

MATERIAL COMPLEMENTARIO DE LA ASIGNATURA RECREACIÓN E.I.E.F.D

Teniendo en cuenta la necesidad de un material que sirva como guía de estudio a los alumnos de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, nos dimos a la tarea de elaborar el mismo, tomando como punto de partida, el magnífico y completo trabajo realizado por más de una década por el profesor Aldo Pérez y sus colaboradores, que a su vez participaron en la formación de incontables profesionales de nuestra materia. Agregamos como interés de la asignatura una revisión bibliográfica complementaria que nos sirva para dicho objetivo.

PRESENTACIÓN

Después de una década de utilización y antes nuevos retos formativos, dada la aplicación de nuevos programas de estudio, hemos considerado la elaboración del presente texto que ponemos a disposición de estudiantes y profesores de la Disciplina Recreación Física.

Ha sido – como la vez anterior – un propósito arduo, que asumimos con un mayor grado de responsabilidad teniendo en cuenta las exigencias actuales en la formación de profesionales.

.

CAPITULO I

LA RECREACION, UN FENOMENO SOCIOCULTURAL VALORACIÓN DEL CONCEPTO RECREACIÓN.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Johan Huisinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permití a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. puede que la recreación este teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la Educación, resulta aún más difícil de definir.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo - era

lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Considerando el término desde la prospectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio. Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

A continuación presentamos varios enfoques conceptuales de recreación, ya que esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre que se analizará en su debido momento.

Para 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.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una

convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Hemos presentado algunas definiciones importantes sobre Recreación, como punto de partida para futuros análisis ¿ Qué entendemos por Recreación? ¿ Qué significado tiene esta dentro del marco social? y muchas más serán las preguntas que podríamos hacernos referente a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la amplitud que encierra el concepto Recreación, el cual es tan vasto como variados pueden ser los intereses humanos.

No obstante, consideramos importante expresar nuestros criterios conceptuales partiendo del hecho que si queremos revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto "Recreación" el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

La Recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: Recreativo (Latín), restablecimiento; recreation (Francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término Recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, "The Theory of Leisure Class".

La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo.

Considerada desde el punto de vista técnico - operativo la Recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico - cultural, deportivo y social.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, La Recreación está ligada por tanto con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

CARACTERÍSTICAS SOCIO-PSICOLÓGICAS DE LA RECREACIÓN.

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- 4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: **"La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos "; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).**

Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Deteniéndonos en la relación producción – consumo - reproducción vemos que en el desarrollo de las fuerzas productivas, en el devenir histórico de la humanidad el consumo reproductivo no se limita sólo al consumo de bienes materiales sino también y cada vez más al consumo de bienes espirituales o culturales, en definitiva a la realización de actividades recreativas, en la sociedad actual el individuo no solo consume lo necesario materialmente para su existencia, sino que necesita de forma creciente ver la televisión, ir al cine, practicar deportes, ir de excursión, leer, etc.

Reafirmando lo anterior, si analizamos las actividades que en algún momento constituyen una forma recreativa, vemos que todas ellas se nos aparecen como un "Consumo Socialmente Determinado" con una finalidad evidente de reproducción.

Concluyendo con las ideas expresadas anteriormente podemos afirmar que la Recreación es un consumo reproductivo (se da en la fase de consumo) de bienes materiales y espirituales, a la vez que el fenómeno de este consumo está determinado en última instancia por el elemento producción y este consumo va a depender del grado de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.

Del análisis realizado del proceso general de reproducción que nos ha permitido definir la Recreación como un fenómeno de consumo reproductivo, o sea, de reproducción, se deriva que la Recreación igualmente se nos presenta como fenómeno sociocultural, ahora bien, porque como plantea el profesor R. Moreira en su libro. La Recreación un Fenómeno Socio - Cultural: "La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales".

Es necesario esclarecer que con relación a este último aspecto la denominación de formas culturales se utiliza en su sentido más amplio, referido tanto a las actividades de la cultura artística literaria, como a las de la cultura física, actividades en suma recreativas y las cuales consume el hombre para su desarrollo.

En el marco del proceso de producción la Recreación aparece como un fenómeno de reproducción caracterizado por el consumo de bienes culturales y si tenemos en cuenta las fases que presenta este proceso, salta a la vista que en la medida que se refuerce el último eslabón de este proceso, el consumo reproductivo, mediante una Recreación más integral, polifacética, en la que el individuo encuentra representada la variedad de intereses que generan los diversos sectores de su actividad principal, se reforzará igualmente el primer eslabón del proceso, la producción, ya que el individuo tiene la posibilidad de utilizar positiva y creativamente su tiempo de reproducción, esto logra que su reencuentro con el trabajo lo haga en un estado sumamente favorable, superior, con una estabilidad psíquica y funcional acorde con los requerimientos de la vida en la sociedad, donde los hombres conforman el centro de todos los problemas.

CARACTERÍSTICAS SOCIO- POLÍTICAS Y FUNCIONES DEL FENÓMENO RECREATIVO.

Partiendo de los aspectos tratados anteriormente podemos enunciar cuales son las características generales que presentan la recreación que la sitúan como fenómeno socio - cultural.

Estas características son:

1.- Es un Fenómeno de Reproducción.

Al caracterizarse la Recreación por el consumo de bienes culturales esta se ubicará dentro de la fase de consumo reproductivo del proceso general de producción, por lo que la realización de una actividad recreativa representa para el individuo el consumo reproductivo de actividades para su desarrollo espiritual, cultural.

2.- Depende del Nivel de Desarrollo de las Fuerzas Productivas y del Carácter de las Relaciones de Producción.

La recreación al ser un fenómeno que se realiza en la fase de producción dependerá de la solidez de la base económica, del grado de desarrollo de las fuerzas productivas que son las que determinan el nivel de desarrollo económico que puede poseer una determinada sociedad. En la medida que este grado a nivel de desarrollo sea mayor, así será consecuentemente el desarrollo que poseerá la Recreación, su versatilidad y amplitud, ya que a la vez que permite una determinada existencia de tiempo para la Recreación, garantiza la producción de bienes materiales e instalaciones que son necesarias para el desarrollo y ejecución de las actividades recreativas.

Por otro lado si atendemos a la distribución del tiempo para la Recreación (tiempo libre) como riqueza social y el acceso a la actividad recreativa, tenemos que la Recreación se nos presenta dependiendo del carácter de las relaciones de producción, ya que son ellos quienes determinan la posibilidad o no la utilización de ese tiempo.

Las de **Carácter Capitalista**.- Las cuales se distinguen por prevalecer la propiedad privada sobre los medios de producción.

Las de **Carácter Socialista**.- Se distingue por ser los medios de producción propiedad social.

Cada tipo de relaciones de producción impone normas a la distribución del tiempo libre en la sociedad, ya que ellas definen tipos de Formaciones Económicas Sociales, por tanto no será igual a la posibilidad de disponibilidad de tiempo libre que posee un individuo en la sociedad capitalista que en la socialista, aunque sea países con igual nivel de desarrollo de las fuerzas productivas, al igual que existen diferencias sustanciales en la disponibilidad del tiempo libre entre el capitalista dueño de los medios de producción y las demás clases y estratos sociales.

Investigaciones sociales realizadas han demostrado que en países con iguales niveles de desarrollo económico pero las relaciones de producción son diferentes (socialistas y capitalistas). La disponibilidad de tiempo se muestra con diferentes matices, mientras que en los países socialistas la disponibilidad de tiempo se presenta casi igual, estables para los distintos tipos de grupos

sociales. En los países capitalistas esta disponibilidad presenta una sustancial diferencia entre las clases sociales, convirtiéndose en un elemento relevante para distinguir las profundas contradicciones de clase de esta sociedad.

3.- Posee Carácter Superestructural.

Al ser la recreación un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales, (utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artística literaria, como física, así como otras manifestaciones del hombre) las cuales dan a la superestructura de la sociedad y donde se encuentra el marco de realización de las actividades recreativas del hombre, se nos explica el carácter Superestructural que esta posee.

4.- Es Portador de una Gran Carga Ideológica.

Toda superestructura de una sociedad se encuentra sustentadas por una ideología, dado que las actividades que se realizan en el tiempo de la recreación, tiempo libre, son manifestaciones culturales propias de la superestructura social, no van a ser dignos representantes de la sociedad que las origina.

Por lo que en toda actividad recreativa existe un mensaje ideológico, desde la simple realización del ejercicio sistemático hasta la lectura, el cine, la TV, por citar solo unos ejemplos, aparecen marcados por la ideología que sustenta un determinado sistema social y que le confiere un lugar importante en los problemas sociales actuales.

Como fenómeno representativo del mensaje ideológico que poseen las actividades recreativas, tenemos que la actual sociedad burguesa ha desarrollado para apropiarse del tiempo libre, de los trabajadores un sin número de mecanismos, entre los cuales se destaca la lucrativa industria del ocio y el tiempo libre, orientada en la óptica de una sociedad de consumo y dirigida a la obtención de mayores ganancias, desarrolla constantemente los más sofisticados medios y artículos recreativos, dirigidos a estimular el consumo y a acrecentar la ideología burguesa individualista.

Frente a esas concepciones burguesas se levantan las concepciones marxistas, para las cuales el tiempo libre, el tiempo de la recreación como parte del tiempo social, desempeña un papel determinante en la formación de la personalidad.

5.- Posee Carácter de Clase.

Si la recreación tiene una dependencia directa con el carácter de las relaciones de

producción, lo que implica la distribución del tiempo libre, como riqueza de una determinada Formación Económico Social (FES), tenemos que atendiendo a esa premisas la recreación va a representar un carácter clasista, por lo que cumplimentará y dará solución a los problemas planteados por la clase en el poder.

En la sociedad capitalista responderá a la burguesía, clase determinante en esta sociedad que posee los medios de poder y que por consiguiente dictará las normas de utilización del tiempo libre que les permite seguir existiendo como clase dominante.

En la sociedad socialista responderá a la clase obrera, clase en el poder y para la cual lo más importante es la satisfacción de las necesidades crecientes del hombre, por lo que la utilización del tiempo libre tiene una gran importancia para el desarrollo de la personalidad y la formación del modo de vida de las nuevas generaciones

FUNCIONES DEL FENÓMENO RECREATIVO

AL realizarse la Recreación el tiempo libre, las funciones que a ella le están dadas cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tienen en sR el tiempo en que se realizan las actividades recreativas.

Carlos Marx desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:

"El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después al proceso directo de producción "

De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la Recreación:

1.-"El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

La reproducción de las energías físicas psíquicas consumidas en el proceso de producción es la función primera que desempeña la recreación, para al hablar de esta función no podemos referirnos solo a la producción física del hombre, sino también a su reproducción técnica, acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productiva y su reproducción como elemento de la estructura económico-política de la sociedad, y a la reproducción de las relaciones de producción. Esta función la cumple la superestructura y tiene un carácter de clase al estar determinada por la base. Si las relaciones de producción son capitalistas, la clase dominante que ostenta el poder económico, ostenta también el poder jurídico, político, ideológico y buscará reproducir las condiciones de producción capitalista, y otro tanto podemos decir para relaciones de producción socialista.

Esta finalidad de reproducción general a la que nos referimos la cumple la recreación por su contenido cultural y su ubicación en la superestructura.

2.- "La Actividad más Elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director.

A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina Autodesarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

Esta función se da plenamente en el socialismo, al estar asignadas las condiciones socio - económicas básicas para toda la sociedad.

En el Capitalismo sólo la clase elite, la dominante, la burguesía tiene patrimonio, posibilidades de autodesarrollarse mediante la realización de actividades recreativas.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la Recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia suplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo, radica la verdadera dimensión en importancia que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre.

ELEMENTOS CONSTITUYENTES DEL FENOMENO RECREATIVO

Como todo fenómeno la Recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio - cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

- 1.- El tiempo de la Recreación, tiempo libre.
- 2.- Las actividades en una función recreativa.
- 3.- Necesidad recreativa.
- 4.- El espacio para la recreación.

1.- EL TIEMPO DE LA RECREACIÓN, TIEMPO LIBRE.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural.

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las

variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

Los economistas y sociólogos adoptan distintos indicadores para una caracterización esencial de la producción de bienes materiales y espirituales, así como para su empleo.

Ello representa la magnitud del trabajo y la magnitud de la actividad recreativa.

La actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de

vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

-El tiempo de trabajo.

-El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

¿Que es? ¿Qué representa en sí?

En lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por la forma en como se participe en el proceso de producción.

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto, pero sólo en general en abstracto.

Para llegar a la esencia del tiempo, libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vistas las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Pero dentro de ese tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente.

Debemos enfatizar que las actividades antes mencionadas, actividades recreativas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro genero, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opciones de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dadas como una unidad es lo que denominamos Recreación.

Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en

un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de **Opcionabilidad** de libre selección de las actividades del tiempo libre.

El tiempo de la Recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo sus actividades recreativas.

Es obvio, que los millones desempleados y subempleados que existen en los países capitalistas no poseen tiempo libre, es una burla decirles que lo tienen.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que dan hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto daremos nuestra definición teórica, pero también estudiaremos otras definiciones que consideramos objetivas, tanto teóricas, como operacionales y de trabajo que son definiciones muy utilizadas por lo funcionales que resultan en las investigaciones, a la vez que reclamamos que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia, contenido y correspondientemente de la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

Entendemos por tiempo libre:

Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

Queremos destacar aquí que la existencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada, condicionada socialmente.

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre B. Grushin quien afirma:

"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas.

Plantean una definición de trabajo:

"El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas). y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas también plantea una definición operacional:

"El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas.

2.- LAS ACTIVIDADES EN UNA FUNCIÓN RECREATIVA

¿Cuándo una actividad se considera que cumple una función recreativa?

Partiendo de la interrogante anterior podemos enunciar que cualquier actividad puede cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

➤ Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que enfrenta el individuo.

Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opcionabilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente.

➤ Debe ser realizado en el tiempo libre.

Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear lo anterior, ya que como se encuentra planteado en la definición de tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

➤ Teniendo como base la función de autodesarrollo que cumpla la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Muy interesante por consiguiente con los principios antes planteados resulta lo que presenta el profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son según él, cuando:

a.- Es voluntaria, no es compulsada.

b.- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.

c.- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

d.- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

e.- 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.

f.- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

g.- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

h.- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

i.- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

è.- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Por consecuencia resulta a la gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre.

Estos principios dejan sentado claramente cuando una actividad cumple una función recreativa.

Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional, ya que con relación a este aspecto también hay diferencias entre los investigadores.

Podemos clasificarlas con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo en cuatro grandes grupos.

Grupo I. Actividades artísticas y de Creación.

Satisface un interés estético de expresión, son las actividades de la creación literaria de las artes plásticas, el teatro y la danza, la música, etc. en estas se pone de relieve el matiz placentero que el hombre deriva de los esfuerzos por crear algo propio, que consiste en el cultivo de la habilidad y el intelecto, en la búsqueda de formas que den cabal cumplimiento a las necesidades expresivas individuales.

Grupo II. Actividades de los Medios de Comunicación Masiva.

Satisfacen un interés de comunicación de información, son el conjunto de actividades que el hombre realiza mediante la lectura (periódicos, revistas, libros, etc.) oyendo la radio, viendo la televisión, o alguna otra forma informativa de la comunicación.

Grupo III. Actividades Educativo Físico deportivas.

Satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos, entre. Estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc.

Grupo IV. Actividades de Alto Nivel de Consumo.

Satisfacen un interés de placer, de esparcimiento, son el conjunto de actividades que implican en el hombre una actividad de consumo superior, exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto en el orden financiero, como en el aspecto social, entre estas tenemos en el turismo hotelero, los espectáculos, etc..

3.- LA NECESIDAD O INTERÉS RECREATIVO.

A. N. Leontiev planteó:

"La necesidad es vista como una carencia de organismos, pero que por sí solo es imposible que provoque una actividad orientada. La función de este estado interno es sólo la activación de la conducta, pero en el primer momento, mientras desconozca su objetivo de satisfacción, no regula ni orienta la actividad, solo cuando la necesidad encuentra el objeto de satisfacción, se objetiviza, es capaz de orientar y regular la actividad. Por tanto las necesidades se desarrollan con la aparición de nuevos objetivos al adquirir un nuevo contenido objetual que los enriquece y desarrolla. El desarrollo de las necesidades transcurre a través del desarrollo de sus objetos".

Como necesidad humana, como necesidad social, la necesidad o interés recreativo es:

Histórica: Ha variado con los cambios producidos de una FES a otra y se ha conformado en el decursar de la historia.

Dialéctica: No es estática, sufre variaciones derivadas de los cambios sociales, del consecuente desarrollo de las fuerzas productivas.

Dinámica: Varía de acuerdo al modo de producción, a las relaciones sociales imperantes; la satisfacción de una necesidad conduce muchas veces a la creación de nuevas y superiores necesidades.

La necesidad e interés recreativo varían y se desarrollan conjuntamente con la sociedad y estas variaciones pueden ser de dos formas:

1.- Las que se producen a largo plazo, mediante factores que determinan el cambio en aquellos marcos generales en los que se desarrolló la recreación, nos referimos a la base y a la superestructura.

2.-Las más específicas y concretas que se refieren a la diversidad de intereses recreativos, representa un grupo humano en un momento histórico concreto. Con relación a este último aspecto, tenemos que se ha determinado hasta cierta medida cuales son los factores que se encuentran en la base de la diversidad de intereses recreativos que representan los diferentes grupos sociales, siendo estos elementos que se relacionan con la actividad fundamental del hombre.

La formación de las necesidades recreativas tiene lugar bajo la influencia de un complejo de factores, los cuales pueden ser agrupados de la manera siguiente.

a.- Factores Socio - Económicos: Nivel de desarrollo de la fuerza productivas; nivel de producción de los bienes de consumo, incluido los servicios, de la Recreación; ingresos reales monetarios, precios y servicios, tiempo de vacaciones, composición social y profesional de la población, nivel de vida cultural, tradiciones, entre otros.

b.- Factores Demográficos: Relación de la población urbana y rural, estructura de edad y sexo; composición y proporciones de la familia, particularidades de instalación, movilidad de la población.

c.- Factores Psicológicos: Intensidad de los lazos culturales y de negocios, tipo de vida cultural, influencia de la moda; conceptos espirituales de la persona.

d.- Factores Médico - Biológicos: Estado de salud de la población.

e.- Factores Naturales: Zona natural en la cual vive la persona, particularidades de la situación geográfica respecto al mar, etc.

4.- ESPACIO PARA LA RECREACIÓN.

En el sistema del materialismo dialéctico el tiempo y el espacio son definidos como formas de existencia de la realidad objetiva. Los procesos y fenómenos de la realidad objetiva son dinámicos y existen en el espacio y en el tiempo. Se define una unidad entre el espacio, el movimiento y el tiempo.

La recreación (actividades que se realizan en el llamado tiempo libre) va a desarrollarse dentro del espacio en general, el cual puede ser entendido de forma específica como:

Espacio Físico: Ambito donde se mueve el hombre, la vivienda, el barrio, la comunidad, la ciudad, el medio, y que constituye en sentido sustancial el marco de realización de las actividades recreativas, los lugares que enmarcan y determinan la concurrencia del hombre, la interrelación con el espacio cultural y social.

Espacio Cultural: Ambito de realización de la vida espiritual del hombre. Es el marco en el cual el individuo se realiza, en la creación, en el intercambio de intereses, en la cual desarrolla hábitos de participación cultural.

Espacio Social: Ambito en el cual el hombre establece su intercambio, la comunicación social, y en el se desarrollan las relaciones sociales entre los individuos y que en nuestras condiciones de sociedad socialista muestran una amplia esfera, dado el dinamismo y amplitud que posee la actividad social.

Queremos enfatizar a modo de conclusión que el hombre establece una relación afectiva con el medio que lo rodea (espacio físico, cultural o social) y recibe sus influencias de forma individual, es decir, interpreta la realidad objetiva de forma subjetiva. A esto no escapa la percepción de la recreación que deviene en el individuo una condición interna, subjetiva y dependen también de los gustos ideales, intereses, actitudes y necesidades que posee el individuo determinado; aunque estos se conforman en el proceso de interacción activa del hombre con la realidad, del hombre con el espacio donde se desarrolla, así como sus actividades.

INVESTIGACIONES DEL TIEMPO LIBRE Y LA RECREACIÓN.

Tal como hemos explicado anteriormente si el tiempo libre, es aquella parte del tiempo extralaboral que cada persona emplea de forma y manera que se determina por su propia voluntad y principalmente según sus intereses, necesidades, nivel de información entre otros aspectos. Debemos pues considerar que en la investigación del mismo, ha de tomarse en cuenta, en primer lugar, lo que se refiere a los gustos e intereses personales de cada individuo y, consiguientemente, de la población o de las diversas capas de la misma. No obstante los gustos e intereses de la población pueden y deben, transformarse en función de determinados objetivos estratégicos sociales y es aquí donde la educación en el tiempo libre y la planificación se convierten en procesos estratégicos de dirección de la sociedad.

Las investigaciones en la esfera del Tiempo Libre y Recreación, también adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones. Estos estudios se llevan a cabo dentro de los aspectos:

A.- Económico.

B.- Médico - Biológico.

C.- Sociológico y socio - psicológico.

A.- Valoración económica de las demandas recreativas:

Las investigaciones económicas sobre el tiempo libre y la recreación sirven de medio para los otros tipos de investigaciones (las médico - biológicas, las sociológicas, y las socio - psicológicas) puesto que en ellas se reflejan las posibilidades económicas de la sociedad y sus miembros, es decir, se toman en consideración los medios que la sociedad o sus miembros aislados pueden gastar para satisfacer sus necesidades recreativas. la magnitud de estos gastos depende no solo del volumen del producto social, sino también, de las proporciones de su distribución, dependiendo estas últimas de la tarea fundamental económica de la sociedad en cada etapa concreta de su desarrollo y por supuesto atendiendo a las condiciones de la propiedad sobre los medios de producción.

La demanda de actividades recreativas es prácticamente la necesidad manifiesta.

B.- Investigaciones Médico – Biológicas de las Demandas Recreativas:

Estas de manera general consisten en la determinación del volumen y estructura de los tratamientos terapéuticos y profilácticos.

Desde el punto de vista médico – biológico están poco estudiadas las demandas recreativas. en la literatura pueden encontrarse los datos más generales sobre la funciones médico – biológicas de la actividad recreativa, pero muy poco en relación al problema de la influencia de la actividad, lugar y tiempo de descanso sobre el organismo del hombre en dependencia de su edad, filiación social, tipo

de sistema nervioso y otras características y aspectos, así como en relación a las personas que presentan limitaciones o desviaciones de la salud.

C.- Investigaciones sociológicas y socio - psicológicas

Estas están dirigidas al estudio de la interacción dialéctica de las demandas recreativas de grupos sociales e individuos con los programas recreativos y el medio ambiente.

El Presupuesto de Tiempo en los Estudios de Tiempo Libre y Recreación.

Al abordar el estudio del tiempo libre es necesario considerar que este no se encuentra aislado del conjunto de actividades de diversos tipos que realizan los grupos humanos y por las cuales se halla fuertemente condicionado. Por lo tanto, este tipo de investigaciones requieren de manera insoslayable adentrarse en el análisis del empleo del tiempo en general, o lo que es lo mismo, realizar estudios sobre el presupuesto de tiempo. En este punto cobra relevancia las consideraciones referidas al enfoque sistemático en el estudio del tiempo libre.

En este sentido, si consideramos al tiempo libre como sistema cuyos elementos son un conjunto de actividades recreativas, el presupuesto de tiempo sería su entorno en el cual se encuentra en una interrelación dinámica, lo que le confiere un carácter de sistema abierto.

Definición de Presupuesto de Tiempo:

El presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas. Este

informe personal de su vida cotidiana es, técnicamente hablando, un documento.

conjunto de métodos. El hecho de que acudamos a este enfoque integral en el estudio del presupuesto de tiempo, se debe a la profundidad de las cuestiones teóricas que se encuentran tras las investigaciones sobre el empleo que hace de su tiempo los grupos humanos; cuestiones teóricas desde el punto de vista ideológico, además de técnico, las que consideramos más ampliamente en la sección destinada a examinar las relaciones entre el presupuesto de tiempo y el modo de vida.

El Tiempo Libre como Categoría del Presupuesto de Tiempo:

El presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos principales, como se muestra en el siguiente cuadro, formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en 2 grupos:

Laborables y Extralaborables, a las que corresponde el tiempo laboral y extralaboral respectivamente.

Clasificación de las Actividades Principales del Presupuesto de Tiempo: Tipo de Actividad Principal o Global Clasificación

1. Trabajo Actividad laboral (Tiempo laboral)
2. Necesidades biofisiológicas
3. Transportación
4. Tareas domésticas
5. Actividades de tiempo libre

Actividad extralaboral (Tiempo extralaboral)

Al abordar el estilo de tiempo libre, es necesario considerar que este no se encuentra aislado del conjunto de actividades de diversos tipos que realizan los grupos humanos y por las cuales halla fuertemente condicionado. Por lo tanto, las investigaciones del tiempo libre requieren de manera insoslayable adentrarse en el análisis del tiempo general, o, lo que es lo mismo, realizar estudios sobre el presupuesto de tiempo.

En este punto cobra relevancia las consideraciones referidas al enfoque sistemático en el estudio del tiempo libre.

En este sentido, si consideramos el tiempo libre como sistema cuyos elementos son un conjunto de actividades recreativas, el presupuesto del tiempo sería su entorno con el cual se encuentra en un interrelación dinámica, lo que le confiere un carácter de sistema abierto. El tiempo libre, así considerado, se caracteriza por tres dimensiones que determinan las propiedades del sistema: **La Magnitud, La Estructura y El Contenido.**

La Magnitud representa la cantidad de tiempo que, como promedio dispone un grupo humano para la realización de actividades recreativas, medidos en horas y minutos. Esta dimensión se expresa empíricamente por un índice cuantitativo medido en una escala de razón.

La dimensión que denominamos **Estructura** es mucho más compleja puesto que se define por medio de tres niveles de medición. El primero está representado por el tiempo que se dedica a la realización de cada actividad recreativa, lo que lo vincula al concepto de magnitud, pudiendo medirse en una escala de razón; el segundo nivel de medición esta dado pro el momento del día en que se realizan las actividades recreativas, por lo que su medición viene dada por una escala ordinal; el tercer nivel, por último, se relaciona con la frecuencia de realización de las actividades, siendo medido por una escala ordinal.

El Contenido se refiere al carácter individual de las actividades recreativas, señalando como estas se realizan, el nivel cultural y la calidad de las mismas. Esta información puede ser recogida en una escala nominal u ordinal.

Es sabido que dos personas con una estructura de su tiempo libre aproximadamente igual puede encontrarse de hechos a niveles muy diferentes de desarrollo espiritual, por cuanto los mismos “Elementos abstractos del tiempo libre”, pongamos por caso la “lectura” y el “ir al cine”, se puede llevar a efecto en su vida real por medio de una actividad completamente distinta por su carácter: Para uno esta podrá ser un contacto activo con el autor mientras que para otro puede ser la ocupación pasiva del tiempo, que no puede darle nada para su intelecto.

Procedimiento de Recolección de Datos:

Lo primero que debe definirse en el proceso de recolección de datos sobre el presupuesto de tiempo de un grupo humano es el periodo de tiempo va a tomarse como unidad de estudio, que pudiera ser un día natural (24 horas), una semana, quince días, etc.

La metódica más completa que hemos encontrado en la bibliografía sobre el tema, tomó como unidad de medida el día natural y este fue elaborado en 1965 para un estudio comprobatorio multinacional que bajo la dirección del sociólogo Húngaro Alexander Szalai, organizó y llevó a cabo el Centro Europeo de Coordinación de Investigaciones y Documentación de Ciencias Sociales, de la UNESCO (Szalai) y que posteriormente con valiosas aportaciones metodológicas se aplicó en Cuba en estudios nacionales en la década de los 80 por el desaparecido Instituto de Investigaciones y Orientación de la Demanda Interna.

Expondremos sucintamente los métodos de que consta este procedimiento y las técnicas o conjunto de instrucciones básicas del trabajo de campo, ilustrándolas, con los instrumentos que pueden utilizarse.

Los instrumentos de recogida de información que se utilizan son los siguientes:

- El auto registro de actividades.
- La entrevista fundamental.
- La entrevista fresca de sustitución.

El Auto Registro de Actividades:

Es un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, en este caso 24 horas. Es en esencia, una auto - observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

La Entrevista Fundamental:

Es un registro verificador de las actividades realizadas por un sujeto durante 24 horas aplicado por un entrevistador entrenado, en consulta personal con el sobre, la base de auto registro de actividades que el mismo llena. Consta, además, de una batería de preguntas dirigida a la obtención de información socio - demográfica.

La Entrevista Fresca de Sustitución:

Es un recordatorio minucioso y un registro de las actividades realizadas por un sujeto el día inmediato al de la consulta, hecha por un entrevistador convenientemente entrenado.

Se llama “fresca de sustitución” porque no se basa en el autoregistro propio del sujeto, sino que lo sustituya. Consta también de una batería de preguntas sobre aspectos socio - demográficos. Este instrumento se utiliza circunstancialmente durante el desarrollo del trabajo de campo.

Presupuesto de Tiempo: Técnica de Trabajo de Campo.

La técnica de trabajo de campo estipula la siguiente forma de aplicación de los instrumentos:

- 1.- Una primera visita al sujeto i el día n-1. tras la consigna de presentación del entrevistador e, se les explica en que consiste el llenado del autoregistro

correspondiente: Una planilla que contiene al inicio instrucciones escritas. En esta primera visita se concreta una segunda, el día n+1 ya que el día n el sujeto debe llenar el auto registro.

2.- El día n , el sujeto i debe empezar a llenar su autoregistro desde las 12:00 am. del día siguiente, como se le había orientado el día anterior.

Para que el autoregistro se considere correcto no debe haber menos de 10 actividades anotadas en la planilla, calculo que se hace a partir de un análisis estadístico de las actividades de la vida cotidiana .

3.- El día n+1, segunda visita del entrevistador y, pueden concurrir dos casos:

a.- Primero, que el sujeto i no halla podido llenar, por alguna razón, el autoregistro del día anterior, o lo hubiese llenado con inexactitudes o imperfecciones, es decir, incorrectamente, en ese caso se procede a la entrevista fresca de sustitución, que consiste en hacerle recordar y describirles las actividades del día anterior, a partir de recursos apropiados, por ejemplo, hacerle recordar y situar primero los tiempos de actividad claves: horas de levantarse y acostarse, horas de comidas, horario de trabajo o estudio (clases) y luego de esto, precisar las ocupaciones intermedias, hasta encadenar cada una de las actividades del día. Con este método se mantiene la calidad en la recogida de la información.

INVESTIGADOR Y SUJETO INVESTIGADOR

SUJETO INVESTIGADO Y SUJETO

INVESTIGADO INVESTIGADO

INFORMACIÓN AUTORREGISTRO

(en forma de INFORMACIÓN INFORMACIÓN

instrucciones) (Datos) (Datos)

DÍA n – 1 DÍA n DÍA n + 1

b.- Segundo, que el sujeto i hubiese llenado el autoregistro el día anterior, en este caso se procede a realizar la entrevista fundamental, que consiste en revisar y verificar todas las actividades realizadas por el sujeto del día anterior, a partir del autoregistro de actividades, y en su presencia, aclarando cualquier detalle incoherente que halla podido escaparse. El resultado de esta revisión se va anotando por el entrevistador en una plantilla diseñada al efecto. Al tanto en el primero como en el segundo caso se procede además, a hacer un conjunto de preguntas controles: Ocupación, tipo de trabajo, edad, características del día que se registraba (vacaciones, de licencias, etc.) composición del núcleo familiar y otros.

El instrumento empleado para la entrevista fundamentada es el registro de tiempo como presupuesto elemental de tiempo de cada individuo integrante de la muestra. De manera que podemos decir, que el registro de tiempo constituye el documento exhaustivo, sobre el cual realizaremos el análisis de la vida cotidiana de los grupos humanos.

Consideraciones Muestrales:

El procedimiento de selección de la muestra en estos estudios presenta una particularidad muy característica, pues los individuos incluidos en ellas no sólo son seleccionados ellos mismos al azar, sino que, además, deben ser escogidas al azar en un día específico, para garantizar que todos los días de la semana

estén representados proporcionalmente en la muestra. Lo primero que se debe tener en cuenta en el diseño muestral es la estratificación por días. Se hace necesario considerar cada día comprendido en el estudio como un estrato o efectuar la selección de la muestra independiente por día. O sea, la muestra total que resulta se debe distinguir a través de todos los días que demore la recogida de información. Esta es, una distribución proporcional por día. Por ejemplo, si el trabajo de campo se extiende durante y días y son 7 individuos la muestra, se consulta 1 por día, si son 14 individuos 2 por día, etc. Se desprende de ello que el trabajo de campo, debe durar semanas completas: Una semana, dos semanas o tres.

Los estratos se pueden agrupar de la siguiente manera: Días de fin de semana (sábado y domingo) y días de entre semana (lunes a viernes); aunque es posible hacer otras agrupaciones, por ejemplo, lunes a viernes, sábado, domingo, sobre todo actualmente, tomando en cuenta la existencia del sábado libre y el del trabajo.

Esta categorización es importante debido a que hay diferencias más marcadas entre las actividades que se realiza entre semana y las de fin de semana, mucho más que las de lunes a viernes entre sí, ya que en estos días pueden considerarse homogénea la realización de actividades.

También pueden unificarse ambos grupos, entre semana y fin de semana, para hacer el análisis global semanal, y esto constituye otra agrupación de estratos, muy empleada internacionalmente.

Así los resultados pueden darse en la Cantidad de tiempo promedio diario que durante el fin de semana o los días entre semana se dedica a cada actividad, o también el tiempo promedio que durante una semana se emplea en la realización, de cada una de ellas, lo que implica una diferencia en el carácter cuantitativo y cualitativo de estos índices.

Al tomar un día como unidad de muestreo, nos estamos obligando a un tamaño de muestra grande, esto es mucho mas ventajoso desde el punto de la calidad de la información recogida, ya que se evita el agotamiento del individuo objeto de estudio, que de otra forma, si decidiéramos utilizar una muestra pequeña sería necesario que registrarse sus actividades cotidianas durante más de un día, generalmente una semana.

El modelo de muestra que resulta adaptable pues a estos estudios y de mayor conveniencia, es el de nuestro replicado estratificado.

Hacemos la observación de que, la distribución proporcionalmente los individuos de la muestra en la semana resulta que habrá una mayor cantidad de individuos en la submuestra de entre semana ya que esta consta de 5 días, mientras, al tener dos días solamente.

Por lo general, se planifica una semana de trabajo de campo, más una de cobertura, es decir, dos semanas. Debido a que un individuo perteneciente al estudio del día lunes, por ejemplo, sino se encuentra habrá que entrevistarle el lunes de la otra semana igual sucede con los demás días.

Existen algunas otras medidas operativas susceptibles de ser aplicadas en el terreno, sobre este punto, pero lo más cómodo y económico es hacer lo anterior.

Procesamiento de la Información:

El procesamiento de la información contenida en los registros elementales de tiempo pueden realizarse manualmente o por medio de computadoras. Debido al valor ilustrativo de la forma de proceder en este aspecto, explicamos a continuación como realizar el procesamiento manual.

El procesamiento de los datos para determinar el presupuesto de tiempo de un grupo humano consiste, básicamente, en las siguientes operaciones:

- Codificación de las actividades que aparecen en los registros elementales de tiempo dedicado a una actividad específica en cada uno de ellos.
- Traslado de las sumatorias realizadas en el registro a una hoja de código, ejemplificada en el cuadro.

Estas hojas de codificación, tienen el mismo folio del registro de tiempo correspondiente.

Es decir, aquí se encuentra toda la información del registro en forma de números: Código y Tiempo.

Estas hojas se agrupan generalmente de acuerdo a la zona correspondiente, al sexo y la agrupación del sujeto estudiado y si es una información de entre semana o de fin de semana.

En estas hojas existe un código para las llamadas actividades globales integradas por un conjunto de actividades específicas.

Es decir, las actividades específicas son agrupables según forman parte de las actividades globales que definimos como categorías conformadoras del presupuesto del tiempo: tiempo libre, necesidades biofisiológicas, tareas domésticas, etc. Tanto las actividades globales como las específicas tienen su código.

La suma de los tiempos de cada actividad específica es el valor de la actividad global a la que pertenecen, por ejemplo, si un individuo invirtió dos horas en ver TV, 2,5 horas en leer y 45 minutos en oír radio, y no realizó en ese día ninguna otra actividad de tiempo libre, entonces la magnitud global de tiempo libre es la suma de tiempo dedicado a cada una de esas actividades específicas:

$$2:00 + 2:30 + 0:45 = 5:15$$

En la hoja de codificación expuesta en el siguiente cuadro se estableció la convención de que todos los códigos que termina en cero corresponde a las actividades globales. El código 20, trabajo fundamental, es el único que no se desglosa, en este caso producto de los objetivos particulares del estudio a que pertenece, coincidiendo aquí actividad global y actividad específica.

EJEMPLO DE HOJA DE CODIFICACIÓN

Folio _____ sexo _____ fin de semana _____

Entre semana _____

10 _____ 11 _____ 12 _____ 13 _____ 14 _____

20 _____

30 _____ 31 _____ 32 _____ 33 _____ 34 _____

40 _____ 41 _____ 42 _____ 43 _____ 44 _____ 45 _____ 46 _____ 47 _____ 48 _____

50 _____ 51 _____ 52 _____ 53 _____ 54 _____ 55 _____

60 _____ 61 _____ 62 _____ 63 _____ 64 _____

52 _____

70 _____ 71 _____ 72 _____ 73 _____ 74 _____ 75 _____ 76 _____ 77 _____ 78 _____ 79 _____

80 _____

90 _____

Cada una de las hojas de codificación representa en esencia, una matriz de datos que recoge el empleo del tiempo durante un día natural para cada uno de los individuos de la muestra, es decir, son presupuesto de tiempo elementales. Cada uno de ellos puede representarse por una matriz, que se denomina t en la cual t_{xi} es el tiempo que dedican al individuo i a la realización de la actividad x , donde $x = 20, 30, 40, \dots, 80$, o sea, cada una de las actividades globales previamente definidas.

La propiedad básica de esta matriz es que la sumatoria de sus elementos es igual a 24 horas, así:

El tiempo dedicado a cada actividad, por los individuos integrantes de la muestra, se halla por suma de matrices:

Es decir, 24 horas por el tamaño de la muestra; $24n$ representa el fondo total de los n individuos de la muestra.

Ahora, para cada actividad global, los tiempos promedios se calculan así:

$T_x = \frac{t_x}{n}$ donde, $x = 20, 30, \dots, 80$.

Finalmente, el presupuesto de tiempo de una muestra de n individuos, que dará representado por una matriz columna:

Esta matriz T representa a un individuo promedio de la muestra y la empleamos para analizar el presupuesto de tiempo de toda la población.

Esta es la esencia del cálculo de la magnitud que implica el procesamiento de la información en las investigaciones de presupuesto de tiempo, ya sea por vía manual o computacional que aquí hemos ejemplificado mediante las actividades globales.

Un cálculo similar pudiera realizarse empleando la información de las actividades

específicas.. En el ISCF "Manuel Fajardo" hemos desarrollado un Programa Computacional (software) que nos permite realizar todos los cálculos y nos proporciona las tablas de salidas fundamentales para realizar el análisis objetivo del presupuesto de tiempo.

EJEMPLO DE AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES

Folio _____ Sexo _____ Edad _____

Ocupación _____

Hora de inicio

de la

actividad

Señala las diferentes actividades u ocupaciones realizadas por ti durante todo el día, indicando las horas de inicio y final

Hora en que finalizó la actividad

EJEMPLO DE ENTREVISTA FUNDAMENTADA (Primera pagina)

Tiempo Nombre de la actividad

(principal) Inicio Fin Total

¿ Donde y con quién?

Actividad simultánea secundaria

1 2 3 4 5 6 7

EJEMPLO DE ENTREVISTA FRESCA DE SUSTITUCIÓN (PRIMERA PAGINA)

No. de la Entrevista _____

Empleo _____ del _____ tiempo _____ correspondiente

a: _____

Sexo: _____ Edad: _____

Ocupación _____

54

Inicio de la actividad

Fin de la actividad

¿Qué hiciste?

¿Dónde y con quién?

¿ Has hecho otra cosa al mismo tiempo?

¿Cuál?

Para uso del investigador

LA PLANIFICACIÓN DE LA RECREACIÓN

La Programación Recreativa. Metodología de trabajo:

Al realizar una programación recreativa , es necesario tener en cuenta los objetivos que nos proponen alcanzar en los sectores poblacionales hacia los que vamos a dirigir este servicio, toda vez, que a partir de los mismos, fijaremos las

tareas que nos permitirán lograr nuestra finalidad de una forma efectiva, a través de diferentes métodos y procedimientos para desarrollarlas actividades.

Nuestra aspiración será la de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo libre.

Ahora bien, tenemos que la distribución y utilización del tiempo, además de ser la forma básica en que el hombre manifiesta sus capacidades, es el índice más importante de las que caracterizan la actividad y desarrollo de su personalidad.

Para el análisis de esta problemática, son utilizados los estudios de presupuestos de tiempo, los cuales permiten obtener información acerca de la distribución temporal de las actividades cotidianas de la población, y por lo tanto son, fuente de valiosas informaciones para los estudios de los servicios vinculados al tiempo libre.

OBJETIVOS SOCIALES

PROGRAMACIÓN RECREATIVA

INTERES RECREATIVO

OFERTA

El empleo del tiempo libre por parte de la población esta determinado por una serie de factores que incluyen desde la oferta recreativo cultural como tal, tomando en consideración su calidad, efectividad, posibilidades de participación, etc., hasta los hábitos de vida, consumo, intereses y forma de concebir sus ratos de esparcimiento.

El hombre establece una relación activa con el medio que lo rodea y recibe sus influencias de forma individual, o sea, interpreta la realidad objetiva de forma subjetiva. A esto no escapa la percepción de la categoría tiempo libre, la cual se torna el individuo en una condición interna, subjetiva. Por tanto, el uso y el contenido del mismo, sin pasar por alto los conocimientos sociales que imponen sus normas y regulaciones necesarias, individuales, aunque estos sean formados en el proceso de interacción activa del hombre con la realidad.

Estos intereses y necesidades pueden ser muy variados o a lo inverso, no poseer un contenido lo suficientemente rico, pues precisamente esto no se logra de forma automática, sino a través de un proceso educativo.

La tarea de educar la utilización del tiempo libre, que los individuos aprecien la importancia del mismo para su perfeccionamiento y desarrollo, luchar por su mejor utilización, no son problemas simples.

Se ha comprobado que no siempre una mayor disponibilidad de tiempo libre lleva

aparejado un mejor empleo, esto significa que no basta lograr un aumento de dicho tiempo, incluso no es suficiente propiciar un sistema de ofertas ricos en contenidos y variedad, garantizado las condiciones objetivas, sino también tenemos que operar con las condiciones subjetivas, despertar en los individuos necesidades e intereses hacia esas ofertas y formar una actitud favorable hacia ellos.

Debemos lograr en los individuos la capacidad de organizar y emplear el tiempo libre en todas sus funciones: La de entretenimiento, diversión, reposición de fuerzas psíquicas y físicas, así como la de desarrollo de la personalidad.

Si tenemos en cuenta que las actividades físicas de tiempo libre se encuentran en una situación de competencia con las otras posibilidades de ocupación del tiempo libre y para un gran círculo de ciudadanos estas actividades son solo una parte integrante de la organización integral del tiempo libre ya que la actividad deportiva - recreativa, no tiene una finalidad primordial y única, sino esta incluida en la satisfacción de múltiples necesidades sociales y culturales resalta la importancia de crear proyectos recreativos con una sólida planificación que se inserten en los diferentes ámbitos sociales.

A continuación presentamos los fundamentos conceptuales que constituyen la programación recreativa:

Etapas de la Programación Recreativa

1.- Etapa de Diagnóstico:

El Diagnóstico, es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. Este está basado en el principio de "comprender para resolver".

El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad. Esto ira recorriendo un proceso ordenado de investigación desde los fenómenos quizás aislados hasta la esencia misma de las cosas.

El diagnóstico se apoya en la teoría: En el proceso de diagnóstico juegan un papel importante los conocimientos teóricos sobre la realidad. La teoría, expresada en libros y documentos, nos da elementos para analizar e interpretar las informaciones y para ayudar a comprender el por qué de los problemas y cómo ellos se ubican dentro de un contexto más amplio.

Sin embargo, la teoría no es un dogma o una verdad inamovible. Siempre será necesario en el diagnóstico comprobar si los aportes teóricos son válidos o no para explicar la situación específica.

El diagnóstico es generalmente parcial y resulta una actividad permanente. Los conocimientos que se van obteniendo sobre el problema nunca serán acabados o completos, dada la complejidad y la dinámica que tiene la realidad circundante. Por ello

PLANIFICACIÓN

MODELO DE PROGRAMACIÓN

DIAGNOSTICO CONTROL Y EVALUACIÓN

OBJETIVOS Y METAS

DISEÑO Y APLICACIÓN

REPROGRAMACIÓN

Generalmente se realizan diagnósticos parciales y se requiere de una actualización y de la incorporación de otros elementos que en el de cursar del

tiempo y de los programas se constata son de indispensable inclusión en el análisis.

El diagnóstico desemboca en conclusiones prácticas. El resultado del diagnóstico no es la mera suma de informaciones y reflexiones, también implica conclusiones para trazar la política a seguir y diseñar las acciones apropiadas para modificar la situación actual a través de los programas. De esta manera el diagnóstico crea la base para que se decidan colectivamente las soluciones.

La función del diagnóstico no es solamente la obtención de información descriptiva, sino también la de precisar las causas específicas de los fenómenos y procesos sociales. Es decir, que se parte como principio de la complejidad del enfoque y de los objetivos particulares de esta etapa de elaboración de la estrategia de acción del programa. En el tiempo libre, este principio puede concretarse en dos líneas básicas: los estudios de presupuesto de tiempo y el conocimiento de la estructura y el contenido del tiempo libre.

Por otra parte, la complejidad de enfoque significa una metodología de investigación basada en el materialismo y la lógica dialéctica, que tienda a la determinación de las regularidades y las tendencias en la dinámica actual del tiempo libre, del comportamiento de la población y del trabajo estatal. En este componente de la estrategia, el primer paso es la ruptura con los métodos puramente descriptivos y el enriquecimiento del arsenal metodológico y técnico utilizado en la investigación social.

Los aspectos principales que se investigan en esta etapa son:

a) Problema o situación concreta objeto de estudio:

- Nivel de desarrollo socio – económico
- Características sociodemográficas (edad, sexo, nivel educacional, estado civil, etc.).
- Características grupales y nivel de integración social.

b) Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre:

- Por sectores, estratos y grupos sociales, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de los elementos.

c) Intereses y necesidades recreativas:

- Las actividades que mas interesan, motivaciones el porque de esta situación.
- Causas que impiden la satisfacción de las necesidades.
- Otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.

d) Infraestructura recreativa:

- Cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación.
- Personal técnico y de servicio que se dispone.
- Recursos materiales que se dispone.

e) Características del medio físico – geográfico:

- Aspectos significativos del clima, relieve entre otros.
- Grado de utilización del medio natural.
- Interrelación medio ambiente – sociedad.

f) Oferta recreativa (Programas recreativos existentes):

La oferta incluye aquellas actividades orientadas al consumo recreativo que se realizan en el tiempo libre cuya planificación, desarrollo, aseguramiento técnico

material, divulgación y control está encomendada a organismos específicos e incluye el correspondiente de conocimientos por parte de la población acerca del contenido de las actividades y su régimen de participación, esta dualidad en el concepto es uno de los factores que determinan la forma de evaluación y estudio de la oferta, la cual puede valorizarse en:

- Su relación y correspondencia con los objetivos sociales.
- Su relación y correspondencia con los intereses del individuo, estrato o grupo social.
- Por el nivel de conocimiento que sobre ella tengan los usuarios.
- Por el grado de participación en ellas.
- Por el grado de saturación de la demanda (aspecto cuantitativo).

La oferta recreativa debe estudiarse igualmente en los dos aspectos fundamentales en que se presenta en su desarrollo:

➤ **Oferta difusa o programada:** Que son las actividades propias de cada lugar que se realizan por hábitos, costumbres de formas individuales, sin que ninguna institución sea la responsable con las actividades.

➤ **Oferta planificada o programada:** Son las actividades en las cuales la organización, aseguramiento, o ejecución es realizado por organizaciones especializadas.

Para realizar todo esta gran tarea investigativa es necesario disponer de los necesarios métodos y técnicas de investigación, cuales presentamos en el siguiente cuadro:

TECNICAS INSTRUMENTOS

DOCUMENTOS:

- Sistematización bibliográfica. - Ficha de trabajo bibliográfico.
- sistematización hemerográfica. - Ficha de trabajo hemerográfico.
- Análisis de programa. - Ficha de programa.

CAMPO:

- Observación. - Guía de observación.
- Entrevista estructurada o dirigida. - Guía de entrevista .
- Construcción de escalas. - Escala de actitudes, motivos...
- Inventario. - Guía de inventario.
- Presupuesto de tiempo. - Autorregistro de actividades.

Podemos resumir esta etapa destacando que el diagnóstico de la actividad recreativa en el tiempo libre parte de la concepción tradicional de los estudios de estructura para, sobre esa base, comenzar a estudiar procesos, tendencias y fuerzas sociales que condicionan la aparición de esa estructura de actividades realizadas por la población como su resultante.

Hay que estudiar las necesidades, las motivaciones y los gustos, así como otros factores de tipo psicosocial, como los hábitos y las tradiciones, la valoración social y grupal de las actividades, la influencia de los grupos y de los líderes de opinión, etc

MAPA CONCEPTUAL DE LA ETAPA DE DIAGNOSTICO

POBLACIÓN

- Características.
- Necesidades.

- Intereses.
- Experiencias

INSTITUCIÓN ORGANIZADORA

- Recursos con que cuenta.
- Recursos que hacen falta.

DIAGNOSTICO

PROMOTOR/ANIMADOR

- Preparación.
- Experiencia.
- Vocación.

ESPACIO/CONTEXTO

Factores sociodemográficos.

- Interrelaciones sociales.
- Oferta / demanda

2. Determinación de objetivos y metas:

Los objetivos de un programa pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un periodo determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas (Ander – Eng, 1992).

A menos que los objetivos de un programa o proyecto estén muy claramente definidos, no es posible programar un conjunto de actividades coherentemente estructuradas entre sí de cara la logro de determinados propósitos. Realizar acciones y actividades sin objetivos, es andar a la deriva y para eso no hace falta la planificación.

Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas (como veremos a continuación las diferencias), es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos.

Planteábamos que para programar hay que enunciar claramente los objetivos. Sin embargo, aun teniendo objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados, con propósitos plausibles , pero no son operativos. Hay que establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar de los objetivos propuestos. ***Esta traducción y precisión cuantitativa de los objetivos. Referida a un espacio – tiempo determinado, es lo que se llama meta.***

En términos generales podemos decir que los objetivos son expresión cualitativa de ciertos propósitos, y las metas, su traducción cuantitativa

Afirmar por ejemplo = aumentaremos la práctica de actividades físico - recreativas =, es un modo de enunciar un objetivo, pero ello no basta para organizar racionalmente la acción. Es preciso especificar y determinar tres cuestiones principales:

- Donde.....en que lugar
- Cuánto..... en qué proporción se pretende hacerlo.
- Cuándo.....en que plazo

Si queremos traducir el objetivo antes enunciado en una meta, podríamos expresarlo en la siguiente manera:

- Aumentaremos la práctica de actividades físico – recreativas en la Ciudad de la Habana en un 5% para el año 2003 .

El objetivo así definido, precisado en tiempo y lugar y con especificaciones, es lo que se denomina meta. En otras palabras, una meta convierte en enunciado cuantitativo las propuestas cualitativas de un objetivo; consiguientemente debe articularse con él y expresarlo operativamente.

Entre el objetivo general y las metas, suelen darse objetivos específicos. Ahora bien, cada una de las metas debe estar asimilada, articulada al objetivo específico. Y cada uno de los objetivos específicos, la objetivo general.).

Atendiendo a la estructura de la programación se trabaja con dos tipos de objetivos:

- Lo relativo a los participantes.
- Los institucionales o administrativos.

Para concluir este aspecto queremos dejar precisados los aspectos fundamentales a tener en cuenta para redactar los objetivos y las metas:

- **Presentación:** Enmarca la temporalidad, el contexto de desarrollo, el sujeto de estudio y la futura aplicación.
- **Conducta:** Determina la acción, es la acción observable que realiza el sujeto.
- **Contenido:** Acción en sí, precisando el nivel de instrucción y las orientaciones para la realización.
- **Condiciones de operación:** Se refiere a los materiales y recursos necesarios, la organización, las técnicas de operación y ejecución.
- **Nivel de eficiencia:** Es la medida cuantitativa de control y por tanto lo convierte en meta

OBJETIVO ESPECÍFICO

META

A manera de conclusión de esta etapa queremos precisar que el saber proponer objetivos y metas realistas constituye un aspecto fundamental y decisivo en la tarea de la programación.

No basta con determinar que se quiere hacer y como hacerlo, hay que establecer la viabilidad del mismo, la pertinencia de lo que se hace y la aceptación, por parte de los diferentes grupos sociales de lo que se pretende realizar. No tiene sentido establecer objetivos óptimos en extremo, cuyo cumplimiento sea improbable.

4. Diseño y Aplicación del Programa o Proyecto:

Al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se afectan, debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas.

OBJETIVOS DE LA SOCIEDAD:

POLÍTICOS

ECONÓMICOS

SOCIALES

RESULTADOS DE LA ETAPA DE DIAGNOSTICO OBJETIVOS Y METAS DEL PROGRAMA

➤ INSTITUCIONALES

➤ RELATIVO A LOS PARTICIPANTES

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa recreativo creado (oferta recreativa), en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita.

El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades.

Un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la Combinación de ellos:

a. Enfoque Tradicional

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. Enfoque de Actualidad

Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. Enfoque de Opinión y Deseos

Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar..

d. Enfoque Autoritario

Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

e. Enfoque Socio-Político

Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Presentación del Programa Recreativo

Todo programa debe presentarse por escrito, en un documento que contenga los siguientes puntos:

- Portada
- Tabla de índice y contenido
- Generalidades del programa¿De qué trata?
- Fundamentación....¿Por qué? ¿Para quién?
- Objetivos...¿Para qué
- Metas....¿Cuánto?
- Estructura organizativa y funcional....¿Con qué estructura?
- Programas específicos y proyectos...¿Qué?
- Estrategia....¿Cómo?
- Recursos....¿Con qué? ¿Dónde? ¿Con quién?

- ❑ Análisis de factibilidad....¿Será posible?
- ❑ Calendario....¿Cuándo?
- ❑ Anexos
- ❑ Apéndices

Todo programa debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una re-estructura del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse.

Clasificación de los programas

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

- ❑ Programa quincenal
- ❑ Programa anual (calendario)
- ❑ Programa trimestral (temporada)
- ❑ Programa mensual
- ❑ Programa semanal
- ❑ Programa de sesión

a. Según la edad de los participantes

- ❑ Programa infantil
- ❑ Programa juvenil
- ❑ Programa de adultos
- ❑ Programa para ancianos o tercera edad

b. Según su utilización

- ❑ Programa de uso único
- ❑ Programa de uso constante.

Instrumentación y Aplicación del Programa

La instrumentación del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el programa). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del programa, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación.

Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del programa. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

- ❑ Interés de la población, gustos por el aire libre o por actividades bajo techo.
- ❑ Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad, etc.
- ❑ Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

POBLACIÓN

- Características.

- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

CONTENIDO

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

PROGRAMA

RECURSOS

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

METODOLOGÍA

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

OBJETIVOS

- Generales
- Específicos

Todo programa es sometido a un ciclo de vida que todo programador o promotor debe identificar perfectamente bien, y que describimos a continuación:

a. Introducción. En un principio todo programa de recreación tendrá poco éxito. Es difícil saber cuánto dura esta etapa, sin embargo, se debe saber que las personas van llegando y conociendo poco a poco el programa. Un error es desesperarse y cancelar el programa. La promoción en esta etapa juega un papel sumamente importante. Ha de ser genérico, enfatizando en aquellos sitios de mayor congregación de personas, pudiéndose emplear carteles, volantes, dípticos, periódicos, murales, invitaciones personales, voceo, pizarras, tableros, se debe emplear cualquier sistema. Se debe lanzar información continua sobre el programa de recreación, a la población, inquietarla, provocar o despertar su curiosidad. Toda información debe ser breve, pero precisa.

b. Despegue: Aquí el programa empieza a tomar fuerza, la población ya no se fijará en la promoción, sino que empezarán a comunicárselo a los demás, de boca en boca.

La existencia del programa de recreación, la habilidad del grupo de trabajo en esta fase es saber ofrecer actividades atractivas y novedosas.

c. Maduración: En esta parte continúan ingresando participantes al programa, pero la escala de crecimiento disminuye. El grupo de programadores, animadores, líderes o activistas debe centrar su atención en hacer del programa un elemento altamente competitivo, es decir, que deberá mantener a sus participantes, por la calidad, cantidad y atractivo de las actividades. La competencia también será con otras instituciones y organizaciones. Un fenómeno que puede suceder aquí es que los participantes pueden empezar a perder interés en lo que sucede y se ofrece en el programa, por lo cual conviene proporcionar opciones novedosas.

d. Saturación: No hay nuevos participantes, hay una saturación de actividades, personal y servicios, así conviene entonces revisar el programa de recreación.

Algunas estrategias que pueden emplearse son: cambio de personal, de los horarios, de las actividades, diversificación de los servicios, etc.

e. Declive: Hay una baja en la cantidad de participantes, llega a ser un momento crítico, pueden pasar tres cosas:

- El programa de recreación puede terminarse.
- Haber conformismo en el grupo de trabajo por los logros alcanzados y mantener la situación más o menos estable.
- Instrumentar nuevas ideas y reiniciar el ciclo.

La instrumentación exige de la asignación de recursos, debiéndose establecer la cantidad, concepto, medios de obtención y observaciones para los recursos materiales: la cantidad, puesto y observación de los recursos humanos y el costo unitario, parcial y total de los recursos financieros.

¿Qué problemas y obstáculos se presentan al programa?

INSTITUCIONALES DEL MODELO DE RECREACIÓN

- Paternalismo. - Intereses creados por los grupos de trabajo de la recreación

- Burocratismo. - No seguir el proceso directivo, congestionario y autocongestionario

- Morosidad. - Desconfianza en la propia labor de los promotores, profesores y animadores.

- Desinformación y tergiversación - Falta de capacitación. de la esencia de la recreación.

- Confundir la recreación solo con - Promotores y animadores sin actividades o como diversión vocación de servicio., minimizando la amplitud del fenómeno.

- Bajo nivel técnico. - No saber aprovechar los recursos del entorno inmediato.

- Autoritarismo.

- Mal interpretar el producto original - No propiciar la participación de la sobre el programa de recreación. Población.

- Esperar los recursos y no buscarlos - Hacer sólo para justificar. por si mismos.

Esta etapa no se desarrolla solo en la parte final del proceso, sino también a lo largo de todo este, comprobándose la efectividad del programa, igualmente se detectan las deficiencia y problemas que pueden presentar las actividades en su realización, así como el cumplimiento de los cronogramas de trabajo, entre los aspectos principales.

El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y programas. A través de el se recolectan los datos y se conoce como se esta desarrollando el cumplimiento de los objetivos del programa.

El control debe cumplir la siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del programa.
- Ser concebido en función del programa y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.

□ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.

□ Debe ser lo suficientemente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el programa.

PROCESO DE PARTICIPACIÓN DE LA POBLACIÓN

- General.

- Grupal.

- Individual.

ADMINISTRACIÓN

- De Recursos.

- Del Programa y servicios.

- De medios de seguridad.

APLICACIÓN

PROMOTOR/ANIMADOR

- Actitud.

- Experiencia.

- Metodología.

SITIOS/CONTEXTO

- Instalaciones.

- Ambientación.

- Material y Equipamiento

Coordinación

Supervisión Dirección

Comunicación

□ Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.

□ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del programa.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “*un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras*”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.

2. En el momento de la aplicación del programa.

3. Con posterioridad a la aplicación del programa y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Debemos diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del programa.

Las diferencias y características del **control de la gestión y la evaluación final** son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
4. Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

La evaluación como proceso se desarrolla entres fases:

1ª: Recolección de la información adecuada (medición).

2ª: Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.

3ª: Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

Por tanto mas concretamente la evaluación es la valorización y medición de la actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el, fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

Los aspectos que se evalúan son: Los medios para evaluarlos son:

- Administración del programa • Lista de comprobación
- Observaciones
- Informe de actividades
- Al personal planificador, ejecutor y líderes activistas
- Escalas estimativas
- Sociogramas
- Escala de actitudes
- Recursos técnicos, materiales y financieros
- Comparación de estándares
- Análisis costo- beneficio

- Escalas estimativas
- Lista de comprobación
- Contenido del programa • Estudio de actitudes (escolar)
- Estudio de casos
- Cuestionarios de opinión
- Estudio de presupuesto de tiempo

A manera de conclusión, queremos enfatizar que el proceso de programación recreativa puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena de individuo a la sociedad.

ASPECTOS PARTICULARES DE LA PROGRAMACION DE LA RECREACION FISICA

Anteriormente estudiamos el proceso de Programación de la Recreación de manera general, analizando su metodología la cual es aplicable en todo sentido a la realización de programas de Recreación Física. Ahora bien, existen todo un conjunto de particularidades en los cuales si es preciso detenernos, dado que son el resultado de la acumulación de experiencias y resultados investigativos que permiten trabajar con una

EVALUACIÓN

PROMOTOR/ANIMADOR

- Actitud.
- Experiencia.
- Metodología.

SITIOS/CONTEXTO

- Instalaciones.
- Ambientación.
- Material y Equipamiento

PROGRAMA

- Objetivos y Metas.
- Contenido.
- Metodología.
- Recursos.
- Administración.

PROCESO DE PARTICIPACIÓN DE LA POBLACIÓN

- General.
- Grupal.
- Individual.

ADMINISTRACIÓN

- De Recursos.
- Del Programa y servicios.
- De medios de seguridad.

No debemos olvidar al respecto, que el hombre se recrea, no sólo con algo, sino la mayoría de las veces con alguien, que a diferencia del descanso pasivo, las actividades del descanso activo requieren la cooperación de las personas. De ahí que se refleje en ellas, no solo los conocimientos y las habilidades adquiridas en el curso del trabajo y la vida, sino también los lazos sociales inter-humanos en forma de normas y reglas definidas de juegos, así como de ceremoniales y actitudes que acompañan las actividades físico recreativas.

Otro aspecto metodológico particular a tener en cuenta en el programa es el hecho de que existen muchas actividades recreativo-físicas y que éstas se dividen en (i) primera instancia por el nivel de complejidad de su realización en:

a.- De Fácil Realización: Necesitan pocos recursos materiales y poca exigencia técnica, son idóneas para ejecutarse en áreas cercanas a la vivienda. Tenemos por ejemplo: juegos recreativos, bailes, ejercicios gimnásticos y aeróbicos, etc.

b.- De Compleja Realización: Se necesita equipos y terrenos especializados, dominio de la técnica de ejecución, por ejemplo tenemos, deportes como tenis, equitación, natación, frontenis, actividades acuáticas como esquí, velas, etc.

Estos dos grupos de actividades deben tenerse muy en cuenta, por los elementos variables que introducen en su práctica.

Igualmente resulta de particular interés la estructuración de los programas en forma de planes, con sus determinadas estrategias.

Estos planes se realizan a corto y largo plazo. El contenido de estos planes son una responsabilidad de los organismos e instituciones que los planifican:

a) Planes a corto plazo: Hablan del perfeccionamiento para el año cronológico, planificando las actividades recreativo- físicas en dependencia de las condiciones existentes para este período.

b) Planes a largo plazo: Conforman las perspectivas de un centro recreativo, demarcación poblacional, centro laboral o de estudios, en períodos más largos que un año, e incluyen:

- * Construcción de terrenos.
- * Compra de nuevos equipos
- * Preparación de técnicos
- * Contratación de trabajadores
- * Investigación de las necesidades sociales y la introducción de nuevas formas de trabajo.

El programa de la recreación física y la edad:

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de recreación física.

Los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el programa.

Considerando lo antes expuesto enfatizamos que el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo

biosicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa recreativo - físico educativo y eficiente.

A partir de estas consideraciones profundizaremos en cada grupo de edad, los cuales de manera general se presentan de la siguiente forma:

- a.- Niños (0 hasta 14 años)
- b.- jóvenes (15 años hasta 30 años)
- c.- Adultos (31 hasta 60 años)
- d.- Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

Es algo aventurado establecer límites estrictamente demarcados en cuanto a la tendencia de los niños y jóvenes según su edad hacia las diferentes formas de actividad física - recreativas. La experiencia muestra cómo la edad cronológica sólo se determina a muy grandes rasgos los tipos de expectativas inherentes a niños, jóvenes y adultos considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas varían con celeridad en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular.

El Programa de Recreación Física Para los Niños:

En la Cultura Física tiene una gran importancia el trabajo fuera de la escuela realizado por la Recreación Física, tanto por el sistema de las instituciones y organizaciones socioeducativas, como las recreativas propiamente.

En el trabajo fuera de la escuela desarrollado por los alumnos en base a su libre elección se incluyen como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo carácter especial. Por otra parte no cabe duda que esto ayuda a la escuela a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral físico y psíquico, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea.

Considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas varían con celeridad en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular.

Se plantean tres direcciones en el trabajo con los estudiantes:

- Higiénico de salud.
- Preparación deportiva
- Preparación recreativa.

Dentro de estas la última y en parte la primera constituyen el objeto de nuestro interés en la Recreación Física.

En la escuela el profesor de Educación Física debe compartir sus funciones con las socio culturales, con las cuales obviamente incluye el medio de la escuela, donde la Recreación física juega un papel crucial en la continuidad del trabajo con los alumnos como forma de utilización de su tiempo libre.

Entre los centros que se ocupan del trabajo extraescolar tenemos palacios de pioneros, casas de cultura, organización de pioneros exploradores, etc., atendiendo estas organizaciones todas las edades escolares.

Entre el trabajo de la educación física en la escuela y el trabajo extraescolar existen grandes diferencias en la formación de los grupos. En la escuela los grupos se basan en el colectivo de un aula, mientras que en las actividades recreativas físicas entra además otro criterio, que es el interés de los participantes por determinadas formas de la recreación física. Las actividades en el tiempo libre se realizan como la expresión del interés de los niños hacia las distintas formas de actividad del movimiento en base a la libre voluntad.

Eso crea una buena situación para la influencia educativa, la cual es absorbida mejor por los alumnos en base al voluntarismo. En algunos momentos hay dudas sobre si las actividades dirigidas en el tiempo libre tienen motivación, Planteándose que esta dirección puede matar la espontaneidad de los participantes. Sin embargo las actividades dirigidas posibilitan el juego para todos los niños en partes iguales.

La participación de las actividades recreativas crea en los niños un importante hábito del trabajo individual y presidente en la fijación de sus intereses. La introducción para las actividades voluntarias regulares, crea en los niños la necesidad de pasar el tiempo libre creativamente.

Para concluir este acápite quisiéramos señalar al respecto lo planteado por M. WROCZYNSKI: "La educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa"

El Programa de Recreación Física Para los Jóvenes:

Los jóvenes son el grupo etario al que va dirigido la mayor cantidad de Programas Recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la Recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Como primer aspecto en la creación de un programa para los jóvenes deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre todo a etapa inicial juvenil, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 13 y 20 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en lo fenómeno de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto - independizarse.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 17 años aproximadamente, el joven presenta un marcado interés - en lo motor - por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

En el período final de la adolescencia hasta los 20 años aproximadamente las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y

competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los varones) o estéticas (más en las niñas). El rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre adecuadas a lo moderno, a lo última moda a "lo que se usa".. A veces se presentan dificultades en la interrelación varón - mujer.

En esta etapa los juegos y actividades recreativas sociales mezcladores, formadores de parejas o compartidos pueden ser muy efectivo.

Al dejar atrás la adolescencia (20-30 años) se entra en la etapa de la vida humana en que la suma de incidencias socio-culturales, crean en el hombre la gama de ansias y expectativas que determinan las que podríamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo para estas edades, las cuales son:

Como ser individual:

- * Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- * Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.
- * Liberación de la imaginación y la fantasía.
- * Aventura y juego.
- * Nuevas experiencias.
- * Manifestación de valores no habituales en su estructura espiritual.

Como ser social:

Adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades. Esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedor, que surge de diversas alternativas propicias, como son:

- * Reuniones sociales
- * Participación en labores comunitarias
- * Viajes (ómnibus, tren, etc.)
- * Integración de grupos estables (escuelas, trabajo, equipo deportivo, etc.)

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad general de recreación. De ahí que el enfoque de toda programación

recreacional, vaya dirigida a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas mantienen vigente a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la personalidad juvenil.

El trabajo recreativo con grupos de jóvenes de estas edades es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

Los Jóvenes Trabajadores. Caso especial de Programación:

Existe un grupo de jóvenes que por causas diversas no han continuado el proceso

estudiantil y se han incorporado a la actividad laboral. Muchos de estos jóvenes aún sin la preparación psicológica y la maduración necesaria para enfrentar este cambio del estilo de vida.

Por eso debe ser una constante preocupación de los organismos y centros recreativos el dirigir sus planes a esta juventud que trabaja y eleva su nivel cultural. Existen escuelas talleres, escuelas técnicas, centro especiales, etc. que agrupan un buen número de estos jóvenes y que es necesario atender. Para estos jóvenes se deben organizar actividades variadas de Recreación Física las cuales pueden y deben adoptar una ayuda importante en su desarrollo.

Las actividades de la Recreación Física deben llenar algunas necesidades por ejemplo el perfeccionamiento de si misma, el intercambio con otros jóvenes de ambos sexos, la adquisición o consolidación de hábitos y habilidades truncados como consecuencia del abandono del proceso escolar.

Las actividades más recomendadas para los jóvenes de sexo masculino son las deportivas, entre las que gozan de mayor preferencia el judo, fisiculturismo, el boxeo, el karate y también los juegos deportivos. En el caso de las muchachas; el baile, gimnasia rítmica, natación, etc. Todos se interesan por los deportes acuáticos, el turismo, etc. Se deben introducir también deportes paramilitares como el tiro, paracaidismo, modelismo, etc.

Un elemento muy importante en la programación es que las actividades deben tener cierta contraposición con lo que el joven hace en su trabajo en el aspecto físico, de modo que le sirva de compensación.

Quisiéramos terminar este acápite resumiendo cuatro características fundamentales que presentan los jóvenes y que resultan de una vital importancia para la selección de actividades en un programa de recreación física.

Esta etapa de la vida es un período verdaderamente crítico de la evolución del individuo, y se destaca por :

- Los cambios biológicos.
- El descubrimiento del “yo”.
- La formación paulatina de un plan de vida.
- El ingreso dentro de las distintas esferas de la vida.

El joven quiere y puede tener una participación activa en la recreación física, participación que no siempre se le otorga, mientras que el niño se conduce frente a las actividades recreativas receptivamente, o activamente pero de un modo imitativo, por causa de su propia existencia dependiente; el joven ha roto ese vínculo de unión o dependencia, desarrolla la reflexión propia y con ella la propia creación cultural, su propia vivencia del universo. El se encuentra en un proceso de incorporación a la sociedad, pero por decisión propia, con capacidad de engendrar, de producir por si mismo lo espiritual, de ahí que el se sienta con la capacidad plena de participar en aquellas actividades recreativas que se identifiquen con estas expectativas.

El Programa de Recreación Física Para las Personas Adultas:

El error más común que comete al impartir clases u organizar actividades de Recreación Física a personas adultas es el relacionado con la traslación de las actividades de los niños y jóvenes a este grupo. La metodología de impartir clases a personas adultas es por tanto totalmente diferente.

Como escribió W.HUMEN. "Los adultos son por lo regular más individuales que la juventud". Son más cerrados en si mismo, muchos de ellos justifican su negativa de participar en la Recreación Física como medio de desacreditarse o con la insuficiencia de su capacidad física. Esto constituye el motivo principal de no participar en las actividades recreativo físicas.

Las esperanzas de las exigencias de las personas adultas sobre la Recreación Física son diferentes, a los objetivos y problemas de la escuela de los grupos recreativos juveniles. Las personas adultas vienen a un centro recreativo, por su propio interés en la mayoría de los casos dedicando su tiempo libre con dificultad.

El instructor que debe conducir el trabajo con los adultos no tiene dificultades con la disciplina y la organización, todos oyen con atención sus mandos, es por eso que el mayor esfuerzo tiene que dedicarlo a la selección de un buen material con el objetivo de que los participantes utilicen bien el tiempo que dedican a la actividad.

Para que las actividades cumplan su objetivo esencial, es decir que constituyan al mismo tiempo descanso activo, diversión y un elemento más en la formación de la personalidad. Hace falta recordar tres reglas básicas:

1. Participación sistemática
2. Que exista un mismo nivel de dificultad
3. Los ejercicios deben ser no muy simples pero posibles realizar por todos.

Las personas en edad media muchas veces no conocen sus aptitudes limitaciones motoras y fisiológicas y se nota en reiteradas ocasiones la tendencia a abusar de ellas, esto puede influir negativamente en su estado de salud. El instructor debe prevenir esta situación.

Los errores a los adultos no se los debe corregir de manera colectiva, con mucho tacto se puede corregir errores individuales después de que el profesor conozca el grupo.

Incluso el vestuario utilizado, por el grupo no hace falta que sea uniforme, cada cual en relación a sus posibilidades utilizará el que le sea adecuado. Solo es necesario un traje que no limite el movimiento.

Con relación la intensidad y duración, las actividades para personas adultas deben ser de mediana intensidad pero no muy largas. En el caso de una actividad recreativo física ha realizar sistemáticamente, el promedio de duración debe ser de 60 a 90 minutos.

Un aspecto importante para que el programa es que los adultos gustan de las actividades en condiciones de cierta intimidad no les gusta ser observados durante la ejecución de juegos o ejercicios.

El Programa de Recreación Física para el Adulto Mayor o Tercera Edad:

Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones. En la actualidad se tienen consideración la importancia de este grupo y la expectativa de vida de la población se valora altamente así como en nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor. El programa para las personas en edad avanzada se debe realizar en lugares especiales

para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas, asilos, centros de jubilados, etc.

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este m grupos de edades se observa en todo el mundo y la causa de esto en primer lugar como habíamos planteado. Es el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse. Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo que da al grupo particularidades especiales.

Este tiempo libre debe ser en este caso utilizando para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independiente.

Es conocido que médicos, biólogos y educadores físicos aseguran que un sistema racional y planificado con relación al ejercicio físico, lucha y se opone el proceso involutivo de la edad.

En múltiples trabajos científicos se plantea que el mejor efecto desde el punto de vista de la salud lo contienen ejercitaciones regulares en forma de clases y ejercitaciones sistemáticas del gimnasio.

Para las personas de la tercera edad el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades recreativo físicas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico.

Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzo físico.

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, psicosomáticas, 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:

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

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 de 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 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.

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 competiciones.

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).

realizar el análisis de las actividades físicas.

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 expresa 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 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

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS

ACCIONES DE SOCIALIZACIÓN

GRUPOS SOCIALES

PROCESO DE IDENTIFICACION

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.

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.

La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones de la realización de las actividades, crea excelentes

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 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: Trepár, 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 espontánea 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.

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 artísticas 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 deportivo - 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 al 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 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 en grupos, que por la influencia ejercida sobre individuos aislados.

¿ Que es un Grupo?.

Es la más 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 de un 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 si 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 otro 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 comunidades 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 pública. 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 en 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 con el en 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 persona 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 otra 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 equivocan 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, dada la excelencia de lo tratado 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.

ACTITUD POSITIVA

S
E
G
U
R
I
D
A
D
C
E
O
N
F
I
A
N
Z
A
M
O
A
P
L

O
M
O

ENTUSIASMO

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... ?. A1 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 satisfactorias, 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.**

Jamas 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 intergrupal, 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 "hurras 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:

- E 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 está 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 la cual sus imágenes 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 centros 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 - Relevo - 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 las 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 deber 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, los cuales deben estar acompañados siempre por lo menos por dos buenos nadadores adultos; uno de ellos permanecer en la orilla mientras que el otro está 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.

1(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. Al formularnos mentalmente un esquema de la explicación de un juego, debemos ubicar el lugar del 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 formulado 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 se 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 recreativo 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:

FOLLETO DE RECREACIÓN EN LA NATURALEZA

“ La educación Física al aire libre se centra en el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas, lúdicos, deportivos en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella”

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas recreativas en el medio natural tienen su génesis en las fronteras de los siglos XIX y XX cuando se aprecia como algunas asociaciones juveniles comienza a concebirlas como medio de formación y entretenimiento. Ejemplo significativo como pueden ser las “Vanderwogel’ de Kart Ficher, que agrupaban a una serie de estudiantes en su mayoría de institutos, para huir de la vida ciudadana buscando con las actividades en la naturaleza una forma de vida nueva. Pero realmente, le dio lugar al nacimiento de una forma de organización masiva juvenil, fue la constitución del movimiento de Boy Scouts.

El primer antecedente universal que encontramos de colonias de vacaciones escolares es en Suiza en 1876, donde el Pastor Protestante de Zurcí, M. W. Bion, llevó por dos semanas, 68 niños de esa ciudad a las montañas, para que el aire puro y una buena alimentación ayudaran a la recuperación de sus organismos debilitados.

A partir de esta fecha, y ante los óptimos resultados obtenidos la experiencia se extendió a otros lugares: 1878, en Basilea, 1879, en Ginebra, Berna y Atau. En

1880 en Neuchâtel, Shaffouse y Coria. Y después en Winterthur y en 1883 Lausana y San Gall.

El movimiento se extiende rápidamente a otros lugares de Europa, pero el gran impulso lo da en 1887 M. Buisson, quien fue el mayor impulsor de esta acción. A partir de 1938 los CEMEA (Centro de Entrenamiento de Educación Activa) inician un movimiento señero en Francia que perdura y crece.

Básicamente, se ha de procurar que el alumno adquiera por medio de la acción del sistema educativo algo que antes no poseía, se pretende con ello propiciar un cambio, una transformación, un enriquecimiento.

Este enriquecimiento formativo se sustenta sobre dos elementos diferenciados y al mismo tiempo influenciados y coordinados entre sí: la adquisición de información y la incorporación de hábitos, conductas, capacidades. De ahí, que es esta noble dimensión induzca a formular los objetivos teniendo en cuenta sus aspectos informativos y también el formativo, mediante la propuesta de fines expresos: crear, potenciar, desarrollar aptitudes, destrezas, habilidades etc.

Las actividades físicas deportivas en el medio natural facilitan, como pocas este enriquecimiento al hacer posible un entrenamiento o adaptación de esfuerzo a este medio, pues en contacto con la naturaleza los miembros que forma un colectivo llegan a conocerse al compartir dificultades y alegrías, adversidades, disfrutes, como pocos medios les pueden proporcionar.

DESARROLLO

Objetivos generales de la recreación en la naturaleza.

Bajo las perspectivas del proceso formativo los objetivos se han de centrar en el desarrollo y la instrucción, pues por una parte se pretende potenciar el desarrollo de las capacidades Psico – motoras (coordinación, equilibrio, agilidad, destreza etc.) y por otra, la consecución final de los contenidos, cuyo propósito es el desarrollo armónico y equilibrado del individuo. De ahí que entre otros, se propongan los siguientes objetivos:

- Cubrir el ocio de los jóvenes.
- Despertar respeto y amor a la naturaleza.
- Conocer el origen y evolución de los seres vivos y su adaptación al medio en que viven, así como la conservación de los equilibrios naturales a través del estudio de medios naturales, flora, fauna, biosfera, etc.
- Concebir el medio ambiente como medio de vida.
- Reflexionar acerca de la influencia que sobre el medio ejercen los seres que en el habitan especialmente el hombre.
- Estudiar el medio creado por el hombre, rural y urbano, así como las técnicas de su defensa.
- Proponer actividades científicas que posibiliten al alumno, su colaboración e investigación y exploraciones biológicas, espeleológicas, etc.
- Propiciar el estudio y prácticas de técnicas utilitarias – levantamientos de planos topográficos, de orientación, etc.
- Favorecer el conocimiento de juegos y deportes populares, así como su incidencia en la formación del modo de ser del hombre.
- Aprender, en contacto con la naturaleza, los fenómenos que en ella se desarrollan.

- Buscar la paz, libertad y gozo de la vida al aire libre para conseguir la superación de uno mismo ante las dificultades que presenta vivir en el medio natural.
- Satisfacer el afán de aventura.
- Estimar el protagonismo responsable.
- Reforzar la vinculación del grupo, a través de ejercitar un estilo de vida apoyado en las dificultades propias de la actividad.
- Asistencias a compañeros, supervivencia, etc.
- Afirmar y cultivar la personalidad.
- Entretenimiento social por medio de la ejemplaridad, la iniciativa y la auto dirección.

Los campamentos como medio para las prácticas de actividades en la naturaleza.

Para la realización de cualquier actividad humana se requiere, en general, un espacio y un equipamiento. El espacio se condiciona o adapta a la actividad por medio de material necesario, fijo o móvil, que facilite las acciones que se deseen llevar a cabo en el mismo.

En el medio natural, a las instalaciones o espacios equipados para acampar y practicar actividades en régimen de permanencia, breve o duradera, sobre un lugar se le denomina **campamento**, pudiendo ser fijos o provisionales, según el tiempo que se hayan de utilizar. El equipamiento estará en función del uso al que se destinen. Estos campamentos atendiendo a la estructura y organización, a la esfera de participación, a la condición y a la edad de los acampados, se clasifican en:

- Según su estructura y organización.

a)- Campamentos fijos:

Son aquellos ubicados en un emplazamiento dotados de instalaciones estables o permanentes como cocina, baño, comedor etc. Suelen utilizarse durante amplios periodos de tiempo o en gran parte del año, ya que en estos se pueden incluir además de los instalados con tiendas de campaña, aquellos que cuentan con cabaña fija de madera situadas en lugares donde las condiciones climáticas lo permitan.

b)- Campamentos volantes:

Son los campamentos instalados en lugares ocasionales durante periodos de descanso previstos en el itinerario de una marcha. Tanto sus objetivos como su programación se subordina a las peculiaridades del momento.

c)- Campamentos radiales:

Son aquellos que teniendo una base fija se realizan habitualmente actividades fuera de los mismos, llevándose a cabo desplazamientos o marchas con itinerarios de ida al lugar previsto y de regreso al lugar de origen.

- Por el emplazamiento.

Suelen clasificarse en campamentos de playa y de montañas, según sea su ubicación en el medio u otros.

Esta clasificación no es fortuita, pues se ha de tener en cuenta la situación del mismo para adecuar su instalación y funcionamiento y por ende los objetivos que se desean conseguir.

- Por el lugar de participación o procedencia.

Con esta catalogación se tienen en cuenta diferencias significativas entre los participantes y se deben tener en cuenta al diseñar los objetivos, la programación, metodología y evaluación de las actividades, tales como hábitos, costumbres, comportamientos, de ahí que suelen clasificarse en:

- Locales
- Provinciales
- Interprovinciales
- Nacionales
- Internacionales

- Edad de los participantes.
 - niños
 - jóvenes
 - adultos

- Por sexo.
 - simples

- mixtos
- Por la época del año.
 - Primavera
 - Otoño
 - Verano
 - Invierno
- Por el local
 - Tienda de campaña
 - Cabañas
 - Casas
 - Albergues

- Dirección del campamento

Técnicas de dirección.

Se entiende por técnica al “conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o arte” o también “pericia o habilidad para usar esos procedimientos.

- Consejo de dirección.

Lo componen: Un director que debe tener cierta experiencia en este tipo de actividad, que tenga la posibilidad y habilidad de saberse ganar la confianza de los compañeros, tendrá varias funciones que cumplimentar como:

a)- Prever:

- Fijar los objetivos claros y alcanzables.
- Definir con exactitud misiones y funciones.
- Determinar claramente las respuestas a las preguntas: qué, por qué, dónde, quién, con qué, cómo y cuándo debe hacerse una actividad.
- Calcular con precisión las necesidades tanto humanas como materiales.

b)- Programar:

- Equivale a la exposición de la línea que marca la conducta a seguir. Es por tanto el camino para conseguir los objetivos.
- Sus características se pueden concretar en que sea un programa de acción, único, flexible, sin que deje de ser exacto, preciso y detallado.

c)- Organizar

- Organizar es sinónimo de disponer, establecer, ordenar.....De ahí que sea necesario.
- Definir con exactitud las órdenes para evitar confusión (orden y contraorden igual a desorden).
- Delegar autoridad según capacidad.
- Responsabilizar a cada uno de los participantes de alguna misión, así se sentirán parte activa de la consecución de los objetivos.

d)- Coordinar

- Significa ordenar metódicamente. Reunir esfuerzos para la concreción de un objetivo.
- La división del trabajo permite el reparto de las funciones y este la coordinación de las distintas responsabilidades.

e)- Controlar

- Significa verificar, inspeccionar, examinar.
- Es una tarea que debe controlarse especialmente:
 - Cumplimiento de las diferentes facetas del plan preestablecido.
 - Cambios experimentados en el programa.
 - Resultados de la realización de las tareas encomendadas a cada miembro del grupo.
 - Realización de todas y cada una de las órdenes.

f)- Decidir

- Equivale a decretar, determinar, resolver, dar solución a un problema determinado.
- Enfrentarse a un problema o etapa de reflexión sobre el mismo.
- Toma de decisión .debe ser siempre cuidadosamente analizada para que no halla retroceso en ella.
- Comunicación de la decisión . Procurar que sean aceptadas como si partieran del colectivo.

Además en el consejo de dirección deben tener:

- Un responsable de administración .Llevara el control del transporte los víveres, alimentos, cabañas, equipos deportivos, audio, personal técnico, apoyo, alojamientos
- Un responsable de salud. Verificar la higiene y condiciones del lugar, las de los participantes botiquín médico .

- Un responsable del programa de actividades .Revisara el personal técnico los equipos recreativos y deportivos, las actividades culturales propias del campamento comunicaciones, juegos tradicionales.

Otros aspectos a tener en cuenta:

- La selección del lugar debe tener presente el agua potable que esté alejado de las aves y animales de corral, de fácil acceso, espacio para realizar actividades propias de los campamentos. Deben estar protegidos de los vientos dominantes, es decir, entre los árboles, buen drenaje, buen aspecto.

Participantes:

Se tienen que tener presente las características de grupo, la cantidad, marcar las normas de disciplina con la responsabilidad y los aspectos organizativos.

Aseguramiento:

Debe ser general por la sede, individual, por el participante.

Tiempo disponible:

Es el tiempo que dispone cada participante para realizar una actividad.

Programa de actividades:

Deben tener en cuenta el lugar que genere facilidad para las mismas, la época del año, preferiblemente el en verano, participantes, datos sociodemográficos, personal técnico y de apoyo contando con los recursos y aseguramiento que se necesitan, debe ser viable (que se planifiquen solamente las actividades que se van a realizar), debe tener vinculación con las proyecciones del grupo a participar, debe ser flexible para que permita incorporar aquellas Actividades que se realizan modificaciones que se deriven de su práctica. Debe ser exacto en cuanto a secuencia, objetivos, materiales, etc.

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Trialón Turístico

Comprende tres eventos:

- Estimación de distancia: Por el talonamiento del paso y el doble paso.

Talonamiento del paso

Se camina cuatro veces la distancia de 100 metros y se toma cada una de las veces que se repiten los pasos se suman y dividen por 4 y esa será la medida de tu paso.

Método del doble paso

Seguirá contando los pasos de un solo lado ya sea del pie derecho o del izquierdo dependiendo del pie con que se inicie, la cantidad de pasos se multiplica por el talonamiento y luego este por dos.

Método del paso

Seguirá contando con ambos pies la distancia a recorrer, el resultado obtenido se multiplica por su talonamiento.

- Estimación de altura: por el método del leñador y por el de unidades.

Método de unidades

En la base del árbol o del objeto a medir se coloca una vara o marca de una distancia conocida de un metro, el cual servirá para saber cuantas veces está comprendido en el mismo, el estudiante se colocará a una distancia donde pueda ubicar esa vara en la primera falange de su dedo pulgar con el puño cerrado, irá trasladando esta medida hasta que llegue a la cima y cuantas veces se repita la medida será la altura del árbol.

Método del leñador

El estudiante se colocará a una distancia dos veces de la altura del árbol, de manera tal que todo el mismo quepa en el puño de su mano, luego girará su mano hacia debajo de forma tal que el dedo pulgar quede señalando un punto fijo e irá hasta este y desde ahí medirá hasta la base del árbol con el método del talonamiento deseado.

- Nudos y amarres

Nudos:

Es aquella labor que se realiza con una cuerda para atarla a otra o a ella misma, sin que para realizarlo sea necesario trabajar con los elementos que la constituyen.

Existen diferentes nudos:

- 1- Simple u ordinario: Se utilizan para evitar que los chicotes de una cuerda se descolchen. Es un nudo básico y también sirven para ajustar.
- 2- Ocho simple: Se empieza igual que el nudo simple pero con una vuelta adicional, que le confiere mayor seguridad. Es un nudo ideal para fijar los chicotes y evitar que una cuerda se desplace del montón.
- 3- Margarita: Se utiliza para reducir la longitud de una cuerda y también para evitar que la tensión a esta provoque que se rompa.
- 4- Llano plano cuadrado: Sirve para ajustar dos cuerdas de igual mena, es el resultado de dos nudos simples.
- 5- Rizo: Sirve para ajustar dos cuerdas de igual mena, es el resultado de dos nudos simples, pero uno de los chicotes se pasa por el seno. Dada la situación que este nudo se safa fácilmente se usa para izar las velas de los barcos.
- 6- Pescador: Está formado por dos nudos simples con los extremos de la cuerda. Sirve para unir dos cuerdas o formar un anilla atando sus extremos. Muy seguro si se utilizan para los pescadores en los sedales de la pesca. Sirve para ajustar cuerdas muy delgadas.
- 7- Tejedor: Ayusta cuerdas de diferentes menas, la más delgada es la que ajusta.

Amarres:

Acción de unir dos cuerdas para atarlas a un objeto o a otros por medio de la misma. Generalmente no se utilizan las restantes partes de la cuerda.

- 1- As de guía: Es un amarre sumamente seguro ya que una vez ajustado no se corre, se utiliza para subir y bajar personas y para atar animales sin peligro de que se ahorquen.
- 2- Dos cotes simples: Sirve para atar una cuerda a un tronco o argolla, la tensión debe ser en ángulo recto.

- 3- Ballestrinque: Es muy útil ya que puede soportar grandes tensiones. Se emplea para atar cuerdas a partes especialmente cuando las tensiones son constantes o en ambos chicotes.
- 4- Vuelta de braza: Se utiliza para atar una cuerda momentáneamente.
- 5- Redondo: Se utiliza para unir dos troncos paralelos, haciéndose posible con el uso de él la confección de estos (hasta de bandera).
- 6- Cuadrado: Se usa para unir dos troncos cruzados en ángulo recto. El primer paso es hacer un ballestrinque que una a los mismos (en forma de T).
- 7- Diagonal: Une dos troncos cruzado en diagonal por su centro, se comienza y termina con un ballestrinque en una de las cuatro puntas.

Evaluación:

La misma se evalúa en tiempo minutos y segundos de acuerdo al tiempo invertido en el recorrido, más la suma del tiempo por las penalizaciones de los errores cometidos(si cometió algunos). Resulta ganador aquel que acumule menos tiempo después del recorrido y las penalizaciones(todo esto cuando es evaluado en su conjunto).

Forma de evaluación:

Estimación de altura: Se permite un rango de error del valor real de un metro por exceso o un metro por defecto(+/-). Pasado ese rango se penaliza adicionando 30 segundo por cada metro o fracción que pase o no llegue al valor real.

Estimación de distancia: Se permite un rango de error del valor real de cinco metros por exceso o cinco metros por defecto(+/-). Pasado ese rango se penaliza adicionando 30 segundo por cada metro o fracción que pase o no llegue al valor real.

Cabuyería: Se realiza un nudo y un amarre los cuales son evaluados de bien (B) o mal (M).

Si las dos labores se evalúan de bien, no se adiciona tiempo al tiempo de recorrido.

Si una de las dos labores se realiza mal entonces se le adicionan dos minutos al tiempo invertido en el recorrido.

Si ambas labores se realizan mal entonces se le adiciona cinco minutos al tiempo del recorrido.

Carrera de orientación

La orientación, como palabra, es algo que resulta familiar a todas las personas en general.

¿Quién no ha necesitado orientarse alguna vez y ha buscado puntos de referencia conocidos, si era un lugar al que hacía tiempo que no iba, o se ha valido de una guía de carreteras, de un callejero o de un mapa topográfico, si se encontraba en un sitio desconocido?

¿En qué consiste la carrera de orientación?

Se trata de elegir el itinerario ideal, para desplazarnos por un terreno natural variado, normalmente de bosques, en el que los orientadores con la ayuda de un mapa del lugar y una brújula, pasan por unos controles señalados con absoluta exactitud en el mapa, y materializados en el terreno con las balizas (puntos de control).

- El mapa.

Los mapas son representaciones gráficas, planas, convencionales y a escala de la superficie terrestre o parte de ella. Cuando la superficie mostrada es pequeña, entonces hablamos de planos (puede ser de ciudad, pueblos, parques, colegios, etc.). El fin de un mapa es poder visualizar el terreno a vista de pájaro, atendiendo a una serie de símbolos convencionales, que sin ofrecer una reproducción exacta (como haría una fotografía), que permiten hacerse la idea bastante real del territorio que abarca.

De la multitud de mapas que existen (como de carreteras, históricos, económicos, geológicos, etc.) nos interesa ahora solamente dos: los Topográficos y los de orientación.

- Los Topográficos.

Son aquellos que mediante curvas de nivel y una escala lo suficientemente grande (mínimo 1:50.000) ofrecen una representación fiel de relieve y los distintos accidentes geográficos, facilitan información sobre toponimia, las alturas y las pendientes. Es el mapa usual del senderista y el excursionista.

- Los de orientación.

Se confeccionan basándose en los topográficos existentes, en los que se efectúan diversas modificaciones tendentes a reflejar cualquier pequeño detalle que pueda ser significativo para el corredor, la toponimia suele eliminarse ya que resulta innecesaria para este deporte. Las escalas usuales de los mapas de orientación normalizadas por la IOF (Federación Internacional de orientación)

son de 1:15.000 y 1:10.000, dependiendo del terreno los detalles a reflejar, suficientes para mostrar toda la zona con claridad y precisión. La profusión de detalles y la inclusión de datos sobre accesibilidad, frondosidad de la vegetación, etc....., obligan a crear una leyenda con una simbología propia de estos mapas. Otra característica que resulta muy útil es que sus líneas meridianos nos marcan al norte magnético, por lo que podemos medir rumbos directamente, es decir, son mapas declinados.

Otro elemento que nos ayudan en la carrera de orientación es la brújula: existen varias clases de brújulas pero no todas sirven para la carrera de orientación. Algunas valen para indicarnos donde está el norte. Las más empleadas en este deporte son las de tipo Silva (brújulas planas); estas vienen acopladas a una plataforma base transparente de forma rectangular, en la que aparecen dibujados una serie de líneas y flechas, que ayudan enormemente a localizar un rumbo o marcarlo.

La aguja imantada señala siempre al norte magnético, salvo que algún objeto metálico cercano u otra brújula la desvíen. Aparece pintada de color rojo y gira libremente en el limbo, este está lleno de aceite para que sus indicaciones sean rápidas y precisas. En la base del limbo tenemos dibujada líneas paralelas que son las líneas norte sur, si las hacemos coincidir con las del mapa (los meridianos) tendremos el mapa orientado.

- Las bálizas:

Las balizas sirven para señalar el control . Deben colocarse en el terreno, justo el centro del círculo dibujado en el mapa y ser visible una vez que el corredor se ha acercado al mismo, no debe estar escondido bajo piedras arbustos sino que marque solo el punto señalado en el mapa . Las balizas reglamentarias consisten en un prisma triangular de tela , formado por tres cuadros de 30 cm de lado, divididos cada uno diagonalmente en dos partes, una de color naranja y otra blanca. En un viene el número del control y en la otra la letra clave. Las balizas se sujetan con una estaca o se cuelgan de algún sitio.

El código indica al corredor que se encuentra en el punto de control correcto y suele ser un número superior a 30. Sujeta a la baliza pueden disponerse las pinzas, que sirven para marcar la tarjeta de control, como justificante de paso.

- Puesto de control:

Tiene por objetivo testimoniar el paso del participante por un punto determinado del recorrido. El puesto de control se materializa con una baliza, un número de código y una o varias pinzas o marcas de control.

- Tarjetas de Control:

Se les entregarán a los participantes junto con el mapa al comenzar la carrera. En ella tendrán que ir anotando la clave que encontrarán en cada baliza, para demostrar que los han localizado. La clave puede ser una letra o un número, aunque en este último caso puede confundirse con el número de control, deben colocarse números superiores al 31. Suelen acompañarse de una hoja de descripción de los controles en la que mediante una serie de símbolos se proporciona información adicional sobre la situación del control y de la baliza dentro de este. El corredor deberá ponchar la tarjeta de control en el punto o clave que le corresponda sin salirse de sus contornos, será penalizado con descalificación cualquier equivocación de esta índole.

- Habilidades que desarrolla la carrera de orientación.

Al contextual la habilidad es necesario ubicar a la actividad, como el marco , en que se forma , desarrollan y manifiestan las mismas y, según Leontiev , “...lo más importante que distingue una actividad de otra es el objeto de la actividad...” (2), (que puede ser externo como ideal) que le confiere a ella su dirección, que tiene como génesis a una necesidad. La literatura analizada recoge que la actividad se materializa en las acciones de las que es necesario tener en cuenta la forma y los métodos que la garantizan. Cada una de las formas de realización están integradas por las operaciones que debe ejecutar el individuo. El concepto de habilidades aparece en la literatura citada por varios autores, en un análisis desde sus puntos de vistas, pero sus elementos esenciales coinciden en que estas son útiles en distintos contextos; citamos de la literatura especializada el concepto, ...”Las habilidades son formaciones psicológicas mediante las cuales el sujeto manifiesta en forma concreta la dinámica de la actividad con el objetivo de elaborar, transformar, crear objetos, resolver situaciones y problemas, actuar sobre sí mismo: autorregularse...(3). Estos son modos de actuación (las habilidades) se caracterizan por ser útiles en diferentes contextos , ya sean aplicando conocimientos y acciones ya conocidas, ya sea experimentando, extrapolando o elaborando nuevas combinaciones sobre la base de viejos estereotipos y experiencia y se continua planteando que desde el punto de vista psicológico se determina la estructura de las habilidades partiendo en principio, de la estructura de la actividad. La literatura permite comprender con claridad que los componentes ejecutores de la actividad son las acciones y operaciones y los componentes inductores (vale también decir los impulsores, incitadores y movilizados internos) son el motivo - objetivo principal y los subordinados. En virtud de la estructura de la personalidad que se asume, estudiosos de la materia consideran que la esfera de regulación

motivacional - afectiva está integrada por unidades psíquicas de carácter inductor predominante, los cuales comprenden: la orientación motivacional, que tiene en función de movilizar a la persona en su actuación, la expectativa motivacional, que dirige la actuación hacia un determinado objetivo o propósito, y el estado de satisfacción, que sostiene a la persona en su actuación concreta. Todas estas unidades psíquicas al relacionarse funcionalmente expresan un determinado nivel de efectividad en esta esfera de regulación.

Al referirse a la actividad en ocasiones se hace con respecto a la actividad externa y en otras a la actividad interna; la actividad se manifiesta en el plano externo (en la ejecución de acciones: como manipular objetos, escribir, cocinar, percibir, etc.), en el plano interno (representarse un objeto, analizar, comparar, reflexionar,

etc.) ambas manifestaciones poseen la misma estructura ya que pertenecen a un mismo proceso , la actividad.

Distintos autores plantean que la estructura de una habilidad está conformada por un sistema de acciones y operaciones mediante las cuales se manifiesta el dominio de determinados conocimientos, con objetivo definido, ya sea resolver un problema o sencillamente ejecutar una tarea.

Es importante tener en cuenta en que el dominio de una habilidad implica la utilización de conocimientos en cualquiera de sus variantes o combinaciones y estos matizados por formaciones afectivo – volitivas como son emociones, sentimientos, intereses, decisiones, decepciones, etc.

Bermúdez plantea, mientras que el estado cognitivo generaliza cualquier tipo de manifestación de los

conocimientos que posee la persona con respecto a uno o varios contextos, el estado meta cognitivo abarca cualquier forma de manifestación de los conocimientos de esa persona sobre sí misma, a cerca de su cognición sobre uno o varios contextos en los que se implica y sobre su propia ejecución en esos contextos,

así como también acerca de sus propias cualidades personalógicas.(4)

HABILIDAD

□ La base gnoseológica-----conocimientos.

□ Componentes inductores-----motivo –objetivo.

□ Componentes ejecutores de----- Acciones y la actividad.----- Operaciones.

El conocimiento de la estructura de las habilidades es uno de los requerimientos para su efectiva formación y desarrollo, otros requerimientos es conocer algunas particularidades del campo de acción y este es el proceso docente – educativo en los diferentes niveles y esferas del conocimiento científico en que se plasman los

propósitos para la formación de la personalidad. C. Alvarez, destaca y fundamenta la importancia de las categorías objetivo dentro del proceso docente educativo y señala.

“El objetivo manifiesta las exigencias que la sociedad socialista plantea a la educación...lo cual encierra la contradicción fundamental del proceso y determina su carácter rector (5).

Una relación evidente entre el objetivo y el contenido consiste en que los componentes esenciales en ambos son los conocimientos y habilidades, en el objetivo se refleja la esencia de dichas invariantes y en el contenido se manifiesta los conocimientos en forma más detallada, desplegada y con diferentes niveles de asimilación, sistematicidad y profundidad.

Al enfocar la actividad desde el punto de vista psico – pedagógico, es necesario diferenciar sus componentes. La realización de actividades y su relación con su objeto dan origen a las acciones, ahora bien, las operaciones son el resultado de la realización de los modos de actuar y están relacionados con las condiciones en que esta se ejecuta. En esencia las operaciones no responden al motivo de la actividad ni al objetivo de las acciones, si bien existe una estrecha relación.

Como se ha analizado la actividad se da a través de acciones que conllevan un conjunto de operaciones; las acciones se convierten en habilidades como consecuencia de su reiteración y perfeccionamiento en la medida en que las operaciones que la constituyen se van convirtiendo en hábitos.

Como expresará Leontiev “ En general , el destino de las operaciones , más tarde o más temprano, es convertirse en funciones mecánicas...” (6). En el desarrollo de las actividades, las operaciones , en su ejecución , sufren un proceso de difracción entre lo consciente y lo inconsciente, hasta que se ejecuta de forma inconsciente y con cierto grado de automatización; es en este momento que se ha formado el hábito; cuando la ejecución de las operaciones se logran sin la debida automatización no constituye un hábito, pero en este caso la práctica sistemática favorece la formación de éste.

Por ejemplo: si el sujeto permanece mucho tiempo sin manipular un mapa, cuando aparece de nuevo la necesidad de ejecutarlo, se ejecuta , pero no con la facilidad que se había alcanzado. Es por esto que el hábito necesita de constante ejercitación y, en esta situación , la formación de la habilidad se refuerza y perfecciona en la medida que se forma el hábito.

Petrovsky , al definir el hábito, plantea “ que esta automatización parcial en la ejecución y regulación de los movimientos, en el hombre se llama hábito (7)...”.

Es evidente que existe una estrecha relación , entre la función de la conciencia y el grado de automatización de las operaciones durante la actividad; sin embargo, no hace referencia o no considera importante la función que desempeñan las ejecuciones de las operaciones en la formación del hábito dentro de la esfera consciente del hombre, aspecto que concuerda plenamente con lo planteado por Rubinstein, cuando este deja bien definido que aún cuando el hábito constituye la

automatización de las operaciones, sigue siendo un componente de las actuaciones consecuentes , al plantear que "el hábito es, pues, un componente automatizado de la actuación consciente del hombre, que se elabora dentro del proceso de su ejecución. Siempre que el sujeto realice una operación por muy alto grado de automatización que esta manifieste, persigue una finalidad, que la

lleva a la ejecución y no a otra, demostrando la función reguladora de la conciencia del hombre. Se insiste en la automatización de las operaciones y reconoce la función del entrenamiento en la formación del hábito lo que explica que la ejecución tiene que repetirse suficientemente, por lo tanto la escuela tiene que dedicar tiempo suficiente para su formación. Sin embargo, desde el punto de

vista pedagógico, Levinov (1980), al definir el hábito, es quien ve esta relación con la conciencia como que, "es la dependencia de ver los rasgos de la posibilidad de aplicación de unos y otros algoritmos y la independencia en la aplicación de los propios algoritmos.

Las acciones teóricas orientan, sin ellas la práctica sería a ciegas , no se podría realizar las acciones prácticas más sencillas. Para desplazarse hacia un control en la carrera de orientación hay que decidir por parte de los atletas, el conocimiento de los símbolos, establecer la relación mapa- terreno, determinar la técnica de orientación a utilizar en relación a las complejidades del terreno, decidir la ruta a seleccionar; sino se realizan estas acciones orientadoras y se desplaza con una orientación no adecuada, se puede extraviar en el trayecto o simplemente perder más tiempo de lo adecuado.

Talizina (1987) señala, "...El hombre realiza miles de acciones externas, prácticas, internas e intelectuales diversas y todo esto lo asimila durante la vida. "Los hombres no nacen ni prácticos, ni teóricos, ni realizadores, ni pensadores, todo esto se aprende.

En las acciones prácticas en las áreas escolares , el profesor muestra como se realiza la acción , con el mapa y la brújula, como se analiza el tramo de orientación, ,los escolares miran y después comienzan a realizarla en distintas situaciones; al principio se equivocan, de nuevo se demuestra, le señalan los errores, continúan probando y paulatinamente asimilan la realización de la acción. Sin dudas como plantea Talizina (1987), la causa de las dificultades está en las acciones teóricas, la parte exterior de la operación, el profesor la mostró pero la interna, orientadora no fue vista por los escolares, sin embargo, ella en parte decide.

La literatura que se refiere a la carrera orientación plantea que este deporte necesita de dos componentes : El intelecto más las capacidades físicas, sin dudas lo primordial para los practicantes de este deporte, las vivencias experimentadas desde su introducción en cuba han permitido observar atletas de excelentes capacidades físicas y sin embargo en la orientación presentan dificultades serias en la efectividad en general y esto se debe al componente intelectual, es por ello que para enseñar una acción práctica hay que dirigir la atención principal no a la parte exterior, práctica, sino a su parte interior, intelectual.

Se puede hablar sobre los conocimientos que poseen los escolares sobre la orientación en el terreno en la medida que sean capaces de realizar determinadas acciones con estos conocimientos. Esto es correcto (Talizina), "...Ya que los conocimientos siempre existen unidos estrechamente a unas u otras acciones

(Habilidades)... (11) Los mismos conocimientos pueden funcionar en gran cantidad de acciones diversas.

Sin dudas los escolares de 9-10 y 11-12 años necesitan de los conocimientos de la orientación, pero en relación a las acciones que son de exigencia en relación a la edad o nivel por el que transite, Ejemplo un escolar de 9-10 años al iniciarse en la práctica de la actividad deben realizar acciones de orientación del mapa por el terreno y la brújula, de orientación por laberintos, etc, sin embargo aunque necesitan el conocimientos de símbolos, relacionar el mapa y el terreno, leer el mapa, etc, lo necesitan sólo para las acciones que forma y no para otras que llegarán después como la orientación aproximada o exacta, es decir los conocimientos de orientación operan o funcionan cuando los alumnos aprenden a utilizar los conocimientos en algunos aspectos de la actividad.

Podemos concluir con la definición que refiere "La acción es aquella ejecución de la actuación que se lleva a cabo como una instrumentación consciente determinada por la representación anticipada del resultado a alcanzar (objetivo) y la puesta en práctica del sistema de operaciones requerido para la acción, mientras la operación consiste en la ejecución de la actuación que se lleva a cabo como una instrumentación inconsciente determinada por la imagen de las condiciones a los que hay que atenerse para el logro de un fin (tarea) y la puesta en acción del sistema de condiciones o recursos propios de la persona con los que cuenta para operar.

1.2 La Formación de las Habilidades.

Fariñas (1994), señala, "Como maestros queremos lograr en nuestros alumnos la armonía del pensamiento y la actuación, sin embargo no estamos habituados a buscar la unidad de la diversidad de los casos que enseñamos y tal parece, al estar todo el conocimiento fragmentado en asignaturas, que los saberes son muy

disímiles entre sí, y que el adicionar unos a otros aunque provengan de una misma "semilla". La armonía del sistema esta precisamente allí, en la síntesis de lo diverso, en la diversificación de la unidad, y en las vías para apropiárselo.

Existen diversos criterios sobre la formación de las habilidades, partiendo de la valoración como acción dominada de acuerdo con Talizina (1987), el dominio de la acción está dado por las siguientes características:

- La forma.
- El carácter generalizado.
- El carácter desplegado.
- El carácter asimilado - carácter automatizado, rapidez
- Entre otras.

El modelo o mapa deportivo brinda a los escolares en el tramo que se analiza, múltiples propiedades en

cuanto a los objetos que se representan de una porción del terreno, en este caso propiedades tales vegetación, relieve, red de caminos, cercas, elementos topográficos hechos por el hombre que aparecen en símbolos que representan los objetos de la realidad, a partir de ello se determina que técnicas de orientación es la más factible y económica para el desplazamiento hacia el punto

de control , de acuerdo a la acción a realizar , se caracteriza la medida de separación las propiedades esenciales de otras no esenciales , es decir que necesita en este caso para el cumplimiento de la acción. Los procedimientos de la actividad cognoscitiva pueden ser formados en un nivel diferente de generalidad, en el contenido de la enseñanza pueden ser incluidos una gran cantidad de procedimientos específicos. La formación de la habilidad (procedimientos) se diferenciará de la orientación en relación al tramo objeto de análisis, evita a los escolares el aprendizaje de memoria de que hacer ante la gran variedad de tramos de orientación que se pueden presentar.

Los procedimientos de la orientación, en su contenido entran las siguientes operaciones:

- El análisis del objeto (tramo) inicial de la orientación con el objetivo de establecer los llamados puntos determinantes, es decir el número total de puntos mediante los cuales puede ser estructurado dicho objeto (tramo)
- Señalamiento del tramo con relación al cual se realiza la orientación.
- Elección de la acción para la realización de la orientación: Orientación (por elementos de línea aproximada o exacta.
- Realización de la operación elegida.
- Análisis del objeto final

Talizina (87) plantea que la enseñanza debe desarrollar los procedimientos cognoscitivos específicos en los estudiantes. El dominio de los procedimientos para todo un sistema de casos específicos, da a los alumnos la posibilidad de pensar, de ver la esencia detrás de sus representaciones específicas, la habilidad de orientarse hacia ella y como consecuencia avanzar por sí solos en la esfera dada del conocimiento.

En la carrera de orientación los escolares deben ir hacia el dominio de procedimientos, orientados a las sistema de casos específicos; es decir en la orientación por elementos de línea con un momento o varios momentos, si la enseñanza se dirige a procedimientos cognoscitivos específicos el escolar desarrolla el pensamiento empírico, pues se darían procedimientos específicos para la orientación por elementos de línea sin tener en cuenta que estos elementos de línea pueden formar un sistema de casos específicos orientados a la esencia, donde se orienten hacia los distintos elementos de línea como son los

caminos, trillos, terraplenes, cercas, ríos, etc y a la vez con un momento o más momentos , con desplazamientos por elementos de líneas observando detalles relevantes, donde se combinan la diversidad de los rasgos de línea.

La formación y desarrollo de las habilidades de orientación en los escolares de 9-10 y 11-12 años como se ha planteado anteriormente se dirige a la, Orientación del mapa por el terreno y la brújula, la orientación por elementos de línea con uno o varios momentos, la orientación aproximada y la Orientación exacta.

Talizina (1987) plantea, el dominio de los procedimientos de la actividad cognoscitiva aumenta el nivel de las posibilidades cognoscitivas de los alumnos,

la calidad de la asimilación de los conocimientos y economiza el tiempo necesario para la enseñanza.

El dominio de los procedimientos en la diferenciación de la orientación a utilizar en la infinidad de situaciones que se pueden presentar en distintos tramos, libera a los escolares de aprenderse de memoria el contenido del aprendizaje.

Los procedimientos en las distintas acciones de la orientación, se observan a continuación:

□ Análisis del tramo objeto de la orientación y el establecimiento de los puntos de referencias que permiten estructurar dicho objeto o tramo, es decir la determinación de los elementos que brinda el mapa en relación al terreno, en este caso pueden ser elementos de línea, (cercas, trillos, caminos, ríos, etc), la identificación de objetos grandes en el mapa, la selección de puntos de apoyo en la orientación hacia el control, la orientación con pequeños detalles que necesitan de una orientación más precisa.

□ El señalamiento del tramo, es la selección del tramo entre dos puntos por los que opta el escolar para la orientación; tiene la opción de llegar al control por una, dos, tres o más vías o rutas que por las distintas complejidades topográficas que brinda el mapa en su lectura, le permiten la orientación hacia el objetivo, en este caso señala el tramo que considere más óptimo de acuerdo al empleo de la técnica y a particularidades individuales del escolar.

□ Elección de la acción para la orientación: orientación del mapa por el terreno y la brújula, orientación por elementos de línea, orientación aproximada u orientación exacta.

□ Realización de las operaciones elegidas: en relación a la acción elegida realiza operaciones como agarre del mapa, posición del mapa con respecto al terreno, identificación de símbolos, interpretar el mapa, etc.

□ Análisis del objeto final. Se realiza un análisis comparativo entre lo planificado a realizar en el tramo los cambios sobre la marcha y las deficiencias presentadas en la orientación y ejecución de la acción.

Al asimilar este procedimiento a los escolares se les da las siguientes indicaciones:

1. Señale el objeto inicial de la orientación.
2. Señale el objeto con relación al cual se realiza la orientación.
3. Los puntos determinantes del objeto inicial.
4. Señale las operaciones con la ayuda de las cuales se puede realizar la orientación.
5. Elija las acciones necesarias para la solución de la tarea indicada.
6. Realice la acción elegida (para esto se dan las indicaciones)
7. Muestre el objeto final de la orientación.
8. Compare el objeto final con el inicial.

Según Galperin la orientación de la acción está relacionada con la utilización por el hombre del conjunto de condiciones concretas necesarias para el exitoso cumplimiento de la acción, dado que entrarán en el

contenido de la base orientadora de la acción (BOA) ; la parte ejecutora asegura las transformaciones dadas en el objeto de la acción ; la de control sigue la marcha de la acción, confronta resultados con los modelos dados, con su ayuda se hacen correcciones en la parte orientadora de la acción.

Las investigaciones mostraron que el papel decisivo en la formación de la acción lo desempeña la parte orientadora (Reíshelova 1956, Galperin y Pantina,1958, Zaporozhet, 1960) que determina la rapidez de la formación y la calidad de la acción.

Galperin 1968, señala que la parte orientadora de la acción está dirigida en primer orden a la construcción correcta y racional de la parte ejecutora en estos casos, su contenido consiste en tener en cuenta las condiciones objetivamente necesaria para la estructuración correcta (y racional) de la parte ejecutora dada de antemano, en segundo orden asegurar la elección racional de uno de los posibles cumplimientos.

La función de la parte orientadora de la acción aparece con precisión al ser analizados las acciones en el deporte de la carrera de orientación: - La parte orientadora de la acción debe garantizar una elección correcta de la técnica de orientación correspondiente entre dos controles o en tramos parciales durante el recorrido.

- En lo relacionado a la parte ejecutora de la acción elegida: el desplazamiento desde el control en el que se encuentra hacia el siguiente control o puntos de apoyo, de acuerdo a los aspectos que comprende la técnica de orientación en relación al tramo que le indica la parte orientadora.

Al cumplir la parte orientadora de la acción los escolares deben utilizar no sólo el sistema de condiciones que aseguren el correcto desplazamiento de un control a otro en este caso la parte ejecutora de la acción, sino también las complejidades del tramo que determinan la elección de la orientación para el mismo, elige la vía más idónea entre controles utilizando una de las técnicas de orientación para su cumplimiento.

Talizina (1988), señala que el hombre, "Al cumplir la parte orientadora de la acción que asegura las funciones indicadas, se apoya en ello en la base orientadora de la acción, naturalmente el éxito de la parte orientadora de la acción depende, ante todo, del contenido de la base orientadora que puede ser sustancialmente diferente..

Galperin, 1958 b, 1959, 1965), plantea que "las investigaciones mostraron que la eficacia de la base orientadora no depende de la forma en que está representada (material, materializada, verbal externa, etc) pero sí depende sustancialmente del grado de generalización de los conocimientos que forman parte de ella (puntos de orientación) y de la plenitud del reflejo en ellas de las condiciones que determinan objetivamente el éxito de la acción, la eficacia de la formación de la acción depende también de cómo el alumno recibe la base orientadora.

La base orientadora de la acción constituye un elemento de dirección y control de la actividad de aprendizaje.

Se torna en una vía para la dirección psicológica - pedagógica de la actividad del escolar, es un elemento primario en la estructura funcional de la acción.

Si el estudiante no conoce cómo y en qué condiciones debe realizar la acción, se dificulta la posibilidad de regular o dirigir su actividad.

Al analizar la teoría de la formación por etapas de las acciones mentales se evidencia como aspecto esencial que la calidad del aprendizaje depende de la base orientadora de la acción, que debe posibilitar al estudiante tener el esquema o imagen mental del sistema de acciones que tiene que incorporar.

Entre las características principales de la base orientadora de la acción encontramos la plenitud que puede ser completa o incompleta. En el presente trabajo determinamos todos los pasos necesarios para la ejecución correcta de las acciones por lo cual modo de obtención de la base orientadora de la acción que puede ser cuando se da al escolar en su forma ya preparada o se elabora por él independientemente, esta elaboración de la base orientadora puede operarse , a

su vez, por dos vías: mediante "prueba y errores" en el mismo proceso de cumplimiento de la acción o mediante una aplicación consciente del (método), En este caso el método empleado por nosotros fue básicamente de forma independiente. No se abordaron otras características de la base orientadora de la

acción porque no se adecuaban a nuestros fines en este momento del trabajo de elaboración de la base orientadora de la acción.

En la formación de las habilidades se puede citar además a López (1990) quien plantea que, en la formación de las habilidades se deben observar dos etapas:

- La formación de la habilidad (el dominio de las formas de actuar)
- El desarrollo de la habilidad recién formada.

La formación de la habilidad comprende la adquisición consciente de los modos de actuar , bajo la orientación del profesor, y se le confiere gran importancia , por considerarla como la etapa fundamental que garantiza la correcta formación de la habilidad, depende en gran medida de la base orientadora que se le da al alumno.

La segunda etapa, el desarrollo de las habilidades recién formada, es cuando una vez adquirido los modos de actuación, se inicia el proceso de ejercitación, o sea, el uso de la habilidad recién iniciada su formación, en la cantidad necesaria y con una frecuencia dada. Se considera que son buenos indicadores del desarrollo de la habilidad, la rapidez y la corrección con que se ejecuta la acción. En está etapa es necesario saber precisar cuántas veces, cada que tiempo y de que forma debe ejercitarse la habilidad, lo cual varía según el tipo de habilidad que se trate y de las particularidades del sujeto.

En todos estos autores se reconoce una periodización en el dominio de la acción para la formación de la habilidad, lo que se puede afirmar , porque el dominio de la acción no es de súbito, sino, que es un proceso de los alumnos?. Pues el maestro puede exigirle tanto una acciones como otras. ¿ Qué acciones él debe exigir y por qué precisamente estas?.

Categoría 9-10 y 11-12 años. Acciones a formar y desarrollar en la Orientación.

1. Orientación del mapa por el terreno y la brújula -----9-10 años 11-12 años
 2. Orientación en laberintos-----9-10 años 11-12 años
 3. Orientación por elementos de línea con uno o-----9-10 años
Más momentos-----11-12 años
 4. Orientación aproximada hacia objetos grandes-----11-12 años
 5. Orientación exacta hacia objetos pequeños-----11-12 años
- Cada una de estas acciones contempla un sistema de operaciones o modos de actuar para su realización

La formación y desarrollo de las habilidades de orientación deportiva .

Orientación del mapa por el terreno y la brújula.

La orientación del mapa por el terreno, o por el terreno y la brújula, ya sean en terrenos que ofrezcan una gran cantidad de elementos de referencia o no, sean de rasgos de línea o puntos, presenten una variedad de vegetación ideal por sus límites o relieve que permitan una rápida localización; siempre es una acción a realizar por los escolares en la orientación deportiva. Sus orientadores están representados en su forma general característico para todas las situaciones que impliquen la orientación del mapa por el terreno y la brújula.

Puntos Orientadores.

Con el Mapa:

- EL agarre correcto del mismo y la posición del mismo con respecto al terreno.
- Determinación de las propiedades del mapa y la brújula.
- Identificación de símbolos de rasgos de línea o punto que sirvan de referencia a la orientación del mapa, lectura e interpretación del mapa y a la comparación mapa - terreno.
- Determinación del norte del mapa y el norte en el terreno.
- Relación a establecer entre los símbolos de punto o línea en el mapa y sus coincidentes en el terreno.
- Determinación del lugar donde nos encontramos.

Con La Brújula:

- Orientar el mapa por la brújula.
- Determinación de direcciones a elementos de referencia en el terreno.
- Transferencia de las direcciones desde los elementos de referencia a los puntos donde nos encontramos ubicados.

Con el Terreno:

- Comparar los elementos del mapa con el terreno.
- Hacer coincidir los elementos del terreno con similares en el mapa.
- Observar los rasgos en el terreno y su posterior lectura en el mapa.

Acción Orientación en Laberintos.

Puntos Orientadores:

Con el Mapa:

- Agarre correcto del mapa y la posición del mismo con el terreno.
- Orientar el mapa - croquis al norte durante toda la acción

Interpretación de los croquis que contiene los laberintos en cuanto a las líneas que se cortan , símbolos que se incluyen.

Establecimiento de la comparación del croquis y el laberinto formado en el terreno.

Desplazamientos con lectura de mapas croquis.

Determinar los cambios de dirección a realizar según las indicaciones del croquis o copia.

Identificación de símbolos específicos para croquis especiales.

Con la Brújula:

Orientar el croquis por la brújula.

Con el terreno:

Comparar los elementos del mapa croquis con el terreno.

Hacer coincidir los elementos del terreno con sus similares en el croquis.

Lectura - interpretación y relación mapa . terreno con desplazamientos.

Orientación por Elementos de Línea con Uno o Varios Momentos.

Desde el punto de vista de la plenitud es completa, los orientadores están representados en su forma general característica para todas las situaciones que impliquen la orientación por elementos de línea con uno o varios momentos. En esta acción siempre que los escolares la empleen ya sea en distancias cortas o medias, por distintos elementos de línea, ya sean caminos, trillos, cercas, arroyos, ríos o la combinación de estos en la localización de los controles que se encuentran en un primer momento o en sucesivos momentos, en mapas con buena red de elementos de este tipo de fácil lectura o con elementos de esta índole pero en zonas más boscosas y de un relieve más irregular para el desplazamiento, es siempre para la orientación desde el comienzo del contacto con el mapa o croquis y para cualquier situación en que se presenten los elementos de línea importante tener en cuenta:

Puntos Orientadores:

Con el Mapa:

El agarre correcto del mismo y la posición del mismo con el terreno.

Orientar el mapa al norte en el lugar y durante el desplazamiento.

Identificación de símbolos de rasgos de línea o de punto que sirvan de referencia a la comparación mapa - terreno, lectura e interpretación del mapa.

Observación del mapa y el terreno para la determinación de la vía más óptima

y

técnicas a utilizar hacia el control, planificación de rutas.

Describir el terreno en relación a la simbología para transformar la imágenes de los objetos.

Seleccionar los elementos y relaciones esenciales e indispensables según su objetivo, representar en forma mental las relaciones o formas seleccionadas.

Medir la distancia hacia el control en relación a la escala del mapa.

Determinación en el mapa los cambios de direcciones a realizar en los elementos de línea.

Planificación de la modulación de la marcha en relación a lectura y complejidad que muestra el mapa.

☐ Determinación en el área el abordaje al control en las cercanías del elemento que lo identifica.

☐ Memorización de tramos entre controles de acuerdo a las complejidades topográficas que estos brindan, manteniendo el mapa orientado en el braceo para cuando se reinicie la lectura no perder tiempo en la relocalización

☐ **Con la brújula:**

☐ Orientar el mapa por la brújula-

☐ Medir distancias.

☐ **Con el Terreno:**

☐ Estimar distancias.

☐ Modular la marcha en relación a las complejidades y accidentes del terreno.

☐ Cambiar de direcciones según indicaciones del mapa o por elementos de línea que considere.

☐ Mantenimiento de la relación mapa - terreno.

El modo de obtención de la Base Orientadora de la Acción se elabora por los escolares de forma independiente mediante el método de elaboración, teniendo en cuenta que las características de cada tramo se diferencian de acuerdo a los elementos topográficos y la vegetación que se presentan, aunque el objetivo y la solución de la tarea se mantienen.

☐ **Acción Orientación Aproximada hacia Rasgos Relevantes.**

Por las características específicas del deporte se analiza esta acción desde el punto de vista de una plenitud completa y los orientadores están representados en su forma característica para todas las situaciones que impliquen la orientación aproximada hacia o con la observación de rasgos relevantes.

En la acción de orientación aproximada hacia o con observación elementos relevantes siempre que los escolares realicen o necesiten de la lectura de elementos relevantes durante el desplazamiento por los elementos de línea o fuera de estos, la utilización de elementos esenciales del trabajo con la brújula , reducciones cortas, orientación en tramos cortos con desplazamientos hacia rasgos relevantes, orientación en tramos más largos contra rasgos relevantes en distintas circunstancias o tipos de terreno, un tramo puede exigir de la orientación aproximada en varios de los aspectos citados anteriormente, en sólo uno de ellos o en la combinación de algunos de ellos y otros, es importante dar a los escolares los puntos de referencia para la nueva acción en cualquier situación que se les pueda presentar.

Es necesario tener presente las operaciones que se mantienen en esta nueva acción y precedentes de las anteriores acciones.

☐ **Puntos Orientadores:**

☐ **Con el Mapa:**

☐ El agarre correcto del mismo y la posición del mismo con el terreno.

☐ Orientar el mapa al norte en el lugar y durante el desplazamiento.

☐ Identificación de símbolos de rasgos de línea o de punto que sirvan de referencia a la comparación mapa - terreno, lectura e interpretación del mapa.

☐ Observación del mapa y el terreno para la determinación de la vía más óptima y

técnicas a utilizar hacia el control, planificación de rutas.

☐ Describir el terreno en relación a la simbología para transformar la imágenes de los objetos.

☐ Seleccionar los elementos y relaciones esenciales e indispensables según su objetivo, representar en forma mental las relaciones o formas seleccionadas.

☐ Medir la distancia hacia el control en relación a la escala del mapa.

☐ Determinación en el mapa los cambios de direcciones a realizar en los elementos de línea.

☐ Planificación de la modulación de la marcha en relación a lectura y complejidad que muestra el mapa.

☐ Determinación en el área el abordaje al control en las cercanías del elemento que lo identifica.

☐ Memorización de tramos entre controles de acuerdo a las complejidades topográficas que estos brindan, manteniendo el mapa orientado en el braceo para cuando se reinicie la lectura no perder tiempo en la relocalización

☐ Selección de elementos relevantes para la orientación estos pueden ser de línea o punto fundamentalmente, a los lados y fuera de estos.

☐ Análisis en el mapa de los puntos de referencias que permiten cortar ángulos.

☐ Identificación de puntos de apoyos para estructurar la orientación en el tramo.

☐ Identificar puntos de ataques y de paradas en las zonas de los controles para un

mejor abordaje.

☐ Comparar el mapa y el terreno fuera de elementos de línea con el empleo de correcta lectura e interpretación del mapa.

☐ Determinación de direcciones hacia referencias fuera de la línea por el mapa.

☐ Análisis de tramos cortos y largos hacia y con observación de elementos relevantes.

☐ **Con la brújula:**

☐ Orientar el mapa por la brújula-

☐ Medir distancias.

☐ Transferencia de direcciones del mapa a la brújula.

☐ Transferencia de direcciones de la brújula al terreno.

☐ **Con el Terreno:**

☐ Estimar distancias campo a traviesa en distintas complejidades.

☐ Modular la marcha en relación a las complejidades y accidentes del terreno y a campo traviesa de acuerdo a la vegetación y relieve.

☐ Cambiar de direcciones según indicaciones del mapa o por elementos de línea que considere.

☐ Cortar ángulos desde elementos de línea o puntos de referencia en el terreno.

☐ Mantenimiento de la relación mapa - terreno a campo traviesa mediante la lectura de elementos relevantes de apoyos a ciertas distancias.

☐ **Acción Orientación Exacta Hacia Objetos Pequeños.**

Al igual que las acciones anteriores , en esta, se indica de forma que la plenitud sea completa y los orientadores representados en su forma característica para todas las situaciones que impliquen la orientación exacta hacia rasgos pequeños.

Puntos Orientadores:

Con el Mapa:

- El agarre correcto del mismo y la posición del mismo con el terreno.
 - Orientar el mapa al norte en el lugar y durante el desplazamiento por el terreno.
 - Identificación de símbolos de rasgos de línea o de punto que sirvan de referencia a la comparación mapa - terreno, lectura e interpretación del mapa.
 - Observación del mapa y el terreno para la determinación de la vía más óptima y técnicas a utilizar hacia el control, planificación de rutas.
 - Describir el terreno en relación a la simbología para transformar las imágenes de los objetos.
 - Seleccionar los elementos y relaciones esenciales e indispensables según su objetivo, representar en forma mental las relaciones o formas seleccionadas.
 - Medir la distancia hacia el control en relación a la escala del mapa.
 - Planificación de la modulación de la marcha en relación a lectura y complejidad que muestra el mapa.
 - Determinación en el área el abordaje al control en las cercanías del elemento que lo identifica y tomando en consideración puntos de ataque.
 - Memorización de tramos entre controles de acuerdo a las complejidades topográficas que estos brindan, manteniendo el mapa orientado en el braceo para cuando se reinicie la lectura no perder tiempo en la relocalización
 - Selección de elementos relevantes para la orientación en tramos parciales que exigen de orientación aproximada y no exacta.
 - Análisis en el mapa de los puntos de referencias que permiten cortar ángulos.
 - Selección de elementos pequeños para la orientación hacia ellos o que sirvan de apoyo en tramos cortos.
 - Determinación de acuerdo a las características del tramo si la precisión en la orientación es necesario atendiendo a la lectura del mapa, al trabajo con la brújula o a la estimación de distancias o la combinación de estas a lo largo del tramo.
 - Determinación si los requerimientos del tramo exigen de la brújula y la estimación de distancia no de la lectura del mapa.
 - Orientación con desplazamientos lentos y cuidadosos.
 - Lectura selectiva de objetos pequeños que brinda el mapa, tomando sólo aquellos que son más necesarios para la orientación en el tramo.
- Con la brújula:**
- Orientar el mapa por la brújula-
 - Medir distancias.
 - Transferencia de direcciones del mapa a la brújula.
 - Transferencia de direcciones de la brújula al terreno.
 - Orientación constante por la brújula.
- Con el Terreno:**
- Estimar distancias campo a traviesa en distintas complejidades.
 - Modular la marcha en relación a las complejidades y accidentes del terreno y a campo traviesa de acuerdo a la vegetación y relieve y en terrenos que exijan lectura exacta del mapa.

□ **Las asociaciones verbales (tipo 4 o cadenas de otra clase**
- Que suponen como requisitos previos:

□ **Las conexiones Ee – R** ¿Que importancia poseen estos tipos de aprendizajes en la formación y desarrollo de las habilidades de orientación deportiva en la presente investigación?

Para desarrollar una habilidad el estudiante tiene que desarrollar un conjunto de tareas que posibiliten sistematizar las operaciones en múltiples condiciones variables, que muestre el objeto en su complejidad, ahora bien el contenido es el componente del proceso que determina lo que debe apropiarse el estudiante, se puede agrupar en un conjunto de conocimientos que refleja el objetivo de estudio y las habilidades que recogen el modo en que se relacionan el hombre con dicho objeto. Es aquí donde los profesores que laboran en las áreas deportivas tienen en cuenta los tipos de aprendizajes en función de los contenidos de las fases y niveles de enseñanza de la orientación, de la asimilación de los conocimientos y de las acciones y conjunto de operaciones a desarrollar en la orientación deportiva.

En el aprendizaje de la carrera de orientación se necesitan de las conexiones **Ee – R**, tales como el nombre de los objetos y otras relativas al uso de las manos para coger el mapa, el uso de los ojos para examinar lo que nos rodea en el terreno, también hay que aprender aspectos relativos a los movimientos de las manos, miembros y el cuerpo entero al ir hacia delante, a los lados, cambiar de direcciones, cortar ángulos; los movimientos de los ojos y la cabeza al mirar en cualquier dirección en busca de objetos de referencia. Son importantes las asociaciones verbales es necesario aprender los nombres de toda la clase de fenómenos que nos rodean en el medio, es decir aprender el nombre de los elementos que conforman la vegetación, hidrografía, red de elementos como caminos, trillos, carreteras, etc, es decir asociar verbalmente todos los objetos del terreno.

Si se analiza las acciones de la orientación y sus operaciones en la orientación del mapa por el terreno y la brújula le es necesario al escolar el aprendizaje de los nombres de los objetos, el uso de las manos para coger el mapa, los movimientos del cuerpo en la observación de los objetos de referencia, la identificación de símbolos del mapa con los objetos del terreno, etc.

En el tipo de aprendizaje por **Discriminación múltiples** el escolar debe abordar tempranamente en la práctica de la carrera de orientación la discriminación de las características de los objetos. Hay que distinguir los objetos en el terreno y el mapa por sus colores; por ejemplo, blanco que se corresponde con los bosques típicos, amarillo que equivale a los campos abiertos, verdes a la vegetación, azul a la hidrografía, etc, así como los colores de los símbolos que identifican los objetos en el terreno para apreciar de acuerdo a la cantidad cuando se está en presencia de un árbol solitario, un grupo de árboles, cuando el símbolo por su color se refiere a un río o un arroyo. También es necesario los fenómenos relativos a los movimientos del cuerpo cerca y lejos, arriba y abajo, derecha e izquierda, este, oeste, norte, sur, etc. Es necesario hacer observar las características físicas de los objetos y establecer discriminaciones entre los mismos de forma sistemática, por ejemplo las construcciones pequeñas, los

edificios y las ruinas, grupo de piedras, piedra y campo de piedras, campo abierto y semiabierto, etc.

Aprendizaje de conceptos: Los conceptos son útiles para el aprendizaje en la carrera de orientación, es necesario todas las propiedades diferenciadas de los objetos, previamente aprendidas mediante las discriminaciones múltiples, son necesarios establecer conceptos, verde se convierte no en el color de un objeto en el mapa y el terreno, sino en el nombre de una clase de objetos, que representa la vegetación en el terreno y de acuerdo a las intensidades de este será la transitabilidad e intensidad de carrera a través de la vegetación, el blanco representa los bosques típicos en el terreno y significa el poder mantener una intensidad alta de carrera. Otro tanto podríamos decir de conceptos como orientación del mapa, capacidad de orientación, lectura de mapa, interpretación del mapa, etc.

Otros conceptos se establecen a base de las discriminaciones múltiples previamente aprendidas. Entre ellos se incluyen los conceptos posicionales como, lado, parte, inicio, final, borde, próximo, lejano, arriba, abajo.

Aprendizaje de principios : Que presuponen como requisitos previos los conceptos y a partir de aquí los escolares están preparados para el abordaje de principios, entre otros Relación mapa – terreno que exige de los conceptos de orientación del mapa, lectura de mapa, interpretación del mapa, los colores del mapa; otros pudieran ser la clasificación de los símbolos por su extensión y representación en el terreno y el mapa aquí entran los rasgos de línea, de puntos, de contornos, etc.

Es importante en los principios la relación entre desplazamientos en ascensos y terrenos planos o semiplanos, la estimación del paso por el paso simple o doble paso en trote o carreras y en distintos tipos de terreno para la posterior estimación de distancia en tramos que lo exigen. Es importante igualmente las relaciones espacio – temporales en el desplazamiento por cualquier tipo de terreno (llano, con elevaciones, con bastantes o escasos elementos).

Igualmente es un principio básico en este aprendizaje, la categoría deducción y la distinción entre observaciones y deducciones en el tramo de la orientación en función de la orientación por elementos de línea, orientación aproximada y la orientación exacta.

Resolución de problemas: Es una clase de aprendizaje que requiere del razonamiento de dos o más principios anteriormente aprendidos que se combinan ahora de forma que se produce una nueva capacidad, que parece depender de un principio de orden superior; un ejemplo de ello es cuando se combina los principios de relación mapa – terreno y los requisitos en la orientación por elementos de línea o cuando se combinan los principios de la relación mapa – terreno, la estimación de distancia y la orientación con observación y hacia elementos relevantes.

La resolución de problemas implica la combinación de principios previamente adquiridos en un nuevo principio de orden superior, que resuelve el problema y puede llevarse a toda una clase de situaciones que plantean problemas del mismo tipo. La resolución de problemas tiene lugar cuando las instrucciones

proporcionadas no incluyen una solución verbalmente enunciada , sino que requieren del sujeto la construcción de la solución por si mismo. Cuando esto sucede, el principio individualmente formado se puede inferir a muchas situaciones y se muestra resistencia al olvido.

La resolución de problemas nos lleva a la adquisición de nuevas ideas que multiplican la aplicabilidad de los principios aprendidos con anterioridad. Igual que con los restantes formas de aprendizaje, este se basa en la capacidades aprendidas previamente , no tiene lugar en el vacío.

En la formación de la habilidad y de los conocimientos imprescindibles para que opere la habilidad se tuvo en cuenta en la presente investigación aspectos relacionados con la base orientadora de la acción y los tipos de aprendizajes en función de intervenir en el proceso docente con un grupo de tareas técnicas que permitan el dominio de la habilidad y que a la vez implica que el nivel de asimilación del objetivo debe arribar a un nivel productivo (de saber hacer) y de un nivel de profundidad en relación al sistema de conocimientos y que varia en relación a la categoría de edad de los escolares.

El profesor le ofrece a los escolares los aspectos fundamentales, que están en la base de la caracterización del nuevo objeto de estudio; para ello analiza el objeto y determina en el mismo los conceptos que lo caracterizan , categorías, propiedades, magnitudes, componentes , indicadores, todo esto lo realiza con el apoyo de los tipos de aprendizajes explicados con anterioridad, se explica igualmente las relaciones que se presentan entre esos elementos o entre el objeto y el medio. En cada tarea hay un contenido a asimilar , una habilidad a desarrollar. El método, en la tarea, es el modo en que lleva a cabo cada estudiante la acción para apropiarse del contenido y mediante un grupo de tareas el dominio de la habilidad.

TAREA: ORIENTACIÓN DEL MAPA POR EL TERRENO Y LA BRÚJULA

Objetivo: Determinar los elementos esenciales para la orientación del mapa por el terreno y la brújula.

Técnica operatoria:

- Agarre del mapa por el escolar.
- Manejo de la brújula en el mapa para su orientación.
- Movimientos giratorios del cuerpo para hacer coincidir el norte del mapa con el norte magnético de la brújula.
- Identificación de símbolos y puntos de referencia en el terreno y el mapa.
- Leer el mapa.
- Interpretación del mapa.
- Relación mapa - terreno.
- Determinación del norte del mapa y el terreno.

Ejercicio 1: Oriente el mapa por el terreno

Protocolo: En un área que exista suficientes elementos relevantes en el terreno y el mapa los escolares dispersos en el área , orientarán el mapa por los elementos que brinda el terreno; se orientará el mapa por el terreno en lugares diferentes del área que representa el mapa, esta actividad en la medida que avance se introduce la toma de tiempo en la realización.

- La orientación del mapa por el terreno se hace individual.
- Durante el ejercicio se debe orientar el mapa por el terreno entre 8-10 veces.

Ejercicio 2: Quien orienta el mapa por el terreno y la brújula.

Protocolo: En un área que brinde elementos relevantes para la orientación del mapa por la brújula y el terreno, se forman dos o tres hileras, a la señal del profesor los escolares de forma individual se dirigen al punto de orientación y orientan el mapa por la brújula y el terreno, cada vez que corresponda la orientación del mapa en un lugar diferente sólo se entrega el pedazo de mapa que permita llevar adelante los procedimientos en la orientación del mapa.

- La orientación del mapa por el terreno se hace individual.
- Durante el ejercicio se debe orientar el mapa por el terreno y la brújula entre 8-10 veces por escolar.
- En cada punto donde se realice la orientación del mapa debe hacerse desde posiciones diferentes que permita el cumplimiento de los procedimientos y no un mecanismo formal.
- Se tomara tiempo desde la llamada del escolar al punto de orientación, hasta que indique que ha concluido la orientación y lo muestre al profesor.

Ejercicio 3: ¿ Donde nos encontramos?

Protocolo: Partiendo de una hilera, los escolares son llamados de forma individual al punto de orientación el cual es desconocido su posición en el mapa, se entrega el pedazo del mapa al escolar y comienza la manipulación del mapa y la brújula para la orientación del primero con respecto al terreno, posteriormente utilizando los demás procedimientos cada escolar determinará en el mapa el lugar donde se encuentra parado es decir, el punto de orientación donde se realiza el ejercicio.

- El ejercicio con el mapa se hace individual.
- Durante el ejercicio se debe orientar el mapa y determinar el lugar de ubicación entre 8-10 veces.
- La distancia en metros entre la ejecución de la orientación del mapa y lugar de ubicación debe ser de más de 400 m. Para cada repetición.
- Se tomara tiempo desde la llamada del escolar al punto de orientación, hasta que indique que ha concluido la orientación y ubicación del punto de orientación y lo muestre al profesor.

TAREA: ORIENTACIÓN POR LABERINTO.

Objetivo: Utilizar los elementos generalizadores a la orientación por laberintos para el desplazamiento y selección de la vía idónea hasta los controles.

Técnica operatoria:

- Agarre del croquis por el escolar.
- Determinación del norte del mapa y el terreno.
- Ejecución de desplazamientos con lectura de mapa.
- Identificación de símbolos.
- Cambios de dirección.
- Planificación del recorrido por el laberinto.
- Comparación mapa- croquis con el terreno laberinto.
- Posición del mapa durante el desplazamiento.
- Describir el laberinto en relación a la simbología.

- Abordar los controles situados en el terreno.

Ejercicio 4: Laberinto en busca de flores.

Protocolo: Partiendo del laberinto, se puede marcar una línea intermitente que indique como debe hacerse el recorrido o dejar que ellos recorran el laberinto como deseen, en los inicios sólo se debe caminar o trotar a lo largo del recorrido contando y anotando las flores que encuentran durante el desplazamiento. Las flores pueden ser naturales o artificiales o pedazos de papel con flores pintadas. En la actividad la tarea exige la mantenimiento del croquis orientado durante los desplazamientos y cambios de dirección a la vez que se realizan otros procedimientos como lectura del mapa, planificación de recorridos, contar las flores, etc.

- La salida se realiza por intervalos de tiempo.

- En la parte inferior del croquis se anotan las flores encontradas.

- Se toma el tiempo de salida a meta.

- Los participantes deben ser situados en una presalida donde no observen el laberinto, ni el trabajo de los demás en la solución del ejercicio.

Ejercicio 5: Laberinto no pierdas la Orientación.

Protocolo: En el presente laberinto , la línea marcada en el piso, césped o arena comienza a desaparecer paulatinamente y no es continua totalmente sino que tiene espacios que no están marcados en el terreno o área, en el segmento no marcado en el terreno se coloca algunos implemento tales como pelotas, vallas,

sillas, mesas, etc, separado de la línea imaginaria de 5-10 metros , siempre que sea visible a los participantes y sirva de referencias.

Esta tarea persigue como los laberintos anteriores, la mantención de la orientación de croquis durante el desplazamiento con la utilización de los otros procedimientos que sirven a la orientación en laberintos, se añade como complejidad ir desapareciendo la línea que marca el trayecto en el terreno sin que se pierda la

orientación, apoyándose en elementos de referencia durante el desplazamiento que son simbolizados de forma especial.

- La salida se realiza a intervalos de tiempo entre 4 y 5 minutos.

- El desplazamiento transita desde caminar, a trotar , a correr.

- Las dimensiones del laberinto y las líneas discontinuas aumentan su longitud en la medida que se desarrollen estos ejercicios, aumentará igualmente los elementos de referencia.

- Se toma el tiempo de salida a meta de forma individual y en tramos parciales.

- Los participantes se sitúan en una presalida.

- Los puntos de controles serán marcados en la parte inferior del croquis.

Ejercicio 6: Laberinto de orientación precisa.

Protocolo: En el presente el presente ejercicio de orientación por laberintos, las líneas para la orientación y el desplazamiento se mantienen en el croquis pero desaparecen en el terreno totalmente. En un área seleccionada se prepara un laberinto donde solo aparezcan las líneas en el croquis, en el terreno se colocan elementos de referencia que aparecen también en el croquis, se sitúan deferentes controles que deben ser identificados y marcados por los escolares,

la selección del itinerario es a elección de los escolares en la busca de un orden lógico en el recorrido hacia los controles y con la existencia de una cantidad importante de cambios de dirección.

- El intervalo de salida será entre 4-5 minutos.
- El área aumentará las dimensiones en todos los sentidos, es decir hacia una mayor complejidad
- Salida individual y contra reloj.
- Se tomara hora de salida y llegada para determinar el tiempo empleado en el recorrido.
- La intensidad de la carrera desde trote a carrera.
- Los controles aumentan la longitud entre uno y otro.
- Los controles se marcan en la parte inferior del croquis.

Ejercicio 7: Laberinto de pistas.

Protocolo: En el laberinto de pistas, al igual que el anterior se desarrolla con líneas en el croquis pero no en el terreno. En el terreno aparecen las señales de pistas, el área donde se desarrolla la actividad contará hasta con 1000 metros, se utilizan abundantes cambios de dirección con la ayuda del significado de las pistas.

Cada participante recibirá un croquis del laberinto y el contenido de las pistas del mismo y que deben localizar desde la salida hasta la meta, las cuales se irán anotando en una tarjeta creada al efecto.

- Salida individual contra reloj a intervalos de 3 a 5 minutos.
- Cada participante lleva una tarjeta de pistas y un lápiz para anotar las pistas encontradas en el trayecto.
- Se realiza una evaluación por cálculos matemáticos de acuerdo al tiempo realizado y las pistas encontradas.
- Se determinará el tiempo realizado por cada escolar con el control de salida a meta.
- La intensidad del desplazamiento de trote a carrera.
- Aumento de cambios de direcciones.
- Selección de terrenos con mayor complejidad.
- Aumento de la distancia entre pistas de acuerdo al terreno y su complejidad.

Ejercicio 8: Laberinto por rasgos de línea.

Protocolo: En un área de campo abierto y bastante visibilidad que posea bastantes rasgos de líneas , se realiza un croquis - laberinto del área, se emplea una simbología para representar las líneas del laberinto - terreno en relación a las líneas en el croquis., por donde se desplazará con la orientación del mismo para con el cumplimiento de los procedimientos de la orientación por laberintos encontrar y abordar los puntos de control situados en elementos que brinda el laberinto en el terreno.

- Salida individual contra reloj a intervalos de 3 a 5 minutos.
- Cada participante junto al croquis lleva una tarjeta para el marcaje de los controles.
- Se determinará el tiempo realizado por cada escolar con el control de salida a meta.

- La intensidad del desplazamiento de trote a carrera.
- Aumento de cambios de direcciones.
- Los controles se sitúan a una distancia entre ellos de 100-300 m.
- Los controles deben aparecer con códigos en las banderas que lo identifican en el caso del orden lógico del recorrido, para precisar entre otros cual le corresponde a su categoría.

TAREA: ORIENTACIÓN POR ELEMENTOS DE LÍNEA CON UNO O MÁS MOMENTOS.

Objetivo: Orientar con la ayuda de los indicadores referentes a la orientación por elementos de línea con uno o más momentos durante todo el trayecto.

Técnica operatoria:

- Agarre del croquis por el escolar.
- Determinación del norte del mapa y el terreno.
- Orientar el croquis por la brújula.
- Ejecución de desplazamientos con lectura de mapa por el pulgar.
- Identificación de símbolos durante el desplazamiento.
- Cambios de dirección.
- Comparación mapa - terreno durante el desplazamiento..
- Posición del mapa durante el desplazamiento y con respecto al terreno.
- Describir el terreno en relación a la simbología.
- Abordar los controles situados en el terreno.
- Modulación de la marcha.
- Determinación del lugar donde nos encontramos.
- Desplazamiento con lectura de mapa.
- Observar el mapa y el terreno.
- Análisis individual y colectivo del ejercicio realizado.

Ejercicio 9: Recorrido señalando con el pulgar.

Protocolo: todos los escolares tienen su propio mapa, el cual presenta el recorrido por elementos de líneas con uno o más momentos, el ejercicio se realiza con desplazamientos en hileras con una separación de 5-10 metros y detrás del guía que conduce el recorrido , los controles se sitúan en cruces e intercepciones de elementos de línea, al seguir al guía, todos deben ir señalando con el dedo pulgar por donde se desplazan, el guía detiene la marcha a 100 metros de cada control e indica que todos de forma individual cada cierto intervalo busquen el control, en este momento chequea la orientación del mapa, la relación mapa terreno y otros procedimientos que exige la orientación por elementos de línea.

- Cada participante junto al mapa lleva una tarjeta para el marcaje de los controles.
- La intensidad del desplazamiento de trote a carrera.
- Aumento de cambios de direcciones.
- Los controles se sitúan a una distancia entre ellos de 100-300 m.

Ejercicio 10: Intercambios de recorridos.

Protocolo: Cada subgrupo toma por un rasgo de línea y colocan de acuerdo a las indicaciones del profesor de 5 a 6 controles con uno o más momentos en las intercepciones, cruces de elementos de línea o rasgos relevantes junto a estos,

regresan a la salida y pilotean los puntos en varios mapas que intercambian con los otros subgrupos para realizar los ejercicios.

- En la primera parte del ejercicio se realiza por subgrupos y al intercambiarse los mapas de forma individual.

- La salida en la segunda parte del ejercicio es individual a intervalos de tiempo de tres minutos.

- La intensidad del desplazamiento de trote a carrera.

- Los controles se sitúan a una distancia entre ellos de 100-450 m.

- Cada participante junto al mapa llevará una tarjeta para el marcaje de los controles.

- Las banderas que identifica los controles mostrarán un código.

- Se coloca una presalida donde todos se reúnen para esperar por su salida.

Ejercicio 11: La línea.

Protocolo: En los mapas que se entregan a los escolares, el itinerario a seguir está marcado en el mapa por una línea roja o azul por la cual se deben desplazar los escolares cumpliendo con los procedimientos de orientación para la carrera por elementos de línea, en la propia línea son colocados los controles en elementos de línea en rasgos de punto relevantes o en cruces e intercepciones de rasgos de línea, en el mapa no aparecen las localidades de los controles que deben ser determinados y piloteados por los escolares. El recorrido por la línea exige indistintamente para determinar los emplazamientos de los controles de un momento o más.

- La salida individual a intervalos de 3 a 5 minutos.

- Se les indica en el mapa los tramos donde se deben estimar distancias.

- La intensidad del desplazamiento de trote a carrera.

- Los controles se sitúan a una distancia entre ellos de 100-350 m.

- Se determina el tiempo realizado por cada escolar desde la salida a la meta.

- Cada participante junto al mapa llevará una tarjeta para el marcaje de los controles.

- Las banderas que identifica los controles mostrarán un código.

- Se coloca una presalida en espera de la salida individual.

- Aumenta paulatinamente los cambios de dirección.

Ejercicio 12: Marca y Regresa

Protocolo: En cada pedazo de mapa se coloca un control en las intercepciones y cruces en su primer o más momentos, igualmente se tendrá en cuenta rasgos relevantes durante el tramo, al correspondéle la salida al escolar toma al azar uno de los pedazos de mapas y se orienta en la búsqueda del control, al ser localizado y abordado este es marcado y se regresa y toma un nuevo pedazo de mapa, hasta concluir. Se señala en la ida o el regreso distintos tramos parciales donde los escolares deben estimar la distancia y anotar al dorso de su tarjeta individual.

- La salida se realiza por subgrupos pero de forma individual hacia cada control.

- El intervalo de salida oscila entre 3 y 5 minutos.

- Cada pedazo de mapa se identifica con una letra para el control del ejercicio por parte de los escolares.

- Se les indica en el mapa los tramos donde se deben estimar distancias.
- La intensidad del desplazamiento de trote a carrera o en dependencia a la complejidad del tramo
- Los controles se sitúan a una distancia entre ellos de 100- 400 m.
- Se determina el tiempo realizado por cada escolar desde la salida a la meta.
- Se coloca una presalida para la espera de los demás subgrupos.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente de la tarjeta individual y la estimación de distancia una a continuación de la otra al dorso de la tarjeta.

Ejercicio 13: La Estrella de controles.

Protocolo: Se traza en un mapa de 6 a 7 controles con una salida común, se busca el control y se regresa a la salida para establecer la orientación y los procedimientos de la acción, el escolar al correspóndele la salida y recibir el mapa , determina el primer control a localizar y a partir de este los siguientes los selecciona en el sentido de las manecillas del reloj. Los controles deben estar emplazados para la orientación por elementos de línea con uno, dos, tres y hasta 4 momentos, del total de ellos se determina en cuales los escolares deben aplicar la memorización del mapa y el terreno, así como los tramos para la estimación de distancias.

- La salida individual a intervalos de 3 a 5 minutos.
- Se les indica en el mapa los tramos donde se deben estimar distancias.
- La intensidad del desplazamiento en correspondencia al entrenamiento y complejidad del tramo.
- Se coloca una presalida en espera del ejercicio.
- Los controles se sitúan a una distancia entre ellos de 100-400 m.
- Se determina el tiempo realizado por cada escolar desde la salida a la meta.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual y la estimación de distancia al dorso de la tarjeta.

Ejercicio 14: Recorrido clásico de orientación.

Protocolo: En un mapa se traza un recorrido clásico con 5 a 7 controles con distancias entre ellos entre 300- 600 metros, se sitúa una salida y la realización por los escolares de este ejercicio en el orden lógico de numeración de los puntos, la ubicación de los controles obliga a los escolares los procedimientos de orientación por elementos de línea desde un momento a más, en este caso de 1 a 4 momentos entre el control precedente y el siguiente, en los tramos por los elementos de línea existe momento que la línea se interrumpe en el terreno y el mapa.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 5 minutos.
- Se determina el tiempo de los escolares de salida a meta , entre controles y tramos parciales.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- Se coloca una presalida para la organización, preparación y calentamiento de los atletas.

- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.
- La estimación de distancia realizada en los tramos señalados se anotan al dorso de la tarjeta.

-

TAREA: ORIENTACIÓN APROXIMADA HACIA OBJETOS GRANDES O RELEVANTES.

Objetivo: Orientar de forma aproximada hacia y a través de los rasgos relevantes utilizando las propiedades esenciales y la composición necesaria de las operaciones en la formación de la habilidad.

Técnica operatoria:

- Agarre y orientación del mapa con respecto al terreno y por la brújula.
- Determinación de las propiedades del mapa y la brújula
- Identificación de elementos relevantes de línea y de punto para el logro de la relación mapa - terreno.
- Análisis del desplazamiento en relación a la lectura e interpretación del mapa y la relación del mapa con el terreno hacia el control y el tramo correspondiente.
- Cortes de ángulos.
- Observación del mapa y el terreno.
- Describir el terreno en relación a la simbología que indica el mapa para el tramo.
- Modelar los rasgos de línea y puntos en la búsqueda de los controles.
- Identificar puntos de apoyos y ataque.
- Selección de ruta hacia el control correspondiente
- Desplazamientos con modulación de la marcha.
- Estimar distancias.
- Medir distancias en el mapa.
- Transferir direcciones del mapa a la brújula.
- Determinar direcciones de la brújula al terreno
- Modulación de la marcha en relación al terreno y orientación.
- Memorización del mapa y el terreno en tramos parciales indicados o seleccionados.
- Abordaje del control.
- Marcaje del control
- Análisis individual y colectivo al concluir el ejercicio.

Ejercicio 15: Seguir al profesor.

Protocolo: Se traza en un mapa un recorrido clásico con 6 u 8 controles a una distancia entre ellos de 300- 500 metros y los rasgos relevantes fuera de la línea, todos formados en una hilera se desplazan detrás del profesor, en los lugares donde se presupone el salto fuera de los elementos de línea se coloca un control y se interroga de forma individual ¿ Cual es la dirección del siguiente control? , el profesor deja que los alumnos en forma individual y siguiendo la línea se dirijan al control.

- La intensidad de los desplazamientos es fundamentalmente en trote.
- Los cambios de dirección fuera de los elementos de línea aumentan.

- La localidad de los controles en los rasgos relevantes deben ser visibles para los escolares.
- El lugar donde se produce el salto debe aparecer marcado con línea roja en el mapa.
- La orientación aproximada hacia los elementos relevantes se introducen los elementos como apoyos y de estos a los ataques y al control.
- Los controles presentan características para tramos cortos y largos contra elementos relevantes.

Ejercicio 16: Línea de orientación.

Protocolo: Se marca una línea en el mapa que pase por las distintas cortas reducciones que obligue a los escolares a tomar ángulos cada vez que se les presente para seguir la trayectoria que se indica y por donde se encuentra los controles en el terreno. Los controles en el terreno están reflejados mediante banderas de punto y no reflejados los círculos en el mapa, al desplazarse por la línea y encontrar controles, estos deben ser piloteados en el área del mapa que entienda cada escolar. Los controles se ubican después de cortar un ángulo y antes de llegar a un elemento de línea.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 5 minutos.
- Se determina el tiempo de los escolares de salida a meta y tramos parciales.
- Se les indica en el mapa es decir en la línea trazada en el mapa los tramos donde deben estimar distancia.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- Se coloca una presalida en espera de la salida aquí se realizan trabajos independientes sobre análisis de recorridos, la forma verbal en el análisis etc.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente en la tarjeta individual.
- La estimación de distancia realizada en los tramos señalados se anotan al dorso de la tarjeta.
- La distancia entre los controles oscila entre 150 -.600 metros, después del corte de ángulo no sobrepasar los 400 metros.
- Se incluye más cortes de ángulos antes del control. Orientación en tramos cortos y largos por la lectura del mapa.

Ejercicio 17: Línea intermitente de orientación.

Protocolo: Se traza una línea en el mapa , la cual tiene espacios donde se interrumpe , al final de la interrupción existe la posibilidad para la orientación hacia un rasgo relevante, como por ejemplo un campo, un camino, límite de vegetación; del lugar relevante se obtiene una nueva parte de la línea que le condiciona al próximo segmento en blanco, existen necesarios elementos relevantes para la orientación aproximada a los lados de la línea que se marca y se exige constantes cortes ángulos.

- La salida individual a intervalos de 5 minutos.
- Se indica en el mapa es decir en la línea que sirve de desplazamiento , los tramos donde se deben estimar distancias y los tramos que se deben memorizar.

- La intensidad del desplazamiento en correspondencia al entrenamiento y complejidad del tramo.
- Se coloca una presalida en espera del ejercicio y para el cumplimiento de actividades con mapas.
- La distancia entre los controles oscila entre los 200-600 metros , después del corte de ángulo no sobrepasa los 400 m.
- Se incluye más de un corte de ángulo antes del control.
- Cada atleta lleva consigo la tarjeta individual para el control del tiempo, marcaje de los controles y anotación de las distancias estimadas.

Ejercicio 18: Estrella de ángulos.

Protocolo: Este ejercicio sigue como principio organizativo , la salida desde un punto central, buscar un control y regresar a la salida para la búsqueda de los demás, siempre de uno en uno, se caracteriza por la orientación aproximada hacia elementos relevantes con distintos cortes de ángulos a partir de un elemento relevante hacia otro relevante que generalmente sean de punto. En la orientación aproximada el ejercicio exige el trabajo con el mapa o con el mapa y la brújula en función de ejecutar los procedimientos de esta acción en la orientación deportiva.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 3 minutos, pueden realizar la actividad varios escolares a la vez, pero hacia distintos puntos de la estrella.
- Se determina el tiempo de los escolares de salida a meta , entre controles y tramos parciales.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- En el recorrido se establecen controles a los cuales hay que estimar la distancia en un tramo parcial, igualmente se destinan controles para la memoria del mapa y el terreno.
- En la presalida se realizan distintos ejercicios con mapas sobre la memorización en tramos parciales, la lectura durante x tiempo y posteriormente de forma verbal expresar el contenido.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.
- La estimación de distancia realizada en los tramos señalados se anotan al dorso de la tarjeta.
- La distancia entre controles oscila entre los 300-400 m , después del corte de ángulo la distancia no rebasará los 400 m.
- Cada atleta deja constancia de su paso por los controles en la tarjeta individual.

Ejercicio 19: Mariposa de ángulos.

Protocolo: El recorrido de mariposa de reducciones cuenta con tres sectores, de dos o tres puntos con cortas reducciones en busca de los objetivos a marcar y al concluir cada sector regreso a la salida , para iniciar el nuevo sector , lo caracteriza la orientación aproximada hacia elementos relevantes desde uno, pasando por otros que sirven de apoyo , cortas reducciones hasta elementos relevantes y la Mantención de la relación mapa terreno a través de la lectura de rasgos notables para la orientación. Algunos controles exigen de la estimación

de distancia y otros de la memorización del mapa y el terreno para la orientación en el tramo.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos de tiempo de 3 a 5 minutos.
- Se indica los controles para la estimación de distancia y los que deben memorizar el terreno y el mapa.
- Se determina el tiempo realizado por cada escolar en cada sector y recorrido en general.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- En la presalida se analizan recorridos con características de rasgos relevantes para la reflexión verbal de cada escolar en cuanto a los procedimientos a utilizar en cada tramo.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.
- La estimación de distancia realizada en los tramos señalados se anotan al dorso de la tarjeta.

TAREA: ORIENTACIÓN EXACTA HACIA OBJETOS PEQUEÑOS.

Objetivo: Orientar por rasgos pequeños hacia y a través de ellos utilizando las propiedades esenciales y la composición necesaria de las operaciones en la formación de la habilidad.

Técnica operatoria:

- Agarre y orientación del mapa con respecto al terreno y por la brújula.
- Determinación de las propiedades del mapa y la brújula
- Identificación de elementos pequeños de punto y contorno para el logro de la relación mapa
 - terreno.
- Análisis del desplazamiento en relación a la lectura e interpretación del mapa y la relación del mapa con el terreno hacia el control y el tramo correspondiente.
- Cortes de ángulos.
- Describir el terreno en relación a la simbología que indica el mapa para el tramo.
- Modelar los rasgos pequeños en la búsqueda de los controles.
- Identificar puntos de apoyos y ataque.
- Selección de ruta hacia el control correspondiente
- Desplazamientos con modulación de la marcha.
- Estimar distancias.
- Medir distancias en el mapa.
- Transferir direcciones del mapa a la brújula.
- Determinar direcciones de la brújula al terreno
- Modulación de la marcha en relación al terreno y orientación.
- Determinación de la orientación por lectura de mapa, la brújula o estimación de distancia.
- Abordaje del control.
- Marcaje del control
- Análisis individual y colectivo al concluir el ejercicio.

Ejercicio 20: Localiza elementos pequeños.

Protocolo: En un mapa que este limitado en su extensión por elementos de líneas relevantes se sitúan puntos en elementos pequeños a ubicar a opción de los escolares con la combinación de la brújula y lectura de mapa, o una de ellas con la integración de los demás procedimientos que exige la orientación exacta, al ser localizados los controles estos son marcados en la tarjeta individual y opta por cual continuar. Los rasgos pequeños presentan distintas complejidades y características variadas de la topografía que brinda el lugar.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 5 minutos.
- Se determina el tiempo desde la partida hasta concluir el ejercicio.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- La distancia entre los controles en rasgos pequeños entre 100 y 400 m. De acuerdo a la complejidad de la vegetación.
- En la presalida se utilizan mapas con recorridos establecidos para ejercitar la memoria del mapa.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.

Ejercicio 21: Piloteo de puntos.

Protocolo: El profesor servirá de guía y los alumnos con un mapa sin señalamientos de controles le seguirán, cuando se hace una parada momentánea por parte del profesor los escolares con ayuda del lápiz marcan el lugar de la parada. El guía se desplaza por terrenos que presentan rasgos pequeños que sirven de apoyo y referencia, ataque y control, se realizan varios cortes de ángulos para ejecutar la orientación hacia elementos pequeños y el mantenimiento de la relación mapa terreno.

- La salida en grupo formando una hilera detrás del profesor.
- La distancia entre las paradas que realiza el profesor , deben oscilar entre 200 y 400 m.
- Se indica por el profesor los tramos para la estimación de la distancia y su anotación al dorso de la tarjeta.
- Se chequea constantemente el cumplimiento de los procedimientos de la orientación exacta y las correcciones necesarias
- Análisis individual y colectivo al finalizar el ejercicio.

Ejercicio 22: Punto de control doble.

Protocolo: Se establece un recorrido ordinario de la ubicación de los controles en orden lógico y que exija de los procedimientos para la orientación exacta a rasgos pequeños, el recorrido señala los controles en los ataques y en el punto de control real . La suma de los códigos de ambos es la marca a realizar en la tarjeta individual según el número de punto que se localiza.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 3 a 5 minutos.
- Se situaran de 4 a 5 controles dobles , donde el tramo exija la orientación exacta, se combina lectura de mapa, lectura de mapa más brújula o las anteriores más estimación de distancia.

- Se determina el tiempo desde la salida a la meta y en tramos parciales.
- La distancia entre los controles no debe sobrepasar los 400 m y en el caso del ataque los 100-150 m.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- En la presalida como punto de espera , lleva además análisis en forma verbal de las acciones que se realizan hacia los tramos estudiados.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.
- Análisis individual y colectivo al finalizar el ejercicio.

Ejercicio 23: Línea de orientación con apoyos y controles.

Protocolo: Se dibuja un recorrido en línea , la línea pasa por los puntos de apoyos , ataques y de control, se sitúan lápices de colores en los rasgos de los puntos de ataque (rango de punto pequeño o grande)y ponchadoras en los controles reales (elementos pequeños más complejos) Cada escolar marca en la tarjeta y pilotea en el mapa los puntos que sirven como ataque y en las localidades de los controles poncha la tarjeta y pilotea con un alfiler . Las exigencias del recorrido están en función a los procedimientos que se han de utilizar en la orientación exacta por rasgos pequeños.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 5 minutos.
- Se determina el tiempo desde la partida hasta concluir el ejercicio.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- La distancia entre los controles en rasgos pequeños entre 100 y 400 m. De acuerdo a la complejidad de la vegetación.
- Se sitúan entre 7 u 8 controles con sus respectivos ataques durante el recorrido.
- En la presalida cumple con objetivos de análisis de los procedimientos en tramos que presentan el recorrido marcado en un mapa y de forma verbal se explica la acción y que haría en cada momento del tramo.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.

Ejercicio 24: Orientación en ventana.

Protocolo: En un mapa en un área bien limitada , se puede haber empleado en el cumplimiento de otros ejercicios; se sitúan los puntos de ataque y control que se emplearán en el ejercicio, utilice una cinta de papel en blanco y sólo deje una ventana que permita observar en el mapa los puntos de apoyo, ataque y control. Los controles se deben localizar en orden lógico y conjuntamente con los de ataque se marcan en la tarjeta individual.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 5 minutos.
- Se determina el tiempo desde la partida hasta concluir el ejercicio y en tramos parciales

- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- La distancia entre los controles en rasgos pequeños entre 100 y 400 m. De acuerdo a la complejidad de la vegetación y los de ataque de 100-200 m del control.
- En la presalida se utilizan mapas con recorridos establecidos para ejercitar la memoria del mapa.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.
- Se situarán de 6 a 7 controles en el recorrido con sus respectivos puntos de ataque.

Ejercicio 25: Orientación clásica.

Protocolo: Se traza un recorrido clásico que cuente en su trayectoria con 6 u 8 controles, se exige la orientación exacta hacia o con observación de elementos pequeños donde es necesario la lectura selectiva del mapa y el uso de la brújula, la brújula y estimación de distancia , lectura de mapa, brújula y estimación de distancia y el empleo de los procedimientos de la orientación exacta para la localización de los puntos, el recorrido en general no debe rebasar los 4 Km. Es importante que los puntos de apoyo, ataque y control cumplan con sus objetivos para cada tramo parcial.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 5 minutos.
- Se determina el tiempo desde la salida a meta y tramos parciales
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- La distancia entre los controles en rasgos pequeños entre 100 y 500 m. De acuerdo a la complejidad de la vegetación, los ataques de 100-200 m..
- En la presalida se utilizan mapas con recorridos con orientación exacta hacia rasgos pequeños.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.
- Se situarán de 6 a 8 controles en el trayecto.

Marcha de observación

Esta actividad es netamente de la naturaleza, se realiza observando las huellas dejadas por el profesor o la naturaleza. Se debe tener en cuenta al ser confeccionada que las pistas deben encontrarse siempre a la derecha del corredor a una distancia en terreno llano de hasta 30 metros entre una y otra, en terrenos accidentados las pistas estarán entre 20 y 25 metros y en terrenos rocosos hasta 15 metros.

Consta de 16 pistas oficiales

- Inicio de pista
- Seguir adelante
- Doblar derecha
- Doblar izquierda

- Por encima de
- Por debajo de
- Entrar a
- A través de
- Salir de
- Subir
- Bajar
- Obstáculo a franquear
- Camino a evitar
- Peligro
- Mensaje
- Fin de pista

Evaluación de la Marcha :

Antes de salir el corredor se le coloca el tiempo de salida y de llegada cuando termina, el resultado del tiempo se multiplica por dos, las pistas encontradas reales por cuatro, las pistas encontradas falsas por ocho, posteriormente se le sustrae a la puntuación obtenida el tiempo invertido y la puntuación de pistas falsas, el resultado de esta puntuación constituye la puntuación alcanzada por el competidor.

Formula:

a). Resultados(puntos)= (PEV x 4)- (PEF x 8)- (TIR x 2)

En caso de que se empate entre dos o más competidores se analizan los siguientes indicadores

1ro – Cantidad de pistas encontrada verdaderas

2do Tiempo realizado

3ro Horario de salida

Tracción de la soga

En esta actividad participan doce competidores de forma simple (seis de cada sexo).

Reglas :

- No deben pasar la mano por delante de la marca inicial
- No deben arrodillarse ni tirarse al suelo
- No deben virarse de espalda
- No deben competir sin zapatos, ni pinchos, ni tacos
- No deben enredarse la soga en ninguna parte del cuerpo
- Al caerse al suelo deben levantarse antes de los quince segundos

Evaluación:

El resultado de la actividad se da en puntos. En un partido el equipo ganador es el que gane de 3-2.

En caso de empate se verán las tracciones que se tengan a favor.

En caso de incurrir en una violación de las reglas el equipo que comete la violación pierde la tracción

En caso de que se reitere la falta y /o se cometa alguna indisciplina el equipo puede perder el partido y en caso de que sea grave puede ser descalificado de la actividad

Como actividades complementarias:

- Voleibol de playa
- Actividades recreativas de grupo
- Culinarias
- Fogatas

BIBLIOGRAFIA:

1. Alvarez, A. y Del Río, P. 1992. Educación y desarrollo: La teoría de Vigotsky y la zona de desarrollo próximo. Madrid. Editorial Alianza Psicología..
2. Alvarez de Zayas, C. 1999. La Escuela en la vida. Didáctica. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
3. Alvarez de Zayas, 1996. Hacia una Escuela de Excelencia. Colección ALSI. La Habana. Editorial Academia.
4. Alvarez de Zayas, C. 1988. El objeto de estudio de la didáctica y los objetivos de la enseñanza. La Habana. Ministerio de Educación Superior.
5. Anregung, E. 1990. Lauf Mit. Berlín . Ediciones DWBO. 44 p.
6. Asociación de Club de Carreras de orientación. 1989. Carrera de orientación Madrid. Ediciones Penthalon. 212 p.
7. Babanski, Yu. 1982. Optimización del proceso de enseñanza. Ciudad de la Habana. Editoria l Pueblo y Educación.
8. Baker James, E. 1990. Orienteering for the young. Georgia. Ediciones IOF. 30p.
9. Bermúdez Sarguera, R, Marisela Rodríguez Rebusillo. 1996. Teoría y Metodología del aprendizaje. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 120 p.
10. Bloomberg, I. 1995. Carrera de orientación en la escuela. Suecia. Ediciones IOF. 63 p.
11. Brito Fernández, H. 1987. Psicología general para los Institutos Superiores Pedagógicos. Tomo I. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
12. Brito Fernández, H. 1987. Psicología general para los Institutos Superiores Pedagógicos. Tomo II. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
13. Brito Fernández, H. 1990. Capacidad, habilidades y hábitos. La Habana. ISPEJV (material mecanografiado) 30 P.
14. Britton, J. 2000. Orienteering: "O" 1 - 2 - 3. Learning. USA. Web Team. 20 p.
15. Canto, A. y Granda, J. 1999. Los recorridos de Orientación Urbana, un acicate para la animación a una práctica deportiva continuada sin límites. Revista Digital Educación Física y Deportes (Arg.) 4 (14): 1-22, junio.
16. Davidov, V. 1981. Los problemas fundamentales del desarrollo del pensamiento en el proceso de enseñanza.

Antología de la psicología evolutiva y Pedagogía. Moscú.

17. Fariñas León, G. 1995. Maestro una estrategia para la enseñanza. La Habana. Editorial Academia. 46 p.

18. Fariñas León, G. 1988. Una estrategia para el futuro: El proceso orientado a la formación de habilidades. En:

Revista Cubana de Educación Superior. La Habana. P. 35 - 40.

19. Federación Orientación USA. 2000. Map Adventures. USA. Web Team. 30 p.

20. Federación Orientación USA. 2001. Exploring Maps. USA. Web Team. 36 p.

21. Federación Orientación USA. 2001. What do maps show?. USA. Web Team. 34 p.

22. Gagné, M. R. 1981. Las condiciones del aprendizaje. Colección Psicología y Educación. Madrid. Ediciones S.A.

195 p.

23. Galperin, P. Ya. 1982. Introducción a la Psicología. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

24. Galperin, P. Ya. 1986. Sobre el método de formación por etapas de las acciones mentales intelectuales en

Antología de la psicología psicológica y de las edades. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

25. Gehrman, P. 1987. Cuando los niños pierden su camino. IOF. Boletín Nr 4. 10-14, diciembre.

26. Grupo Científico de la IOF. 1990. Eficiencia de la interpretación del mapa mientras se esta fatigado. En: Jornada

Científica de Orientación. Ediciones IOF. p 43-49.

27. Haarsma, K. 1993. Orientación. Australia. Editado Librería Nacional Australia. 64 p.

28. Hogg, D. 1994. Habilidades para la carrera en distintos terrenos. Orienteering Word. Nr 2 : 32-38. Julio.

29. IOF. 1990. El Deporte para el desarrollo de niños y jóvenes. Suecia. Ediciones IOF. 14 p.

30. James, R. 1988. Wich direction first?. A pilot study of the teaching and learning of thumb and guide compasses

with children aged 10 and 11 years . Bulletin Scientific of orienteering. Germany. P 33-45.

31. Leontiev, A. N. La actividad en la psicología. Ciudad de la Habana. Editoria l libros para la Educación.

32. Levinov, A. M. 1980. Acerca del contenido de los aspectos hábitos y habilidad. Revista Pedagógica soviética.

Moscú. No 3: 44-52, abril.

33. López, A. 1985. La Formación y el desarrollo de las habilidades motrices, En: Metodología de la Enseñanza de la

Educación Física. Tomo I. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, p 108 - 136.

34. Martín Kronlund, D. 1996. Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos

para las competiciones. Barcelona. Ediciones Penthalon. 110 p.

35. Márquez Rodríguez, A. 1990. Habilidades: Reflexiones y proposiciones para su evaluación. La Habana. Universidad de la Habana. (Material mecanografiado). 26 p.
36. Ottosson, T. 1992. ¿Qué es lo que abarca la lectura del mapa. En: Jornada Científica de Orientación Deportiva. Suecia. Ediciones IOF. P 97-105.
37. Ramos Rodríguez, A. E. 1999. Atribución Causal de errores en el deporte de la carrera de orientación. La Habana. Anuario UNAH. 10 p.
38. Ramos Rodríguez, A. E. 1988. Fundamentación teórica en la preparación de los corredores de orientación. 189 p. Trabajo Diploma (en Opción al título de licenciado en Cultura Física)-- Instituto Superior de Cultura Física.
39. Ramos Rodríguez, A. E. 1999. Teoría del aprendizaje. Aprendizaje Significativo presente y futuro. La Habana. Anuario UNAH. 11 p.
40. Seiler, R. 1989. Planificación y Selección de rutas. En: Jornada Científica de orientación. Suecia. Ediciones IOF. p 74-84.
41. Silvestre, J. 1985. La course D orientation Moderne. París. Ediciones Vigot. 294 p.
42. Talizina, N.F. 1987. La formación de la actividad cognoscitiva de los escolares. La Habana. Ediciones. 100 p.
43. Talizina, N. F. 1987. Los Contenidos de la Enseñanza: La planificación y organización del proceso docente - educativo . La Habana. Ministerio de Educación Superior.
44. Talizina, N. F. 1988. Psicología de la enseñanza. Moscú. Editorial Progreso. 210 p.
45. Vigotsky, L.S. 1987. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana, Editorial Científico Técnica.
46. Vigotsky, L.S. 1988. Interacción entre enseñana y desarrollo. Selección de lecturas de psicología de las edades, tomo III. Universidad de la Habana.

BIBLIOGRAFÍA

- 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,.
- BENGTSSON, 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 deDeusto.
- CUTRERA, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
- DANFOR, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. GráficaOmeba. 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 Apunts No. 42, 1995, Barcelona.
- FRANCH, J. Y MARTINELL, A. (1995) “Animar un proyecto de educación social. Laintervención 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. Kopeluz, Buenos Aires.
- FERRY, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paídos, Buenos Aires.
- GABUELSEN, A. y C. HOLTZER. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aire.
- 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.

FOLLETO DE RECREACIÓN EN LA NATURALEZA

“ La educación Física al aire libre se centra en el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas, lúdicas, deportivos en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella”

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas recreativas en el medio natural tienen su génesis en las fronteras de los siglos XIX y XX cuando se aprecia como algunas asociaciones juveniles comienza a concebirlas como medio de formación y entretenimiento. Ejemplo significativo como pueden ser las “Vanderwogel’ de Kart Ficher, que agrupaban a una serie de estudiantes en su mayoría de institutos, para huir de la vida ciudadana buscando con las actividades en la naturaleza una forma de vida nueva. Pero realmente, le dio lugar al nacimiento de una forma de organización masiva juvenil, fue la constitución del movimiento de Boy Scouts.

El primer antecedente universal que encontramos de colonias de vacaciones escolares es en Suiza en 1876, donde el Pastor Protestante de Zurcí, M. W. Bion, llevó por dos semanas, 68 niños de esa ciudad a las montañas, para que el aire puro y una buena alimentación ayudaran a la recuperación de sus organismos debilitados.

A partir de esta fecha, y ante los óptimos resultados obtenidos la experiencia se extendió a otros lugares: 1878, en Basilea, 1879, en Ginebra, Berna y Atau. En 1880 en Neuchâtel, Shaffouse y Coria. Y después en Winterthur y en 1883 Lausana y San Gall.

El movimiento se extiende rápidamente a otros lugares de Europa, pero el gran impulso lo da en 1887 M. Buisson, quien fue el mayor impulsor de esta acción. A partir de 1938 los CEMEA (Centro de Entrenamiento de Educación Activa) inician un movimiento señero en Francia que perdura y crece.

Básicamente, se ha de procurar que el alumno adquiriera por medio de la acción del sistema educativo algo que antes no poseía, se pretende con ello propiciar un cambio, una transformación, un enriquecimiento.

Este enriquecimiento formativo se sustenta sobre dos elementos diferenciados y al mismo tiempo influenciados y coordinados entre sí: la adquisición de información y la incorporación de hábitos, conductas, capacidades. De ahí, que es esta noble dimensión induzca a formular los objetivos teniendo en cuenta sus aspectos informativos y también el formativo, mediante la propuesta de fines expresos: crear, potenciar, desarrollar aptitudes, destrezas, habilidades etc.

Las actividades físicas deportivas en el medio natural facilitan, como pocas este enriquecimiento al hacer posible un entrenamiento o adaptación de esfuerzo a este medio,

pues en contacto con la naturaleza los miembros que forma un colectivo llegan a conocerse al compartir dificultades y alegrías, adversidades, disfrutes, como pocos medios les pueden proporcionar.

DESARROLLO

Objetivos generales de la recreación en la naturaleza.

Bajo las perspectivas del proceso formativo los objetivos se han de centrar en el desarrollo y la instrucción, pues por una parte se pretende potenciar el desarrollo de las

capacidades Psico – motoras (coordinación, equilibrio, agilidad, destreza etc.) y por otra, la consecución final de los contenidos, cuyo propósito es el desarrollo armónico y equilibrado del individuo. De ahí que entre otros, se propongan los siguientes objetivos:

- Cubrir el ocio de los jóvenes.
- Despertar respeto y amor a la naturaleza.
- Conocer el origen y evolución de los seres vivos y su adaptación al medio en que viven, así como la conservación de los equilibrios naturales a través del estudio de medios naturales, flora, fauna, biosfera, etc.
- Concebir el medio ambiente como medio de vida.
- Reflexionar acerca de la influencia que sobre el medio ejercen los seres que en el habitan especialmente el hombre.
- Estudiar el medio creado por el hombre, rural y urbano, así como las técnicas de su defensa.
- Proponer actividades científicas que posibiliten al alumno, su colaboración e investigación y exploraciones biológicas, espeleológicas, etc.
- Propiciar el estudio y prácticas de técnicas utilitarias – levantamientos de planos topográficos, de orientación, etc.
- Favorecer el conocimiento de juegos y deportes populares, así como su incidencia en la formación del modo de ser del hombre.
- Aprender, en contacto con la naturaleza, los fenómenos que en ella se desarrollan.
- Buscar la paz, libertad y gozo de la vida al aire libre para conseguir la superación de uno mismo ante las dificultades que presenta vivir en el medio natural.
- Satisfacer el afán de aventura.
- Estimar el protagonismo responsable.
- Reforzar la vinculación del grupo, a través de ejercitar un estilo de vida apoyado en las dificultades propias de la actividad.
- Asistencias a compañeros, supervivencia, etc.
- Afirmar y cultivar la personalidad.
- Entretenimiento social por medio de la ejemplaridad, la iniciativa y la auto dirección.

Los campamentos como medio para las prácticas de actividades en la naturaleza.

Para la realización de cualquier actividad humana se requiere, en general, un espacio y un equipamiento. El espacio se condiciona o adapta a la actividad por medio de material necesario, fijo o móvil, que facilite las acciones que se deseen llevar a cabo en el mismo.

En el medio natural, a las instalaciones o espacios equipados para acampar y practicar actividades en régimen de permanencia, breve o duradera, sobre un lugar se le denomina **campamento**, pudiendo ser fijos o provisionales, según el tiempo que se hayan de utilizar. El equipamiento estará en función del uso al que se destinen. Estos campamentos atendiendo a la estructura y organización, a la esfera de participación, a la condición y a la edad de los acampados, se clasifican en:

- Según su estructura y organización.

a)- Campamentos fijos:

Son aquellos ubicados en un emplazamiento dotados de instalaciones estables o permanentes como cocina, baño, comedor etc. Suelen utilizarse durante amplios periodos de tiempo o en gran parte del año, ya que en estos se pueden incluir además de los instalados con tiendas de campaña, aquellos que cuentan con cabaña fija de madera situadas en lugares donde las condiciones climáticas lo permitan.

b)- Campamentos volantes:

Son los campamentos instalados en lugares ocasionales durante periodos de descanso previstos en el itinerario de una marcha. Tanto sus objetivos como su programación se subordina a las peculiaridades del momento.

c)- Campamentos radiales:

Son aquellos que teniendo una base fija se realizan habitualmente actividades fuera de los mismos, llevándose a cabo desplazamientos o marchas con itinerarios de ida al lugar previsto y de regreso al lugar de origen.

- Por el emplazamiento.

Suelen clasificarse en campamentos de playa y de montañas, según sea su ubicación en el medio u otros.

Esta clasificación no es fortuita, pues se ha de tener en cuenta la situación del mismo para adecuar su instalación y funcionamiento y por ende los objetivos que se desean conseguir.

- Por el lugar de participación o procedencia.

Con esta catalogación se tienen en cuenta diferencias significativas entre los participantes y se deben tener en cuenta al diseñar los objetivos, la programación, metodología y evaluación de las actividades, tales como hábitos, costumbres, comportamientos, de ahí que suelen clasificarse en:

- Locales
- Provinciales
- Interprovinciales
- Nacionales
- Internacionales

- Edad de los participantes.
 - niños
 - jóvenes
 - adultos

- Por sexo.
 - simples
 - mixtos

- Por la época del año.
 - Primavera
 - Otoño
 - Verano
 - Invierno

- Por el local
 - Tienda de campaña
 - Cabañas
 - Casas
 - Albergues

- Dirección del campamento

Técnicas de dirección.

Se entiende por técnica al “conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o arte” o también “pericia o habilidad para usar esos procedimientos.

- Consejo de dirección.

Lo componen: Un director que debe tener cierta experiencia en este tipo de actividad, que tenga la posibilidad y habilidad de saberse ganar la confianza de los compañeros, tendrá varias funciones que cumplimentar como:

a)- Prever:

- Fijar los objetivos claros y alcanzables.
- Definir con exactitud misiones y funciones.
- Determinar claramente las respuestas a las preguntas: qué, por qué, dónde, quién, con qué, cómo y cuándo debe hacerse una actividad.
- Calcular con precisión las necesidades tanto humanas como materiales.

b)- Programar:

- Equivale a la exposición de la línea que marca la conducta a seguir. Es por tanto el camino para conseguir los objetivos.
- Sus características se pueden concretar en que sea un programa de acción, único, flexible, sin que deje de ser exacto, preciso y detallado.

c)- Organizar

- Organizar es sinónimo de disponer, establecer, ordenar.....De ahí que sea necesario.
- Definir con exactitud las órdenes para evitar confusión (orden y contraorden igual a desorden).
- Delegar autoridad según capacidad.
- Responsabilizar a cada uno de los participantes de alguna misión, así se sentirán parte activa de la consecución de los objetivos.

d)- Coordinar

- Significa ordenar metódicamente. Reunir esfuerzos para la concreción de un objetivo.
- La división del trabajo permite el reparto de las funciones y este la coordinación de las distintas responsabilidades.

e)- Controlar

- Significa verificar, inspeccionar, examinar.
- Es una tarea que debe controlarse especialmente:
 - Cumplimiento de las diferentes facetas del plan preestablecido.
 - Cambios experimentados en el programa.
 - Resultados de la realización de las tareas encomendadas a cada miembro del grupo.
 - Realización de todas y cada una de las órdenes.

f)- Decidir

- Equivale a decretar, determinar, resolver, dar solución a un problema determinado.

- Enfrentarse a un problema o etapa de reflexión sobre el mismo.
- Toma de decisión .debe ser siempre cuidadosamente analizada para que no halla retroceso en ella.
- Comunicación de la decisión . Procurar que sean aceptadas como si partieran del colectivo.

Además en el consejo de dirección deben tener:

- Un responsable de administración .Llevara el control del transporte los víveres, alimentos, cabañas, equipos deportivos, audio, personal técnico, apoyo, alojamientos
- Un responsable de salud. Verificar la higiene y condiciones del lugar, las de los participantes botiquín médico .
- Un responsable del programa de actividades .Revisara el personal técnico los equipos recreativos y deportivos, las actividades culturales propias del campamento comunicaciones, juegos tradicionales.

Otros aspectos a tener en cuenta:

- La selección del lugar debe tener presente el agua potable que esté alejado de las aves y animales de corral, de fácil acceso, espacio para realizar actividades propias de los campamentos. Deben estar protegidos de los vientos dominantes, es decir, entre los árboles, buen drenaje, buen aspecto.

Participantes:

Se tienen que tener presente las características de grupo, la cantidad, marcar las normas de disciplina con la responsabilidad y los aspectos organizativos.

Aseguramiento:

Debe ser general por la sede, individual, por el participante.

Tiempo disponible:

Es el tiempo que dispone cada participante para realizar una actividad.

Programa de actividades:

Deben tener en cuenta el lugar que genere facilidad para las mismas, la época del año, preferiblemente el en verano, participantes, datos sociodemográficos, personal técnico y de apoyo contando con los recursos y aseguramiento que se necesitan, debe ser viable (que se planifiquen solamente las actividades que se van a realizar), debe tener

vinculación con las proyecciones del grupo a participar, debe ser flexible para que permita incorporar aquellas Actividades que se realizan modificaciones que se deriven de su práctica. Debe ser exacto en cuanto a secuencia, objetivos, materiales, etc.

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Trialón Turístico

Comprende tres eventos:

- Estimación de distancia: Por el talonamiento del paso y el doble paso.

Talonamiento del paso

Se camina cuatro veces la distancia de 100 metros y se toma cada una de las veces que se repiten los pasos se suman y dividen por 4 y esa será la medida de tu paso.

Método del doble paso

Seguirá contando los pasos de un solo lado ya sea del pie derecho o del izquierdo dependiendo del pie con que se inicie, la cantidad de pasos se multiplica por el talonamiento y luego este por dos.

Método del paso

Seguirá contando con ambos pies la distancia a recorrer, el resultado obtenido se multiplica por su talonamiento.

- Estimación de altura: por el método del leñador y por el de unidades.

Método de unidades

En la base del árbol o del objeto a medir se coloca una vara o marca de una distancia conocida de un metro, el cual servirá para saber cuantas veces está comprendido en el mismo, el estudiante se colocará a una distancia donde pueda ubicar esa vara en la primera falange de su dedo pulgar con el puño cerrado, irá trasladando esta medida hasta que llegue a la cima y cuantas veces se repita la medida será la altura del árbol.

Método del leñador

El estudiante se colocará a una distancia dos veces de la altura del árbol, de manera tal que todo el mismo quepa en el puño de su mano, luego girará su mano hacia debajo de forma tal que el dedo pulgar quede señalando un punto fijo e irá hasta este y desde ahí medirá hasta la base del árbol con el método del talonamiento deseado.

- Nudos y amarres

Nudos:

Es aquella labor que se realiza con una cuerda para atarla a otra o a ella misma, sin que para realizarlo sea necesario trabajar con los elementos que la constituyen.

Existen diferentes nudos:

- 8- Simple u ordinario: Se utilizan para evitar que los chicotes de una cuerda se descolchen. Es un nudo básico y también sirven para ayustar.
- 9- Ocho simple: Se empieza igual que el nudo simple pero con una vuelta adicional, que le confiere mayor seguridad. Es un nudo ideal para fijar los chicotes y evitar que una cuerda se desplace del montón.
- 10- Margarita: Se utiliza para reducir la longitud de una cuerda y también para evitar que la tensión a esta provoque que se rompa.
- 11- Llano plano cuadrado: Sirve para ayustar dos cuerdas de igual mena, es el resultado de dos nudos simples.
- 12- Rizo: Sirve para ayustar dos cuerdas de igual mena, es el resultado de dos nudos simples, pero uno de los chicotes se pasa por el seno. Dada la situación que este nudo se safa fácilmente se usa para izar las velas de los barcos.
- 13- Pescador: Está formado por dos nudos simples con los extremos de la cuerda. Sirve para unir dos cuerdas o formar un anilla atando sus extremos. Muy seguro si se utilizan para los pescadores en los sedales de la pesca. Sirve para ayustar cuerdas muy delgadas.
- 14- Tejedor: Ayusta cuerdas de diferentes menas, la más delgada es la que ajusta.

Amarres:

Acción de unir dos cuerdas para atarlas a un objeto o a otros por medio de la misma. Generalmente no se utilizan las restantes partes de la cuerda.

- 8- As de guía: Es un amarre sumamente seguro ya que una vez ajustado no se corre, se utiliza para subir y bajar personas y para atar animales sin peligro de que se ahorquen.

- 9- Dos cotes simples: Sirve para atar una cuerda a un tronco o argolla, la tensión debe ser en ángulo recto.
- 10- Ballestrinque: Es muy útil ya que puede soportar grandes tensiones. Se emplea para atar cuerdas a partes especialmente cuando las tensiones son constantes o en ambos chicotes.
- 11- Vuelta de braza: Se utiliza para atar una cuerda momentáneamente.
- 12- Redondo: Se utiliza para unir dos troncos paralelos, haciéndose posible con el uso de él la confección de estos (hasta de bandera).
- 13- Cuadrado: Se usa para unir dos troncos cruzados en ángulo recto. El primer paso es hacer un ballestrinque que una a los mismos (en forma de T).
- 14- Diagonal: Une dos troncos cruzado en diagonal por su centro, se comienza y termina con un ballestrinque en una de las cuatro puntas.

Evaluación:

La misma se evalúa en tiempo minutos y segundos de acuerdo al tiempo invertido en el recorrido, más la suma del tiempo por las penalizaciones de los errores cometidos(si cometió algunos). Resulta ganador aquel que acumule menos tiempo después del recorrido y las penalizaciones(todo esto cuando es evaluado en su conjunto).

Forma de evaluación:

Estimación de altura: Se permite un rango de error del valor real de un metro por exceso o un metro por defecto(+/-). Pasado ese rango se penaliza adicionando 30 segundo por cada metro o fracción que pase o no llegue al valor real.

Estimación de distancia: Se permite un rango de error del valor real de cinco metros por exceso o cinco metros por defecto(+/-). Pasado ese rango se penaliza adicionando 30 segundo por cada metro o fracción que pase o no llegue al valor real.

Cabuyería: Se realiza un nudo y un amarre los cuales son evaluados de bien (B) o mal (M).

Si las dos labores se evalúan de bien, no se adiciona tiempo al tiempo de recorrido.

Si una de las dos labores se realiza mal entonces se le adicionan dos minutos al tiempo invertido en el recorrido.

Si ambas labores se realizan mal entonces se le adiciona cinco minutos al tiempo del recorrido.

Carrera de orientación

La orientación, como palabra, es algo que resulta familiar a todas las personas en general.

¿Quién no ha necesitado orientarse alguna vez y ha buscado puntos de referencia conocidos, si era un lugar al que hacía tiempo que no iba, o se ha valido de una guía de carreteras, de un callejero o de un mapa topográfico, si se encontraba en un sitio desconocido?

¿En qué consiste la carrera de orientación?

Se trata de elegir el itinerario ideal, para desplazarnos por un terreno natural variado, normalmente de bosques, en el que los orientadores con la ayuda de un mapa del lugar y una brújula, pasan por unos controles señalados con absoluta exactitud en el mapa, y materializados en el terreno con las balizas (puntos de control).

- El mapa.

Los mapas son representaciones gráficas, planas, convencionales y a escala de la superficie terrestre o parte de ella. Cuando la superficie mostrada es pequeña, entonces hablamos de planos (puede ser de ciudad, pueblos, parques, colegios, etc.). El fin de un mapa es poder visualizar el terreno a vista de pájaro, atendiendo a una serie de símbolos convencionales, que sin ofrecer una reproducción exacta (como haría una fotografía), que permiten hacerse la idea bastante real del territorio que abarca.

De la multitud de mapas que existen (como de carreteras, históricos, económicos, geológicos, etc.) nos interesa ahora solamente dos: los Topográficos y los de orientación.

- Los Topográficos.

Son aquellos que mediante curvas de nivel y una escala lo suficientemente grande (mínimo 1:50.000) ofrecen una representación fiel de relieve y los distintos accidentes geográficos, facilitan información sobre toponimia, las alturas y las pendientes. Es el mapa usual del senderista y el excursionista.

- Los de orientación.

Se confeccionan basándose en los topográficos existentes, en los que se efectúan diversas modificaciones tendentes a reflejar cualquier pequeño detalle que pueda ser significativo para el corredor, la toponimia suele eliminarse ya que resulta innecesaria para este deporte. Las escalas usuales de los mapas de orientación normalizadas por la IOF (Federación Internacional de orientación) son de 1:15.000 y 1:10.000, dependiendo del terreno los detalles a reflejar, suficientes para mostrar toda la zona con claridad y precisión. La profusión de detalles y la inclusión de datos sobre accesibilidad, frondosidad de la vegetación, etc....., obligan a crear una leyenda con una simbología propia de estos mapas. Otra característica que resulta muy útil es que sus líneas meridianos nos marcan al norte magnético, por lo que podemos medir rumbos directamente, es decir, son mapas declinados.

Otro elemento que nos ayudan en la carrera de orientación es la brújula: existen varias clases de brújulas pero no todas sirven para la carrera de orientación. Algunas valen para indicarnos donde está el norte. Las más empleadas en este deporte son las de tipo Silva (brújulas planas); estas vienen acopladas a una plataforma base transparente de forma rectangular, en la que aparecen dibujados una serie de líneas y flechas, que ayudan enormemente a localizar un rumbo o marcarlo.

La aguja imantada señala siempre al norte magnético, salvo que algún objeto metálico cercano u otra brújula la desvíen. Aparece pintada de color rojo y gira libremente en el limbo, este está lleno de aceite para que sus indicaciones sean rápidas y precisas. En la base del limbo tenemos dibujada líneas paralelas que son las líneas norte sur, si las hacemos coincidir con las del mapa (los meridianos) tendremos el mapa orientado.

- Las bálizas:

Las balizas sirven para señalar el control . Deben colocarse en el terreno, justo el centro del círculo dibujado en el mapa y ser visible una vez que el corredor se ha acercado al mismo, no debe estar escondido bajo piedras arbustos sino que marque solo el punto señalado en el mapa . Las balizas reglamentarias consisten en un prisma triangular de tela , formado por tres cuadros de 30 cm de lado, divididos cada uno diagonalmente en dos partes, una de color naranja y otra blanca. En un viene el número del control y en la otra la letra clave. Las balizas se sujetan con una estaca o se cuelgan de algún sitio.

El código indica al corredor que se encuentra en el punto de control correcto y suele ser un número superior a 30. Sujeta a la baliza pueden disponerse las pinzas, que sirven para marcar la tarjeta de control, como justificante de paso.

- Puesto de control:

Tiene por objetivo testimoniar el paso del participante por un punto determinado del recorrido. El puesto de control se materializa con una baliza, un número de código y una o varias pinzas o marcas de control.

- Tarjetas de Control:

Se les entregarán a los participantes junto con el mapa al comenzar la carrera. En ella tendrán que ir anotando la clave que encontrarán en cada baliza, para demostrar que los han localizado. La clave puede ser una letra o un número, aunque en este último caso puede confundirse con el número de control, deben colocarse números superiores al 31. Suelen acompañarse de una hoja de descripción de los controles en la que mediante una serie de símbolos se proporciona información adicional sobre la situación del control y de la baliza dentro de este. El corredor deberá ponchar la tarjeta de control en el punto o clave que le corresponda sin salirse de sus contornos, será penalizado con descalificación cualquier equivocación de esta índole.

- Habilidades que desarrolla la carrera de orientación.

Al contextualizar la habilidad es necesario ubicar a la actividad, como el marco, en que se forma, desarrollan y manifiestan las mismas y, según Leontiev, "...lo más importante que distingue una actividad de otra es el objeto de la actividad..." (2), (que puede ser externo como ideal) que le confiere a ella su dirección, que tiene como génesis a una necesidad. La literatura analizada recoge que la actividad se materializa en las acciones de las que es necesario tener en cuenta la forma y los métodos que la garantizan. Cada una de las formas de realización están integradas por las operaciones que debe ejecutar el individuo. El concepto de habilidades aparece en la literatura citada por varios autores, en un análisis desde sus puntos de vistas, pero sus elementos esenciales coinciden en que estas son útiles en distintos contextos; citamos de la literatura especializada el concepto, "...Las habilidades son formaciones psicológicas mediante las cuales el sujeto manifiesta en forma concreta la dinámica de la actividad con el objetivo de elaborar, transformar, crear objetos, resolver situaciones y problemas, actuar sobre sí mismo: autorregularse...(3). Estos son modos de actuación (las habilidades) se caracterizan por ser útiles en diferentes contextos, ya sean aplicando conocimientos y acciones ya conocidas, ya sea experimentando, extrapolando o elaborando nuevas combinaciones sobre la base de viejos estereotipos y experiencia y se continúa planteando que desde el punto de vista psicológico se determina la estructura de las habilidades partiendo en principio, de la estructura de la actividad. La literatura permite comprender con claridad que los componentes ejecutores de la actividad son las acciones y operaciones y los componentes inductores (vale también decir los impulsores, incitadores y movilizados internos) son el motivo - objetivo principal y los subordinados. En virtud de la estructura de la personalidad que se asume, estudiosos de la materia consideran que la esfera de regulación motivacional - afectiva está integrada por unidades psíquicas de carácter inductor predominante, las cuales comprenden: la orientación motivacional, que tiene en función de movilizar a la persona en su actuación, la expectativa motivacional, que dirige la actuación hacia un determinado objetivo o propósito, y el estado de satisfacción, que sostiene a la persona en su actuación concreta. Todas estas unidades psíquicas al relacionarse funcionalmente expresan un determinado nivel de efectividad en esta esfera de regulación.

Al referirse a la actividad en ocasiones se hace con respecto a la actividad externa y en otras a la actividad interna; la actividad se manifiesta en el plano externo (en la ejecución de acciones: como manipular objetos, escribir, cocinar, percibir, etc.), en el plano interno (representarse un objeto, analizar, comparar, reflexionar, etc.) ambas manifestaciones poseen la misma estructura ya que pertenecen a un mismo proceso, la actividad.

Distintos autores plantean que la estructura de una habilidad está conformada por un sistema de acciones y operaciones mediante las cuales se manifiesta el dominio de determinados conocimientos, con objetivo definido, ya sea resolver un problema o sencillamente ejecutar una tarea.

Es importante tener en cuenta en que el dominio de una habilidad implica la utilización de conocimientos en cualquiera de sus variantes o combinaciones y estos matizados por formaciones afectivo - volitivas como son emociones, sentimientos, intereses, decisiones, decepciones, etc.

Bermúdez plantea, mientras que el estado cognitivo generaliza cualquier tipo de manifestación de los conocimientos que posee la persona con respecto a uno o varios contextos, el estado metacognitivo abarca cualquier forma de manifestación de los conocimientos de esa persona sobre sí misma, a cerca de su cognición sobre uno o varios contextos en los que se implica y sobre su propia ejecución en esos contextos, así como también acerca de sus propias cualidades personalógicas.(4)

HABILIDAD

- ◆ La base gnoseológica-----conocimientos.
- ◆ Componentes inductores-----motivo –objetivo.
- ◆ Componentes ejecutores de----- Acciones y la actividad.----- Operaciones.

El conocimiento de la estructura de las habilidades es uno de los requerimientos para su efectiva formación y desarrollo, otros requerimientos es conocer algunas particularidades del campo de acción y este es el proceso docente – educativo en los diferentes niveles y esferas del conocimiento científico en que se plasman los propósitos para la formación de la personalidad.

C. Alvarez, destaca y fundamenta la importancia de las categorías objetivo dentro del proceso docente educativo y señala.

“El objetivo manifiesta las exigencias que la sociedad socialista plantea a la educación...lo cual encierra la contradicción fundamental del proceso y determina su carácter rector (5).

Una relación evidente entre el objetivo y el contenido consiste en que los componentes esenciales en ambos son los conocimientos y habilidades, en el objetivo se refleja la esencia de dichas invariantes y en el contenido se manifiesta los conocimientos en forma más detallada, desplegada y con diferentes niveles de asimilación, sistematicidad y profundidad.

Al enfocar la actividad desde el punto de vista psico – pedagógico, es necesario diferenciar sus componentes. La realización de actividades y su relación con su objeto dan origen a las acciones, ahora bien, las operaciones son el resultado de la realización de los modos de actuar y están relacionados con las condiciones en que esta se ejecuta. En esencia las operaciones no responden al motivo de la actividad ni al objetivo de las acciones, si bien existe una estrecha relación.

Como se ha analizado la actividad se da a través de acciones que conllevan un conjunto de operaciones; las acciones se convierten en habilidades como consecuencia de su reiteración y perfeccionamiento en la medida en que las operaciones que la constituyen se van convirtiendo en hábitos.

Como expresará Leontiev “ En general , el destino de las operaciones , más tarde o más temprano, es convertirse en funciones mecánicas...” (6). En el desarrollo de las actividades, las operaciones , en su ejecución , sufren un proceso de difracción entre lo consciente y lo inconsciente, hasta que se ejecuta de forma inconsciente y con cierto grado de automatización; es en este momento que se ha formado el hábito; cuando la ejecución de las operaciones se logran sin la debida automatización no constituye un hábito, pero en este caso la práctica sistemática favorece la formación de éste.

Por ejemplo: si el sujeto permanece mucho tiempo sin manipular un mapa, cuando aparece de nuevo la necesidad de ejecutarlo, se ejecuta , pero no con la facilidad que se

había alcanzado. Es por esto que el hábito necesita de constante ejercitación y, en esta situación, la formación de la habilidad se refuerza y perfecciona en la medida que se forma el hábito.

Petrovsky, al definir el hábito, plantea “que esta automatización parcial en la ejecución y regulación de los movimientos, en el hombre se llama hábito (7)...”. Es evidente que existe una estrecha relación, entre la función de la conciencia y el grado de automatización de las operaciones durante la actividad; sin embargo, no hace referencia o no considera importante la función que desempeñan las ejecuciones de las operaciones en la formación del hábito dentro de la esfera consciente del hombre, aspecto que concuerda plenamente con lo planteado por Rubinstein, cuando este deja bien definido que aún cuando el hábito constituye la automatización de las operaciones, sigue siendo un componente de las actuaciones consecuentes, al plantear que “el hábito es, pues, un componente automatizado de la actuación consciente del hombre, que se elabora dentro del proceso de su ejecución...” (8)

Siempre que el sujeto realice una operación por muy alto grado de automatización que esta manifieste, persigue una finalidad, que la lleva a la ejecución y no a otra, demostrando la función reguladora de la conciencia del hombre. Se insiste en la automatización de las operaciones y reconoce la función del entrenamiento en la formación del hábito lo que explica que la ejecución tiene que repetirse suficientemente, por lo tanto la escuela tiene que dedicar tiempo suficiente para su formación. Sin embargo, desde el punto de vista pedagógico, Levinov (1980), al definir el hábito, es quien ve esta relación con la conciencia como que, “es la dependencia de ver los rasgos de la posibilidad de aplicación de unos y otros algoritmos y la independencia en la aplicación de los propios algoritmos. (9).

Las acciones teóricas orientan, sin ellas la práctica sería a ciegas, no se podría realizar las acciones prácticas más sencillas. Para desplazarse hacia un control en la carrera de orientación hay que decidir por parte de los atletas, el conocimiento de los símbolos, establecer la relación mapa- terreno, determinar la técnica de orientación a utilizar en relación a las complejidades del terreno, decidir la ruta a seleccionar; sino se realizan estas acciones orientadoras y se desplaza con una orientación no adecuada, se puede extraviar en el trayecto o simplemente perder más tiempo de lo adecuado.

Talizina (1987) señala, “...El hombre realiza miles de acciones externas, prácticas, internas e intelectuales diversas y todo esto lo asimila durante la vida. “Los hombres no nacen ni prácticos, ni teóricos, ni realizadores, ni pensadores, todo esto se aprende. (10)

En las acciones prácticas en las áreas escolares, el profesor muestra como se realiza la acción, con el mapa y la brújula, como se analiza el tramo de orientación, los escolares miran y después comienzan a realizarla en distintas situaciones; al principio se equivocan, de nuevo se demuestra, le señalan los errores, continúan probando y paulatinamente asimilan la realización de la acción. Sin dudas como plantea Talizina (1987), la causa de las dificultades está en las acciones teóricas, la parte exterior de la operación, el profesor la mostró pero la interna, orientadora no fue vista por los escolares, sin embargo, ella en parte decide.

La literatura que se refiere a la carrera orientación plantea que este deporte necesita de dos componentes: El intelecto más las capacidades físicas, sin dudas lo primordial para los practicantes de este deporte, las vivencias experimentadas desde su introducción en Cuba han permitido observar atletas de excelentes capacidades físicas y sin embargo en la

orientación presentan dificultades serias en la efectividad en general y esto se debe al componente intelectual, es por ello que para enseñar una acción práctica hay que dirigir la atención principal no a la parte exterior, práctica, sino a su parte interior, intelectual. Se puede hablar sobre los conocimientos que poseen los escolares sobre la orientación en el terreno en la medida que sean capaces de realizar determinadas acciones con estos conocimientos. Esto es correcto (Talizina), "...Ya que los conocimientos siempre existen unidos estrechamente a unas u otras acciones (Habilidades)..." (11) Los mismos conocimientos pueden funcionar en gran cantidad de acciones diversas. Sin dudas los escolares de 9-10 y 11-12 años necesitan de los conocimientos de la orientación, pero en relación a las acciones que son de exigencia en relación a la edad o nivel por el que transite, Ejemplo un escolar de 9-10 años al iniciarse en la práctica de la actividad deben realizar acciones de orientación del mapa por el terreno y la brújula, de orientación por laberintos, etc, sin embargo aunque necesitan el conocimientos de símbolos, relacionar el mapa y el terreno, leer el mapa, etc, lo necesitan sólo para las acciones que forma y no para otras que llegarán después como la orientación aproximada o exacta, es decir los conocimientos de orientación operan o funcionan cuando los alumnos aprenden a utilizar los conocimientos en algunos aspectos de la actividad.

Podemos concluir con la definición que refiere "La acción es aquella ejecución de la actuación que se lleva a cabo como una instrumentación consciente determinada por la representación anticipada del resultado a alcanzar (objetivo) y la puesta en práctica del sistema de operaciones requerido para la acción, mientras la operación consiste en la ejecución de la actuación que se lleva a cabo como una instrumentación inconsciente determinada por la imagen de las condiciones a las que hay que atenerse para el logro de un fin (tarea) y la puesta en acción del sistema de condiciones o recursos propios de la persona con los que cuenta para operar

1.2 La Formación de las Habilidades.

Fariñas (1994), señala, "Como maestros queremos lograr en nuestros alumnos la armonía del pensamiento y la actuación, sin embargo no estamos habituados a buscar la unidad de la diversidad de los casos que enseñamos y tal parece, al estar todo el conocimiento fragmentado en asignaturas, que los haberes son muy disímiles entre sí, y que el adicionar unos a otros aunque provengan de una misma "semilla". La armonía del sistema esta precisamente allí, en la síntesis de lo diverso, en la diversificación de la unidad, y en las vías para apropiárselo

Existen diversos criterios sobre la formación de las habilidades, partiendo de la valoración como acción dominada de acuerdo con Talizina (1987), el dominio de la acción está dado por las siguientes características:

- La forma.
- El carácter generalizado.
- El carácter desplegado.
- El carácter asimilado - carácter automatizado, rapidez
- Entre otras.

El modelo o mapa deportivo brinda a los escolares en el tramo que se analiza, múltiples propiedades en cuanto a los objetos que se representan de una porción del terreno, en este caso propiedades tales vegetación, relieve, red de caminos, cercas, elementos topográficos hechos por el hombre que aparecen en símbolos que representan los objetos de la realidad, a partir de ello se determina que técnicas de orientación es la más factible

y económica para el desplazamiento hacia el punto de control , de acuerdo a la acción a realizar , se caracteriza la medida de separación las propiedades esenciales de otras no esenciales , es decir que necesita en este caso para el cumplimiento de la acción.

Los procedimientos de la actividad cognoscitiva pueden ser formados en un nivel diferente de generalidad, en el contenido de la enseñanza pueden ser incluidos una gran cantidad de procedimientos específicos. La formación de la habilidad (procedimientos) se diferenciará de la orientación en relación al tramo objeto de análisis, evita a los escolares el aprendizaje de memoria de que hacer ante la gran variedad de tramos de orientación que se pueden presentar.

Los procedimientos de la orientación, en su contenido entran las siguientes operaciones:

- El análisis del objeto (tramo) inicial de la orientación con el objetivo de establecer los llamados puntos determinantes, es decir el número total de puntos mediante los cuales puede ser estructurado dicho objeto (tramo)
- Señalamiento del tramo con relación al cual se realiza la orientación.
- Elección de la acción para la realización de la orientación: Orientación (por elementos de línea, aproximada o exacta).
- Realización de la operación elegida.
- Análisis del objeto final

Talizina (87) plantea que la enseñanza debe desarrollar los procedimientos cognoscitivos específicos en los estudiantes. El dominio de los procedimientos para todo un sistema de casos específicos, da a los alumnos la posibilidad de pensar, de ver la esencia detrás de sus representaciones específicas, la habilidad de orientarse hacia ella y como consecuencia avanzar por sí solos en la esfera dada del conocimiento.

En la carrera de orientación los escolares deben ir hacia el dominio de procedimientos, orientados a las características para todo un sistema de casos específicos; es decir en la orientación por elementos de línea con un momento o varios momentos, si la enseñanza se dirige a procedimientos cognoscitivos específicos el escolar desarrolla el pensamiento empírico, pues se darían procedimientos específicos para la orientación por elementos de línea sin tener en cuenta que estos elementos de línea pueden formar un sistema de casos específicos orientados a la esencia, donde se orienten hacia los distintos elementos de línea como son los caminos, trillos, terraplenes, cercas, ríos, etc y a la vez con un momento o más momentos , con desplazamientos por elementos de líneas observando detalles relevantes, donde se combinan la diversidad de los rasgos de línea.

La formación y desarrollo de las habilidades de orientación en los escolares de 9-10 y 11-12 años como se ha planteado anteriormente se dirige a la, Orientación del mapa por el terreno y la brújula, la orientación por elementos de línea con uno o varios momentos, la orientación aproximada y la Orientación exacta.

Talizina (1987) plantea, el dominio de los procedimientos de la actividad cognoscitiva aumenta el nivel de las posibilidades cognoscitivas de los alumnos, la calidad de la asimilación de los conocimientos y economiza el tiempo necesario para la enseñanza.

El dominio de los procedimientos en la diferenciación de la orientación a utilizar en la infinidad de situaciones que se pueden presentar en distintos tramos, libera a los escolares de aprenderse de memoria el contenido del aprendizaje.

Los procedimientos en las distintas acciones de la orientación, se observan a continuación:

- ✓ Análisis del tramo objeto de la orientación y el establecimiento de los puntos de referencias que permiten estructurar dicho objeto o tramo, es decir la determinación de los elementos que brinda el mapa en relación al terreno, en este caso pueden ser elementos de línea, (cercas, trillos, caminos, ríos, etc.), la identificación de objetos grandes en el mapa, la selección de puntos de apoyo en la orientación hacia el control, la orientación con pequeños detalles que necesitan de una orientación más precisa.
- ✓ El señalamiento del tramo, es la selección del tramo entre dos puntos por los que opta el escolar para la orientación; tiene la opción de llegar al control por una, dos, tres o más vías o rutas que por las distintas complejidades topográficas que brinda el mapa en su lectura, le permiten la orientación hacia el objetivo, en este caso señala el tramo que considere más óptimo de acuerdo al empleo de la técnica y a particularidades individuales del escolar.
- ✓ Elección de la acción para la orientación: orientación del mapa por el terreno y la brújula, orientación por elementos de línea, orientación aproximada u orientación exacta.
- ✓ Realización de las operaciones elegidas: en relación a la acción elegida realiza operaciones como agarre del mapa, posición del mapa con respecto al terreno, identificación de símbolos, interpretar el mapa, etc.
- ✓ Análisis del objeto final. Se realiza un análisis comparativo entre lo planificado a realizar en el tramo, los cambios sobre la marcha y las deficiencias presentadas en la orientación y ejecución de la acción.

Al asimilar este procedimiento a los escolares se les da las siguientes indicaciones:

1. Señale el objeto inicial de la orientación.
2. Señale el objeto con relación al cual se realiza la orientación.
3. Los puntos determinantes del objeto inicial.
4. Señale las operaciones con la ayuda de las cuales se puede realizar la orientación.
5. Elija las acciones necesarias para la solución de la tarea indicada.
6. Realice la acción elegida (para esto se dan las indicaciones)
7. Muestre el objeto final de la orientación.
8. Compare el objeto final con el inicial.

Según Galperin la orientación de la acción está relacionada con la utilización por el hombre del conjunto de condiciones concretas necesarias para el exitoso cumplimiento de la acción, dado que entrarán en el contenido de la base orientadora de la acción (BOA) ; la parte ejecutora asegura las transformaciones dadas en el objeto de la acción ; la de control sigue la marcha de la acción, confronta resultados con los modelos dados, con su ayuda se hacen correcciones en la parte orientadora de la acción.

Las investigaciones mostraron que el papel decisivo en la formación de la acción lo desempeña la parte orientadora (Reíshelova 1956, Galperin y Pantina,1958, Zaporozhet, 1960) que determina la rapidez de la formación y la calidad de la acción.

Galperin 1968, señala que la parte orientadora de la acción está dirigida en primer orden a la construcción correcta y racional de la parte ejecutora en estos casos, su contenido consiste en tener en cuenta las condiciones objetivamente necesaria para la estructuración correcta (y racional) de la parte ejecutora dada de antemano, en segundo orden asegurar la elección racional de uno de los posibles cumplimientos.

La función de la parte orientadora de la acción aparece con precisión al ser analizados las acciones en el deporte de la carrera de orientación:

- La parte orientadora de la acción debe garantizar una elección correcta de la técnica de orientación correspondiente entre dos controles o en tramos parciales durante el recorrido.

- En lo relacionado a la parte ejecutora de la acción elegida: el desplazamiento desde el control en el que se encuentra hacia el siguiente control o puntos de apoyo, de acuerdo a los aspectos que comprende la técnica de orientación en relación al tramo que le indica la parte orientadora.

Al cumplir la parte orientadora de la acción los escolares deben utilizar no sólo el sistema de condiciones que aseguren el correcto desplazamiento de un control a otro en este caso la parte ejecutora de la acción, sino también las complejidades del tramo que determinan la elección de la orientación para el mismo, elige la vía más idónea entre controles utilizando una de las técnicas de orientación para su cumplimiento.

Talizina (1988), señala que el hombre, "Al cumplir la parte orientadora de la acción que asegura las funciones indicadas, se apoya en ello en la base orientadora de la acción, naturalmente el éxito de la parte orientadora de la acción depende, ante todo, del contenido de la base orientadora que puede ser sustancialmente diferente..

Galperin, 1958 b, 1959, 1965), plantea que "las investigaciones mostraron que la eficacia de la base orientadora no depende de la forma en que está representada (material, materializada, verbal externa, etc.)

pero sí depende sustancialmente del grado de generalización de los conocimientos que forman parte de ella (puntos de orientación) y de la plenitud del reflejo en ellas de las condiciones que determinan objetivamente el éxito de la acción, la eficacia de la formación de la acción depende también de cómo el alumno recibe la base orientadora.

La base orientadora de la acción constituye un elemento de dirección y control de la actividad de aprendizaje.

Se torna en una vía para la dirección psicológica - pedagógica de la actividad del escolar, es un elemento primario en la estructura funcional de la acción.

Si el estudiante no conoce cómo y en qué condiciones debe realizar la acción, se dificulta la posibilidad de regular o dirigir su actividad.

Al analizar la teoría de la formación por etapas de las acciones mentales se evidencia como aspecto esencial que la calidad del aprendizaje depende de la base orientadora de la acción, que debe posibilitar al estudiante tener el esquema o imagen mental del sistema de acciones que tiene que incorporar.

Entre las características principales de la base orientadora de la acción encontramos la plenitud que puede ser completa o incompleta. En el presente trabajo determinamos todos los pasos necesarios para la ejecución correcta de las acciones por lo cual nos resultó de interés esta característica; otra de las características es el modo de obtención de la base orientadora de la acción que puede ser cuando se da al escolar en su forma ya preparada o se elabora por él independientemente, esta elaboración de la base orientadora puede operarse , a su vez, por dos vías: mediante "prueba y errores" en el mismo proceso de cumplimiento de la acción o mediante una aplicación consciente del (método), En este caso el método empleado por nosotros fue básicamente de forma independiente. No se abordaron otras características de la base orientadora de la acción porque no se

adecuaban a nuestros fines en este momento del trabajo de elaboración de la base orientadora de la acción.

En la formación de las habilidades se puede citar además a López (1990) quien plantea que, en la formación de las habilidades se deben observar dos etapas:

- La formación de la habilidad (el dominio de las formas de actuar)
- El desarrollo de la habilidad recién formada.

La formación de la habilidad comprende la adquisición consciente de los modos de actuar , bajo la orientación del profesor, y se le confiere gran importancia , por considerarla como la etapa fundamental que garantiza la correcta formación de la habilidad, depende en gran medida de la base orientadora que se le da al alumno.

La segunda etapa, el desarrollo de las habilidades recién formada, es cuando una vez adquirido los modos de actuación, se inicia el proceso de ejercitación, o sea, el uso de la habilidad recién iniciada su formación, en la cantidad necesaria y con una frecuencia dada. Se considera que son buenos indicadores del desarrollo de la habilidad, la rapidez y la corrección con que se ejecuta la acción. En esta etapa es necesario saber precisar cuántas veces, cada que tiempo y de que forma debe ejercitarse la habilidad, lo cual varía según el tipo de habilidad que se trate y de las particularidades del sujeto.

En todos estos autores se reconoce una periodización en el dominio de la acción para la formación de la habilidad, lo que se puede afirmar , porque el dominio de la acción no es de súbito, sino, que es un proceso lento y complejo, en el cual se deben jerarquizar las etapas por las que transita.

¿ Por cuales acciones se pueden determinar los conocimientos de los alumnos?. Pues el maestro puede exigirle tanto una acciones como otras. ¿ Qué acciones él debe exigir y por qué precisamente estas?.

Categoría 9-10 y 11-12 años. Acciones a formar y desarrollar en la Orientación.

1. Orientación del mapa por el terreno y la brújula -----9-10 años 11-12 años
2. Orientación en laberintos-----9-10 años 11-12 años
3. Orientación por elementos de línea con uno o-----9-10 años
Más momentos-----11-12 años
4. Orientación aproximada hacia objetos grandes-----11-12 años
5. Orientación exacta hacia objetos pequeños-----11-12 años

Cada una de estas acciones contempla un sistema de operaciones o modos de actuar para su realización

- ❖ **La formación y desarrollo de las habilidades de orientación deportiva .**
- ❖ **Orientación del mapa por el terreno y la brújula.**

La orientación del mapa por el terreno, o por el terreno y la brújula, ya sean en terrenos que ofrezcan una

gran cantidad de elementos de referencia o no, sean de rasgos de línea o puntos, presenten una variedad de vegetación ideal por sus límites o relieve que permitan una rápida localización; siempre es una acción a realizar por los escolares en la orientación deportiva. Sus orientadores están representados en su forma general característico para todas las situaciones que impliquen la orientación del mapa por el terreno y la brújula.

◆ Puntos Orientadores.

Con el Mapa:

- EL agarre correcto del mismo y la posición del mismo con respecto al terreno.

- Determinación de las propiedades del mapa y la brújula.
- Identificación de símbolos de rasgos de línea o punto que sirvan de referencia a la orientación del mapa, lectura e interpretación del mapa y a la comparación mapa - terreno.
- Determinación del norte del mapa y el norte en el terreno.
- Relación a establecer entre los símbolos de punto o línea en el mapa y sus coincidentes en el terreno.
- Determinación del lugar donde nos encontramos.

Con La Brújula:

- Orientar el mapa por la brújula.
- Determinación de direcciones a elementos de referencia en el terreno.
- Transferencia de las direcciones desde los elementos de referencia a los puntos donde nos encontramos ubicados.

Con el Terreno:

- Comparar los elementos del mapa con el terreno.
- Hacer coincidir los elementos del terreno con similares en el mapa.
- Observar los rasgos en el terreno y su posterior lectura en el mapa.

❖ Acción Orientación en Laberintos.

◆ Puntos Orientadores:

• Con el Mapa:

- Agarre correcto del mapa y la posición del mismo con el terreno.
- Orientar el mapa - croquis al norte durante toda la acción
- Interpretación de los croquis que contiene los laberintos en cuanto a las líneas que se cortan , símbolos que se incluyen.
- Establecimiento de la comparación del croquis y el laberinto formado en el terreno.
- Desplazamientos con lectura de mapas croquis.
- Determinar los cambios de dirección a realizar según las indicaciones del croquis o la propia.
- Identificación de símbolos específicos para croquis especiales.

• Con la Brújula:

- Orientar el croquis por la brújula.

• Con el terreno:

- Comparar los elementos del mapa croquis con el terreno.
- Hacer coincidir los elementos del terreno con sus similares en el croquis.
- Lectura - interpretación y relación mapa . terreno con desplazamientos.

❖ Orientación por Elementos de Línea con Uno o Varios Momentos.

Desde el punto de vista de la plenitud es completa, los orientadores están representados en su forma general característica para todas las situaciones que impliquen la orientación por elementos de línea con uno o varios momentos. En esta acción siempre que los escolares la empleen ya sea en distancias cortas o medias, por distintos elementos de línea, ya sean caminos, trillos, cercas, arroyos, ríos o la combinación de estos en la localización de los controles que se encuentran en un primer momento o en sucesivos momentos, en mapas con buena red de elementos de este tipo de fácil lectura o con

elementos de esta índole pero en zonas más boscosas y de un relieve más irregular para el desplazamiento, es siempre para la orientación desde el comienzo del contacto con el mapa o croquis y para cualquier situación en que se presenten los elementos de línea importante tener en cuenta:

◆ **Puntos Orientadores:**

• **Con el Mapa:**

- El agarre correcto del mismo y la posición del mismo con el terreno.
- Orientar el mapa al norte en el lugar y durante el desplazamiento.
- Identificación de símbolos de rasgos de línea o de punto que sirvan de referencia a la comparación mapa - terreno, lectura e interpretación del mapa.
- Observación del mapa y el terreno para la determinación de la vía más óptima y técnicas a utilizar hacia el control, planificación de rutas.
- Describir el terreno en relación a la simbología para transformar las imágenes de los objetos.
- Seleccionar los elementos y relaciones esenciales e indispensables según su objetivo, representar en forma mental las relaciones o formas seleccionadas.
- Medir la distancia hacia el control en relación a la escala del mapa.
- Determinación en el mapa los cambios de direcciones a realizar en los elementos de línea.
- Planificación de la modulación de la marcha en relación a lectura y complejidad que muestra el mapa.
- Determinación en el área el abordaje al control en las cercanías del elemento que lo identifica.
- Memorización de tramos entre controles de acuerdo a las complejidades topográficas que estos brindan, manteniendo el mapa orientado en el braceo para cuando se reinicie la lectura no perder tiempo en la relocalización

• **Con la brújula:**

- Orientar el mapa por la brújula-
- Medir distancias.

• **Con el Terreno:**

- Estimar distancias.
- Modular la marcha en relación a las complejidades y accidentes del terreno.
- Cambiar de direcciones según indicaciones del mapa o por elementos de línea que considere.
- Mantenimiento de la relación mapa - terreno.

El modo de obtención de la Base Orientadora de la Acción se elabora por los escolares de forma

independiente mediante el método de elaboración, teniendo en cuenta que las características de cada tramo se diferencian de acuerdo a los elementos topográficos y la vegetación que se presentan, aunque el objetivo y la solución de la tarea se mantienen.

❖ **Acción Orientación Aproximada hacia Rasgos Relevantes.**

Por las características específicas del deporte se analiza esta acción desde el punto de vista de una plenitud completa y los orientadores están representados en su forma característica para todas las situaciones que impliquen la orientación aproximada hacia o con la observación de rasgos relevantes.

En la acción de orientación aproximada hacia o con observación elementos relevantes siempre que los escolares realicen o necesiten de la lectura de elementos relevantes durante el desplazamiento por los elementos de línea o fuera de estos, la utilización de elementos esenciales del trabajo con la brújula , reducciones cortas, orientación en tramos cortos con desplazamientos hacia rasgos relevantes, orientación en tramos más largos contra rasgos relevantes en distintas circunstancias o tipos de terreno, un tramo puede exigir de la orientación aproximada en varios de los aspectos citados anteriormente, en sólo uno de ellos o en la combinación de algunos de ellos y otros, es importante dar a los escolares los puntos de referencia para la nueva acción en cualquier situación que se les pueda presentar.

Es necesario tener presente las operaciones que se mantienen en esta nueva acción y precedentes de las anteriores acciones.

◆ **Puntos Orientadores:**

• **Con el Mapa:**

- El agarre correcto del mismo y la posición del mismo con el terreno.
 - Orientar el mapa al norte en el lugar y durante el desplazamiento.
 - Identificación de símbolos de rasgos de línea o de punto que sirvan de referencia a la comparación mapa - terreno, lectura e interpretación del mapa.
 - Observación del mapa y el terreno para la determinación de la vía más óptima y técnicas a utilizar hacia el control, planificación de rutas.
 - Describir el terreno en relación a la simbología para transformar la imágenes de los objetos.
 - Seleccionar los elementos y relaciones esenciales e indispensables según su objetivo, representar en forma mental las relaciones o formas seleccionadas.
 - Medir la distancia hacia el control en relación a la escala del mapa.
 - Determinación en el mapa los cambios de direcciones a realizar en los elementos de línea.
 - Planificación de la modulación de la marcha en relación a lectura y complejidad que muestra el mapa.
 - Determinación en el área el abordaje al control en las cercanías del elemento que lo identifica.
 - Memorización de tramos entre controles de acuerdo a las complejidades topográficas que estos brindan, manteniendo el mapa orientado en el braceo para cuando se reinicie la lectura no perder tiempo en la relocalización
 - Selección de elementos relevantes para la orientación estos pueden ser de línea o punto fundamentalmente, a los lados y fuera de estos.
 - Análisis en el mapa de los puntos de referencias que permiten cortar ángulos.
 - Identificación de puntos de apoyos para estructurar la orientación en el tramo.
 - Identificar puntos de ataques y de paradas en las zonas de los controles para un mejor abordaje.
 - Comparar el mapa y el terreno fuera de elementos de línea con el empleo de correcta lectura e interpretación del mapa.
 - Determinación de direcciones hacia referencias fuera de la línea por el mapa.
 - Análisis de tramos cortos y largos hacia y con observación de elementos relevantes.
- **Con la brújula:**

- Orientar el mapa por la brújula-
- Medir distancias.
- Transferencia de direcciones del mapa a la brújula.
- Transferencia de direcciones de la brújula al terreno.
- **Con el Terreno:**
- Estimar distancias campo a traviesa en distintas complejidades.
- Modular la marcha en relación a las complejidades y accidentes del terreno y a campo traviesa de acuerdo a la vegetación y relieve.
- Cambiar de direcciones según indicaciones del mapa o por elementos de línea que considere.
- Cortar ángulos desde elementos de línea o puntos de referencia en el terreno.
- Mantenimiento de la relación mapa - terreno a campo traviesa mediante la lectura de elementos relevantes de apoyos a ciertas distancias.

❖ **Acción Orientación Exacta Hacia Objetos Pequeños.**

Al igual que las acciones anteriores, en esta, se indica de forma que la plenitud sea completa y los orientadores representados en su forma característica para todas las situaciones que impliquen la orientación exacta hacia rasgos pequeños.

◆ **Puntos Orientadores:**

• **Con el Mapa:**

- El agarre correcto del mismo y la posición del mismo con el terreno.
- Orientar el mapa al norte en el lugar y durante el desplazamiento por el terreno.
- Identificación de símbolos de rasgos de línea o de punto que sirvan de referencia a la comparación mapa - terreno, lectura e interpretación del mapa.
- Observación del mapa y el terreno para la determinación de la vía más óptima y técnicas a utilizar hacia el control, planificación de rutas.
- Describir el terreno en relación a la simbología para transformar la imágenes de los objetos.
- Seleccionar los elementos y relaciones esenciales e indispensables según su objetivo, representar en forma mental las relaciones o formas seleccionadas.
- Medir la distancia hacia el control en relación a la escala del mapa.
- Planificación de la modulación de la marcha en relación a lectura y complejidad que muestra el mapa.
- Determinación en el área el abordaje al control en las cercanías del elemento que lo identifica y tomando en consideración puntos de ataque.
- Memorización de tramos entre controles de acuerdo a las complejidades topográficas que estos brindan, manteniendo el mapa orientado en el braceo para cuando se reinicie la lectura no perder tiempo en la relocalización
- Selección de elementos relevantes para la orientación en tramos parciales que exigen de orientación aproximada y no exacta.
- Análisis en el mapa de los puntos de referencias que permiten cortar ángulos.
- Selección de elementos pequeños para la orientación hacia ellos o que sirvan de apoyo en tramos cortos.
- Determinación de acuerdo a las características del tramo si la precisión en la orientación es necesario atendiendo a la lectura del mapa, al trabajo con la brújula o a la estimación de distancias o la combinación de estas a lo largo del tramo.

- Determinación si los requerimientos del tramo exigen de la brújula y la estimación de distancia no de la lectura del mapa.
- Orientación con desplazamientos lentos y cuidadosos.
- Lectura selectiva de objetos pequeños que brinda el mapa, tomando sólo aquellos que son más necesarios para la orientación en el tramo.
- **Con la brújula:**
 - Orientar el mapa por la brújula-
 - Medir distancias.
 - Transferencia de direcciones del mapa a la brújula.
 - Transferencia de direcciones de la brújula al terreno.
 - Orientación constante por la brújula.
- **Con el Terreno:**
 - Estimar distancias campo a traviesa en distintas complejidades.
 - Modular la marcha en relación a las complejidades y accidentes del terreno y a campo traviesa de acuerdo a la vegetación y relieve y en terrenos que exijan lectura exacta del mapa.
 - Correr sobre la aguja de la brújula.
 - Cortar ángulos desde elementos de línea o puntos de referencia en el terreno.
 - Mantenimiento de la relación mapa - terreno a campo traviesa mediante la lectura de elementos relevantes a ciertas distancias o pequeños de apoyos a cortas distancias.

❖ **Etapas del Proceso de Asimilación.**

En el proceso de asimilación se describen tres etapas fundamentales por las cuales se transita, de forma más

o menos perceptibles cada vez que se pretenda asimilar un nuevo conocimiento:

- ✓ Orientación de sentido (motivación)
- ✓ Orientación en el significado (Comprensión de los conceptos, acciones, etc)
- ✓ Ejecución de las acciones atendiendo a los requisitos establecidos en la orientación.

En la formación y desarrollo de las habilidades de orientación deportiva se interviene con un grupo de tareas que garanticen el dominio de una nueva habilidad en el desarrollo del proceso enseñanza – aprendizaje, nos fue de utilidad las referencias de Gagné Robert en relación a los tipos de aprendizajes en la instrucción y señala que puede existir una sucesión ordenada de los tipos de aprendizajes, del más simple al más complejo durante el proceso de instrucción (unas de sus acepciones está relacionado con el proceso de formación del pensamiento y se logra mediante la asimilación de los conocimientos y el dominio de las habilidades), pero dicha sucesión no se puede aplicar a toda la materia, sino a sólo a ciertos

temas de la misma. En nuestro caso sería incorrecto suponer que el aprendizaje de toda la orientación deportiva comienza con el tipo de **Estímulo – Respuesta** y continúa con los otros tipos de aprendizajes hasta la **Resolución de Problemas**.

Este autor señala como tipos de aprendizajes:

- Reacción ante una señal.
- Estimulo – Respuesta.
- Asociación verbal.
- Discriminación Múltiple.

- Aprendizajes de conceptos.
- Aprendizajes de principios.
- Resolución de problemas.

¿Que Importancia poseen estos tipos de aprendizajes en la formación y desarrollo de las habilidades orientación deportiva en la presente investigación?

Para desarrollar una habilidad el estudiante tiene que desarrollar un conjunto de tareas que posibiliten sistematizar las operaciones en múltiples condiciones variables, que muestre el objeto en su complejidad, ahora bien el contenido es el componente del proceso que determina lo que debe apropiarse el estudiante, se puede agrupar en un conjunto de conocimientos que refleja el objetivo de estudio y las habilidades que recogen el modo en que se relacionan el hombre con dicho objeto. Es aquí donde los profesores que laboran en las áreas deportivas tienen en cuenta los tipos de aprendizajes en función de los contenidos de las fases y niveles de enseñanza de la orientación, de la asimilación de los conocimientos y de las acciones y conjunto de operaciones a desarrollar en la orientación deportiva.

En el aprendizaje de la carrera de orientación se necesitan de las conexiones **Ee – R**, tales como el nombre de los objetos y otras relativas al uso de las manos para coger el mapa, el uso de los ojos para examinar lo que nos rodea en el terreno, también hay que aprender aspectos relativos a los movimientos de las manos, miembros y el cuerpo entero al ir hacia delante, a los lados, cambiar de direcciones, cortar ángulos; los movimientos de los ojos y la cabeza al mirar en cualquier dirección en busca de objetos de referencia. Son importantes las asociaciones verbales es necesario aprender los nombres de toda la clase de fenómenos que nos rodean en el medio, es decir aprender el nombre de los elementos que conforman la vegetación, hidrografía, red de elementos como caminos, trillos, carreteras, etc, es decir asociar verbalmente todos los objetos del terreno.

Si se analiza las acciones de la orientación y sus operaciones en la orientación del mapa por el terreno y la brújula le es necesario al escolar el aprendizaje de los nombres de los objetos, el uso de las manos para coger el mapa , los movimientos del cuerpo en la observación de los objetos de referencia, la identificación de símbolos del mapa con los objetos del terreno, etc.

En el tipo de aprendizaje por **Discriminación múltiples** el escolar debe abordar tempranamente en la práctica de la carrera de orientación la discriminación de las características de los objetos. Hay que distinguir los objetos en el terreno y el mapa por sus colores; por ejemplo, blanco que se corresponde con los bosques típicos, amarillo que equivale a los campos abiertos, verdes a la vegetación, azul a la hidrografía, etc , así como los colores de los símbolos que identifican los objetos en el terreno para apreciar de acuerdo a la cantidad cuando se está en presencia de un árbol solitario, un grupo de árboles, cuando el símbolo por su color se refiere a un río o un arroyo. También es necesario los fenómenos relativos a los movimientos del cuerpo cerca y lejos, arriba y abajo, derecha e izquierda, este, oeste, norte, sur, etc. Es necesario hacer observar las características físicas de los objetos y establecer discriminaciones entre los mismos de forma sistemática, por ejemplo las construcciones pequeñas, los edificios y las ruinas, grupo de piedras, piedra y campo de piedras, campo abierto y semiabierto, etc.

Aprendizaje de conceptos: Los conceptos son útiles para el aprendizaje en la carrera de orientación, es necesario todas las propiedades diferenciadas de los objetos, previamente aprendidas mediante las discriminaciones múltiples, son necesarios establecer conceptos,

verde se convierte no en el color de un objeto en el mapa y el terreno, sino en el nombre de una clase de objetos, que representa la vegetación en el terreno y de acuerdo a las intensidades de este será la transitabilidad e intensidad de carrera a través de la vegetación, el blanco representa los bosques típicos en el terreno y significa el poder mantener una intensidad alta de carrera. Otro tanto podríamos decir de conceptos como orientación del mapa, capacidad de orientación, lectura de mapa, interpretación del mapa, etc.

Otros conceptos se establecen a base de las discriminaciones múltiples previamente aprendidas. Entre ellos se incluyen los conceptos posicionales como, lado, parte, inicio, final, borde, próximo, lejano, arriba, abajo.

Aprendizaje de principios : Que presuponen como requisitos previos los conceptos y a partir de aquí los escolares están preparados para el abordaje de principios, entre otros Relación mapa – terreno que exige de los conceptos de orientación del mapa, lectura de mapa, interpretación del mapa, los colores del mapa; otros pudieran ser la clasificación de los símbolos por su extensión y representación en el terreno y el mapa aquí entran los rasgos de línea, de puntos, de contornos, etc.

Es importante en los principios la relación entre desplazamientos en ascensos y terrenos planos o semiplanos, la estimación del paso por el paso simple o doble paso en trote o carreras y en distintos tipos de terreno para la posterior estimación de distancia en tramos que lo exigen. Es importante igualmente las relaciones espacio – temporales en el desplazamiento por cualquier tipo de terreno (llano, con elevaciones, con bastantes o escasos elementos).

Igualmente es un principio básico en este aprendizaje, la categoría deducción y la distinción entre observaciones y deducciones en el tramo de la orientación en función de la orientación por elementos de línea, orientación aproximada y la orientación exacta.

Resolución de problemas: Es una clase de aprendizaje que requiere del razonamiento de dos o más principios anteriormente aprendidos que se combinan ahora de forma que se produce una nueva capacidad, que parece depender de un principio de orden superior; un ejemplo de ello es cuando se combina los principios de relación mapa – terreno y los requisitos en la orientación por elementos de línea o cuando se combinan los principios de la relación mapa – terreno, la estimación de distancia y la orientación con observación y hacia elementos relevantes.

La resolución de problemas implica la combinación de principios previamente adquiridos en un nuevo principio de orden superior, que resuelve el problema y puede llevarse a toda una clase de situaciones que plantean problemas del mismo tipo. La resolución de problemas tiene lugar cuando las instrucciones proporcionadas no incluyen una solución verbalmente enunciada , sino que requieren del sujeto la construcción de la solución por si mismo. Cuando esto sucede, el principio individualmente formado se puede inferir a muchas situaciones y se muestra resistencia al olvido.

La resolución de problemas nos lleva a la adquisición de nuevas ideas que multiplican la aplicabilidad de los principios aprendidos con anterioridad. Igual que con los restantes formas de aprendizaje, este se basa en la capacidades aprendidas previamente , no tiene lugar en el vacío.

En la formación de la habilidad y de los conocimientos imprescindibles para que opere la habilidad se tuvo en cuenta en la presente investigación aspectos relacionados con la base orientadora de la acción y los tipos de aprendizajes en función de intervenir en el proceso

docente con un grupo de tareas técnicas que permitan el dominio de la habilidad y que a la vez implica que el nivel de asimilación del objetivo debe arribar a un nivel productivo (de saber hacer) y de un nivel de profundidad en relación al sistema de conocimientos y que varía en relación a la categoría de edad de los escolares.

El profesor le ofrece a los escolares los aspectos fundamentales, que están en la base de la caracterización del nuevo objeto de estudio; para ello analiza el objeto y determina en el mismo los conceptos que lo caracterizan, categorías, propiedades, magnitudes, componentes, indicadores, todo esto lo realiza con el apoyo de los tipos de aprendizajes explicados con anterioridad, se explica igualmente las relaciones que se presentan entre esos elementos o entre el objeto y el medio. En cada tarea hay un contenido a asimilar, una habilidad a desarrollar. El método, en la tarea, es el modo en que lleva a cabo cada estudiante la acción para apropiarse del contenido y mediante un grupo de tareas el dominio de la habilidad.

TAREA: ORIENTACIÓN DEL MAPA POR EL TERRENO Y LA BRÚJULA

Objetivo: Determinar los elementos esenciales para la orientación del mapa por el terreno y la brújula.

Técnica operatoria:

- Agarre del mapa por el escolar.
- Manejo de la brújula en el mapa para su orientación.
- Movimientos giratorios del cuerpo para hacer coincidir el norte del mapa con el norte magnético de la brújula.
- Identificación de símbolos y puntos de referencia en el terreno y el mapa.
- Leer el mapa.
- Interpretación del mapa.
- Relación mapa - terreno.
- Determinación del norte del mapa y el terreno.

Ejercicio 1: Oriente el mapa por el terreno

Protocolo: En un área que exista suficientes elementos relevantes en el terreno y el mapa los escolares

dispersos en el área, orientarán el mapa por los elementos que brinda el terreno; se orientará el mapa por el

terreno en lugares diferentes del área que representa el mapa, esta actividad en la medida que avance se introduce la toma de tiempo en la realización.

- La orientación del mapa por el terreno se hace individual.
- Durante el ejercicio se debe orientar el mapa por el terreno entre 8-10 veces.

Ejercicio 2: Quien orienta el mapa por el terreno y la brújula.

Protocolo: En un área que brinde elementos relevantes para la orientación del mapa por la brújula y el terreno, se forman dos o tres hileras, a la señal del profesor los escolares de forma individual se dirigen al punto de orientación y orientan el mapa por la brújula y el terreno, cada vez que corresponda la orientación del mapa en un lugar diferente sólo se entrega el pedazo de mapa que permita llevar adelante los procedimientos en la orientación del mapa.

- La orientación del mapa por el terreno se hace individual.
- Durante el ejercicio se debe orientar el mapa por el terreno y la brújula entre 8-10 veces por escolar.

- En cada punto donde se realice la orientación del mapa debe hacerse desde posiciones diferentes que permita el cumplimiento de los procedimientos y no un mecanismo formal.
- Se tomara tiempo desde la llamada del escolar al punto de orientación, hasta que indique que ha concluido la orientación y lo muestre al profesor.

Ejercicio 3: ¿ Donde nos encontramos?

Protocolo: Partiendo de una hilera, los escolares son llamados de forma individual al punto de orientación el cual es desconocido su posición en el mapa, se entrega el pedazo del mapa al escolar y comienza la manipulación del mapa y la brújula para la orientación del primero con respecto al terreno, posteriormente utilizando los demás procedimientos cada escolar determinará en el mapa el lugar donde se encuentra parado es decir, el punto de orientación donde se realiza el ejercicio.

- El ejercicio con el mapa se hace individual.
- Durante el ejercicio se debe orientar el mapa y determinar el lugar de ubicación entre 8-10 veces.
- La distancia en metros entre la ejecución de la orientación del mapa y lugar de ubicación debe ser de más de 400 m. Para cada repetición.
- Se tomara tiempo desde la llamada del escolar al punto de orientación, hasta que indique que ha concluido la orientación y ubicación del punto de orientación y lo muestre al profesor.

TAREA: ORIENTACIÓN POR LABERINTO.

Objetivo: Utilizar los elementos generalizadores a la orientación por laberintos para el desplazamiento y selección de la vía idónea hasta los controles.

Técnica operatoria:

- Agarre del croquis por el escolar.
- Determinación del norte del mapa y el terreno.
- Ejecución de desplazamientos con lectura de mapa.
- Identificación de símbolos.
- Cambios de dirección.
- Planificación del recorrido por el laberinto.
- Comparación mapa- croquis con el terreno laberinto.
- Posición del mapa durante el desplazamiento.
- Describir el laberinto en relación a la simbología.
- Abordar los controles situados en el terreno.

Ejercicio 4: Laberinto en busca de flores.

Protocolo: Partiendo del laberinto, se puede marcar una línea intermitente que indique como debe hacerse el recorrido o dejar que ellos recorran el laberinto como deseen, en los inicios sólo se debe caminar o trotar a lo largo del recorrido contando y anotando las flores que encuentran durante el desplazamiento. Las flores pueden ser naturales o artificiales o pedazos de papel con flores pintadas.

En la actividad la tarea exige la mantenimiento del croquis orientado durante los desplazamientos y cambios de dirección a la vez que se realizan otros procedimientos como lectura del mapa, planificación de recorridos, contar las flores, etc.

- La salida se realiza por intervalos de tiempo.
- En la parte inferior del croquis se anotan las flores encontradas.
- Se toma el tiempo de salida a meta.

- Los participantes deben ser situados en una presalida donde no observen el laberinto, ni el trabajo de los demás en la solución del ejercicio.

Ejercicio 5: Laberinto no pierdas la Orientación.

Protocolo: En el presente laberinto , la línea marcada en el piso, césped o arena comienza a desaparecer paulatinamente y no es continua totalmente sino que tiene espacios que no están marcados en el terreno o área, en el segmento no marcado en el terreno se coloca algunos implemento tales como pelotas, vallas, sillas, mesas, etc, separado de la línea imaginaria de 5-10 metros , siempre que sea visible a los participantes y sirva de referencias.

Esta tarea persigue como los laberintos anteriores, la mantención de la orientación de croquis durante el desplazamiento con la utilización de los otros procedimientos que sirven a la orientación en laberintos, se añade como complejidad ir desapareciendo la línea que marca el trayecto en el terreno sin que se pierda la orientación, apoyándose en elementos de referencia durante el desplazamiento que son simbolizados de forma especial.

- La salida se realiza a intervalos de tiempo entre 4 y 5 minutos.

- El desplazamiento transita desde caminar, a trotar , a correr.

- Las dimensiones del laberinto y las líneas discontinuas aumentan su longitud en la medida que se desarrollen estos ejercicios, aumentará igualmente los elementos de referencia.

- Se toma el tiempo de salida a meta de forma individual y en tramos parciales.

- Los participantes se sitúan en una presalida.

- Los puntos de controles serán marcados en la parte inferior del croquis.

Ejercicio 6: Laberinto de orientación precisa.

Protocolo: En el presente el presente ejercicio de orientación por laberintos, las líneas para la orientación y el desplazamiento se mantienen en el croquis pero desaparecen en el terreno totalmente. En un área seleccionada se prepara un laberinto donde solo aparezcan las líneas en el croquis, en el terreno se colocan elementos de referencia que aparecen también en el croquis, se sitúan deferentes controles que deben ser identificados y marcados por los escolares, la selección del itinerario es a elección de los escolares en la busca de un orden lógico en el recorrido hacia los controles y con la existencia de una cantidad importante de cambios de dirección.

- El intervalo de salida será entre 4-5 minutos.

- El área aumentará las dimensiones en todos los sentidos, es decir hacia una mayor complejidad

- Salida individual y contra reloj.

- Se tomara hora de salida y llegada para determinar el tiempo empleado en el recorrido.

- La intensidad de la carrera desde trote a carrera.

- Los controles aumentan la longitud entre uno y otro.

- Los controles se marcan en la parte inferior del croquis.

Ejercicio 7: Laberinto de pistas.

Protocolo: En el laberinto de pistas, al igual que el anterior se desarrolla con líneas en el croquis pero no en el terreno. En el terreno aparecen las señales de pistas, el área donde se desarrolla la actividad contará hasta con 1000 metros, se utilizan abundantes cambios de dirección con la ayuda del significado de las pistas.

Cada participante recibirá un croquis del laberinto y el contenido de las pistas del mismo y que deben localizar desde la salida hasta la meta, las cuales se irán anotando en una tarjeta creada al efecto.

- Salida individual contra reloj a intervalos de 3 a 5 minutos.
- Cada participante lleva una tarjeta de pistas y un lápiz para anotar las pistas encontradas en el trayecto.
- Se realiza una evaluación por cálculos matemáticos de acuerdo al tiempo realizado y las pistas encontradas.
- Se determinará el tiempo realizado por cada escolar con el control de salida a meta.
- La intensidad del desplazamiento de trote a carrera.
- Aumento de cambios de direcciones.
- Selección de terrenos con mayor complejidad.
- Aumento de la distancia entre pistas de acuerdo al terreno y su complejidad.

Ejercicio 8: Laberinto por rasgos de línea.

Protocolo: En un área de campo abierto y bastante visibilidad que posea bastantes rasgos de líneas, se realiza un croquis - laberinto del área, se emplea una simbología para representar las líneas del laberinto - terreno en relación a las líneas en el croquis., por donde se desplazará con la orientación del mismo para con el cumplimiento de los procedimientos de la orientación por laberintos encontrar y abordar los puntos de control situados en elementos que brinda el laberinto en el terreno.

- Salida individual contra reloj a intervalos de 3 a 5 minutos.
- Cada participante junto al croquis lleva una tarjeta para el marcaje de los controles.
- Se determinará el tiempo realizado por cada escolar con el control de salida a meta.
- La intensidad del desplazamiento de trote a carrera.
- Aumento de cambios de direcciones.
- Los controles se sitúan a una distancia entre ellos de 100-300 m.
- Los controles deben aparecer con códigos en las banderas que lo identifican en el caso del orden lógico del recorrido, para precisar entre otros cual le corresponde a su categoría.

TAREA: ORIENTACIÓN POR ELEMENTOS DE LÍNEA CON UNO O MÁS MOMENTOS.

Objetivo: Orientar con la ayuda de los indicadores referentes a la orientación por elementos de línea con uno o más momentos durante todo el trayecto.

Técnica operatoria:

- Agarre del croquis por el escolar.
- Determinación del norte del mapa y el terreno.
- Orientar el croquis por la brújula.
- Ejecución de desplazamientos con lectura de mapa por el pulgar.
- Identificación de símbolos durante el desplazamiento.
- Cambios de dirección.
- Comparación mapa - terreno durante el desplazamiento..
- Posición del mapa durante el desplazamiento y con respecto al terreno.
- Describir el terreno en relación a la simbología.
- Abordar los controles situados en el terreno.
- Modulación de la marcha.
- Determinación del lugar donde nos encontramos.

- Desplazamiento con lectura de mapa.
- Observar el mapa y el terreno.
- Análisis individual y colectivo del ejercicio realizado.

Ejercicio 9: Recorrido señalando con el pulgar.

Protocolo: todos los escolares tienen su propio mapa, el cual presenta el recorrido por elementos de líneas con uno o más momentos, el ejercicio se realiza con desplazamientos en hileras con una separación de 5-10 metros y detrás del guía que conduce el recorrido, los controles se sitúan en cruces e intercepciones de elementos de línea, al seguir al guía, todos deben ir señalando con el dedo pulgar por donde se desplazan, el guía detiene la marcha a 100 metros de cada control e indica que todos de forma individual cada cierto intervalo busquen el control, en este momento chequea la orientación del mapa, la relación mapa terreno y otros procedimientos que exige la orientación por elementos de línea.

- Cada participante junto al mapa lleva una tarjeta para el marcaje de los controles.
- La intensidad del desplazamiento de trote a carrera.
- Aumento de cambios de direcciones.
- Los controles se sitúan a una distancia entre ellos de 100-300 m.

Ejercicio 10: Intercambios de recorridos.

Protocolo: Cada subgrupo toma por un rasgo de línea y colocan de acuerdo a las indicaciones del profesor de 5 a 6 controles con uno o más momentos en las intercepciones, cruces de elementos de línea o rasgos relevantes junto a estos, regresan a la salida y plotean los puntos en varios mapas que intercambian con los otros subgrupos para realizar los ejercicios.

- En la primera parte del ejercicio se realiza por subgrupos y al intercambiarse los mapas de forma individual.
- La salida en la segunda parte del ejercicio es individual a intervalos de tiempo de tres minutos.
- La intensidad del desplazamiento de trote a carrera.
- Los controles se sitúan a una distancia entre ellos de 100-450 m.
- Cada participante junto al mapa llevará una tarjeta para el marcaje de los controles.
- Las banderas que identifican los controles mostrarán un código.
- Se coloca una presalida donde todos se reúnen para esperar por su salida.

Ejercicio 11: La línea.

Protocolo: En los mapas que se entregan a los escolares, el itinerario a seguir está marcado en el mapa por una línea roja o azul por la cual se deben desplazar los escolares cumpliendo con los procedimientos de orientación para la carrera por elementos de línea, en la propia línea son colocados los controles en elementos de línea en rasgos de punto relevantes o en cruces e intercepciones de rasgos de línea, en el mapa no aparecen las localidades de los controles que deben ser determinados y piloteados por los escolares. El recorrido por la línea exige indistintamente para determinar los emplazamientos de los controles de un momento o más.

- La salida individual a intervalos de 3 a 5 minutos.
- Se les indica en el mapa los tramos donde se deben estimar distancias.
- La intensidad del desplazamiento de trote a carrera.
- Los controles se sitúan a una distancia entre ellos de 100-350 m.
- Se determina el tiempo realizado por cada escolar desde la salida a la meta.

- Cada participante junto al mapa llevará una tarjeta para el marcaje de los controles.
- Las banderas que identifica los controles mostrarán un código.
- Se coloca una presalida en espera de la salida individual.
- Aumenta paulatinamente los cambios de dirección.

Ejercicio 12: Marca y Regresa

Protocolo: En cada pedazo de mapa se coloca un control en las intercepciones y cruces en su primer o más momentos, igualmente se tendrá en cuenta rasgos relevantes durante el tramo, al correspondéle la salida al escolar toma al azar uno de los pedazos de mapas y se orienta en la búsqueda del control, al ser localizado y abordado este es marcado y se regresa y toma un nuevo pedazo de mapa, hasta concluir. Se señala en la ida o el regreso distintos tramos parciales donde los escolares deben estimar la distancia y anotar al dorso de su tarjeta individual.

- La salida se realiza por subgrupos pero de forma individual hacia cada control.
- El intervalo de salida oscila entre 3 y 5 minutos.
- Cada pedazo de mapa se identifica con una letra para el control del ejercicio por parte de los escolares.
- Se les indica en el mapa los tramos donde se deben estimar distancias.
- La intensidad del desplazamiento de trote a carrera o en dependencia a la complejidad del tramo
- Los controles se sitúan a una distancia entre ellos de 100- 400 m.
- Se determina el tiempo realizado por cada escolar desde la salida a la meta.
- Se coloca una presalida para la espera de los demás subgrupos.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente de la tarjeta individual y la estimación de distancia una a continuación de la otra al dorso de la tarjeta.

Ejercicio 13: La Estrella de controles.

Protocolo: Se traza en un mapa de 6 a 7 controles con una salida común, se busca el control y se regresa a la salida para establecer la orientación y los procedimientos de la acción, el escolar al correspondéle la salida y recibir el mapa , determina el primer control a localizar y a partir de este los siguientes los selecciona en el sentido de las manecillas del reloj. Los controles deben estar emplazados para la orientación por elementos de línea con uno, dos, tres y hasta 4 momentos, del total de ellos se determina en cuales los escolares deben aplicar la memorización del mapa y el terreno, así como los tramos para la estimación de distancias.

- La salida individual a intervalos de 3 a 5 minutos.
- Se les indica en el mapa los tramos donde se deben estimar distancias.
- La intensidad del desplazamiento en correspondencia al entrenamiento y complejidad del tramo.
- Se coloca una presalida en espera del ejercicio.
- Los controles se sitúan a una distancia entre ellos de 100-400 m.
- Se determina el tiempo realizado por cada escolar desde la salida a la meta.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual y la estimación de distancia al dorso de la tarjeta.

Ejercicio 14: Recorrido clásico de orientación.

Protocolo: En un mapa se traza un recorrido clásico con 5 a 7 controles con distancias entre ellos entre 300- 600 metros, se sitúa una salida y la realización por los escolares de este ejercicio en el orden lógico de numeración de los puntos, la ubicación de los

controles obliga a los escolares los procedimientos de orientación por elementos de línea desde un momento a más, en este caso de 1 a 4 momentos entre el control precedente y el siguiente, en los tramos por los elementos de línea existe momento que la línea se interrumpe en el terreno y el mapa.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 5 minutos.
- Se determina el tiempo de los escolares de salida a meta , entre controles y tramos parciales.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- Se coloca una presalida para la organización, preparación y calentamiento de los atletas.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.
- La estimación de distancia realizada en los tramos señalados se anotan al dorso de la tarjeta.

-

TAREA: ORIENTACIÓN APROXIMADA HACIA OBJETOS GRANDES O RELEVANTES.

Objetivo: Orientar de forma aproximada hacia y a través de los rasgos relevantes utilizando las propiedades esenciales y la composición necesaria de las operaciones en la formación de la habilidad.

Técnica operatoria:

- Agarre y orientación del mapa con respecto al terreno y por la brújula.
- Determinación de las propiedades del mapa y la brújula
- Identificación de elementos relevantes de línea y de punto para el logro de la relación mapa terreno.
- Análisis del desplazamiento en relación a la lectura e interpretación del mapa y la relación del mapa con el terreno hacia el control y el tramo correspondiente.
- Cortes de ángulos.
- Observación del mapa y el terreno.
- Describir el terreno en relación a la simbología que indica el mapa para el tramo.
- Modelar los rasgos de línea y puntos en la búsqueda de los controles.
- Identificar puntos de apoyos y ataque.
- Selección de ruta hacia el control correspondiente
- Desplazamientos con modulación de la marcha.
- Estimar distancias.
- Medir distancias en el mapa.
- Transferir direcciones del mapa a la brújula.
- Determinar direcciones de la brújula al terreno
- Modulación de la marcha en relación al terreno y orientación.
- Memorización del mapa y el terreno en tramos parciales indicados o seleccionados.
- Abordaje del control.
- Marcaje del control
- Análisis individual y colectivo al concluir el ejercicio.

Ejercicio 15: Seguir al profesor.

Protocolo: Se traza en un mapa un recorrido clásico con 6 u 8 controles a una distancia entre ellos de 300- 500 metros y los rasgos relevantes fuera de la línea, todos formados en

una hilera se desplazan detrás del profesor, en los lugares donde se presupone el salto fuera de los elementos de línea se coloca un control y se interroga de forma individual ¿ Cual es la dirección del siguiente control? , el profesor deja que los alumnos en forma individual y siguiendo la línea se dirijan al control.

- La intensidad de los desplazamientos es fundamentalmente en trote.
- Los cambios de dirección fuera de los elementos de línea aumentan.
- La localidad de los controles en los rasgos relevantes deben ser visibles para los escolares.
- El lugar donde se produce el salto debe aparecer marcado con línea roja en el mapa.
- La orientación aproximada hacia los elementos relevantes se introducen los elementos como apoyos y de estos a los ataques y al control.
- Los controles presentan características para tramos cortos y largos contra elementos relevantes.

Ejercicio 16: Línea de orientación.

Protocolo: Se marca una línea en el mapa que pase por las distintas cortas reducciones que obligue a los escolares a tomar ángulos cada vez que se les presente para seguir la trayectoria que se indica y por donde se encuentra los controles en el terreno. Los controles en el terreno están reflejados mediante banderas de punto y no reflejados los círculos en el mapa, al desplazarse por la línea y encontrar controles, estos deben ser piloteados en el área del mapa que entienda cada escolar. Los controles se ubican después de cortar un ángulo y antes de llegar a un elemento de línea.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 5 minutos.
- Se determina el tiempo de los escolares de salida a meta y tramos parciales.
- Se les indica en el mapa es decir en la línea trazada en el mapa los tramos donde deben estimar distancia.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- Se coloca una presalida en espera de la salida aquí se realizan trabajos independientes sobre análisis de recorridos, la forma verbal en el análisis etc.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente en la tarjeta individual.
- La estimación de distancia realizada en los tramos señalados se anotan al dorso de la tarjeta.
- La distancia entre los controles oscila entre 150 -.600 metros, después del corte de ángulo no sobrepasar los 400 metros.
- Se incluye más cortes de ángulos antes del control. Orientación en tramos cortos y largos por la lectura del mapa.

Ejercicio 17: Línea intermitente de orientación.

Protocolo: Se traza una línea en el mapa , la cual tiene espacios donde se interrumpe , al final de la interrupción existe la posibilidad para la orientación hacia un rasgo relevante, como por ejemplo un campo, un camino, límite de vegetación; del lugar relevante se obtiene una nueva parte de la línea que le condiciona al próximo segmento en blanco, existen necesarios elementos relevantes para la orientación aproximada a los lados de la línea que se marca y se exige constantes cortes ángulos.

- La salida individual a intervalos de 5 minutos.

- Se indica en el mapa es decir en la línea que sirve de desplazamiento , los tramos donde se deben estimar distancias y los tramos que se deben memorizar.
- La intensidad del desplazamiento en correspondencia al entrenamiento y complejidad del tramo.
- Se coloca una presalida en espera del ejercicio y para el cumplimiento de actividades con mapas.
- La distancia entre los controles oscila entre los 200-600 metros , después del corte de ángulo no sobrepasa los 400 m.
- Se incluye más de un corte de ángulo antes del control.
- Cada atleta lleva consigo la tarjeta individual para el control del tiempo, marcaje de los controles y anotación de las distancias estimadas.

Ejercicio 18: Estrella de ángulos.

Protocolo: Este ejercicio sigue como principio organizativo , la salida desde un punto central, buscar un control y regresar a la salida para la búsqueda de los demás, siempre de uno en uno, se caracteriza por la orientación aproximada hacia elementos relevantes con distintos cortes de ángulos a partir de un elemento relevante hacia otro relevante que generalmente sean de punto. En la orientación aproximada el ejercicio exige el trabajo con el mapa o con el mapa y la brújula en función de ejecutar los procedimientos de esta acción en la orientación deportiva.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 3 minutos, pueden realizar la actividad varios escolares a la vez, pero hacia distintos puntos de la estrella.
- Se determina el tiempo de los escolares de salida a meta , entre controles y tramos parciales.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- En el recorrido se establecen controles a los cuales hay que estimar la distancia en un tramo parcial, igualmente se destinan controles para la memoria del mapa y el terreno.
- En la presalida se realizan se realizan distintos ejercicios con mapas sobre la memorización en tramos parciales, la lectura durante x tiempo y posteriormente de forma verbal expresar el contenido.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.
- La estimación de distancia realizada en los tramos señalados se anotan al dorso de la tarjeta.
- La distancia entre controles oscila entre los 300-400 m , después del corte de ángulo la distancia no rebasará los 400 m.
- Cada atleta deja constancia de su paso por los controles en la tarjeta individual.

Ejercicio 19: Mariposa de ángulos.

Protocolo: El recorrido de mariposa de reducciones cuenta con tres sectores, de dos o tres puntos con cortas reducciones en busca de los objetivos a marcar y al concluir cada sector regreso a la salida , para iniciar el nuevo sector , lo caracteriza la orientación aproximada hacia elementos relevantes desde uno, pasando por otros que sirven de apoyo , cortas reducciones hasta elementos relevantes y la Mantención de la relación mapa terreno a través de la lectura de rasgos notables para la orientación. Algunos controles exigen de la estimación de distancia y otros de la memorización del mapa y el terreno para la orientación en el tramo.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos de tiempo de 3 a 5 minutos.
- Se indica los controles para la estimación de distancia y los que deben memorizar el terreno y el mapa.
- Se determina el tiempo realizado por cada escolar en cada sector y recorrido en general.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- En la presalida se analizan recorridos con características de rasgos relevantes para la reflexión verbal de cada escolar en cuanto a los procedimientos a utilizar en cada tramo.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.
- La estimación de distancia realizada en los tramos señalados se anotan al dorso de la tarjeta.

TAREA: ORIENTACIÓN EXACTA HACIA OBJETOS PEQUEÑOS.

Objetivo: Orientar por rasgos pequeños hacia y a través de ellos utilizando las propiedades esenciales y la composición necesaria de las operaciones en la formación de la habilidad.

Técnica operatoria:

- Agarre y orientación del mapa con respecto al terreno y por la brújula.
- Determinación de las propiedades del mapa y la brújula
- Identificación de elementos pequeños de punto y contorno para el logro de la relación mapa terreno.
- Análisis del desplazamiento en relación a la lectura e interpretación del mapa y la relación del mapa con el terreno hacia el control y el tramo correspondiente.
- Cortes de ángulos.
- Describir el terreno en relación a la simbología que indica el mapa para el tramo.
- Modelar los rasgos pequeños en la búsqueda de los controles.
- Identificar puntos de apoyos y ataque.
- Selección de ruta hacia el control correspondiente
- Desplazamientos con modulación de la marcha.
- Estimar distancias.
- Medir distancias en el mapa.
- Transferir direcciones del mapa a la brújula.
- Determinar direcciones de la brújula al terreno
- Modulación de la marcha en relación al terreno y orientación.
- Determinación de la orientación por lectura de mapa, la brújula o estimación de distancia.
- Abordaje del control.
- Marcaje del control
- Análisis individual y colectivo al concluir el ejercicio.

Ejercicio 20: Localiza elementos pequeños.

Protocolo: En un mapa que este limitado en su extensión por elementos de líneas relevantes se sitúan puntos en elementos pequeños a ubicar a opción de los escolares con la combinación de la brújula y lectura de mapa, o una de ellas con la integración de los demás procedimientos que exige la orientación exacta, al ser localizados los controles estos son marcados en la tarjeta individual y opta por cual continuar. Los rasgos

pequeños presentan distintas complejidades y características variadas de la topografía que brinda el lugar.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 5 minutos.
- Se determina el tiempo desde la partida hasta concluir el ejercicio.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- La distancia entre los controles en rasgos pequeños entre 100 y 400 m. De acuerdo a la complejidad de la vegetación.
- En la presalida se utilizan mapas con recorridos establecidos para ejercitar la memoria del mapa.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.

Ejercicio 21: Piloteo de puntos.

Protocolo: El profesor servirá de guía y los alumnos con un mapa sin señalamientos de controles le seguirán, cuando se hace una parada momentánea por parte del profesor los escolares con ayuda del lápiz marcan el lugar de la parada. El guía se desplaza por terrenos que presentan rasgos pequeños que sirven de apoyo y referencia, ataque y control, se realizan varios cortes de ángulos para ejecutar la orientación hacia elementos pequeños y el mantenimiento de la relación mapa terreno.

- La salida en grupo formando una hilera detrás del profesor.
- La distancia entre las paradas que realiza el profesor, deben oscilar entre 200 y 400 m.
- Se indica por el profesor los tramos para la estimación de la distancia y su anotación al dorso de la tarjeta.
- Se chequea constantemente el cumplimiento de los procedimientos de la orientación exacta y las correcciones necesarias
- Análisis individual y colectivo al finalizar el ejercicio.

Ejercicio 22: Punto de control doble.

Protocolo: Se establece un recorrido ordinario de la ubicación de los controles en orden lógico y que exija de los procedimientos para la orientación exacta a rasgos pequeños, el recorrido señala los controles en los ataques y en el punto de control real. La suma de los códigos de ambos es la marca a realizar en la tarjeta individual según el número de punto que se localiza.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 3 a 5 minutos.
- Se situaran de 4 a 5 controles dobles, donde el tramo exija la orientación exacta, se combina lectura de mapa, lectura de mapa más brújula o las anteriores más estimación de distancia.
- Se determina el tiempo desde la salida a la meta y en tramos parciales.
- La distancia entre los controles no debe sobrepasar los 400 m y en el caso del ataque los 100-150 m.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- En la presalida como punto de espera, lleva además análisis en forma verbal de las acciones que se realizan hacia los tramos estudiados.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.
- Análisis individual y colectivo al finalizar el ejercicio.

Ejercicio 23: Línea de orientación con apoyos y controles.

Protocolo: Se dibuja un recorrido en línea , la línea pasa por los puntos de apoyos , ataques y de control, se sitúan lápices de colores en los rasgos de los puntos de ataque (rango de punto pequeño o grande)y ponchadoras en los controles reales (elementos pequeños más complejos) Cada escolar marca en la tarjeta y pilotea en el mapa los puntos que sirven como ataque y en las localidades de los controles poncha la tarjeta y pilotea con un alfiler . Las exigencias del recorrido están en función a los procedimientos que se han de utilizar en la orientación exacta por rasgos pequeños.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 5 minutos.
- Se determina el tiempo desde la partida hasta concluir el ejercicio.
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- La distancia entre los controles en rasgos pequeños entre 100 y 400 m. De acuerdo a la complejidad de la vegetación.
- Se sitúan entre 7 u 8 controles con sus respectivos ataques durante el recorrido.
- En la presalida cumple con objetivos de análisis de los procedimientos en tramos que presentan el recorrido marcado en un mapa y de forma verbal se explica la acción y que haría en cada momento del tramo.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.

Ejercicio 24: Orientación en ventana.

Protocolo: En un mapa en un área bien limitada , se puede haber empleado en el cumplimiento de otros ejercicios; se sitúan los puntos de ataque y control que se emplearán en el ejercicio, utilice una cinta de papel en blanco y sólo deje una ventana que permita observar en el mapa los puntos de apoyo, ataque y control. Los controles se deben localizar en orden lógico y conjuntamente con los de ataque se marcan en la tarjeta individual.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 5 minutos.
- Se determina el tiempo desde la partida hasta concluir el ejercicio y en tramos parciales
- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- La distancia entre los controles en rasgos pequeños entre 100 y 400 m. De acuerdo a la complejidad de la vegetación y los de ataque de 100-200 m del control.
- En la presalida se utilizan mapas con recorridos establecidos para ejercitar la memoria del mapa.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.
- Se situarán de 6 a 7 controles en el recorrido con sus respectivos puntos de ataque.

Ejercicio 25: Orientación clásica.

Protocolo: Se traza un recorrido clásico que cuente en su trayectoria con 6 u 8 controles, se exige la orientación exacta hacia o con observación de elementos pequeños donde es necesario la lectura selectiva del mapa y el uso de la brújula, la brújula y estimación de distancia , lectura de mapa, brújula y estimación de distancia y el empleo de los procedimientos de la orientación exacta para la localización de los puntos, el recorrido en general no debe rebasar los 4 Km. Es importante que los puntos de apoyo, ataque y control cumplan con sus objetivos para cada tramo parcial.

- La salida se realiza de forma individual con intervalos entre escolares de 5 minutos.
- Se determina el tiempo desde la salida a meta y tramos parciales

- La intensidad de los desplazamientos en trote o carrera según indicadores o posibilidades de los escolares en la orientación.
- La distancia entre los controles en rasgos pequeños entre 100 y 500 m. De acuerdo a la complejidad de la vegetación, los ataques de 100-200 m..
- En la presalida se utilizan mapas con recorridos con orientación exacta hacia rasgos pequeños.
- Los controles serán marcados en el cuadro correspondiente a la tarjeta individual.
- Se situarán de 6 a 8 controles en el trayecto.

Marcha de observación

Esta actividad es netamente de la naturaleza, se realiza observando las huellas dejadas por el profesor o la naturaleza. Se debe tener en cuenta al ser confeccionada que las pistas deben encontrarse siempre a la derecha del corredor a una distancia en terreno llano de hasta 30 metros entre una y otra, en terrenos accidentados las pistas estarán entre 20 y 25 metros y en terrenos rocosos hasta 15 metros.

Consta de 16 pistas oficiales

- Inicio de pista
- Seguir adelante
- Doblar derecha
- Doblar izquierda
- Por encima de
- Por debajo de
- Entrar a
- A través de
- Salir de
- Subir
- Bajar
- Obstáculo a franquear
- Camino a evitar
- Peligro
- Mensaje
- Fin de pista

Evaluación de la Marcha :

Antes de salir el corredor se le coloca el tiempo de salida y de llegada cuando termina, el resultado del tiempo se multiplica por dos, las pistas encontradas reales por cuatro, las pistas encontradas falsas por ocho, posteriormente se le sustrae a la puntuación obtenida el tiempo invertido y la puntuación de pistas falsas, el resultado de esta puntuación constituye la puntuación alcanzada por el competidor.

Formula:

$$a). \text{Resultados(puntos)} = (\text{PEV} \times 4) - (\text{PEF} \times 8) - (\text{TIR} \times 2)$$

En caso de que se empate entre dos o más competidores se analizan los siguientes indicadores

1ro – Cantidad de pistas encontrada verdaderas

2do Tiempo realizado
3ro Horario de salida

Tracción de la sogá

En esta actividad participan doce competidores de forma simple (seis de cada sexo).

Reglas :

- No deben pasar la mano por delante de la marca inicial
- No deben arrodillarse ni tirarse al suelo
- No deben virarse de espalda
- No deben competir sin zapatos, ni pinchos, ni tacos
- No deben enredarse la sogá en ninguna parte del cuerpo
- Al caerse al suelo deben levantarse antes de los quince segundos

Evaluación:

El resultado de la actividad se da en puntos. En un partido el equipo ganador es el que gane de 3-2.

En caso de empate se verán las tracciones que se tengan a favor.

En caso de incurrir en una violación de las reglas el equipo que comete la violación pierde la tracción

En caso de que se reitere la falta y /o se cometa alguna indisciplina el equipo puede perder el partido y en caso de que sea grave puede ser descalificado de la actividad

Como actividades complementarias:

- Voleibol de playa
- Actividades recreativas de grupo
- Culinarias
- Fogatas

BIBLIOGRAFIA: La Escuela en la vida. Didáctica. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.

1. Alvarez, A. y Del Río, P. 1992. Educación y desarrollo: La teoría de Vigotsky y la zona de desarrollo próximo. Madrid. Editorial Alianza Psicología..
2. Alvarez de Zayas, C. 1999.
3. Alvarez de Zayas, 1996. Hacia una Escuela de Excelencia. Colección ALSI. La Habana. Editorial Academia.
4. Alvarez de Zayas, C. 1988. El objeto de estudio de la didáctica y los objetivos de la enseñanza. La Habana. Ministerio de Educación Superior.
5. Anregung, E. 1990. Lauf Mit. Berlín . Ediciones DWBO. 44 p.
6. Asociación de Club de Carreras de orientación. 1989. Carrera de orientación Madrid. Ediciones Penthalon. 212 p.
7. Babanski, Yu. 1982. Optimización del proceso de enseñanza. Ciudad de la Habana. Editoria l Pueblo y Educación.
8. Baker James, E. 1990. Orienteering for the young. Georgia. Ediciones IOF. 30p.
9. Bermúdez Sarguera, R, Marisela Rodríguez Rebastillo. 1996. Teoría y Metodología del aprendizaje. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 120 p.
10. Bloomberg, I. 1995. Carrera de orientación en la escuela. Suecia. Ediciones IOF. 63 p.
11. Brito Fernández, H. 1987. Psicología general para los Institutos Superiores Pedagógicos. Tomo I. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
12. Brito Fernández, H. 1987. Psicología general para los Institutos Superiores Pedagógicos. Tomo II. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
13. Brito Fernández, H. 1990. Capacidad, habilidades y hábitos. La Habana. ISPEJV (material mecanografiado) 30 P.
14. Britton, J. 2000. Orienteering: "O" 1 - 2 - 3. Learning. USA. Web Team. 20 p.
15. Canto, A. y Granda, J. 1999. Los recorridos de Orientación Urbana, un acicate para la animación a una práctica deportiva continuada sin límites. Revista Digital Educación Física y Deportes (Arg.) 4 (14): 1-22, junio.
16. Davidov, V. 1981. Los problemas fundamentales del desarrollo del pensamiento en el proceso de enseñanza. Antología de la psicología evolutiva y Pedagogía. Moscú.
17. Fariñas León, G. 1995. Maestro una estrategia para la enseñanza. La Habana. Editorial Academia. 46 p.
18. Fariñas León, G. 1988. Una estrategia para el futuro: El proceso orientado a la formación de habilidades. En: Revista Cubana de Educación Superior. La Habana. P. 35 - 40.
19. Federación Orientación USA. 2000. Map Adventures. USA. Web Team. 30 p.
20. Federación Orientación USA. 2001. Exploring Maps. USA. Web Team. 36 p.

21. Federación Orientación USA. 2001. What do maps show?. USA. Web Team. 34 p.
22. Gagné, M. R. 1981. Las condiciones del aprendizaje. Colección Psicología y Educación. Madrid. Ediciones S.A. 195 p.
23. Galperin, P. Ya. 1982. Introducción a la Psicología. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
24. Galperin, P. Ya. 1986. Sobre el método de formación por etapas de las acciones mentales intelectuales en Antología de la psicología psicológica y de las edades. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
25. Gehrman, P. 1987. Cuando los niños pierden su camino. IOF. Boletín Nr 4. 10-14, diciembre.
26. Grupo Científico de la IOF. 1990. Eficiencia de la interpretación del mapa mientras se esta fatigado. En: Jornada Científica de Orientación. Ediciones IOF. p 43-49.
27. Haarsma, K. 1993. Orientación. Australia. Editado Librería Nacional Australia. 64 p.
28. Hogg, D. 1994. Habilidades para la carrera en distintos terrenos. Orienteering Word. Nr 2 : 32-38. Julio.
29. IOF. 1990. El Deporte para el desarrollo de niños y jóvenes. Suecia. Ediciones IOF. 14 p.
30. James, R. 1988. Wich direction first?. A pilot study of the teaching and learning of thumb and guide compasses with children aged 10 and 11 years . Bulletin Scientific of orienteering. Germany. P 33-45.
31. Leontiev, A. N. La actividad en la psicología. Ciudad de la Habana. Editoria l libros para la Educación.
32. Levinov, A. M. 1980. Acerca del contenido de los aspectos hábitos y habilidad. Revista Pedagógica soviética. Moscú. No 3: 44-52, abril.
33. López, A. 1985. La Formación y el desarrollo de las habilidades motrices, En: Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo I. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, p 108 - 136.
34. Martín Kronlund, D. 1996. Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones. Barcelona. Ediciones Penthalon. 110 p.
35. Márquez Rodríguez, A. 1990. Habilidades: Reflexiones y proposiciones para su evaluación. La Habana. Universidad de la Habana. (Material mecanografiado). 26 p.
36. Ottosson, T. 1992. ¿Qué es lo que abarca la lectura del mapa. En: Jornada Científica de Orientación Deportiva. Suecia. Ediciones IOF. P 97-105.
37. Ramos Rodríguez, A. E. 1999. Atribución Causal de errores en el deporte de la carrera de orientación. La Habana. Anuario UNAH. 10 p.
38. Ramos Rodríguez, A. E. 1988. Fundamentación teórica en la preparación de los corredores de orientación. 189 p. Trabajo Diploma (en Opción al título de licenciado en Cultura Física)-- Instituto Superior de Cultura Física.
39. Ramos Rodríguez, A E. 1999. Teoría del aprendizaje. Aprendizaje Significativo presente y futuro. La Habana.

Anuario UNAH. 11 p.

40. Seiler, R. 1989. Planificación y Selección de rutas. En: Jornada Científica de orientación. Suecia. Ediciones IOF. p 74-84.

41. Silvestre, J. 1985. La course D orientation Moderne. París. Ediciones Vigot. 294 p.

42. Talizina, N.F. 1987. La formación de la actividad cognoscitiva de los escolares. La Habana. Ediciones. 100 p.

43. Talizina, N. F. 1987. Los Contenidos de la Enseñanza: La planificación y organización del proceso docente -

educativo . La Habana. Ministerio de Educación Superior.

44. Talizina, N. F. 1988. Psicología de la enseñanza. Moscú. Editorial Progreso. 210 p.

45. Vigotsky, L.S. 1987. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana, Editorial Científico Técnica.

46. Vigotsky, L.S. 1988. Interacción entre enseñana y desarrollo. Selección de lecturas de psicología de las edades, tomo III. Universidad de la Habana.