo del tiempo libre, es parte integrante de la vida social en la fábrica y en la comunidad. Determinada la estancia en los centros de Recreación y es contenido esencial de la concepción de las vacaciones, por lo que en consecuencia la participación en ella debe conjugarse partiendo de los niveles locales con los niveles más generales de organización sociopolíticas y tal es el caso del municipio. Instancia macrosocial con particularidades socio-históricas que condicionan en parte, de manera particular la vida en el y en donde la Recreación Física como otras esferas de la vida social debe programarse atendiendo a que las correspondientes esferas de la vida originan formas típicas de participación y preferencia de las actividades recreativas y que las estructuras organizativas e institucionales del municipio, así como las otras formas de organización socio-política superiores, proporcionan al individuo escalas de valores sociales y normas de conducta que deben integrarse armónicamente a los objetivos y propósitos que persigue la Recreación Física.

La Recreación Física en el municipio tiene que integrar las diferentes formas organizativas de participación, buscando el justo equilibrio en el uso educativo, activo y creativo del tiempo libre de la población.

ORGANIZACIÓN DE COMPETENCIAS DEPORTIVO RECREATIVAS

Las competencias deportivas recreativas se organizan por medio de encuentros o programas deportivos y turísticos. El término competencia plantea un trabajo regular que se expresa en la ejercitación del grupo, llevándose a efecto por medio de la confrontación.

Se puede hablar de competencia no solo en el caso del deporte de rendimiento, sino que se puede y debe desarrollar cada vez más actividades en el campo de la Recreación Física llevando las intensidades y duración de las actividades a las características del grupo de

participantes.

Queremos enfatizar que:

-En el Deporte de Alto Rendimiento la competencia es un **FIN**.

-Mientras que en la Recreación Física la competencia es un **MEDIO**.

Medio para lograr la participación plena, pues aprovechando las ansias históricas de confrontación existente en el hombre se pueden realizar competencias en las cuales lo más importante es participar, ganar es algo secundario.

Las actividades deportivas - recreativas constituyen una forma sana de pasar el tiempo libre y debe tener un tipo de organización particular en relación con el carácter de la actividad. Las diferencias entre las competencias depende de:

- El carácter (festiva, deportiva o recreativa).
- Del tiempo de duración
- Del lugar donde se realice
- Del medio donde se planifique el programa

Por ejemplo es conocido que los jóvenes son más interesados en las competencias recreativas, por eso el programa para éstos deben ser más dinámicos, compuesto de competencias de medición donde el vencedor se determine por la rapidez, el valor o las habilidades técnicas entre otros aspectos.

A pesar de éstas, por las situaciones predestinadas a competencias para jóvenes no debemos olvidar el comportamiento del carácter específico del deporte masivo, que debe proporcionar a todos la alegría de la participación en un medio determinado.

Sin embargo en la competencia para los adultos deben prevalecer ejercicios de moderada intensidad, sobre todo de resistencia, precisión y fuerza.

En la medida de las posibilidades se deben organizar competencias al aire libre, teniendo en cuenta que la época del año tiene un principal significado con relación al tipo de competencia que vayamos a efectuar y su contenido.

Para fomentar la competición y neutralizar los factores que derivan en la competición negativa, tomaremos en cuenta las siguientes premisas:

- ❑ Favorecer la formación de grupos mixtos.
- ❑ Eliminación relativa o parcial de los participantes.
- ❑ Premios y recompensas a ganadores y perdedores.
- ❑ Favorecer el juego legal.

Tipo de competencias deportivo – recreativas:

La competencia deportivo recreativa se pueden presentar en variadas formas, entre ellas tenemos:

1.- Espartaquiadas: Son competencias con varias disciplinas deportivas y pueden durar varias semanas en dependencia de la oferta o cantidad de participantes, las mismas pueden ser competencias internas (barrio, centro de trabajo, etc.). Además pueden poseer un nivel mayor por ejemplo, entre centros de trabajo, pueblos, etc. para poder organizar dicha competencia se deben tener en cuenta múltiples factores, tales como terreno, cantidad de participantes, árbitros, etc.

2.- Festival Deportivo Recreativo: Estos poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, artísticos, juegos recreativos, bailes competencias turísticas, etc.. En la realización de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad.

3.-Torneos y Competencias Sociales: En la mayoría de las sesiones, necesitan de un local interior, tiene como objetivo la exposición del mejor grupo o deportista, celebrándose la mayoría las veces según las reglas y normas del deporte, pudiendo lograr su celebración fuera de estas también.

Es difícil imaginarse un grupo de deportistas que se estrenen dos veces a la semana y no anhelan de vez en vez medirse con un nuevo contrincante. En este tipo de competencia es necesario preparar una regulación especial, en que sólo se tenga en cuenta el entendimiento mutuo entre los principios acordados para el juego por los entrenadores. Estos eventos a menudo nos se limitan sólo a la parte sino que se ligan con actividades artísticos culturales y encuentros de fiestas sociales y populares.

4.- Competencias por Insignias deportivas o especializadas: También denominadas de control tienen como objetivo premiar el cumplimiento de la norma con alguna insignia, etc. Esto puede ser destreza física, carne de natación, de buceo, documentación sobre el estado físico general del participante en ramas específicas del deporte. La lucha contra si mismo, aunque puede ser que en ocasiones se compita contra algún compañero. Este género, de competencia se utiliza por los jóvenes y los adultos.

Organización Competencias y Torneos de Base:

En la organización de competencias y torneos deportivo recreativos se tendrá en cuenta las diferencias individuales principalmente, así como los intereses de los participantes en las actividades. Estas cuestiones las resolveremos en lo que a la organización de las competencias se refiere, confeccionando convocatorias en las que deben aparecer una serie de puntos que faciliten la motivación de los participantes al plasmarse el sexo las reglas, las edades y cualquier otro aspecto que se considere de interés.

Aspectos que se Deben Tener en Cuenta al Confeccionar una Convocatoria:

- 1.- Fijar el objetivo del evento.
- 2.- Señalar quien convoca y organiza el evento.
- 3.- Indicar quienes pueden participar.
- 4.- Establecer, el sistema de calendario para el evento y la formación en que se han de agrupar los equipos.
- 5.- La forma en que se determinan los lugares de los equipos.
- 6.- Determinar las edades y el sexo.
- 7.- Establecer la premiación.
- 8.- Fijar la fecha en que ha de comenzar el evento.
- 9.- Señalar las bases donde se incluir la reglamentación.

Queremos reseñar de manera particular dos tipos de competencia que por sus amplias posibilidades de aplicación, deben encontrarse en todos los programas de Recreación Física.

Los Torneos Relámpagos: Son un tipo especial de torneos y consisten en el desarrollo de una actividad deportiva - recreativa de corta duración y de alto grado de motivación por parte de los participantes que intervienen en su realización.

Estos torneos tienen su aplicación en centros estudiantiles y laborales, círculos sociales, obreros y juveniles, en centros deportivos - recreativos, comunidades, barrios, etc.

Se ejecutan por lo general para promover el desarrollo de la masividad, en la celebración del "Día del Deporte y la salud", o bien para saludar determinadas efemérides institucionales o sociales.

Se tendrá presente al realizar un torneo de este tipo, seleccionar las actividades que más interesan a trabajadores, estudiantes, o la población objeto. Preferentemente se seleccionarán juegos deportivos.

También podrán seleccionarse actividades recreativas pre-deportivas o bien algunos juegos de mesa y los juegos tradicionales o que más afición tengan. La organización del torneo se realiza de forma tal que ocupa una jornada de tiempo determinada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia.

De todas las actividades que pueden realizar el profesor de Educación Física, en el tiempo libre de sus alumnos, así como el promotor de Recreación Física, el festival deportivo recreativo es quizás una de las más interesantes, si tomamos en consideración que aglutina muchas de las actividades que éste ejecuta.

Estos festivales poseen un carácter más recreativo que deportivo y en ellos se pueden utilizar ciertas competiciones deportivas, pero además concursos de habilidades, actividades artísticas, etc. En el festival prevalece una atmósfera de juego y felicidad y son realizados en saludo a alguna efeméride, fecha o fin de curso, etc. Son una forma sana y organizada de realizar la recreación física por los estudiantes. Esta forma ha tenido mucho éxito en los algunos países altamente desarrollados y nuestra experiencia práctica nos dicen que son de fácil organización y resultados muy halagüeños.

Para culminar, quisiéramos a medida de ejemplo, poner a disposición de ustedes la planificación general de los puntos por los que nos regimos para realizar los festivales deportivos recreativos que efectuamos con los estudiantes de Recreación Básica del Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo":

- 1.- Objetivo del Festival
- 2.- Formas de participación del grupo
- 3.- Actividades a realizar
- 4.- Sistema de puntuación
- 5.- Materiales a utilizar
- 6.-Organización general del Festival (previa y durante)
- 7.- Premiación
- 8.- Despedida.

Algunas actividades que se pueden realizar en el festival son:

- ☐ Carreras de sacos.
- ☐ Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.
- ☐ Carrera chancletas gigantes colectivas.
- ☐ Apilar una altura determinada de latas (de refrescos, alimentos, etc.) sin que se caigan.
- ☐ Hacer un castillo con latas.
- ☐ Circuitos utilizando diversos materiales alternativos: sacos, neumáticos, tanques, etc..
- ☐ Transportar vasos de agua sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.
- ☐ Llenar un cubo vacío de agua en un extremo del circuito, con otro lleno que esta situado en el otro extremo.

- ❑ Apagar una vela con una pistola de agua, seleccionando la distancia.
- ❑ Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil neumático, etc.
- ❑ Vestir a un espantapájaros.
- ❑ Competencia de cabuyería.
- ❑ Armar o desarmar una tienda de campaña.
- ❑ Saltar la cuerda (suiza) colectiva y contabilizar el número de saltos.
- ❑ Enhebrar una o varias agujas.
- ❑ Mantener el equilibrio sobre latas, ladrillos, cajas de cartón, etc.
- ❑ Hacer circuitos con un balón utilizando solo : las manos o los pies o ambos.
- ❑ Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.
- ❑ Comer en determinado tiempo: pan viejo, galletas, melón, etc.

Variantes

- ❑ Hacer pruebas de relevo.
- ❑ Hacer las pruebas lo más lento posible.
- ❑ Hacer las pruebas sentados o con los pies juntos.
- ❑ Realizar las pruebas con los ojos vendados, solo siendo guiados por sus compañeros.
- ❑ Colocar diferentes obstáculos en el circuito: sillas, mesas, neumáticos, personas, etc.

TECNICAS DE TRABAJO GRUPAL EN RECREACION

Como planteamos el primer capítulo, para que una actividad sea considerada recreativa debe ser libre y espontánea. Es decir, que no se acepta la obligación a compulsión. Esto exige una característica muy especial a la labor del promotor de actividades recreativas. La particularidad estriba en que los alumnos o los deportistas, o el grupo de adultos a nuestro cargo, deben realizar, las actividades que les proponga no por imposición, sino algo por su gusto sobre la base de determinados condicionamientos sociales. Es decir, los alumnos van a realizar tal o cual juego.... Solo porque lo quieren. De modo que lo que debemos lograr al conducir actividades recreativas (tarea no tan fácil) es que el grupo quiera hacer lo que le proponemos.

De ahí que sea fundamental en nuestra labor el uso de las Técnicas Especiales que - unidas al carisma o don especial que nos debe caracterizar - nos permita la conquista psicológica del grupo, para que responda satisfactoriamente a nuestras propuestas de tareas.

Para aclarar aún más, digamos que en la conducción militar del grupo responde a la voz de mando por temor, o - tal vez - por convicción de una necesidad. En recreación en cambio, el grupo responde a la voz de invitación, porque esta lo conquistó y le hizo sentir el deseo de hacer. Y esto es precisamente lo que debemos lograr como conductores. La tarea no es fácil, pero tampoco es extremadamente difícil.

Solo hay que partir de la base de la captación personal, por el propio conductor, del valor y las características de las actividades que va a conducir. Luego vendrá lo demás.

Ahora realizaremos un análisis sobre los principales aspectos conceptuales del trabajo con grupos sociales.

La Experiencia en Grupos:

Las tendencias de socialización se fundan en la ineludible condición gregaria del ser humano, y la necesidad consecuente de ayudarlo a desarrollarse como ser social.

Ocurre que desde el momento mismo de su nacimiento y hasta el de su muerte, el ser humano es miembro de una sociedad, e integrantes de numerosos grupos como familia, el Estado, los partidos políticos, las organizaciones sociales, sindicales culturales o deportivas: No se pueden concebir al hombre completamente aislado de grupos o formas de organización social; dados que las cualidades esenciales que lo distinguen como hombre son productos sociales de la categoría del lenguaje, la moral y la cultura; la sociedad es la condición que hace posible los fines del individuo, ya que la vida social moldea todos sus ideales y da precisión y forma a todos sus impulsos.

El proceso social es un corriente de experiencia que surge de la interacción entre las personas, o sea que lo llamemos naturaleza humana se adquiere mediante la alternación en grupos sociales. La preparación del individuo para la vida requiere un largo proceso de socialización..

En las últimas tres décadas ha sido intenso el estudio para lograr una comprensión de la conducta de las personas en pequeños grupos y desarrollar técnicas adecuadas para trabajar con núcleos de la comunidad. Estos estudios han arrojado conclusiones valiosas para diferentes campos de la actividad del hombre. En la Recreación en general y la Recreación Física de manera particular, se dice que el individuo es alcanzado no solamente como individuo, sino a través de los grupos en que actúa y más aún, hoy se estima que la casi totalidad de las actividades recreativas se logran mejor por la acción de grupos, que por la influencia ejercida sobre individuos aislados.

¿ Que es un Grupo?.

Es la mas común y familiar de las organizaciones sociales, y se lo define como una cantidad de personas entre las cuales existe una comunicación frecuente y regular, y cuyo número es lo bastante reducido como para que pueda existir entre todos sus componentes una relación de cara a cara. Esta relación frecuente y regular debe mantenerse durante cierto tiempo. Para que sea evidente que un número de personas constituye un grupo, su comunicación debe estar respaldada por ciertas propiedades:

- 1.- Se podrá establecer cuantos y quienes lo componen. Para que esto pueda determinarse claramente tiene que haberse producido un proceso de integración.
- 2.- Los integrantes se sentirán parte del grupo, lo reconocerán como grupo. Es lo que llama tener consecuencia de grupo.
- 3.- Los componentes tendrán algún objetivo o interés común que los une, en otras palabras un grado mínimo de afinidad.
- 4.- Los miembros deben poder comunicarse entre sí como facilidad y su comunicación debe tener un cierto grado de intimidad.
- 5.- El grupo demanda y los integrantes coinciden una fidelidad y a sus normas.
- 6.- Todo grupo tiene un mínimo de normas, leyes o reglas reconocibles que son aceptadas o cumplidas por los componentes.
- 7.- Habrá una cierta relación de dependencia, o mejor de interdependencia, por lo cual los miembros sienten como algo importante la aprobación o desaprobación del grupo.
- 8.- Habrá un tipo de liderazgo o conducción, cualquiera que sea este, y se establecerán niveles de autoridad. No importa que a este nivel de autoridad y liderazgo se le llame de otra manera.

¿ Por que se Forma un Grupo?.

En la búsqueda para satisfacer las necesidades o deseos básicos, el hombre comprende o incluye que no puede hacerlo en soledad. Ello lo impulsa a procurar el contacto o intimidad con sus semejantes. El amor, la protección, el reconocimiento hablan de una relación con otros. También las necesidades relacionadas con alimentación, vivienda, salud, recreación, estudio, trabajo, se satisfacen mejor asociándose y mediante la acción grupal. Hay quien se agrupa para lograr tener amigos o nuevos amigos, satisfaciendo así la necesidad de compañerismo, quien lo hace para procurarse relaciones sociales o comerciales hay quienes tienen una inquietud por servir a la comunidad; hay quienes se asocian para desarrollar cierto tipo de actividades especiales y específicas como las físico-recreativas. **Los grupos se forman cuando los individuos comprendan que necesitan a los demás para obtener la satisfacción de esos deseos y necesidades, que no pueden obtener aisladamente.**

Es esta la razón básica que nos lleva a crear que el grupo puede ser el laboratorio más efectivo para el aprendizaje social, y particularmente, el grupo de relación de cara a cara.

Tipos de Grupos:

Hay comunidad electivas, como el matrimonio y obligatorias, como la fábrica o la oficina. Hay asociaciones voluntarias y forzadas, pero el tipo de asociación que distingue a los grupos de participantes en las actividades físico-recreativas es evidentemente voluntaria.

Los grupos pueden ser clasificados de muy diversa manera según su permanencia, volumen, tipo de organización, relaciones sociales sobre las que descansan, etc. Para nuestros fines es útil conocer la clasificación sociológica tradicional:

- Grupo Intimo: Se le llama también grupo par. Es el integrado por la madre y el hijo, el marido y la mujer, dos hermanos, novios, amigos. Su característica es la relación mas íntima y directa, y no tiene, por lo común, ningún tipo de organización formal.
- Grupo Primario: Es el que al igual que el grupo familiar el grupo espontaneo de juegos, o el vecindario, aquí se establece un contacto personal y directo, íntimo y duradero. Es digno de destacar que en estos casos, y en gran parte, la conducta del individuo se halla determinado por las expresiones inmediatas de aprobación o reprobación del grupo.
- Grupo Cuasiprimario: Es el caso de los grupos de interés, las asociaciones con una finalidad específica que logran un grado de intimidad y relación directa, pero limitado por el número de integrantes y por el hecho de su mayor organización.
- Grupo Secundario: Es aquel que como en el caso de la comunidad o asociación. Las relaciones son impersonales e indirectas, generalmente transitorias y carentes de intimidad. Poseen una organización más consciente que los grupos primarios, con frecuencia altamente elaborada.

La conducta en su seno está controlada por normas, las leyes o la opinión publica. La conducta del individuo fuera del control de la familia u otros grupos primarios se torna individualista, pero tendiente a la organización y asociación.

Entre los grupos secundarios deben diferenciarse a los organizados culturalmente como las clases sociales, naciones comunidades y asociaciones, y aquellos como las multitudes, muchedumbres y públicos que son denominados grupos casuales.

- Grupo Interno: Se compone de todas las personas estrechamente vinculadas a otros, incluyéndonos nosotros mismos. Sus relaciones sociales típicas de la familiaridad, la amistad, la simpatía y la cooperación. Es el clásico grupo de integración para la realización de las actividades físico - recreativas.
- Grupo Externo: Reúne todos aquellos que no "pertenecen" a nuestro grupo, a los extraños. A veces son considerados grupos antagónicos y aún grupos enemigos. Frecuentemente los ridiculizamos generalmente nos estimamos superiores a ellos.

Dinámica de Grupos:

Cada persona lleva consigo, al ingresar a un grupo, sus necesidades e intereses, pero también sus emociones y sus mecanismos en defensa; en su relación con los demás estarán presentes los conflictos; en sus emociones y actitudes su manera realista o distorsionada de ver el mundo. Puede ocurrir que su participación sea satisfactoria, y por ello se convierta en un miembro activo y entusiasta, o que se sienta frustrado, lo que le producirá tensiones emocionales, agresividad, o que queda inhibido para toda participación efectiva. Esa serie de rasgos o "fuerzas" personales influyen sobre los demás en forma positiva o negativa.

Cuando el grupo se reúne o actúa, sus integrantes se comunican y reaccionan entre sí. En este proceso de interacción se originan "líneas de fuerza" que unen a cada integrante con cada uno de los otros participantes, y también a cada miembro con el grupo como un todo. Beal y Boblen dicen: "un individuo reacciona no solamente ante otros individuos en el grupo, sino también ante el hecho de que es un integrante del grupo" y Gibb afirma: "la forma como las personas reaccionan en los grupos, esta determinada por su personalidad, sus necesidades y la manera de como ven sus relaciones con el grupo. También responden a las actitudes que el grupo asume respecto a ellas". **El juego de estas fuerzas es lo que se le llaman dinámica prevaleciente o interna llamando atmósfera a la actitud o disposición de ánimo de los miembros hacia sus compañeros y al grupo mismo.**

Hay otras líneas de fuerzas dirigidas desde y hacia afuera. El grupo por exótico que a veces sea, o pertenece a su comunidad, a una cultura. Dentro de esa comunidad vive y ante esa cultura reacciona. La presión exterior sobre el grupo que realizan otros grupos, individuos, instituciones o la comunidad como un todo, y la reacción y acción del grupo hacia lo externo constituye lo que se llama dinámica externa, que contribuye tanto como la interna a la creación del clima o atmósfera de grupo. Un grupo con serias divergencias internas puede a veces lograr la cohesión en virtud de una demanda de acción o una agresión proveniente de lo exterior.

Técnicas de Trabajo:

"Una tecnología dice - dice H. A. Thelen - es una serie de principios que sirven para producir un cambio hacia objetivos deseados". Esta idea de producir un cambio esta basada en que un participante efectivo y positivo de grupo no se origina espontáneamente, sino que es el resultado de un largo proceso formativo. Una técnica adecuada de trabajo con grupos tienen en cuenta los intereses y motivaciones individuales y no los distorsiona, pero actúa sobre la dinámica interna y externa procurando integrar las fuerzas generadoras, y las pone en marcha hacia las metas del grupo.

La técnica trata de activar las motivaciones individuales, es la orientación inteligente para producir el cambio de ritmo o el logro de afectividad de un grupo. Este cambio no se produce en la mayoría de los casos, rápidamente, sino que supone un adiestramiento

específico y el suministro del tipo adecuado de experiencias. Realizar esto es el arte de la conducción de grupos.

No hay una técnica que sirva para todos los grupos, y un grupo se equivoca si emplea la misma técnica para resolver todas sus situaciones. El profesional, profesor o promotor debe poseer, además una comprensión básica de los fenómenos implícitos en las relaciones humanas un dominio de las técnicas apropiadas para aplicar en cada ocasión.

Técnicas de Conducción Recreacional:

En este epígrafe reseñaremos un conjunto de técnicas de conducción recreacional, basadas en la dinámica de grupos, en particular el enfrentamiento de estos, dicho contenido ha sido extraído del ya clásico libro "Técnicas de Recreación" del destacado Profesor Argentino Juan Carlos Cutrera, dado lo excelentemente tratado que esta temática en el citado texto.

a.- Técnica del Enfrentamiento a Grupos: La Actitud y la Sugerencia Positiva.

Esta universalmente demostrado que todas las obras que son producto del amor concluyen con resultados positivos. Por el contrario, la obligación como fundamento de una tarea, raramente lleva al éxito especialmente en la labor educativa.

Esto significa que debemos estar enamorados de la función que cumplimos, para que debemos estar enamorados de la función que cumplimos para esperar de ella un resultado efectivo.

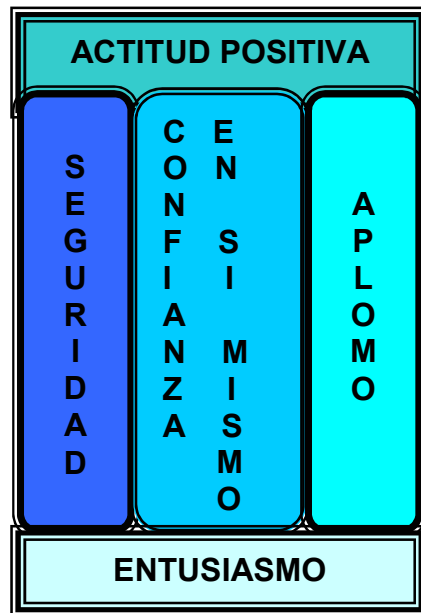
Esas palabras antes citadas; amor, cariño, la sintetizamos en la labor educativa en una muy explícita y de fácil contagio y transmisión: ¡entusiasmo!.

Tomando en nuestro caso el entusiasmo como sinónimo de cariño a la tarea y a los dirigidos, debemos procurar apoyar sobre tal base los tres pilares que con solidez sostengan al positivismo de nuestra actitud conductiva. Estos tres pilares son:

Seguridad: Capacidad técnica; conocimiento profundo de lo que transmitimos; convicción plena de sus valores.

Aplomo: Fuerza de presencia en nuestra actitud frente al grupo; firmeza en la posición del cuerpo; vigor en la mirada y el gesto.

Confianza en si Mismo: Descartar absolutamente cualquier duda sobre nuestra persona en la actitud conductiva; "olvidarnos" de nosotros, y pensar solo en el grupo y en la actividad o el tema que le proponemos, le conducimos o le animamos.



Medios de Manifestación de la Actitud Positiva:

Nuestra comunicación con el grupo de trabajo se establece por tres medios inmediatos de manifestación: La palabra, el gesto y el movimiento. Los tres deben condicionarse especialmente cuando nuestra conducción se dirige a lo recreativo.

Los analizaremos a continuación:

➤ La palabra.

Debe ser cálida, correcta, modulada, imitadora. "Es muy importante en nuestra relación oral con los grupos a dirigir, que utilicemos siempre la primera persona del plural ("nosotros"). Psicológicamente, el fenómeno de la comunicación receptiva del grupo acoge afectivamente el "vamos", en tanto rechaza el "les voy" o "vayan". Sugerimos, entonces, que para iniciar una actividad o juego, digamos: "¿que les parece si jugamos a... ?". Al proceder a la enseñanza de una actividad o juego, diríamos: "-vamos a aprender un juego". en el lugar de " -les voy a enseñar un juego".

➤ El Gesto.

Debe ser siempre cordial, amable, una sonrisa casi permanente debiera acompañar nuestra conducción recreacional. Además si es posible, debiéramos ayudar con nuestro gesto facial la intención de las palabras, específicamente cuando contamos o explicamos. Recordemos también que muchas veces un gesto es más elocuente que muchas palabras, nuestra mirada -fundamental en el contacto humano debe dirigirse alternativamente a todos y cada uno de los integrantes del grupo. La calidez comunicativa que emana del mirar a los ojos da uno por uno, incide muy positivamente en la captación y en la afectividad grupo líder.

➤ **El movimiento.**

Nuestro cuerpo, nuestros brazos y nuestras manos pueden acompañar con sus movimientos seguros y firmes el positivismo de nuestra actitud. Nuestras manos inmóviles, y en nuestro estatismo durante la conducción pueden incidir desfavorablemente en la captación que requerimos del grupo.

Podemos aquí mencionar, también que a veces la posición corporal nuestra puede dar sensaciones muy acogedoras que favorecen el proceso: Por ejemplo, el agacharnos junto a un grupo de niños (ponernos a su nivel), el sentarnos sobre el escritorio del aula, en el borde del cajón de saltos, sobre algún obstáculo, puede "ablandar" la relación mutua, y ello ayuda mucho a los logros que anhelamos en la recreación.

➤ **La Sugerencia Positiva**

Es una forma particular de conducción para lograr la actitud positiva, para que la realización de la actividad recreativa se convierta en algo verdaderamente recreativo y por supuesto se basa plenamente en la utilización de la palabra, el gesto y el movimiento.

Es esencia, una hábil insinuación acerca de la conducta actividad deseada, sin aparecer demasiado ansioso por su realización.

La Sugerencia Positiva" es lo apuesto a la "orden negativa", Significa "haz" en lugar de "no hagas", y permite la decisión personal en lugar de la aceptación inmediata o ciega obediencia. Hay que tener presente que las prohibiciones dan como único resultado una restricción de las actitudes.

La sugerencia es una forma de insinuar una norma determinada de acción que permita la individuo adoptarla como suya propia, considerando que las cosas que hacemos con mayor entusiasmo son aquellas que creemos que han tenido su origen en nosotros mismos. Una orden seca y directa tiende a originar antagonismo, lo que puede derivar en preguntas innecesarias aunque intencionadas, discusiones y una posición soporífera.

El ejemplo personal es una de las mejores vías de sugerencia positiva, ya que no hay que olvidar que lo que predica el profesor o promotor es una forma de vida y conducta basada en una escala de valores en los cuales cree, y que se encuentra dispuesto a compartir con el grupo.

➤ **La cooperación.**

El profesor o promotor se siente colaborador del grupo en el desarrollo de la forma de conducta o actividad sugerida.

Por "**cooperación**" entendemos una actividad o responsabilidad fruto de una acción

conjunta más bien que de una actividad dirigida. Implica un entendimiento mutuo entre profesor o promotor y participantes que de como resultado una acción conjunta. Es para ellos, adquirir el hábito de "vamos a hacer" en lugar de "vayan hacer". La relación entre el profesor o promotor debe estar preservada de todo riesgo; el grupo debe tener la certeza de que ellos están jugando a su lado la partida y que, aquello que hace es para el bien de todos. Si el grupo desarrolla esta conciencia, es casi inevitable que observen una actitud de buena voluntad.

El profesor o promotor debe distinguir claramente la diferencia existente entre el principio de cooperación en su misión de guiar al grupo hacia actividades que le resulten satisfactoria, pero dentro de los principios de la vida del grupo, y el rendirse - demostrando debilidad - a cualquier antojo tendiente a satisfacer el deseo de uno que otro miembro del grupo. Se busca satisfacer las necesidades legítimas de cada uno, sin dejar de lado los ideales y normas de conducta sobre los cuales basa su acción, lo que equivale a tener la capacidad de dirigir sin ejercer la autoridad dominante ni la condescendencia negligente.

➤ **La Aprobación:**

El estímulo y la aprobación son más efectivas para lograr normas positivas de conducta y participación que la censura, la crítica o el castigo. Una sola palabra demostrando el reconocimiento por un esfuerzo realizado, da mejores resultados.

La confianza y la aprobación están estrechamente ligadas. Son parte del profesor o promotor, la expresión de afecto y reconocimiento por lo que el participante hace y un índice claro de que se aprecian sus esfuerzos. Despiertan un sentido de satisfacción que provoca respuestas positivas y se traduce en actos constructivos. Su uso inteligente engendra una corriente de simpatía entre profesor o promotor y participante.

Percival M. Symonds afirma: "El aprendizaje se consume solo cuando la acción que se practica es reforzada o recompensada". Si creemos que se aprende aquello que se practica con satisfacción, será un deber del profesor o promotor lograr que el participante sienta satisfacción porque se sepa aprobado al hacer lo que es bueno y constructivo.

Todos los éxitos y progresos deben ser reconocidos y ponderados, debiendo evitarse en cambio, los sermones la crítica pública e irritante y la búsqueda continua de faltas. En oportunidades deberá demostrarse confianza a un determinado miembro en presencia del grupo, y otras veces por medio de la conversación personal. Puede darse por sentado que los miembros del grupo vigilan con gran interés para descubrir indicios que les demuestren la opinión de los demás en cuanto a sus características personales, su disposición y sus actividades. Si por lo que es bueno reciben aliento y satisfacción suficiente -esto es, esfuerzo o recompensa - se sentirán mejor dispuestos a dirigir sus esfuerzos en ese sentido.

➤ **El “Contagio Afectivo” . Dinámica Grupal Elemental:**

Dentro de todo este proceso, es importante destacar que en nuestra conducción recreacional aparecen una serie de factores inherentes al grupo y a su relación con nosotros, que pueden ser muy bien "explotados" o aprovechados en beneficio de todos.

Nos referimos, en primer lugar, al contagio afectivo. El profesor Francisco González Ríos, eminente psicólogo argentino, dio esta denominación al fenómeno que se produce espontáneamente entre todos los integrantes de un grupo de cualquier naturaleza o especie (jóvenes que juegan grupos excursionismo o montañismo, ancianos que se asocian, aficionados en las tribunas, etc.) cuando simultáneamente están realizando una misma actividad, persiguiendo un mismo fin, queriendo una misma cosa. Tal fenómeno se manifiesta en ese cierto afecto o cariño con que dialogan, se ayudan, se abrazan. Se festejan, juegan, comparten sus acciones, a veces hasta sin conocerse previamente.

Gustavo Le Bon, en su libro "Psicología de las multitudes" analiza profundamente este aspecto y toma al "contagio" como una de las causas que determinan la aparición de caracteres especiales en las muchedumbres, y que los individuos aislados no poseen. Demuestra como el hombre, en grupo, suele sacrificar muy fácilmente su interés personal al interés del colectivo.

Esta unión espiritual del grupo que encara una acción simultánea, tiene también su concreta manifestación en los grupos deportivos y recreativos (cuando hay pelea en el campo de juego, siempre saldremos en defensa de nuestro compañero, aunque sea el culpable), en pequeños conjuntos formados para algún juego en el grupo que realiza una excursión, etc. Y su influencia alcanza también y con mucho énfasis -al profesor, promotor o conductor de la actividad.

Esto debe ser debidamente asimilada por nosotros para resultados más efectivos y para una mayor satisfacción general en nuestra labor.

Otro detalle a tener en cuenta en nuestros procesos conductivos recreacionales, es que los grupos humanos, cualquiera sea su edad promedio, siempre se integran con un equilibrio llamativo entre tímidos y extrovertidos. Estos últimos serán - lógicamente - los que primero acaten nuestras indicaciones en especial en actividades de mucha expresividad y el empuje activo de ellos hará que los demás se plieguen paulatinamente, hasta que todos, sin excepción, encaran la tarea. Es lógico que siempre e más dinámico "arrastre" al más retraído. Muy rara vez se da el caso inverso, para actividades expresivas.

Por ello es conveniente que vayamos detectando desde el comienzo de la sesión de actividades, quienes son los más dispuestos para buscar en ellos el apoyo necesario para el éxito total.

➤ **Técnica de ubicación del conductor frente al grupo:**

Cuando debemos encarar una actividad frente al grupo, ya sea una simple explicación o una conducción o animación plena, debemos tomar en cuenta los siguientes detalles posicionales que nos resultaran provechosos :

- A nuestras espaldas no debe haber ningún motivo móvil, ni excesivamente iluminados, ni de profusos colores. Ello produciría una evasión psicológica de los participantes, quitando eficiencia.
- Debemos ubicarnos y colocar al grupo, de modo que nadie quede al margen de nuestro campo visual. De ser posible, todo el grupo debe hallarse dentro de un ángulo de 90 grados, cuya bisectriz apunte directamente a nuestro frente.
- Si no obstante, algunos integrantes del grupo debieran estar fuera de esos 90 grados, nunca debieran quedar a nuestras espaldas. En este caso, imprescindible que frecuentemente dirijamos la mirada, y señalemos con nuestras dos manos a ambos extremos del grupo.
- El grupo debe constituir un bloque unido. No es conveniente que en un pequeño sub-grupo por ninguna razón, se halle apartado, aunque estuviera dentro de los 90 grados.
- Si hubiera sol, algún reflector luminoso u otra forma de luz directa, debemos procurar que su incidencia caiga hacia nosotros, en una forma ligeramente frontal oblicua. Nunca hacia el grupo.
- Al aire libre, cuando podemos disponer a nuestro criterio la ubicación, elijamos a nuestras espaldas algún árbol de tronco grueso, o algún cerco tupido o pared.
- Dentro de un salón o área techada, debemos ubicarnos en un rincón, o contra una pared, del grupo sentado a nuestro frente.

➤ **Técnica especial para recobrar el silencio ante un gran grupo en bullicio.**

Jamás intentemos lograr el silencio gritando más fuerte que el grupo, o pidiendo a otros que griten; tampoco hagamos sonar silbatos ni recurramos a estridencias. La forma ideal siempre recreacionalmente es:

- Ubiquémonos de pie, sobre un elemento elevado accesible a la vista de todos (una silla, una mesa, un pilar, un cajón).
- Desde allí, golpeemos suavemente las manos aplaudiendo mientras sonreímos mirando a todos aquellos que circunstancialmente nos miran, y alternaremos con los golpes de mano frecuentemente el gesto de colocar nuestro dedo índice verticalmente frente a la

boca, como signo de silencio.

- Una vez que poco a poco, por efecto de la comunicación intergrupar, se vaya haciendo el silencio, actuemos inmediatamente desde allí, sin perder un instante cualquier fracción de espera vana, hará que se inicie de inmediato nuevamente el bullicio.
- No nos enojemos. Siempre vamos a lograr todo, sonriendo con cortesías e indulgencia

➤ **Técnicas especiales para la enseñanza y conducción de "hurra y canciones":**

Tratándose de actividades recreativas, se hace imprescindible (que como dijimos antes), el grupo quiera participar. Para ello debemos iniciar la actividad con la presentación. Consiste en la motivación que surge de invitar cortésmente al grupo a participar, agregando una pequeña referencia histórica del contenido, o – sencillamente - comentando algo de lo que dice el tema o el gusto que nos causa.

Con respecto a las canciones, particularmente, no es conveniente desde el punto de vista recreacional, cantarla íntegramente antes de enseñarla. Psicológicamente, es mucho más efectivo para la participación del grupo, que vayamos presentando sucesivamente pequeños fragmentos, que se irán repitiendo hasta su fijación para luego agregar otros y así sucesivamente hasta llegar al final.

Este sistema ha sido criticado por técnicos de la enseñanza musical, quienes insisten en la necesidad de primero "mostrar" la totalidad, para luego entrar en su análisis. Pero la experiencia demuestra que recreacionalmente (y solo en este carácter) no es conveniente, por las siguientes razones:

- El grupo recibe un "número artístico" del conductor, que lo da como "propio", perdiéndose la posibilidad de ir sintiéndose progresivamente partícipe del texto de la canción, con la que compartiríamos todos.
- Para enseñarla necesitaríamos imprescindiblemente ser entonados, tener buena voz y timbre agradable pues de otro modo no "motivaríamos" el gusto por la canción. Con nuestro sistema, el mismo que nos sirve de apoyo para la continuidad, creándose el lógico clima de expectativa por lo que vendrá.
- Tampoco es conveniente que los integrantes del grupo posean en sus manos la letra anotada, ya que así se impide la concentración de las miradas en nosotros, como directores quitándonos eficiencia a la acción conjunta y al contagio afectivo. Podríamos reemplazarlo, sí, por el texto de la canción anotado al frente en caracteres legibles por todos. Entonces la vista de todos se centralizará en la conducción del profesor o promotor, que señalará sucesivamente las partes que se va cantando.

Existen otros sistemas para el aprendizaje y fijación de canciones; uno de ellos, consiste en

dividir al grupo total en varios subgrupos , a cada uno de los cuales enseñaremos un breve fragmento. Luego la canción será cantada en su totalidad pero siendo “ interpretes” de cada parte los subgrupos. La repetición del sistema, producirá, en definitiva, la fijación total. Esto puede dar lugar también a la ejecución de una simple forma de juego competitivo entre los subgrupos, que será un incentivo para el aprendizaje total.

MANIFESTACIONES DE LA RECREACIÓN FÍSICA

En la práctica de la Recreación Física es necesario establecer de modo organizado un esquema que imponga un régimen adecuado de este fenómeno. Con esto se puede conformar un resumen que nos ayude a programar las actividades. Observaremos por tanto como al existir diversas manifestaciones existen múltiples posibilidades de participación.

1. Los juegos recreativos; los cuales según su ubicación pueden ser:
 - a) Interiores
 - b) Exteriores
2. Deportivas
3. Actividades profilácticas o de mantenimiento de la condición física
4. Turísticas
5. Manifestaciones recreativas de rehabilitación.
6. Manifestaciones o formas especiales.

A continuación realizamos un análisis de cada una de ellas.

I.- Los juegos recreativos

De manera general los juegos son un tipo de actividad especial espontánea u organizada que tiene gran importancia pedagógica, psicológica, socio-cultural y recreativa, ya que a través del mismo el niño puede desarrollar cualidades físicas; adquirir conocimientos; solidaridad; entre otros., a través del contacto social, al mismo tiempo produce placer.

De forma específica los juegos recreativos son cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay sobre todo en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas.

Estos juegos pretenden ocupar el tiempo libre de las personas a cualquier edad a través del desarrollo del juego y la actividad física. La metodología a seguir se basa en la libertad de participación, y sobre todo en la diversión.

Objetivos de los Juegos Recreativos:

- Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes.
- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, responsabilidad.
- Desarrollar habilidades de liderazgo.

- Favorecer la integración.
- Favorecer la comprensión y reconocimiento.
- Desarrollar la agilidad mental.
- Estimular la capacidad para la solución de problemas.
- Favorece la creatividad, imaginación y curiosidad infantil.
- Dar a conocer el folklore.
- Desarrollar destrezas físicas.
- Intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo.

Funciones de los Juegos Recreativos:

- **Utilitaria:** Tienen por finalidad el aprendizaje útil de la persona.
- **Higiénico - Profiláctico:** En muchas ocasiones la finalidad del juego es utilizar estas actividades para incidir positivamente sobre los aspectos físicos, psíquicos, y de relación social. Los principales aspectos a incidir son:
 - Mejora o mantenimiento de la condición física con un carácter higiénico preventivo.
 - Beneficio de tipo psíquico y de relación social, canalizando la agresividad, compensando la actividad intelectual y favoreciendo la socialización.
- **Educativa:** El juego supone una formación integral del sujeto a través del movimiento, según diversos autores: cognitivo, afectivo y psicomotor.
- **Competitiva – Cooperativa:** Se pretende usar el ámbito de eficiencia y rendimiento, pero siempre a través de una competencia positiva, evitando aspectos negativos. Desde esta función se pretende motivar al participante a realizar juegos tanto de competición como de cooperación.

Estos se subdividen en:

a.- Juegos interiores: Los que se realizan en gimnasios, salas y locales techados.

b.- Juegos exteriores: Los que se realizan en áreas abiertas como parques, plazas, calles, playas, etc.

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

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

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

Por todos los valores educativos, el juego esta considerado uno de los medios fundamentales del profesor, especialmente en lo que concierne al trabajo con los niños, y su correcta utilización conlleva una incidencia grande en la formación de hábitos motores primarios, todo lo cual se reflejará como base fundamental en la permanente incorporación de nuevos hábitos, que es la ley inmutable del desarrollo.

Si el juego es la actividad característica de los niños a través de cual sus imagines cobran vida, si a través de los juegos los niños estimulan su propio desarrollo, el juego como medio de trabajo merece estudiarse amplia y profundamente, a de que la actividad alcance los propósitos formativos y educativos que se persiguen.

Las ciencias que estudian al hombre han demostrado que el niño no posee capacidades innatas si no capacidades que se desarrollan. El niño no es un niño porque juega, sino que precisamente juega por es niño. No puede pretenderse, por tanto, que deje de jugar para que se vuelva adulto, sino por el contrario es preciso que juegue para que sea un mejor hombre en el mañana.

La clasificación de los juegos no es más que una forma concreta de agruparlos de acuerdo a ciertas características o factores que están en relación directa con los objetivos que se persiguen en el momento de clasificarlos, nos interesa por lo importante que resulta para la aplicación en programas de recreación física, presentar la clasificación genética de los juegos, es decir, la evolución de esta actividad.

- Juego de la infancia..... Sensoriales y motrices
 - Primeros años de vida.
- Juego de la primera niñez..... Juegos individualistas, edad de oro del juguete
 - Hasta alrededor de los 8 años
- Juego de la segunda niñez..... Juegos sociales, juegos dramáticos
 - Hasta los 12 - 13 años.
- Juegos de la adolescencia.....Más sociales: Juego de competencias, de cooperación, de aventura.
 - Hasta los 18 - 20 aproximadamente.
- Juegos del adulto..... Más intelectuales, más reformados. Muy influenciados

por la posición social y el ambiente.

Los Juegos Recreativos en la Escuela:

Consideramos que en la educación física tiene una gran importancia el trabajo fuera del horario escolar, (tal como se había planteado en un epígrafe anterior y ahora trataremos específicamente con relación a los juegos recreativos), el cual es desarrollado por los alumnos en base a su libre elección, incluyéndose como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo un carácter especial. Por otra parte no cabe dudas que esto ayuda a la escuela a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral del educando, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida.

En la escuela el profesor de Educación Física debe compartir sus funciones con las socio - recreativas, donde las actividades físicas juegan un papel inicial en la continuidad del trabajo con los alumnos como forma de utilización de su tiempo libre.

Entre el trabajo de la Educación Física en la escuela y el trabajo extraescolar existen diferencias, las cuales podrían enunciarse:

- a) En la escuela los grupos se basan en el colectivo de aula; en las actividades recreativo - físicas entra además otro criterio, que es el interés de los participantes por determinadas formas recreativas.
- b) Las actividades extraescolares se realizan como la expresión del interés de los estudiantes hacia las distintas formas de actividad de movimiento en base a la libre voluntad, creándose una buena situación para la influencia educativa, la cual es absorbida mejor por los alumnos en base al voluntarismo.

Existen dudas sobre si las actividades dirigidas en el tiempo extraescolar tienen motivación, planteándose que esta dirección puede acabar con la espontaneidad de los participantes; sin embargo, la experiencia demuestra lo contrario, ya que las actividades dirigidas posibilitan la participación para todos más equitativamente, aunque resulta muy necesario que exista un balance entre actividades libres y dirigidas.

La participación en las actividades recreativas extraescolares crea en los estudiantes un importante hábito de trabajo individual y grupal, así como contribuye a la fijación de sus intereses. La realización de actividades voluntarias regulares crea en los estudiantes la necesidad de pasar el tiempo libre creativa y educativamente.

El trabajo fuera del horario escolar no es solo profundización, sino ampliación del proceso docente educativo.

Si partimos de la concepción que son cualquier forma de juego que es utilizada voluntariamente en el tiempo libre escolar y no hay sobre todo en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas, podemos

dividirlos en dos grandes grupos: los terrestres y los acuáticos y en ambos grupos existe un arsenal muy variado de posibilidades para el trabajo.

Los juegos recreativos justifican su presencia en el trabajo extraescolar por:

- a) Constituyen una excelente herencia recreativa que nos viene desde los tiempos más remotos , al principio el hombre jugaba con instrumentos muy simples, después comenzó a experimentar la necesidad de ampliar éstos y llevarlos a actividades más complejas; con el pasar de los años los juegos fueron perfeccionándose, hasta llegar a ser parte importante de las formas recreativas actuales.
- b) El juego es una actividad fundamental que se apoya en la necesidad de movimiento del hombre, de sus intereses y estados anímicos y que se manifiesta de manera espontánea y consciente en la búsqueda de satisfacciones, además de ser educativas, ayudan a la formación de hábitos y actividades, así como destrezas.
- c) Los juegos recreativos ayudan al desarrollo de las cualidades físicas reflejadas en el mejoramiento de la salud y la preparación física general, su práctica en colectivo nos permite una sana rivalidad y el cumplimiento de reglas creadas para los propios juegos.

En esencia, por todos sus valores educativos, los juegos recreativos tienen que ser considerados como uno de los medios de trabajo fundamentales en el tiempo extraescolar, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con niños y jóvenes, su correcta utilización conlleva una gran incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores, todo lo cual se reflejará como base fundamental en la permanente incorporación de nuevos hábitos, que es la ley inmutable del desarrollo.

Las escuelas son centro sociales importantes donde se reúnen niños y adultos y todas generalmente poseen áreas exteriores. Los patios escolares se parecen en todos los países. Con frecuencia son tan desnudos como el patio de un convento, allí de una forma u otra transcurre una parte del tiempo escolar, por lo que es un lugar idóneo para la organización y desarrollo de múltiples actividades recreativas: correr, realizar actividades acorde con las necesidades e intereses de cada individuo, juegos creados espontáneamente y de acuerdo con las circunstancias, etc. Es allí donde tiene cabida el caudal casi inagotable de juegos populares, que constituye el tesoro natural de juegos de nuestros niños y jóvenes. Continuamente surgen nuevos juegos que nacen anónimamente y conquistan rápidamente patios y gimnasios, donde se practican intensamente hasta pasar a integrar el acervo de juegos tradicionales.

Por consiguiente, resulta indispensable que los profesores de Educación Física estén atentos siempre a la existencia de tales circunstancias, para estimular la realización e incidir de manera pedagógica, adoptando en la actividad deportivo - recreativa cualquier juego nuevo, por descabellado e inútil que parezca.

Generalmente estos juegos no se practican de forma sistemática, su forma usual es la incorporación por un estudiante al Centro, despertando el interés de los demás, primero a nivel de grupo y después por imitaciones sucesivas a toda la comunidad escolar.

En estos juegos no se necesitan amplios espacios ni implementos complejos y costosos ni instrucciones técnicas, su realización se basa en una progresión natural: observar, probar, imitar, crear.

Ocurre con mucha frecuencia que las escuelas son mundos cerrados, situación ésta que hay que modificar, ya que en muchos lugares está cambiando la actitud de la escuela, con respecto a su entorno. Con un emplazamiento adecuado, una orientación correcta y una estrecha coordinación entre profesores y otras instituciones, las escuelas podrían convertirse en lugares naturales de reunión fuera de las horas de clase. Los patios podrían transformarse en áreas para juegos y formarían entonces parte integrante de la estructura de la comunidad y permitirían que los niños se diviertan tanto durante como después del horario escolar.

Aunque en esencia los juegos creativos no necesitan instalaciones materiales muy especializadas, si debería considerarse que también las escuelas necesitan áreas para el juego, ya que éste, como la educación física y el deporte, es una actividad física, que además tiene valor biológico. Este hecho debe tenerse en cuenta en la planificación de las escuelas y los programas de estudio. En la actualidad se habla mucho sobre la necesidad de instalaciones deportivas, pero casi no se dice nada acerca de las que pudieran crearse para juegos. No pretendemos subestimar la importancia de las instalaciones deportivas, pero consideramos que es muy necesario dar más valor al juego libre, porque responde mejor a las necesidades de los niños.

Resulta muy necesario disponer en la escuela de un espacio que no tenga otras exigencias que las que los propios niños se impongan, un lugar donde esos niños puedan desplegar sus propias aptitudes y donde también puedan participar los menos desarrollados físicamente.

Como forma especial de canalización de estos juegos recreativos aparecen las Fiestas o Festivales Deportivo- Recreativos, que es la combinación de diversos juegos en un programa especialmente preparado y que ha de provocar una expectativa febril en todos. Es necesario brindarle las mayores posibilidades de participación a todos los que lo deseen, para así exhibir sus condiciones y habilidades. En su ejecución deben intervenir junto a los profesores de educación Física, la mayor parte del claustro escolar, así como los padres. Tratándose de una actividad festivo deportiva, hay que crear un marco necesario de actuación: una presentación, hábiles anuncios, una buena animación, que brinde la información necesaria sobre el desarrollo de las actividades y los resultados a los participantes y espectadores. En la estructura del programa, así como en la selección de los juegos y actividades, tienen una alta responsabilidad los profesores de Educación Física.

Los Juegos Recreativos en el Medio Acuático:

Son juegos en los que el medio de desarrollo es el agua. Se pueden realizar en ríos, piscinas o en el mar (con precauciones). El agua según muchos autores es un elemento que trae consigo muchas ventajas y tiene influencia y objetivos adicionales por la diversión que produce.

Vale resaltar que en nuestro medio y en nuestras condiciones geográficas se pone de manifiesto la preferencia por las actividades recreativas en el agua, en particular los juegos, actividades que poseen múltiples valores, una reseña de ellos sería:

- ❑ Ofrecen mayor diversión por hora o peso invertido que en cualquier actividad recreativa.
- ❑ Proporcionan seguridad para si mismo, y oportunidad para ayudar a otros en peligro.
- ❑ Desarrollan confianza y seguridad.
- ❑ Contribuyen al logro y conservación de una buena salud por medio del ejercicio, la provisión de relajamiento, y el aprovechamiento del aire puro y sol.
- ❑ Proporcionan conocimientos de cooperación y competición.
- ❑ Proporcionan habilidades para una actividad física en la que puede participarse durante toda la vida.

Los juegos recreativos en el agua pueden caracterizarse en tres grandes grupos:

a.- Juegos en aguas poco profundas. (el agua hasta rodillas, caderas o pectorales).

- Juegos de carreras: - Carreras - Relevos - Atrape
- Juegos de balón.
- Juegos de fuerza y agilidad.
- Juegos de buceo.

b.- Juegos en aguas profundas. (el agua cubre a los participantes):

- Juegos de atrape y relevo.
- Juegos de balón.
- Juego de fuerza y agilidad.

- Juegos de buceo.

c.- Juegos con implementos. (básicamente inflables):

- Juegos de carreras: - Carreras - Relevos - Atrape
- Juego de fuerza, agilidad y precisión.

Los juegos recreativos en el agua pueden practicarse en piscinas, pero también en arroyos, ríos, lagos o presas; la atracción que ejercen sobre las personas de diferentes edades es grande, lo que permitirá realizar diversas y variadas actividades. La práctica de estas actividades en corrientes de ríos o lagos causa mayor placer que la actividad realizada en piscinas.

Con el empleo de elementos auxiliares tales como colchones inflables y botes de goma, podemos amenizar aún más el aspecto vivencial.

El cauce de algunos ríos permitirá realizar regatas o verdaderas excursiones sobre los colchones inflados.

Pero las actividades en aguas libres no se limitan a los juegos dirigidos o creados, los juegos espontáneos, como hacer saltar piedras planas sobre la superficie de las aguas, sobre arroyos no muy profundos construir andariveles, que se cruzan suspendidos de las manos, luchando contra la corriente, lo cual puede dificultarse agregándose transporte de carga, constituyen unos simples ejemplos de las actividades que se pueden realizar siempre tomando todas las medidas de seguridad pertinentes.

La Responsabilidad del Profesor en los Juegos Recreativos en el Agua:

Hay que detenerse en la extraordinaria responsabilidad y en el gran papel dirigente del profesor o promotor en este tipo de juegos donde la vida de los participantes puede estar expuesta a graves peligros si no se toman las medidas pertinentes.

Es por todo lo antes expuesto que el profesor debe tener en cuenta las siguientes precauciones:

- ❑ Cuando son niños, no se deben dejar excesivamente en el agua. Los labios morados "piel de gallina", temblores, son síntomas de prolongación excesiva en el agua.
- ❑ Atendiendo a las características de los participantes, permitir o no el acceso al agua inmediatamente después de las comidas.
- ❑ Prohibir la entrada o salida del agua sin la debida autorización del profesor.
- ❑ Se deben asignar ayudantes para un mejor control.

- ❑ El profesor o promotor no debe participar de los juegos, sino que debe ocupar un lugar adecuado donde observar el desarrollo de este.
- ❑ Deber n participar sólo la cantidad de personas que puede ser controlada en forma adecuada por el profesor o promotor sin que se produzcan riesgos innecesarios.
- ❑ En algunas abiertas (lagos, presas, ríos) debido a los desniveles del lecho, se impone un reconocimiento de los fondos, así como una delimitación visible del campo de acción, con el fin de lograr el máximo de seguridad. Aquí la vigilancia debe ser mayor, y los grupos pequeños, os cuales deben estar acompañados siempre por lo menos por dos buenos nadadores adultos; uno de ellos permanecer en la orilla mientras que el otro estar en el agua.
- ❑ En aguas profundas, nos internamos únicamente con los buenos nadadores.
- ❑ Se debe respetar toda acción de los bañistas que se encontraran en el lugar.

Tener en cuenta todas estas medidas permitirán que el juego ocurra de forma sana, tranquila y sin peligro alguno para los participantes.

Metodología para la Enseñanza, Conducción y Animación de los Juegos Recreativos:

Dependiendo, lógicamente, del juego por conducir y animar, podemos fijar una serie de normas, pero de manera general, sugerimos los siguientes pasos metodológicos:

1.- Presentación.

(Motivación): Su necesidad ya fue explicada anteriormente, al referirnos a la presentación de canciones. Tanto en este como en aquel caso, es importante mencionar el nombre de la actividad; el nombre del juego.

2.- Ubicación.

(Formación): Constituir los bandos o equipos, instalarlos debidamente formados en el lugar de comienzo.

3.- Explicación.

Debe ser clara y lo más sintética posible. A1 formularnos mentalmente un esquema de la explicación de un juego, debemos ubicar lugar el objeto accional del mismo. Es decir aclarar en primer lugar como se gana, como se obtienen puntos o como termina la actividad.

4.- Demostración.

Siempre que sea posible, es conveniente ratificar lo explicado con una demostración a cargo de uno o varios alumnos, deteniéndose en los puntos más dificultosos del juego para que todos los capten bien. Eventualmente la demostración puede ser hecha por nosotros mismos.

5.- Pregunta: "¿Alguien tiene dudas?".

Esta pregunta es fundamental para nuestra tranquilidad en el desarrollo del futuro juego. Nunca debemos omitirla. Recordando lo que mencionaríamos al hablar de la constitución psicológica de los grupos humanos no podemos desconocer que existen personas tímidas, que pese a no haber comprendido la explicación, prefieren no preguntar, permaneciendo con sus dudas. Ello complica luego el desarrollo del juego. De ahí que una vez que hemos formulando la pregunta citada, respondamos a todos en voz alta, reiterando bien fuerte la duda que nos hubieran planteado. Nunca contestamos directamente únicamente a quien nos presentó la duda.

6.- Señal concreta de comienzo.

Tras un breve suspenso, y tras haber constatado que todo está en orden, formularemos una señal bien clara que evite cualquier clase de titubeos.

7.- Control - Aliento - Entusiasmo - Participación.

Este es uno de los puntos más importantes para la conducción y animación de los juegos. Una vez comenzada la acción, debemos unir a nuestra labor de jueces (cordialísimamente severos y severísimamente cordiales) el aliento a los grupos participantes, o sea, animar, dar voces de impulso y ayuda. Debemos divertirnos narrando lo que sucede o dando muestras de entusiasmo delirante ya que ello contagia al grupo en su dinámica, siendo nuestra forma de participación un motivo directo en el ánimo general. La actitud contraria (que lamentablemente en muchas ocasiones se observa) deprime a los competidores y hace que estos pierdan todo interés en el juego.

8.- Concreción del final.

Una bien sonora voz de ¡alto! al tiempo que señalamos a los vencedores, ser la forma ideal de marcar el final del juego, concretándose los objetivos.

9.- Premio a los ganadores.

Todo ser humano posee ansias que la ciencia se ha ocupado de definir, y que le son ineludibles. Entre ellos figura el ansia de reconocimiento. Siempre que realizamos un esfuerzo, de cualquier clase que fuere, por lograr algo, nos satisface, necesitamos, que alguien lo vea y lo apruebe. Por eso se hace necesario destacar el esfuerzo de los ganadores, brindándoles un pequeño aplauso, "dirigiéndoles los reflectores" y utilizando

cualquier tipo de estimulación, pero resaltando siempre que lo más importante es la participación de todos.

10.- Complementariamente.

Recordamos que el éxito de las actividades recreativas que conduzcamos depende casi en su totalidad de nuestra actividad, de nuestra técnica y de nuestra habilidad para darnos cuenta si en algún momento las cosas no funcionan bien. Por eso se ha generalizado tanto aquella frase que dice: "Mate al juego antes que muera". Quiere decir que debemos concluir rápidamente un juego poniendo, claro está, una excusa valedera; nunca "porque sí", si observamos que no es satisfactorio.

De lo contrario, al decaer el entusiasmo del grupo este juego morirá, debiendo borrarlo absolutamente del caudal de posibilidades futuras para sus participantes. En esto tiene mucho que ver nuestra labor selectiva para la debida adecuación de los juegos a los grupos que conducimos.

Aspectos Particulares a Tener en Cuenta en la Animación de los Juegos Recreativos.(Decálogo):

- 1.- El animador poseer una ubicación posicional tal que le permita observar todo el desarrollo del juego, para realizar su narración.
- 2.- Debe narrar con voz clara y articulando correctamente las palabras, procurando una entonación que transmita los estados de ánimo.
- 3.-No debe realizar gritos estridentes y no debe aumentar el tono de voz más alta de lo que permite la audición de lo que narra.
- 4.- No debe parcializarse con algún equipo o jugador, debiendo resaltar lo que sucede en el terreno del juego para ambos contendientes.
- 5.- Debe conocer el juego a la perfección, para poder explicarlo dando a conocer las características fundamentales y quien ser el ganador.
- 6.- No debe utilizar sobrenombres que se relacionen con defectos físicos de los participantes, pues causan un efecto muy negativo en estos.
- 7.-En el desarrollo del juego debe resaltar las cualidades y habilidades que este propicia a los participantes.
- 8.-Es preciso que destaque si el juego se realiza en el marco de algunas festividad u homenaje específico.

9.- Con iniciativa procurar cubrir los aspectos negativos que se presentan en el desarrollo del juego.

10.- Debe relatar de manera amena quienes fueron los ganadores y cómo se premiarán.

2.- Manifestaciones Deportivas:

Están constituidas por los diferentes deportes, pero en la variante de deporte recreativo o de tiempo libre, el cual ha experimentado en las dos últimas décadas un gran auge internacional.

Cada vez es evidentemente mayor el número y diversidad de importantes grupos de la población incorporados a las diferentes formas de la práctica activa de esta variante.

El profesor alemán Buggel define esta manifestación, de la forma siguiente: "Con el término del deporte recreativo y de tiempo libre (calificado también como deporte para todos, deporte popular o masivo), se abarcan todas aquellas forma de práctica de la cultura física y de la recreación física o activa que generalmente se realizan fuera de una actividad deportiva organizada de forma relativamente rigurosa con un amplio ciclo de competencias".

Las manifestaciones deportivas, en el tiempo libre están orientadas hacia individuos adultos que aún no quieren o no pueden unirse a un grupo deportivo de la organización deportiva institucional.

La concentración en los adultos caracteriza aspectos fundamentales de estas manifestaciones, pero ha conducido a limitaciones injustas de su esfera de acción. En primer lugar, el deporte recreativo y de tiempo libre también es precisamente la forma adecuada de la actividad física para muchos ciudadanos de la llamada tercera edad. En segundo lugar, algunos representantes de la educación han formado en repetidas ocasiones la pregunta de por qué algunas formas del deporte extraescolar no se consideran de la misma forma como deporte recreativo y de tiempo libre.

Teniendo en cuenta que se debe desarrollar sistemáticamente la función del deporte recreativo y de tiempo libre como una forma de actividad física que acompaña al individuo desde la niñez temprana y que para ello la educación física obligatoria necesita ser complementada con una variada actividad deportiva en el tiempo libre, hay que aprobar este punto de vista. Es decir, no sería recomendable establecer una limitación estricta de las manifestaciones deportivas en el tiempo libre a determinados grupos de edades.

3.- Actividades Profilácticas o de Mantenimiento de la Condición Física.

Son las actividades que se realizan buscando un beneficio o mejora corporal.

Es característico en las personas de edad media y en las de la tercera edad, aunque recientemente presenta la incorporación de jóvenes en actividades relacionadas con la figura corporal o fisiculturismo.

Fundamentalmente son actividades que provocan la participación en el programa de Recreación Física desde el punto de vista de la salud e higiene, en resumen persiguiendo fines profilácticos.

4.- Las Manifestaciones Turísticas.

El turismo se ha descrito como uno de los fenómenos del siglo más significativo y su importancia tanto nacional como internacional cobra cada vez mayor relevancia, no sólo para las personas desde el punto de vista individual, sino que también para las instituciones y organismos, cada vez se hace más importante el dominio de esta actividad.

Su importancia esencial radica entre otros aspectos en el hecho de que la misma viene a satisfacer el denominado tiempo libre largo de las personas o sea vacaciones, siendo uno de los momentos importantes en la vida de un ciudadano en edad laboral.

Sus múltiples formas y su contenido propician el disfrute al hombre que debe volver a su trabajo vacunado contra las enfermedades de la civilización y su monotonía, propia de la vida en las ciudades industriales o en vías de desarrollo.

Sobre todo en la sociedad contemporánea el turismo ocupa un lugar de gran relevancia en la satisfacción de la vida que coadyuva al enriquecimiento de la categoría modo de vida representada en uno de los indicadores más importantes "la calidad de la vida".

El turismo se puede realizar en tierra o en el agua y sus diferentes manifestaciones la colocan a una altura tal que esto es y debe ser tenido en cuenta en cada momento más a la hora de planificar la actividad recreativo.

5.- Las Manifestaciones Recreativas de Rehabilitación

También denominadas por muchos recreación terapéutica, constituye en muchos países una dirección de importancia en la cultura física, sobre todo de los países socialistas desarrollados. Esta actividad nos impone un estudio más detallado y un análisis más profundo. Cuando hacemos referencia a esta manifestación de la Recreación Física lo que queremos hacer refiriéndonos a los grupos que concretamente reciben estas actividades y que por diversas causas se benefician con las misma. Así podemos ver como en primer término aparecen las personas que sufren la pérdidas de salud por diversas causas y que los convierte en las personas que por excelencia utilizan este tipo de Recreación Turística.

Aquí se supone que la pérdida de la salud se produce por dos vías:

- *Primera Vía:* Accidentes.

□ *Segunda Vía:* Enfermedades diversas.

Esto hace que la recreación terapéutica se sitúe para el restablecimiento en los hospitales, centros especiales, casos de descanso, etc.

Los grupos que más utilizan estas formas de la Recreación Física son los siguientes:

- ◆ Limitaciones físicas - motores.
- ◆ Ciegos y débiles visuales.
- ◆ Sordos e hipoacúsicos.
- ◆ Psicopatologías.
- ◆ Otros.

Estos grupos, en dependencia de sus limitaciones y posibilidades, realizan en su amplio tiempo libre las actividades recreativas físicas. Estas actividades, que constituyen especializaciones importantes, no sólo ayudan al restablecimiento biológico de los participantes, sino que también lo hacen cada vez más al restablecimiento del equilibrio psíquico de los mismos, constituyendo una manera eficaz de luchar contra estos males.

6.- Las Manifestaciones Especiales de la Recreación Física.

Hemos designado con el nombre de **especiales** a un grupo de actividades que se realizan como recreación física en el tiempo libre y que por ser características y de contenido determinado se desprenden sustancialmente de otras actividades o manifestaciones, con lo cual no queremos decir que con el nombre de especiales se le de un carácter de exclusividad o de superioridad con respecto a otras, pero sin embargo no cabe discusión de ningún tipo de estas son actividades que no revisten un carácter masivo dentro de la recreación, ya que las mismas tienen cierta exclusividad.

Asimismo, tenemos por ejemplo, **la caza deportiva (cinegética)**. Sabemos que el poseer un arma de fuego para cazar constituye un elemento que por razones obvias impide el desarrollo masivo de esta actividad.

Por otra parte la actividad cinegética cuando es realizado en toda su dimensión se realiza con perros, los cuales son utilizados de diversas formas en la obtención de las piezas.

La ética del cazador deportivo lo plantea el dar a la pieza a capturar toda una serie de posibilidades que le propicie evadir la captura, por lo cual se establece una lucha en igualdad de condiciones donde sólo por la habilidad y la pericia alcanzada por el cazador se pueda obtener una pieza.

La Pesca Deportiva: Igualmente que la caza, está limitada a un grupo de personas, fundamentalmente la pesca marítima que necesita de un carné, el cual se le entrega sólo aquellas personas que reúnan determinadas condiciones. Luego, para realizar esta actividad es necesario contar con una embarcación, el adecuado permiso en día y hora, los accesorios necesarios, los cuales en algunos casos se convierten en instrumentos muy sofisticados por sus características técnicas. También este caso como, en el de la caza, se establece una lucha entre pescador y presa, la cual se decide sólo por medio de la técnica, maestría y acondicionamiento del pescador, pues las oportunidades de evadir la captura son amplias.

El Buceo Recreativo y la fotografía subacuática : Igualmente se convierte en una actividad especial ya que para la realización de las mismas se necesita de equipos especializados y de una aceptable preparación técnica para poder ejecutar la actividad.

El hecho de desarrollar estas Manifestaciones Especiales de Recreación Física dentro de un marco conservacionista nos brindará una perspectiva cultural más amplia la cual llevada a nuestros jóvenes y niños permitirá lograr la preservación de nuestra flora y fauna, y en muchos casos lograr que especies en extinción se puedan desarrollar nuevamente, puesto que se deben realizar con un control estricto del impacto negativo que pueden producir en el medio ambiente.

En el caso de la caza el futuro de la misma lo van a construir los cotos de caza.

El coto de caza es un lugar previamente localizado donde existe un gran control sobre la caza limitándose en temporadas y por cantidad de piezas, por tipo de especies, donde se debe pagar una contribución por el desarrollo a realizar la actividad y además se ayuda de diversas formas a la alimentación de las especies que habitan en el coto. Aquí se preservan las especies cinegéticas con gran esmero, pues de ello depende que se pueda continuar cazando indefinidamente. En estos centros se vela por la realización de la actividad en forma deportiva y se evita el uso de trampas y otros objetos que no constituyan elementos deportivos.

Existen otras manifestaciones especiales de la Recreación Física y en ella podemos incluir:

- ♦ La espeleología.
- ♦ El montañismo.
- ♦ El piragüismo, etc.

A continuación presentamos un cuadro resumen de las manifestaciones de la Recreación Física con ejemplos "terrestres y acuáticos", para su inclusión en las programaciones:

Manifestaciones	Actividades Terrestres	Actividades Acuáticas
1.- Juegos Recreativos	<i>Interiores:</i> Bolos, billar, tenis de mesa, barajas, dardos. <i>Exteriores:</i> Badminton, frontenis, disco, croquet.	<i>En aguas poco profundas:</i> *Luchas ecuestres Postas o relevos <i>En aguas profundas:</i> *Bucear. <i>Con implementos:</i> *Tracción de botes. *Carreras de balsas
2. Deportivas	Voleibol, baloncesto, tenis, Ciclismo, softbol, béisbol.	Natación, canotaje, velas, sky, windsurfing.
3. Profilácticas o mantenimiento de la condición física	Trotar, caminar, carrera de orientación, fisiculturismo.	Aeróbicos acuáticos, natación de resistencia.
4. Turísticas	Excursiones, itinerarios.	Turismo náutico.
5. Recreativas de rehabilitación	Ejercicios y deportes aplicados a las diferentes patologías	Ejercicios y deportes aplicados a las diferentes patologías
6. Especiales	Caza deportiva, espeleología, montañismo.	Pesca deportiva, buceo recreativo, piragüismo.

ORGANIZACIÓN DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN CUBA.

Con la creación del INDER el 23 de febrero de 1961 surge la **Dirección Nacional de Recreación** que desde entonces ha venido ofreciendo a la población su servicio.

Para organizar y administrar la Recreación Física en el país el INDER cuenta con una estructura de dirección para orientar, dirigir y controlar estas actividades.

Esta estructura es la siguiente:

Dirección Nacional que:

Dirige, planifica, orienta, organiza, supervisa y controla la política de Recreación Física que traza el Partido y el Estado para todos los sectores de la población propiciando una correcta utilización del tiempo libre, teniendo como base el Programa Nacional de Recreación Física elaborado sobre los lineamientos del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (SCIT) del INDER.

La Dirección Nacional está compuesta por tres departamentos:

- Departamento de Actividades Lúdico Recreativas.
- Departamento de Actividades Deportivo Recreativas .
- Departamento Técnico Metodológico.

Los cuales orientan nacionalmente las directivas metodológicas para la realización en la práctica social de los proyectos recreativos comunitarios.

A nivel de provincia se cuenta con un jefe de departamento de Educación Física, Recreación y Promoción de Salud que canaliza en la provincia a través de su Jefe de Sección de Recreación y Metodólogos las orientaciones de esta área de trabajo.

A nivel de municipio se cuenta igualmente con un J'Dpto. de Educación Física, Recreación y Promoción de Salud y un metodólogo de la actividad de recreación llegando a la base a través de los promotores de la Recreación Física ubicados en los Centros y Combinados Deportivos - Recreativos de cada territorio.

Organización de la Recreación en el Territorio:

En cada municipio, las Direcciones de los Centros y Combinados Deportivos - Recreativos serán la máxima autoridad para propiciar el desarrollo del deporte, la cultura física y la recreación del territorio.

Precisando su acción en el campo de la recreación, consideramos que para la obtención de mejores resultados desde el punto de vista organizativo, es de suma importancia su valoración integral, así como de los elementos que la componen, con lo que estaremos haciendo un enfoque en sistema de la actividad.

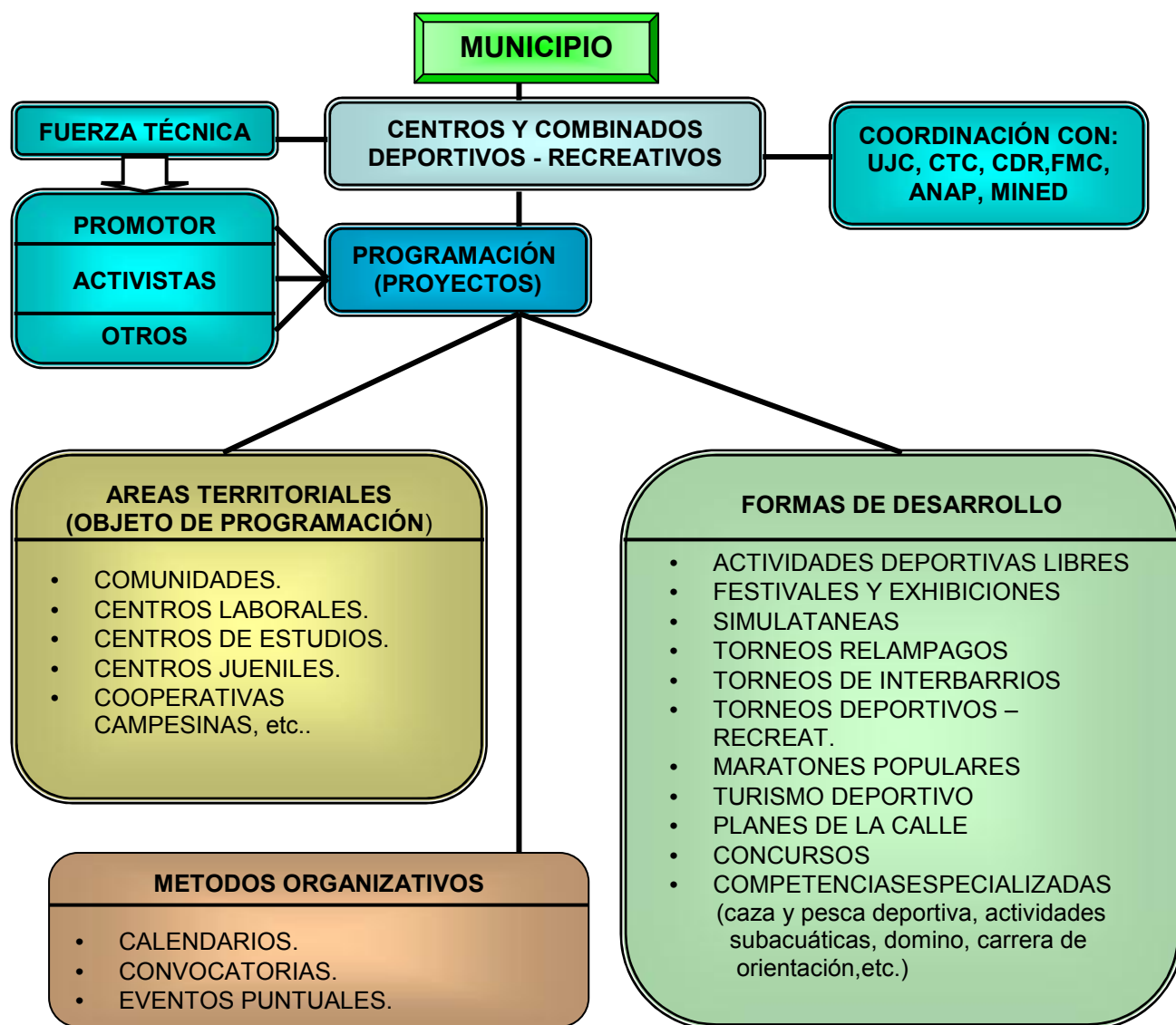
El estudio en sistema es una tendencia moderna que tienen su aplicación también en la recreación con una salida efectiva.

Atendiendo a este último, los directores tomarán los siguientes lineamientos para ejercer su función en este sentido.

- Deberán planificar, organizar, dirigir, fiscalizar y controlar los diferentes planes de deporte y recreación de carácter masivo dirigidos a la población, para lo cual contarán con el personal técnico de su territorio.
- Estrechar las relaciones y coordinaciones de trabajo con las organizaciones políticas y masas, para lograr la vinculación con las instituciones del medio social.

- Designar en cada centro seleccionado de la demarcación, cual compañero del combinado los atenderá en la organización, desarrollo y control de las actividades que deben contribuir a que se declare Centro LPV; elaborar convocatorias y calendarios de encuentros intercentros, torneo de corta y larga duración, festivales, etc. para los centros del territorio.
- Hacer coincidir en lo posible los encuentros intercentros en el marco de los Domingos LPV, valorando también la posibilidad de que todos los domingos y sábados no laborales se deben utilizar las instalaciones deportivas y recreativas, según se expresa en la Resolución No. 49/87 sobre la utilización de las capacidades instaladas, así como la optimización de los recursos materiales y la fuerza técnica de que disponga el territorio.
- Elaborar en coordinación con los promotores de recreación, el plan de actividades a desarrollar cada trimestre distribuido por meses. Se apoyara en el promotor máximo exponente de la nueva proyección de la recreación en el territorio, el que deber mover alrededor de los activistas que seleccionar; controlar y superar, estimulándolos en su trabajo.
- Se planificaran para el área territorial o comunidad, actividades tales como: encuentros deportivos recreativos entre centros de trabajo, entre escuelas, festivales en instalaciones deportivo y circunscripciones, actividades de caza y pesca, etc.

MODELO DE ORGANIZACIÓN BASE DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN CUBA



El Promotor de Recreación como agente de cambio social:

La recreación física constituye una línea de trabajo importante para INDER dado su encargo social por lo que debe estar encaminada a satisfacer las necesidades de inversión del tiempo libre de la población en actividades sanas y educativas partiendo de sus gustos y preferencias.

La necesidad de asegurar una participación masiva de la población y elevar el número de opciones recreativas, requieren transformar las concepciones que actualmente existen en torno a la recreación y definir nuevas formas de trabajo teniendo como base al **el Promotor de Recreación** ese profesional capacitado y encargado de llevar a la práctica social el Programa Nacional de Recreación Física.

En el momento actual con la estructura de gobierno adopta en el país, a través de los Consejos Populares, estos ejercen su gobierno en las circunscripciones y todas las entidades ubicadas dentro de su territorio.

Para el trabajo del Deporte, la Recreación y la Promoción de la Salud esta estructura en la base ha sido muy beneficiosa ya que se ha establecido un sistema de trabajo alrededor de los presidentes de los Consejos Populares, mediante los cuales se ha situado a un compañero del deporte, al igual que de otras ramas, para atender la coordinación de todas las actividades que se programa mensualmente para desarrollar en el territorio del Consejo Popular. La ejecución de este plan de actividades es chequeado semanalmente por el Presidente del Consejo Popular con el compañero designado por la Dirección Municipal de Deportes para la coordinación de actividades en el Consejo Popular.

Al establecerse esta coordinación se produce una mayor cohesión organizativa entre todas las entidades administrativas, políticas y de masas, lográndose en la presentación de servicios una mayor racionalización de las potencialidades del territorio, al apoyarse mutuamente los diferentes organismos en su gestión de servicios a la población.

El promotor de recreación de esta manera ha logrará un mayor desarrollo de actividades en el territorio, incluso también se aprecia más apoyo para la obtención de recursos de deshechos de las empresas del territorio para la creación de su propia base material constituyéndose en un agente de cambio social capaz de crear cambio significativos en el uso del tiempo libre de la población.

El conjunto de actividades recreativas reviste una gran importancia social ya que no solo juega un rol recreativo sino también educativo, desde el punto de vista recreativo permite la utilización del tiempo libre de una forma sana para toda la población dentro del Consejo brinda la posibilidad muchas veces lejanas a trabajadores y amas de casa de poder realizar ejercicios físicos que contribuyan de esta forma a la salud y al bienestar espiritual y la posibilidad de satisfacer sus necesidades recreativas con actividades plenamente organizadas y planificadas.

La organización de grupos dinamizadores las Actividades Físico - Recreativas:

La organización de grupos es una gran ayuda para el desarrollo del trabajo del promotor en el cumplimiento de los objetivos asignados en su área territorial. Estos serán los dinamizadores de las actividades en cada centro.

Estos podrán denominarse grupos de recreación o comisiones de recreación, los que estarán vinculados estrechamente a las secciones sindicales, UJC - en los centros de trabajo -, a la FEU, la FEEM y la Organización de Pioneros - en centros estudiantiles -, a los CDR en zonas o circunscripciones y a la ANAP en cooperativas. Estos facilitarán el cumplimiento de los indicadores del Plan LPV en actividades recreativas.

Los miembros de estos grupos pueden ayudar el promotor en el centro.

- En la valoración de los intereses para la planificación del programa a realizar.
- Aglutinando los equipos.
- Ayudando en las prácticas de los equipos e incorporándose a los mismos.
- Divulgando los calendarios de juegos.
- Colaborando como árbitros, jueces o anotadores.
- Chequeando el área de juego y el equipo.
- Cooperando con sus conocimientos del centro en tareas colaterales del programa.
- Haciendo que el promotor desarrolle con más facilidad el programa propuesto.

Pasos Metodológicos que se Deben Seguir para la Realización de Actividades Recreativas en Centros de Trabajo.

- 1.- Coordinar en el centro de trabajo con la sección sindical.
- 2.- Ubicación del promotor en dicho objetivo de la demarcación.
- 3.-Establecer una programación recreativa para desarrollar en el centro y en las instalaciones deportivas del municipio a partir de los intereses de los trabajadores.
- 4.-Valorar la disponibilidad de recursos mínimos necesarios para establecer el programa.
- 5.- Control de la cantidad de trabajadores en el centro.
- 6.- Determinar los horarios y calendarios de encuentros deportivos recreativos a los que se ajustar el promotor.
- 7.- Vinculación de los equipos deportivos - recreativos del centro a los Domingos LPV.

8.-Creación del movimiento de activistas en el centro y su capacitación para la atención de equipos y al arbitraje.

9.- Elaborar las convocatorias de los torneos deportivos recreativos en el centro o con otros centros.

BIBLIOGRAFIA

- ARNOLD, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
- AISANUK, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
- ANDER-EGG, E. 1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
- BLÁZQUEZ, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones - problema". En Apunts d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona INEF.
- (1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa"
- BUTLER, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires,.
- BENGTTSSON, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
- BALLY, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura Económica, México,.
- BRANCHER, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
- BOULLON, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
- CAJIGAL, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
- CAGIGAL, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
- CAMERINO FOGUET, O. Y CARTAÑER BALCELLS, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- CERVANTES, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México.

- Recursos Técnicas - Operativos para la administración de Programas, CONADE, México, 1989.
- CONTRERAS, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: La Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
- CUENCA, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
- CUTRERA, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
- DANFOR, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
- DUMAZEDIER, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona.
- (1975). Sociología empírica del ocio. Ed. Nacional. Madrid.
- DAVIS, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
- DAVILONA, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.
- DIEKERT, J.; KREIS, F. Y H. MUSEL. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
- FRAILE ARANDA, A. (1995) "La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física" en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.
- FRANCH, J. Y MARTINELL, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Paidós, Barcelona.
- FRANCIA, A. y MARTINEZ, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
- FUNGERMAN, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
- FLOSDORF Y RIEDER. (1975). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
- FERRY, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paidós, Buenos Aires.
- GABUELSEN, A. y C. HOLTZER. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.

- GARCÍA MONTES, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (apuntes de la asignatura). Granada.
- GARCIA, M., HERNANDEZ, A. Y SANTANA, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
- GUTIERREZ, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
- GUTEMBERG, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
- HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. y GALLARDO L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas" En Apunts d'Educació Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
- HUISINGA, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
- KOTRONITSKI, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú,.
- KRISPSKEEN, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
- LORDA, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. Mexo Sport, Montevideo.
- LOUGLIN, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.
- LISTELLO, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
- LALOUP, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J.(1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
- MARTÍNEZ GÁMEZ, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
- MARX, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
- GUTEMBERG, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed.

Popular.

- MUNNE, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
- MIRONENKO, N. S. Y I. T. TVESDOILEBON. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.
- MOREIRA, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
- OLIVERAS, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
- OSORIO. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
- PETROV, O.B. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.
- PIERON M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
- PUIG ROVIRA, J. M. y TRILLA, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
- PEREZ SERRANO, G. (1990) "Investigación – acción aplicada al campo educativo". Editorial Dyckinson, Madrid.
- QUINTANA, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
- ROQUE, R. Y V. C. BOBES. (1988). Una fuente crítica o crítica de una fuente. En Temas No. 14 y 15, La Habana.
- RODRÍGUEZ, E. y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
- RUIZ, J. M.E. GARCÍA Y I. HERNANDEZ. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
- SÁNCHEZ M. S. GUERRERO Y L. CABALLERO. (1977). Los 100 juegos del Plan de la Calle. Algunas teorías sobre juegos. Editorial Orbe, la Habana.
- TABARES, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE, Colombia.

- THELEN, H. A. (1974). Dinámica de los grupos en acción. Editorial Escuela, Buenos Aires.
- VILLAVERDE, E. (1982). Dinámica de grupos y educación. Editorial Paídos, Buenos Aires.
- WEBER, E. (1969). El problema del tiempo libre. Editorial Nacional, Madrid.
- WAICHMAN, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.
- ZAMORA, R. Y M. GARCÍA. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.