

			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

en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Las actividades recreativas, han adquirido, en los últimos años, una importancia esencial para cualquier sociedad, a partir de sus potencialidades para el desarrollo y perfeccionamiento de la vida humana y el mejoramiento de la calidad de vida de la población en general, en este sentido, además de constituir una actividad placentera, también sirve de medio para desarrollar conocimientos, habilidades, hábitos, cualidades y provocar emociones, mediante una participación activa y afectiva de los sujetos, por lo que la formación de la personalidad se transforma en una experiencia feliz. Definirla, caracterizarlas, clasificarlas y determinar las principales actividades por áreas, así como sistematizar sus beneficios constituye el propósito del presente trabajo. Por tal motivo el objetivo general de este trabajo está dirigido a reflexionar sobre los fundamentos teóricos de la recreación física.

Palabras clave: Actividades físico recreativas, tiempo libre, recreación.

Abstract

The present study has the purpose of responding to the insufficiency related to the active and conscious incorporation of the population and specifically of the university community to recreational physical activities to contribute to raising the quality and the creation of a healthy lifestyle that provides benefits in their physical capacities, in health, in the economy, in general, in human development; essential factor in community development. Recreational physical activities by conceiving a set of activities of various types and being executed in free time, gives the individual satisfaction for their performance, it represents for the child a means through which he contributes to his physical, social and educational development. intellectual; for the young, action, adventure, independence and for the adult, a hygienic element and active rest.

Recreational activities have acquired, in recent years, an essential importance for any society, based on their potential for the development and improvement of human life and the improvement of the quality of life of the population in general, in this sense. , in addition to being a pleasant activity, it also serves as a means to develop knowledge, skills, habits, qualities and provoke emotions, through an active and affective participation of the subjects, so that the formation of personality becomes a happy experience. Defining it, characterizing it, classifying it and determining the main activities by area, as well as systematizing its benefits, constitute the purpose of this work. For this reason, the general objective of this work is aimed at reflecting on the theoretical foundations of physical recreation.

Keywords: Recreational physical activities, free time, recreation.

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas recreativas al concebir un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

En la actualidad constituye una necesidad para todos los seres humanos su participación activa y consciente, al contribuir a elevar la calidad y la creación de un estilo de vida, que beneficia al hombre en sus capacidades físicas, en la salud, en la

economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano; factores esenciales en el desarrollo de la comunidad.

La recreación física en el desarrollo local, entendiéndose en las comunidades, no puede asumirse solo en el esparcimiento de los participantes de su tiempo libre con actividades simples, sino que debe concebirse dentro de un proyecto de desarrollo integral, que reporte bienestar, desarrollo multilateral, un nivel de preparación física general superior y la incorporación de hábitos socialmente aceptables, tales como : la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.

Por eso el objeto de la recreación física comunitaria es indudablemente los intereses de pobladores, sus gustos y preferencias recreativas en su diversidad de grupos, de edades, de género, ocupaciones, etc.

De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo, sin considerar las preferencias de los pobladores, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información y conocimiento a través de un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

El término “actividades recreativas” es empleado con mucha frecuencia por investigadores del tema y la sociedad en general; sin embargo, no se encuentran muchas definiciones de este, por aparecer generalmente asociado al concepto de recreación.

Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan.

En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad.

Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

Para su implementación adecuada, por parte de profesores de recreación y otro personal implicado, dependiendo del contexto, consideramos necesario el conocimiento de las características, tipología y beneficios de las actividades recreativas, aspectos a los que se les da tratamiento a continuación.

De allí que la responsabilidad del profesor de Educación Física de la comunidad universitaria será, primero, diagnosticar y luego reprogramar y proyectar actividades físicas comunitarias dirigidas, que sean del gusto y preferencia de la población. El objetivo general de este trabajo está dirigido a incrementar el acervo de conocimientos científicos sobre los fundamentos teóricos de la actividad física recreativa del hombre.

DESARROLLO

El ejercicio físico es un factor determinante que puede dar sustanciales beneficios, si consideramos que la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético, llevados a cabo con regularidad durante un periodo de tiempo prolongado (entrenamiento), de forma dosificada y orientada, para que pueda elevar el rendimiento del organismo. Factor decisivo en la lucha por lograr el incremento de la salud y del bienestar físico; es por eso, que se brinda especial atención al trabajo comunitario.

La actividad físico recreativa es también un ejercicio físico con el fin de esparcimiento, distracción y disfrute.

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.

La pertenencia a una colectividad definida como comunidad (en este caso universitaria) no excluye que, al mismo tiempo el individuo pertenece a una clase social determinada, lugar que ocupa en el sistema de relaciones de producción establecido, como también pertenece a un grupo social más pequeño y estable: la familia, al que está unido por lazos de parentesco. Esta diversidad de pertenencias implica que los intereses de unos y otros grupos no siempre resultan coincidentes, como tampoco los sentimientos de pertenencia e identificación se manifiestan con igual intensidad.

Por eso la comunidad es un marco idóneo para la creación de espacios recreativos y acciones de prevención

Tomando en consideración esta concepción y consciente de los males que trae consigo el abandono o la ausencia de la práctica del ejercicio físico, se viene realizando un intenso trabajo para elevar a planos significativos el papel de la actividad físico recreativa en la sociedad, como vía eficaz para la elevación constante de la calidad y prolongación de la vida.

La actividad física educativa comprende la formación de hábitos, y la asimilación de normas de conductas, sentimientos, cualidades, actitudes, de conceptos morales, de valores, principios y convicciones de modo que el niño, y el joven participen consecuentemente en el desarrollo del proceso histórico social, de forma activa y creadora.

Para lograr el trabajo físico educativo con resultados satisfactorios es fundamental tener en cuenta, a la hora de realizar cualquier tipo de actividad, lo siguiente:

Las necesidades individuales y grupales de realizar esta actividad y no otras, en función de sus características y edades, lo que determina su participación en la elección de la actividad a realizar.

El grado de satisfacción y el interés que se experimente en la realización de la actividad, es decir, que constituya una vivencia agradable.

Que cada cual, sea capaz de cumplir la actividad asignada y que se le de posibilidad de trabajar en grupo, valorar sus resultados y los de la actividad grupal.

La valoración crítica, por parte del grupo de la calidad con que se realizó la actividad.

Que la actividad tenga un contenido valioso, de carácter social, moral y vinculado a las tradiciones o costumbres principales de su entorno.

Que en cada actividad los participantes tengan la oportunidad de manifestar su iniciativa, independencia, creatividad, lo cual contribuirá a que cada uno pueda desempeñar un papel activo

Dentro de estos proyectos, la realización de actividades recreativas-físicas cobra una importancia primordial, por cuanto su contenido va dirigido, esencialmente, según las edades, a estimular la realización de actividades en condiciones naturales, lo que representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

En este sentido posibilita a crear un nuevo estilo de vida que favorecen al desarrollo de las capacidades físicas, al aumento de la salud y del nivel de comunicación entre

los seres humanos y principalmente a elevar la calidad de vida, constituyendo factor esencial en el desarrollo local.

Un elemento esencial que tiene una estrecha relación con las actividades físicas recreativas lo constituye el tiempo libre disponible para su realización.

Existen tres maneras de extender el tiempo libre: como un tiempo, como una actividad, como un modo de ser.

El tiempo libre es un tiempo liberado no productivo, no sujeto a obligaciones ineludible; es un espacio temporal en el que se debe ahondar, partiendo de la principio de la propia experiencia, para comprenderlo y vivirlo plenamente; es la predisposición favorable activa, es un espacio formativo para poder contextualizar las propuestas educativas; es un modo de ser y estar, una actitud de búsqueda de valores, relaciona vivencias y un deseo implícito de prácticas de determinadas actitudes que aportan algo especial, que se inscribe en un tiempo social que resulta de la necesaria inserción de la persona en la sociedad y en un tiempo personal que resulta de la libre expresión en depender de la satisfacción de las necesidades vitales humanas.

Otro elemento esencial lo constituye la recreación.

La recreación que, como proceso de renovación constante de las actividades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano, sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que contribuyan a su plenitud y su felicidad.

La recreación no solo significa diversión, sino que es un espacio idóneo que contribuye al desarrollo de la personalidad del hombre, al estar ligada con la educación higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Por tanto, la recreación física son las actividades que transita por la práctica de actividades lúcido-recreativas, de deportes recreativos y de espectáculos deportivos, como uno de los componentes de la Cultura Física, que se realizan durante el tiempo libre de las personas, de forma voluntaria y opcional, al producir placer, diversión o enriquecimiento, que cumple una función educativa y de auto educación, a la vez que su ejecución conlleva al desarrollo psíquico físico social de la personalidad del hombre, por lo que debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad

Las mismas deben cumplir los siguientes principios:

Ocupa un lugar en el tiempo libre.

Es una forma de actividad libre recreativa voluntaria de forma opcional.

Debe estar al alcance de todos, teniendo en cuenta, edad, sexo, o el talento de la persona o capacidad.

Debe cumplir función ideológico- educativa y de auto-educación, al contar como soporte material el medio ambiente.

Sus objetivos están dirigidos a:

Satisfacer los gustos y preferencias recreativas de la población.

Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.

Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.

Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:

Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.

Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico.

Facilitar durante el desarrollo de actividades lúdico-recreativas, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo. La tarea más importante que tiene ante sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población a partir de satisfacer los gustos y preferencias recreativas.

Para el logro exitoso de estos requerimientos, la misma debe contar con un sistema de información que favorezca la caracterización más aceptada de la comunidad, a partir del diagnóstico de las necesidades recreativas y preferencias, que permita la planificación, organización, divulgación, coordinación, desarrollo y control de los programas a nivel local, máxima si se parte de la concepción de que la consta de dos elementos estructurales:

1. No implica necesariamente el uso de la competencia.
2. Esta individualmente orientada, la persona decide cuándo comienza y cuando finaliza, no está sujeta a reglas, es espontánea, posee la mayor parte de los elementos de juego.

El juego constituye el basamento esencial de dichas actividades, su origen al igual que su desarrollo está estrechamente ligado a las relaciones socio-culturales.

Los juegos recreativos son todos los juegos que brindan satisfacción inmediata, es una acción libre ejecutada, situada fuera de la vida corriente, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio y puede adsorber por completo al jugador por su alta carga emotiva.

Existe cierta variedad de los denominados ganchos recreativos, o condiciones que convocan espontáneamente la participación de la población en actividades físicas sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizativos, por responder precisamente a gustos y preferencias generalizadas por nuestro pueblo, entre las que se encuentran.

- Encuentro de deportes populares (Béisbol, Boxeo, Fútbol, ...)
- Juegos tradicionales (infantiles, de ferias, campesinos...)
- Juegos populares de mesas (Domino, Dama, Parchís, cartas...)
- Eventos novedosos (Aeromodelismo, Deporte caninos, Cometas y objetos volantes...)
- Deportes extremos (Paracaidismo, Cicloacrobacia...)
- Actividades acuáticas (playas, ríos, piscinas...)
- Actividades culturales y sociales (carnavales locales, ferias...)
- Visitas a parques recreativo y naturales (zoológico, campiñas, rutas ecológicas...)

Las cuales pueden realizarse en su manera específica o combinada, tales como:

- Festival deportivo recreativo: Es la actividad donde se realiza diferentes actividades competitivas de diferentes juegos deportivos recreativos, donde participan todas las edades, en las cuales se incluyen entre otras; competencia en saco, en zanco, lanzamiento de argollas, tiro al blanco carrera de relevo, juegos con pelotas, etc.
- Plan de la calle: Actividad basada en juegos organizados y predeportivos que satisfagan las necesidades de los niños, tales como: Tesoros escondido, halar la sogá, tiro a la argolla, etc.
- Programa a jugar: Actividades predeportivas que están en el programa de educación física, sus características es desarrollar los elementos de las diferentes capacidades físicas.

- Realización de festivales: Brinda la participación activa de toda la población en compañía de la familia, conservando la tradición.

En resumen, las actividades físicas recreativas contribuyen al desarrollo continuo de la personalidad, al brindar la oportunidad de emplear el tiempo libre, de una forma sana, espontánea y organizada, que permite volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, al ofertar satisfacción, plenitud y felicidad.

Por el espectro abarcador e intencional de los Proyecto Físico Recreativo, deben cumplir la exigencia de ser integral y flexible; *integral* porque al garantizar la unidad entre lo instructivo y lo educativo; la unidad entre lo cognitivo, lo afectivo y lo volitivo en la práctica en función del disfrute pleno de la población, preparar al ser humano para su desarrollo integral, según las condiciones socio-históricas-concretas, tal como lo establecen las concepciones de la didáctica integradora y/o desarrolladora, deben permitir no solo potenciar la “zona de desarrollo próximo de cada individuo” (Vigotsky), sino también permite actuar en la “zona de desarrollo potencial del grupo” y *flexible* porque al plantearse metas comunes, conlleva al intercambio de opiniones, valoraciones críticas y autocríticas, a partir de las discusiones abiertas de la práctica, todo lo cual propicia una actividad reflexiva y creativa en aras del desarrollo local.

Características de las actividades recreativas

Múltiples son los autores que han resumido las principales características de las actividades recreativas, entre ellos F. Ureñas (1992), M. Hernández y L. Gallardo (1994), J. Torres (1997), C. Lezama (2000) y M. Vigo citado A. Pérez (2003).

A continuación, se muestran las características de la actividad recreativa según M. Vigo citado por A. Pérez (2003) asumidas por el presente autor.

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Clasificación de las actividades recreativas

En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación, se enuncian algunas de ellas:

Rolando Zamora y Maritza García (1988) partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos:

Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.

- El turismo.
- Actividades generales de esparcimiento.

Lupe Aguilar (2000) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías:

- Esparcimiento.
- Las visitas culturales.
- Sitios naturales.
- Actividades deportivas.
- Asistencia a acontecimientos programados.

Pérez (2003) con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo, las clasifica en cuatro grupos:

- Actividades artísticas y de creación.
- Actividades de los medios de comunicación masiva.
- Actividades educativo físico deportivas.
- Actividades de alto nivel de consumo.

A partir del análisis realizado, atendiendo a la diversidad de criterios y lo limitado de las propuestas, se considera proponer, atendiendo al contenido de las actividades, la siguiente clasificación de las actividades recreativas:

1. Actividades deportivas-recreativas: prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
2. Actividades al aire libre: actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
3. Actividades lúdicas: todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
4. Actividades de creación artística y manual: actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
5. Actividades culturales participativas: actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.

1. Actividades deportivas-recreativas

- Prácticas y encuentros deportivos-recreativos de:
 - Disciplinas recreativas como:
 - Recreación turística.
 - Turismo deportivo.
 - Festivales deportivos-recreativos.
 - Deportes de orientación.
 - Animación recreativa.
 - Deporte canino.
 - Colombófila.
 - Palomas deportivas.
 - Modelismo.
 - Objetos volantes.
 - Competencia "A Jugar", etc.
 - Deportes como:
 - Béisbol.

- Fútbol.
 - Softbol.
 - Voleibol.
 - Baloncesto.
 - Deportes extremos, etc.
- Festivales, copas, campeonatos, torneos y competencias en alguna disciplina recreativa o deporte de los mencionados en el punto anterior.

2. Actividades al aire libre

- Actividades en tierra:
 - Con desplazamientos:
 - Caza deportiva.
 - Senderismo.
 - Turismo deportivo.
 - Cicloturismo.
 - Mountain bike.
 - Paseos a caballo.
 - Rutas ecológicas.
 - Montañismo.
 - Escalada.
 - Espeleología.
 - Ir de excursiones.
 - Ir a la playa.
 - Ir a la piscina.
 - Con permanencias:
 - Acampar.
 - Campismo.
 - Campamentos recreativos.
- Actividades en el medio acuático:
 - Acuáticas:
 - Natación.
 - Natación con aletas.
 - Náuticas:
 - Piragüismo.
 - Vela.
 - Remo.
 - Motonáutica.
 - Esquí acuático.
 - Subacuáticas:
 - Buceo recreativo.
 - Fotografía subacuática.
 - Orientación subacuática.
 - Pesca deportiva.
 - Apnea; etc.
- Actividades en el aire:
 - Paracaidismo.
 - Aeromodelismo.
 - Ala delta.
 - Delta plano; etc.

3. Actividades lúdicas

- Juegos de mesa:
 - Domino.
 - Dama.
 - Parchís.
 - Ajedrez.
 - Barajas.
 - Go, etc.
- Juegos de salón:
 - Billar recreativo.
 - Bolos.
 - Tenis de mesa.
 - Dardos, etc.
- Juegos tradicionales:
 - Bolas.
 - Trompo.
 - Zancos.
 - Aro.
 - Patinetas.
 - Carriolas.
 - Yaquis.
 - Suiza.
 - Yoyo, etc.
- Videojuegos:
 - Todos los videojuegos individuales o colectivos.
- Juegos de ordenador:
 - Todos los juegos de ordenador individual o colectivo.

Beneficios de las actividades recreativas

De la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios a lo que diferentes autores han hecho referencia; entre ellos:

C. Lezama (2000) los agrupa en: fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos.

La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE, 2004) considera los: beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos.

En este sentido se considera pertinente determinar los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, propuesta que se muestra a continuación:

- En la salud
 - Mejora la calidad de vida.
 - Crea hábitos de vida saludables.
 - Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.

- Reduce los costos de salud.

En lo físico

- Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
- Aumenta de la capacidad de trabajo.

En lo psicológico

- Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

En lo social

- Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- Fortalece la integración comunitaria.
- Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
- Impulsa las manifestaciones culturales propias.
- Favorece la cultura ambiental.

Los métodos científicos que fundamentalmente fueron utilizados para la búsqueda de información fueron: el analítico, histórico lógico para realizar una caracterización del comportamiento en los últimos años de la situación con relación a la actividad físico recreativa y el deductivo. Para ello se realizó una exhaustiva revisión de documentos, tanto digitales como impresos y bibliografías clásicas sobre esta temática.

CONCLUSIONES

El análisis de las fuentes permitió identificar diversidad de criterios en el tratamiento de los temas relacionados con las actividades recreativas, a partir de los diferentes enfoques asumidos por los autores consultados.

Se considera que en la actualidad el desarrollo de las actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa. Ambas se complementan para proporcionar placer y desarrollo integral de la personalidad.

Por las características, variedad y beneficios de las actividades recreativas se considera que estas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

La sistematización realizada en relación con las características, tipología y beneficios de las actividades recreativas puede favorecer la formación de profesores de recreación y otro personal implicado en el proceso de educación del tiempo libre.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, L. (2000). *La recreación como perfil profesional*. Disponible en: http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html
- Carnota O. (1991). *Cuando el tiempo no alcanza*. La Habana: Ed. de Ciencias Sociales.
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona. Estela.

- Fernández, R. (2003) *Trabajo Comunitario. Selección de lectura*. La Habana. Editorial Félix Varela. Ciudad Habana.
- FUMLIBRE. (2004). *Fundamentos de la Recreación*. Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/idrdrfundamentos.html.htm>.
- Gerlero, Julia. (2004) *¿Ocio, tiempo libre o Recreación? Aportes para el estudio de la Recreación*. Educo.
- Grushin, B. (2003) *Cuestiones de Tiempo libre en Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos*.
- Hernández, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 23. <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm>
- Lezama C. (2000) *Papel del recreador en la sociedad contemporánea*. Disponible en: <http://redcreacion.org/documentos.htm>
- Mateo, J. L. (2009). *Programa recreativo para contribuir a la formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física*. Tesis de maestría. UCCFD, FCF Holguín. Cuba.
- Mesa, G. (2001). La recreación como proceso educativo. *RedCreacion.com*
- Moreira Barahona, Ramón. *La recreación como fenómeno sociocultural*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1977.
- Moreira, R. (1977). *La recreación un fenómeno sociocultural*. INDER, La Habana.
- Pérez, A. (2003). *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos*. En CD Universalización de la Cultura Física, Cuba.
- Pérez, Sánchez, Aldo. Convención Internacional Argentina. Conceptos Recreación Tiempo Libre (1980) en *Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos* Editorial I.S.C.F. Ciudad Habana 2003.
- Sánchez, N. D. (2000). *La recreación como herramienta, el recreo humano*. En <http://ludica.galeon.com/index5.htm>
- Tabares. J.F. (2001) *El Desarrollo Humano como Marco del Análisis de Ocio en la Actividad*. Funlibre, Colombia,
- Torres, J. (1999). La actividad física y su vinculación a la ocupación constructiva del ocio y el tiempo libre en los ciudadanos/as del siglo XXI. *Deporte Andaluz* No 37, 44-56. Andaluz, España.

5.

LA MEDIACIÓN DEL PROFESOR, INTENCIONALIDAD Y EJEMPLO THE MEDIATION OF THE TEACHER, INTENTIONALITY AND EXAMPLE

Dr. C. Walquiria de la Caridad Dorta Romero.

Universidad de Matanzas.

walquiria.dorta@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0001-6371-5669>

Resumen

El profesor como mediador selecciona, organiza y reordena el proceso de enseñar y aprender con una intencionalidad, para ello puede emplear medios como infografías. Existen dificultades en este sentido, se requiere referenciar y precisar aspectos relativos a la temática, por lo que el objetivo trazado es describir la mediación, su intencionalidad y ejemplo a través de una propuesta de infografía. Se consideró las teorías relativas a dicha materia para llegar a precisiones aplicadas a un ejemplo de infografía y su empleo en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Palabras clave: mediación; intencionalidad; infografía.

Abstract