

1	Cumplimiento de los objetivos.				
2	Correcta ubicación de la capacidad motriz (resistencia) dentro de la parte principal.				
3	Medio empleado para la realización de los ejercicios.				
4	Método utilizado para el desarrollo de la capacidad.				

3.

SISTEMA DE ACCIONES FÍSICO - RECREATIVAS PARA INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN A LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS DE LOS GRUPOS ETÁREOS EN LA SALA TV TOPECA DEL CONSEJO POPULAR DE AGRAMONTE

SYSTEM OF PHYSICAL - RECREATIONAL ACTIONS TO INCREASE PARTICIPATION IN RECREATIONAL ACTIVITIES OF AGE GROUPS IN THE TOPECA TV ROOM OF THE AGRAMONTE POPULAR COUNCIL

Dr. C. Eliseo Suárez García.

Universidad de Matanzas.

eliseo.Suárez@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0002-0515-3597>

Resumen

Las actividades físicas-recreativas que se realizan en la comunidad rural necesitan desarrollarse en toda su magnitud y manifestaciones para lograr el éxito, se hace necesario realizar actividades que respondan a las necesidades recreativas de las personas que participan según gusto y preferencias además de realizarlas con la calidad requerida. En los últimos años en nuestro país se han realizado diversos estudios sobre los factores que inciden en las actividades recreativas encaminado a darle solución al aprovechamiento del tiempo libre de la población rural, ha quedado demostrado que a través de estas actividades no solo se logra el uso adecuado del tiempo libre, sino también contribuciones de tipo social, pues no son un secreto los efectos de tipo psicológico y sociológico que estas llegan a alcanzar en este tipo de práctica, las mismas son de vital importancia para la salud del hombre, pues su práctica sistemática es beneficiosa. La importancia que reviste el tema del trabajo está dirigida a realizar un sistema de acciones con diversas actividades que contribuya objetivamente al incremento de la participación de la población rural a la práctica sistemática de las actividades recreativas de forma sana con un enfoque sistémico, diferenciado y desarrollador.

Palabras clave: incremento, actividad física, tiempo libre, gusto y preferencias

Summary

The activities physical recreational that is made in the community rural need develop in all its magnitude and demonstrations for achieve the success, is ago necessary make activities that respond to the needs recreational of the people that involved according to taste and preferences besides of perform them whit the quality required. In last years in our country is have made various studies on the factors that incide in the activities recreational on track to give solution to the use of free time of the rural population rural, has I stayed shown that thru of you are activities not alone achieved

the use adequate of time free, but also contributions of type social, for not is a secret the effects of type psychological and sociological that you are arrive to reach in this type of practice, the same are of vital importance for the health of man, for its practice systematic is beneficial. The importance that is of the topic of work is directed to make a system of actions with various activities that contribute objectively to the increase of the participation of the population rural to the practice systematic of the activities recreational of from healthy with a approach systemic, differentiated and developer.

Keywords: increase, physical activity, free time, taste and preferences

INTRODUCCIÓN

En los últimos años en nuestro país se han realizado diversos estudios sobre los factores que inciden en las actividades recreativas encaminado a darle solución a las necesidades del aprovechamiento del tiempo libre de la población, y como prioridad las comunidades rurales o de difícil acceso. Estudios realizados en el área de la recreación por prestigiosos investigadores en el orden nacional e internacional, demuestran que estas investigaciones guardan estrecha relación con la práctica del ejercicio físico en sus diferentes variantes y atendiendo a esa posibilidad existen diversas acciones entre las que se encuentran las de tipos recreativas. También ha quedado demostrado que a través de estas actividades no solo se logra el uso adecuado del tiempo libre de las personas, sino también contribuciones de tipo social, pues no son un secreto los efectos de tipo psicológico y sociológico que estas llegan a alcanzar en este tipo de práctica. Así mismo las actividades recreativas en la población pueden contribuir al surgimiento de nuevas relaciones afectivas, las mismas son de vital importancia para la salud del hombre, pues su práctica sistemática es beneficiosa. En la actualidad la participación activa de todos los sectores de la sociedad existe la pasividad en el sector rural, contribuyendo objetivamente para que se incremente la participación de la población en la práctica sistemática de las actividades recreativas de forma sana, no obstante se considera que aún la incorporación muestra un nivel por debajo de lo deseado, lo que obliga como se ha planteado a realizar investigaciones dirigidas hacia esa proyección con el fin de determinar aquellos aspectos que están incidiendo en la necesidad de pensar en otras opciones que se le puede brindar a las comunidades rurales para satisfacer las expectativas y la demanda de las persona, donde se le brinda servicios y atención a esta población rural por el MINSAP, Cultura, Comercio y Gastronomía, y el INDER cada uno con sus ofertas. El combinado deportivo tiene la tarea de brindarle variadas ofertas recreativas como Festivales deportivos-recreativos, Plan de la calle, Juegos Tradicionales, Excursionismo deportivo, Dominó, Dama, Proyectos Nacionales, Eventos y competencias, charlas sobre el cuidado del medio ambiente dándole salida a la tarea vida, Festivales de animación, Deportes populares, y otras manifestaciones de la recreación según el programa nacional, también realizamos actividades recreativas propias del lugar o tradicionales como La quema del muñeco, peleas de gallo con botas, carreras de caballo, rodeo y coleo, y guateques campesinos, donde se resalta la cubanía, además de participar en conjunto con los otros organismos en los simposios y FORUM programadas a nivel municipal y provincial. Aunque la comunidad rural reúne las condiciones favorables para satisfacer los gustos y preferencias de la población que aquí radican, se adolece de un sistema de acciones de carácter recreativo especialmente destinadas a los diversos grupos **etarios**, con el fin de satisfacer los gustos, preferencias y las llamadas tradicionales propias del lugar.

Es esa precisamente la razón que motiva la realización de la presente investigación, a partir del déficit de las ya mencionadas actividades recreativas o de otro tipo destinadas al entretenimiento de las personas en dicha comunidad objeto de estudio, sobre todo por conocer que la misma se encuentra representada por una cantidad considerable de personas en los altos rango de edades.

Es fácil concluir que la voluntad expuesta en el trabajo es la de brindar atención, bienestar y apoyo al personal que reside en la comunidad rural, así como un resultado positivo que se puede obtener de la práctica de dichas actividades y que incuestionablemente deriven en salud, alegría y calidad de vida. En consideración lo antes expuesto se selecciona como objetivo elaborar un sistema de acciones físico - recreativas para incrementar la participación a las actividades recreativas de los grupos etarios en la comunidad rural.

DESARROLLO

Las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad rural tienen un importante significado para los integrantes de la población en cuanto a magnitud social y repercusión en la comunidad, mediante estas actividades los individuos dedican aprovechamiento del tiempo libre para el descanso activo después de su trabajo en el campo, la diversión y el desarrollo individual.

El autor considera que para comprender la esencia de las actividades recreativas que se realizan en el aprovechamiento del tiempo libre, es necesario adentrarse en el conocimiento y el análisis de algunos conceptos que esclarecen su significado.

Recreación comunitaria. - propone una serie de actividades para el desarrollo del barrio con el afán de mantener en movimiento a todas las personas que conforman una comunidad, estas actividades están dirigidas a toda la población de manera especial en sectores poblacionales vulnerables. Dentro de estas actividades tenemos la bailoterapia, los juegos populares, limpieza de espacios públicos, fiestas, etc.

Actividades al aire libre. - son aquellas actividades que las podemos realizar en un espacio amplio, libre, que tenga relación con la naturaleza sin impedimento alguno.

Estas actividades pueden realizarse en parques, montañas, valles, terrenos baldíos. Pérez, A. al referirse al concepto de Recreación, se remite a Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Factor decisivo en la lucha por lograr el incremento de la salud y del bienestar de todos los cubanos; es por eso, que se brinda especial atención al trabajo comunitario.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Es el lugar donde el individuo fija su lugar de residencia, donde convive con otras personas y establece relaciones de comunicación con ellos. Constituye el espacio físico ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones económicas, sociopolíticas y socio psicológicas que generan un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades; este sistema resulta portador de tradiciones, historia, e identidad propia, que se expresa en identidad de intereses y sentido de pertenencia y diferencian de los restantes, los grupos que la integran. Por eso la comunidad es un marco idóneo para la creación de espacios recreativos y acciones de prevención.

Como recreación se denomina la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental. Asimismo, la palabra recreación puede referirse a la acción de revivir o reproducir una obra o un acontecimiento histórico. La palabra, como tal, proviene del latín *recreatio, recreatiōnis*, que significa 'acción y efecto de recrear o recrearse'

La recreación representa el estado del ser que se basa en el bienestar que vivencia cada individuo como un resultado o producto personal tras haber participado en cierta actividad o simplemente sin hacer nada.

La presente investigación es caracterizada como zona rural, compuesta por un poblado que cuenta con 1 circunscripción, en el seno de la comunidad se encuentra enclavada una escuela primaria donde tiene dos áreas rústicas una voleibol, una fútbol y una ludoteca y una bodega, la actividad económica fundamental es agrícola y ganadera, adoleciendo de instalaciones deportivas para la práctica de las actividades físicas, y la necesidad que tiene la población de buscar una vía para mejorar la calidad de vida desde el punto de vista físico y mental, es ocupar el tiempo libre de forma amena y sana en actividades que satisfagan las demandas recreativas en los diferentes grupos etáreos después de jornada laboral en el campo. Atendiendo a lo antes expuesto, el autor está motivado en hacer llegar los beneficios de las diferentes manifestaciones de la Recreación Física a los diferentes grupos etáreos, consideró pertinente elaborar un sistema de actividades recreativas con el objetivo de lograr altos niveles de participación a las ofertas recreativas, transformando hábitos, conductas y valores en función de una mejor calidad de vida. Las actividades de la recreación física en este combinado deportivo, se planifican y se organizan a partir de las orientaciones emanadas por la INDER, las cuales se desarrollan teniendo en cuenta la distribución política administrativa a nivel del poblado y una caracterización general del mismo desde el punto de vista geográfico y socio demográfico.

Basado en los referentes teóricos consultados de la bibliografía especializada, se logra sistematizar, organizar e interrelacionar los aspectos que conforman el objeto de estudio de la investigación, lo que permite plantear que en los programas y orientaciones metodológicas emanadas por el INDER, aunque existe organización en el contenido metodológico, en la práctica no se tratan con el mismo énfasis, no se ofertan alternativas concretas para la atención a diferentes grupos etáreos, donde los principales problemas están enfocados desde el punto de vista recreativo en: las pocas ofertas de actividades recreativas preferentemente en los diferentes grupos etáreos. Los resultados de los datos recopilados fueron procesados mediante procedimientos matemáticos y estadísticos, apoyados en la plataforma de Windows 10, el Programa EXCEL, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de WINDOWS, así como la utilización de la hoja de cálculo elaborada por Folgueira, R. para determinar los niveles de significación estadística para las proporciones.

Para la selección de los especialistas se consideró los años de experiencia en el trabajo con la recreación, participación en investigaciones, planificación y organización de programas, Fórum de ciencia y técnica, todos Licenciados en Cultura Física, se consultó 1 Doctor en Ciencias, pertenecientes al claustro de profesores de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, 6 Máster en Ciencias combinado deportivo, 9 licenciado con más de 10 años de experiencia en la actividad, los que tienen amplios conocimientos sobre las actividades recreativas que se desarrollan en el consejo popular.

Sistema de acciones físico – recreativas.

El sistema de acciones físico - recreativas que se propone específicamente para la comunidad rural objeto de investigación, tiene como objetivo elevar la incorporación de los grupos étnicos a las actividades deportivas recreativas y así satisfacer las demandas que cada vez son más crecientes y necesarias en estas edades.

La investigación tiene como base los fundamentos Filosóficos, Psicopedagógicos, Didáctico – Metodológicos enfoques de Ciencia, Tecnología y Sociedad, que se expresan en la concepción integradora del sistema de actividades recreativas que se proponen, los mismos sirven de sustento para enfrentar los más diversos problemas que se presenta en las comunidades rurales.

Objetivo general: Elaborar un sistema de acciones físico - recreativas para incrementar la participación a las actividades recreativas de los grupos étnicos en la Sala TV Topeca del Consejo Popular de Agramonte.

Objetivos específicos que se proponen para el desarrollo del sistema de acciones físico - recreativas.

- Promover las actividades físicas y deportivas en un rol recreativo, utilizando adecuadamente la divulgación movilizativa de las organizaciones sociales y comunitarias, la gestión de las comunidades educativas, los centros laborales y ante todo el ejemplo personal.

- Participar en la construcción de diferentes áreas, medios e instalaciones rústicas para el desarrollo de las actividades recreativas, caracterizada por la lucha creativa contra los obstáculos objetivos y subjetivos en la aplicación de los conocimientos y habilidades adquiridos ante el trabajo.

Acciones relacionadas con el programa de capacitación a los profesores

Con relación a la superación y la capacitación de los recursos humanos, el autor considera que se hace necesario interiorizar en la superación docente, así como el de capacitación y desarrollo, por la importancia, viéndolo como una inversión, la cual garantizará el éxito en el cumplimiento de la misión, al enfrentar los retos del deporte y la recreación en los nuevos escenarios.

Para ello se elaboró un programa que aborda temas que son específicos de la recreación con aplicación en la práctica, este facilita al profesor elementos teóricos que permiten una mejor planificación de las actividades de la recreación a nivel local. Otras actividades y acciones que se pueden ejecutar como apoyo al sistema que se propone

- Promoción del proyecto deportivo y recreativo.
- Capacitación de los profesores acerca de la oportunidad que le brindan la realización de actividades deportivo - recreativas en la formación de valores.
- Desarrollo de la práctica de deportes populares como opción recreativa masiva: Béisbol, Fútbol, Voleibol, mediante torneos de larga duración, ligas inter barrios, etc.
- Convertir a los participantes de la comunidad, recreativos.

Requerimientos que deben tener las actividades deportivas y recreativas para que sea efectivo

- Que las actividades estén planificadas y coordinadas.
- Tener en cuenta para qué tipo de practicante se elabora el mismo.
- Las condiciones o infraestructura del lugar donde se desarrollan las actividades.
- Preparación de los profesores o guías que desarrollan las actividades.
- Elaborar actividades que permitan la participación de todos de forma voluntaria.
- Buscar en cada actividad la diversión y no la perfección.
- No dar tiempo mediante la selección de las actividades a que el participante se sienta aburrido o poco interesado por la actividad que realiza.

- Tener en consideración el horario de realización según las preferencias de los participantes.

La promoción o divulgación de las actividades deportivas-recreativas

Para que todas las actividades queden con el resultado esperado se debe realizar una correcta promoción o divulgación de las mismas y dentro de las formas más comunes de hacerlo se encuentra:

- Reuniones preliminares con las organizaciones que apoyan la actividad.
- Utilizar carteles promocionales. (En las escuelas, centros de trabajo y otras áreas de aglomeración de personas)
- Mural o panel informativo.
- A través de conversaciones personales.

Firma de aprobación del Delegado del Consejo Popular.

Firma de aprobación del Director del INDER Municipal.

Acciones deportivo – recreativas

Las actividades que se organicen estarán compuestas por festivales recreativos que incluyan las siguientes actividades:

- Festival de juego de mesa con todas sus variantes
- Festival recreativo con juegos tradicionales
- Festival recreativo de cometas y objetos volantes.
- Festival de deportes populares.
- Festival de juegos de participación.
- Festival recreativo de habilidades.

Actividades que se incluyen en el sistema de acciones a desarrollar en la comunidad rural.

Actividades para los niños

Actividades para adolescentes y jóvenes.

Actividades para Adultos y Adultos mayores.

Acciones vinculadas al programa de capacitación a los profesores

Objetivo general

Formar en los profesores un conjunto de conocimientos, hábitos y habilidades propios de la recreación física que le permitan trabajar con la población en general y específicamente con los grupos de edades en la satisfacción de sus necesidades deportivo - recreativas, coadyuvando en la formación de hábitos creativos y formativos de la utilización del tiempo libre.

Objetivos específicos

- Propiciar variantes de juegos deportivos, para ser aplicados a las actividades de la recreación.
- Contribuir a desarrollar medios no tradicionales de bajo costo para ser empleados en las actividades físico – recreativas en las diferentes edades.
- Crear hábitos de construcción de instalaciones rústicas para el desarrollo de actividades recreativas en la comunidad.

Fundamentación

La sociedad actual requiere profesionales preparados y entrenados para insertarse en una sociedad que es cada vez más cambiante, y a la vez, capacitados para ejercer de acuerdo a las nuevas necesidades imperantes, considerando que las actividades que se desarrollan mediante la recreación física en los consejos populares y asentamientos, constituyen un medio eficaz en la preservación de la salud en la transformación de las condiciones sociales y culturales.

El programa ofrece a los profesionales que trabajan en la recreación física, una capacitación acerca de la organización y planificación científica de las actividades

recreativas que se desarrollan en los consejos populares en las diferentes edades, basados en materiales didácticos, especialmente elaborados para los mencionados cursos, que describen metodológicamente acciones físico-recreativas concebidas de forma teórica y práctica que elevan el acervo cultural y técnico de los participantes.

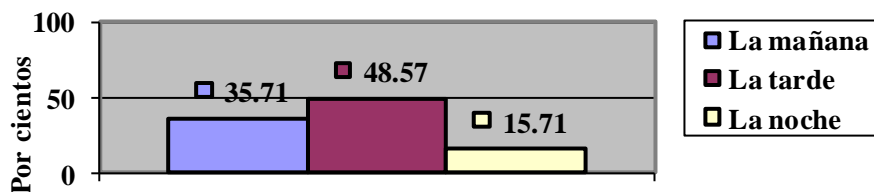
Habilidades pedagógicas profesionales

- Dirigir programas y proyectos recreativos utilizando las variantes de juegos deportivos, medios rústicos y alternativos para su realización.
- Dirigir y animar festivales deportivos-recreativos, secciones de juegos y otro tipo de actividades físico - recreativas en las diferentes instalaciones ya sean convencionales o rústicas.

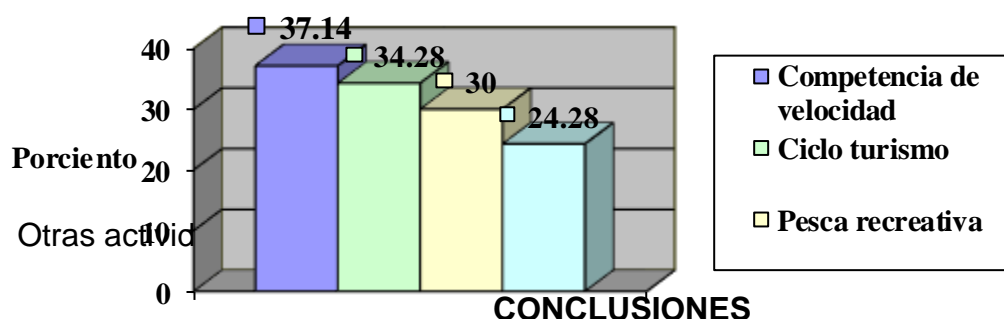
Resultados de la investigación



Resultados de gustos y preferencias (gráfico 1)



Horario de preferencia (gráfico 2)



CONCLUSIONES

El marco teórico conceptual de la investigación permitió estudiar el posicionamiento de los diferentes autores que se citan y del investigador en relación con el objeto de estudio.

La caracterización de la situación actual posibilitó definir las dimensiones e indicadores que se miden en la investigación, para atender las insuficiencias que

limitan el desempeño de las actividades recreativas en la sala tv del consejo popular objeto de estudio.

La estructuración de los contenidos y etapas que comprende el sistema de acciones físico – recreativas elaborado, cumplen con las expectativas para incrementar la participación a las actividades recreativas de los grupos de edades en la comunidad rural en la Sala TV Topeca del Consejo Popular de Agramonte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, C. (2011). Los deportes de invasión dentro de los contenidos de la Educación Física en Secundaria Básica. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista digital - Buenos Aires, Argentina. Año 16 – No. 153. Consultado en septiembre de 2017.
- Balceiro, V. (2009). Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre. Disponible en <http://www.afide.inder.cu>.
- Eddy, J. (2017). La Educación Física Reflexiones del profesorado hacia una mejor práctica. Eitorial Fontamara. Ciudad México.
- Folgueira, R. (2003). Hoja de cálculo para niveles de significación estadística. Universidad Félix Varela. Cuba.
- Gallardo, M. (2010). Aplicación de una metodología para la formulación de estrategias en un centro de investigaciones. Folletos Gerenciales. Disponible en: <http://www.Monografias.Com/usuario/perfiles>. (Consultado en Mayo del 2017).
- Griffin, S. (2012). Introduction The Roles and Process of Mentoring. Journal of Teaching in Physical Educatio, Disponible en: <http://www.Efdeportes.com/> Revista digital -Buenos Aires, Argentina. Año 17– No.134. (Consultado en mayo 2017).
- Guardo, M. (2010). Los componentes del diseño teórico de la investigación científica. Una reflexión praxiológica. <http://www.Arbitrajeguardo.vdnv.com/> Revista Pedagogía Universitaria. Vol.XI V. No. 3. (Página Web Arbitraje deportivo e investigación científica) Consultado en mayo 2017.
- Hidalgo, Y. (2010). Estrategia de capacitación para técnicos de Cultura Física en formación. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista digital Buenos Aires - Año 15 - Nº 1 43. (Consultado en mayo de 2017).
- Lantigua, J. (2012). Animación en Hoteles. Publicado por Palibrio. E.E.UU.
- Lerbert, G. (2005). *Leisure and continuing development*. En: Bulletin Psychology, 31(18), 933-951.
- Ferrarese, S. (2000). Creando Juegos. Resultado de la investigación-acción participativa: Juegos ecológicos participativo, El Deporte. No 22, pág. 1.
- Martín, E. (2005). La prevención comunitaria. Revista sobre igualdad y calidad de vida. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos.
- Mejías, J. (2008). Programas de recreación. (Consultado en mayo del 2017) Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos64/programas-recreación>.
- Pérez, A. (2010). Recreación. Fundamentos teóricos y metodológicos, Centro Histórico, México, D.F.

ANEXO

Anexo 1 Actividades para niños.

#	Actividades	Lugar	Hora	Fecha.
1	Plan de la calle	Sala tv	En la Mañana	Domingos
2	Festival deportivo recreativo	Sala tv	Todo el día	Sábados
3	Juegos tradicionales.	Sala tv	En la Tarde	Lunes a domingos

4	Programas A jugar. (Baterías de juego)	Sala tv	En la Tarde	Viernes
5	Realizar deportes populares recreativos.	Sala tv	En la Tarde	Lunes a domingos
6	Festival de cometas y objetos volantes.	Sala tv	En la Tarde	Lunes a Sábados
7	Juegos pasivos.	Sala tv	t/d	Lunes a domingos
8	Simultaneas de ajedrez	Sala tv	En la Mañana	Sábados y domingos
9	Ludoteca publica	Sala tv	En la Mañana	Sábados y domingos
10	Juegos de mesa y juegos didácticos con carácter formativo.	Sala tv	t/d	Lunes a Viernes
11	Festival de papalote.	Sala tv	En la Tarde	Lunes a domingos
12	Festival de Animación	Sala tv	En la Tarde	Lunes a Viernes
13	Recreación y naturaleza	Cueva Afán	En la Tarde	Sábados y domingos

Anexo 2 Actividades para adolescentes y jóvenes.

#	Actividades	Lugar	Hora	Fecha.
1	Plan de la calle	Sala tv	En la Mañana	Sábados y domingos
2	Festival deportivo recreativo	Sala tv	Todo el día	Sábados y domingos
3	Tracción de la soga.	Sala tv	En la Tarde	Sábados.
4	Rodeo y coleo (pato encebado)	Sala tv.	En la Tarde	Sábados y domingos
5	Boxeo a ciegas.	Sala tv	En la Tarde	Lunes a domingos
6	Juegos tradicionales	Sala tv	En la Tarde	Lunes a Sábados
7	Maratón recreativo	Sala tv	t/d	Lunes a domingos
8	Ajedrez , damas y dominó	Sala tv	t/d	Sábados y domingos
9	Excursionismo deportivo (cueva Afán)	Sala tv	En la mañana	Domingos
10	Ciclo para todos	Sala tv	t/d	Domingos.
11	Maratón recreativo.	Sala tv	t/d	Sábado
12	Recreación y naturaleza	Sala tv	En las Tardes	Lunes a Viernes
13	Confección de medios alternativos.	Sala tv	t/d	Lunes a domingos
14	Realizar ligas competitivas inter barrios de los deportes populares (béisbol, fútbol, voleibol y baloncesto).	Sala tv	t/d	Lunes a domingos

Anexo 3 Actividades para Adultos y Adultos mayores.

#	Actividades	Lugar	Hora	Fecha.
1	Apoyo a los planes de la calle	Sala tv	T/m	Sábados y domingos
2	Festival deportivo recreativo	Sala tv	Todo el	Sábados y

			día	domingos
3	Juegos tradicionales. Quema del muñeco, Peleas de gallo	Sala tv	En la Tarde	Lunes a domingos
4	Excursionismo deportivo	Sala tv	En la Tarde	Lunes a domingos
5	Domino Internacional	Sala tv	En la Tarde	Lunes a Sábados
6	Dama internacional	Sala tv	t/d	Lunes a domingos
7	Simultaneas de ajedrez y competencias de damas y dominó	Sala tv	t/d	Sábados y domingos
8	Divulgar programas sobre tiempo libre y recreación	Sala tv	T/m	Sábados y domingos
9	Ludotecas públicas ,juegos de mesa y juegos didácticos	Sala tv	t/d	Lunes a domingos
10	Divulgar programas sobre cuidado del medio ambiente y actividades que se realicen de forma sistemática en el medio natural.	Sala tv	t/d	Lunes a domingos
11	Realizar excursiones a los centros recreativos e históricos.	Sala tv	t/d	Lunes a Viernes
12	Confección de medios alternativos para apoyar las actividades deportivas y recreativas.	Sala tv	t/d	Lunes a domingos
13	-Deportes populares (béisbol, fútbol, voleibol y baloncesto,).	Sala tv	t/d	Lunes a domingos
14	Rodeos (Torneos a caballos)	Sala tv	t/d	domingos
15	Excursionismo deportivo: trotes, caminatas, cicloturismo,	Sala tv	t/d	Lunes a domingos

4.

APUNTES TEÓRICOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA THEORETICAL NOTES ON RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY

M. Sc. Raúl Antonio Velasco Barani.

Universidad de Matanzas.

raul.velasco@umcc.cu . <https://orcid.org/0000-0003-2063-4409>

M. Sc. Osiel Zamora Galbán. Universidad de Matanzas

osiel.zamora@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0002-9667-7512>

Resumen

El presente estudio tiene el propósito de dar respuesta a la insuficiencia relacionada con la incorporación de forma activa y consciente de la población y específicamente de la comunidad universitaria a las actividades físico recreativas para contribuir a elevar la calidad y la creación de un estilo de vida saludable, que aporte beneficios en sus capacidades físicas, en la salud, en la economía, en general, en el desarrollo humano; factor esencial en el desarrollo de la comunidad. Las actividades físicas recreativas al concebir un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada