

Actividades físicas recreativas para favorecer la recreación física medioambiental en la comunidad Las Lajitas

Physical recreational activities to promote environmental physical recreation in the community of Las Lajitas

Michel Romero Téllez¹ (michelrt@ult.edu.cu) (<https://orcid.org/0000-0001-5496-9464>)

Resumen

El artículo contiene una propuesta de actividades físicas recreativas para la recreación física medioambiental en niños de 7 a 11 años de la comunidad Las Lajitas, Circunscripción 59 del Consejo Popular San Antonio del municipio Jobabo, Las Tunas. Además, proporciona un conjunto de fundamentos psicológicos, fisiológicos, sociológicos y pedagógicos sobre la educación ambiental, la importancia de su cuidado para lograr el desarrollo sostenible y la preocupación de los investigadores por el futuro del planeta, para que todo lo anterior influya en el desarrollo de la personalidad integral de los niños y en su concientización sobre la protección del ambiente para lograr un mundo mejor. Como objetivo se declara la aplicación de actividades físicas recreativas que favorezcan la educación ambiental, sirvan como base imprescindible para la formación de valores morales necesarios a la futura generación. Los métodos utilizados poseen como basamento el materialismo dialéctico y se dividen en teóricos y empíricos. Los resultados alcanzados proporcionan vías y modos de actuación en los niños para que sean capaces de la protección, conservación, cuidado y la valoración del entorno que los rodea, de forma tal que generen cambios en la comunidad que contribuyan al fortalecimiento de la educación ambiental acorde con los principios y cultura medioambientales exigidos por la sociedad cubana actual.

Palabras claves: actividades físicas recreativas, educación ambiental.

Abstract

The article contains a proposal of physical recreational activities for environmental physical recreation in children from 7 to 11 years old in the community Las Lajitas, District 59 of the San Antonio Popular Council of the Jobabo municipality, Las Tunas. In addition, it provides a set of psychological, physiological, sociological and pedagogical foundations on environmental education, the importance of its care to achieve sustainable development and the concern of researchers for the future of the planet, so that all of the above will influence the development of children's integral personality and their awareness of environmental protection to achieve a better world. As an objective, the application of physical recreational activities that favor environmental education is declared as an essential basis for the formation of moral values necessary for the future generation. The methods used are based on dialectical materialism and are divided into theoretical and empirical. The results achieved provide ways and modes of action for

¹ MSc. Profesor Auxiliar. Profesor Principal Año Académico. Facultad de Cultura Física. Universidad de Las Tunas. Cuba.

children to be capable of protecting, conserving, caring for and valuing the environment that surrounds them, in such a way that they generate changes in the community that contribute to the strengthening of environmental education in accordance with the environmental principles and culture demanded by today's Cuban society.

Keywords: recreational physical activities, environmental education.

La educación ambiental desde las actividades físicas

Hoy se reconoce que el hombre, a lo largo de su evolución, ha desarrollado estilos de vida incompatibles con la naturaleza. Por ello, es necesario que se produzcan profundos cambios en la mentalidad de los hombres y se creen patrones de conducta sostenible de manera que las personas y las sociedades estén más conscientes del efecto del medio ambiente sobre su bienestar general y del impacto que sobre él ejercen sus estilos de vida.

La educación ambiental es una de las vertientes del desarrollo comunitario en cualquier sociedad y especialmente en la cubana donde se ha trabajado tanto por superar culturalmente al pueblo. Ello como parte de la política cultural general del Estado encaminada a elevar el nivel y la calidad de vida de todos los ciudadanos con la participación activa y consciente de todos los actores sociales de las diferentes estructuras del Estado, de la sociedad civil, de las familias y de cada uno de los individuos.

En consecuencia, las actividades físicas recreativas enfocadas hacia la educación ambiental, ejercen una acción formativa. Estas, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones. Es decir, realizan una acción formativa de índole psicológica y sociológica. A su vez, opera en la motivación y las necesidades culturales - recreativas de la población. Además, en sus gustos, preferencias, hábitos y las tradiciones de cada individuo, en sus relaciones con su clase y los grupos sociales a los cuales pertenece. De igual modo, actúan sobre sus sistemas de valores y su ética específica. Sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la libertad de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Además, la actividad física recreativa proporciona un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva. Esta, puede ser utilizada como un instrumento para perpetuar valores morales. Por lo tanto, una recreación orientada al desarrollo humano, satisface las necesidades de autonomía, competencia, expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo.

Por otra parte, la actividad física recreativa como vía de empleo del tiempo libre ha adquirido un reconocimiento y una importancia vital en el hombre de hoy, independientemente de sus antecedentes históricos, económicos, educativos y religiosos. Aprovechar sus potencialidades permite el fortalecimiento de la educación ambiental.

Por tal motivo, la recreación física, no es solo un proceso sociocultural, es también un fenómeno esencial en el campo de las actividades humanas. Esta, supera la conceptualización de lo recreativo, mediante la interpretación de la necesidad que está llamada a satisfacer, por lo que constituye un programa priorizado del Inder y se lleva a cabo a nivel nacional.

La investigación que da origen al presente artículo está enfocada en la comunidad Las Lajitas, perteneciente al Consejo Popular San Antonio del municipio Jobabo, Las Tunas. Allí se percibe un deterioro del medio ambiente, dado por: carencia de agua potable, insuficiente cobertura boscosa, deficiencias en la red para verter los residuales líquidos, deficiencias en los estanques o depósitos de residuales sólidos, vertimientos de desechos sólidos y orgánicos en la cuenca del río, deterioro y carencias en su mayoría de instalaciones hidrosanitarias y boscosas.

Por otra parte, se advirtieron insuficiencias que permitieron confirmar la existencia de muy poco desarrollo de la educación ambiental. Entre las más significativas se encuentran:

- Poco aprovechamiento de las potencialidades que ofrecen las actividades físicas recreativas para el desarrollo de la educación ambiental en la comunidad.
- Insuficiente nivel de preparación y motivación para la práctica sistemática de actividades físicas recreativas enfocadas al desarrollo de la educación ambiental en los niños.
- Vertimientos de desechos sólidos y orgánicos en la cuenca del río.
- Poco o ningún uso de los cestos en la comunidad.
- Deterioro de los árboles y plantas del parque y jardines de los vecinos de la comunidad.
- Poca atención y maltrato a los animales.

El estudio y procesamiento de estas insuficiencias hacen evidente la necesidad de intensificar el trabajo en la comunidad, expresado en la finalidad que se persigue de lograr el desarrollo de la educación ambiental en los niños a través de la práctica de actividades físicas recreativas. Los fundamentos que anteceden permiten plantear como objetivo del presente artículo mostrar actividades físicas recreativas que favorecen la recreación física medio ambiental en niños de 7 a 11 años de la comunidad Las Lajitas.

Conceptualizaciones teóricas necesarias

En la actualidad se ha creado una estrategia para el desarrollo de la recreación sana, como manifestación plena del mejoramiento físico y espiritual del pueblo cubano. Son múltiples las acciones que se han desarrollado por el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (Inder) en la preparación y capacitación de los profesores.

Para lograr este objetivo existen diferentes programas de recreación física que se desarrollan a nivel de todo el país, que tienen como protagonistas a los profesores de los combinados deportivos, para aumentar la calidad de vida, mediante ofertas de actividades físicas recreativas que satisfagan las necesidades de la población. Sin embargo, aún no son suficientes, no se logra la masividad en la participación, ni todos los objetivos propuestos.

A pesar de todas las medidas tomadas y complementadas por los programas de recreación física presentados, el pueblo, específicamente los niños, y con ello las organizaciones políticas y de masas se pronuncian por el incremento, la variedad y la intención educativa de las actividades físicas recreativas.

En la encuesta realizada al grupo comunitario se identifican problemas objetivos y subjetivos como el no contar con áreas deportivas para la realización de las actividades, factor que incide en que los niños se refugien en los videojuegos; el desconocimiento de las actividades físicas recreativas como una vía para desarrollar la educación ambiental; la insuficiente organización y planificación de actividades físicas recreativas y cuando se planifican no parten de un estudio de expectativas ni del objeto social de la recreación en nuestro país, es decir, sana, culta y útil.

En relación con el término recreación, en el estudio realizado se encontraron las siguientes ideas, que se consideran oportunas retomar.

Pérez (2003, p. 5), señala que 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 sociales, profesionales y familiares”. Esta definición es en esencia descriptiva, popularmente conocida como la de las tres “D”: Descanso, Diversión y Desarrollo.

Boullon (1983) la define como una forma de turismo en pequeña escala. Loughlin (1971) considera que constituye una vivencia personal. Son diferentes los puntos de partida y la conclusión a que llegan, constituyen tres líneas conceptuales, pero no ofrecen una definición acabada del mismo.

Pérez (2003, p. 5) refiere

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.

Con respecto a la recreación física, en el II Congreso del Partido Comunista de Cuba (1981) se planteó.

La recreación física representa la realización de actividades de diversos tipos ejecutadas voluntariamente en el tiempo libre de los ciudadanos, cuyo fin es el de contribuir a satisfacer los intereses y motivaciones de la población para el disfrute pleno de su

tiempo libre. Está organizada en los sectores siguientes: para niños y jóvenes, para adultos; para la familia. (p. 36)

La recreación física es una de las formas de recreación del pueblo que abarca todo género de actividad física capaz de ser realizada de forma espontánea o dirigida, que produce sensaciones inmediatas. Asimismo, puede ser considerada como una resultante de la Educación Física y el Deporte, la cual se expresa por medio de la práctica no institucional, es decir, espontánea y amena durante el tiempo libre (Fullera, 2004).

Pérez (2003, p. 5) por otro lado, plantea que: “Recreación física es el conjunto de 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”.

En tal sentido, Jeffers (2009, p. 3) define actividad física vista como:

...movimiento condicionado por la dinámica, las cargas físicas e intelectuales que influyen en la educación corporal, cultural y de valores en los individuos dentro, y fuera de los subsistemas educativos, el cual deviene reacciones biológicas y sociales de adaptación, así como premisa y condición indispensable de una mejor calidad de vida.

Asimismo, en torno a las actividades físicas, este propio autor Jeffers (2009, p. 3) expone:

Las actividades físicas recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes produciéndose un proceso de identificación entre sí 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.

Una vez claros de aspectos básicos relacionados con el contexto deportivo, se considera oportuno analizar los referentes al medio ambiente.

Según la Ley 81 (1997), el medio ambiente es considerado como “sistema de elementos bióticos, abióticos y socioeconómicos con los que interactúa el hombre, a la vez que se adapta al mismo, lo transforma y lo utiliza para satisfacer sus necesidades” (Asamblea Nacional del Poder Popular, 1997, p. 4).

Se asume como medio ambiente “el sistema de elementos abióticos, bióticos y socioeconómicos con que interactúa el hombre, a la vez que se adapta al mismo, lo transforma y lo utiliza para satisfacer sus necesidades (Ley 81, citado por Asamblea Nacional del Poder Popular, 1997, p. 4).

Por lo que la educación ambiental, entendida como aquella postura ante la vida que nos permite cuidar y preservar nuestro entorno, debe ser un asunto de interés para todas las personas.

De manera que, para contribuir al desarrollo de la educación ambiental, constituye una vía efectiva el accionar desde las actividades físicas, que le permiten al sujeto, interactuar directamente con el medio ambiente y nutrirse de él.

Diagnóstico de la educación ambiental en la comunidad Las Lajitas, Jobabo

Esta investigación se realiza en la comunidad Las Lajitas, Circunscripción 59 del Consejo Popular San Antonio del municipio Jobabo, Las Tunas, con una población de 120 niños. Se tomó como muestra a 60 de estos, 30 hembras y 30 varones para un 50 % en ambos casos. Participó además el profesor de educación física y dos maestras.

La selección del grupo de sujetos se realizó tomando como referencia que mantuvieran un nivel de sistematicidad, asistencia y puntualidad. De forma general la muestra se caracteriza por niños sanos y aptos para el ejercicio físico. Se les aplicó una encuesta y una entrevista a partir de la organización, participación, conocimiento y nivel de satisfacción.

Análisis de los resultados del diagnóstico inicial

En el diagnóstico inicial que se le aplicó a los 60 niños se constató que hubo mayor incidencia en los indicadores: organización, un 50% la evaluó de mal, producto a la inadecuada organización de las actividades; y en el nivel de conocimiento, un 71% lo evaluó de mal, ya que las actividades desarrolladas no incidían en el tema investigado. La participación y el nivel de satisfacción fueron favorables para un 68% y 45%, respectivamente.

A partir de estos resultados, se planificaron un grupo de actividades enfocadas a mejorar los indicadores evaluados de manera deficiente en el diagnóstico.

Actividades físicas recreativas para favorecer la recreación física medioambiental en la comunidad Las Lajitas

Actividad # 1 Taller

Tema: Taller sobre la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas recreativas para el desarrollo de la educación ambiental.

Objetivo: Conocer la importancia de las actividades físicas recreativas.

Participan: niños, padres invitados, integrantes del grupo comunitario y el profesor de recreación.

Forma Organizativa: Dispersos

Desarrollo

Primer momento:

- Se organiza a los participantes antes de comenzar la actividad.
- Se le explica la importancia de la práctica de actividades físicas recreativas y la sistematicidad que lleva consigo para lograr resultados satisfactorios.

Segundo momento:

Realización de debates por cada uno de los niños y el profesor jugará el papel de modelador.

Evaluación: se desarrolla la evaluación por el profesor de recreación, el cual valora la actitud asumida por cada niño, destacará la exposición más abarcadora sobre el tema, evaluará a cada participante de acuerdo con su desempeño y los juicios emitidos en el debate, al hacerlos partícipes.

Actividad # 2 Juego

Tema: Aprendiendo de la naturaleza.

Objetivo: Adquirir conocimientos sobre la naturaleza y la necesidad de cuidarla.

Participan: niños, padres, profesor de recreación.

Medios: Tablero de cartulina preparado al efecto y juego de tarjetas con preguntas y órdenes, dados y fichas.

Forma Organizativa: Frontal

Desarrollo

Primer momento:

Se orienta la actividad a los niños.

Se acuerdan las reglas del juego.

1. Los dados se tiran una sola vez cuando le toca el turno al jugador.
2. Se debe colocar la tarjeta en la casilla que caiga.
3. Gana el jugador que primero llegue a la meta.

Segundo momento:

Desarrollo del juego:

Se organizan hasta cuatro jugadores o cuatro equipos según el número de niños.

Se discute con los dados la salida que le corresponderá al número más alto.

Se avanza según los números que indique el dado y en cada casilla hay una orden que será obedecida al responder la tarjeta, buscar información y avanzar o retroceder según indique.

Las preguntas se conformarán de acuerdo con el nivel de dificultades que aconseje el grupo de participantes, pero siempre deben provocar reflexión sobre la importancia, protección y cuidado del medio ambiente.

2	1	Salida	Meta	24	23
3	APRENDIENDO DE LA NATURALEZA				22
4					21
5					20
6					19
7					18
8					17
9					16
10					11

Evaluación: la realizará el profesor de recreación de acuerdo con el nivel de satisfacción de los participantes respecto a las actividades recreativas.

Actividad # 3 Excursionismo (círculo de interés)

Tema: Conociendo sobre el excursionismo

Objetivo: Conocer las habilidades que desarrolla el excursionismo en su dimensión interactuando con la naturaleza.

Materiales: útiles del explorador.

Desarrollo: se elabora un itinerario que los estudiantes deben conocer para después ejectar su recorrido y las actividades a desarrollarse en el mismo. El recreador debe auxiliarse del guía de pioneros de la escuela.

Evaluación: se desarrollará individualmente a cada estudiante en cuanto al nivel de conocimientos adquiridos durante el itinerario.

Actividad # 4 Juego

Tema: Dale un chance al planeta.

Objetivo: Adquirir conocimientos sobre el cuidado de la naturaleza desde el juego.

Materiales: cartulina, dados, tarjetas, piezas.

Desarrollo: el juego se realiza con 3 o 4 niños, cada uno tiene una pieza a mover de un color distinto. Todos se colocan en partida, se discuten la salida de forma tal que sale el niño que más punto obtenga al tirar el dado y así sucesivamente. Se comienza a avanzar en busca de la salida, cuando el jugador caiga en una casilla con el número correspondiente a la tarjeta, esta será leída en voz alta para que los otros jugadores oigan el mensaje. Este puede ir expresado en forma de pregunta o propiciar el análisis de una situación de la localidad en cuanto a temáticas afines, si los niños involucrados en el juego no conocen las respuestas se quedarán en el lugar y los otros que observan el juego podrán responder.

A continuación ejemplos de mensajes:

Mensaje 1: ¿Qué lugares de tu localidad identificas con presencia de vertederos? Menciona tres acciones que favorezcan su limpieza.

Mensaje 2: Dentro de tu comunidad ¿dónde consideras que los jardines y parques están más deteriorados? ¿Por qué?

Mensaje 3: En la comunidad donde vives encontramos numerosas áreas verdes, jardines y parques deteriorados. Selecciona uno de ellos y menciona qué actividades harías para mejorar su situación ambiental.

De similar manera los mensajes podrán referir situaciones que abordan temáticas locales tales como la campaña antivectorial, la calidad de las aguas de consumo, entre otras; resultan de la creatividad de los profesores de recreación.

Reglas: gana el jugador que primero llegue a la salida, con la respuesta correcta y bien identificada.

No se admite saltar casillas.

Puede haber más de un jugador en una casilla.

Una vez utilizada la tarjeta, la misma puede regresar al tablero.

Actividad # 5 Juego

Tema: Los jardineros y el leñador

Objetivo: Atrapar al leñador después de la voz de mando del profesor.

Materiales: Arbusto.

Desarrollo: el grupo distribuido en dos equipos que serán los jardineros, en el extremo opuesto se ubicará el leñador, a 15 metros de distancia de ambos situado el arbusto. A la voz del profesor: "Cuidado que viene el leñador", los alumnos correrán y procurarán atrapar al leñador, haciendo un círculo, no le permitirán llegar al bosque.

Reglas: el equipo que logre atraparlo será el ganador, y explicará que acciones pueden realizar los jardineros para cuidar los bosques y áreas verdes; por su parte el equipo perdedor expondrá las afectaciones que para la salud y bienestar de los miembros de la

sociedad produce la tala indiscriminada de los bosques y la destrucción de parques, jardines.

Actividad # 6 Juego

Tema: Corre y cuida la naturaleza

Objetivo: Correr en línea recta bordeando los arbustos.

Materiales: pinos artificiales, dos recipientes con agua, silbato, arbusto.

Desarrollo: En el área distribuimos a los alumnos en dos equipos en hileras, a partir de la línea de salida cada tres metros situamos un pino en función de obstáculos y al final un recipiente con agua, la distancia total de 18 metros. Al sonido del silbato el alumno correspondiente a cada equipo corre bordeando los obstáculos, llega hasta el recipiente con sus manitas riega el arbusto y regresa corriendo en línea recta, así sucesivamente.

Reglas: la carrera será en zig-zag. El alumno siguiente debe esperar al corredor en la línea de salida. Gana el equipo que primero termine.

El profesor puede identificar áreas en la localidad desprovistas de vegetación y orientar la siembra de arbustos con los niños, puede acompañar el proceso la familia.

Análisis de los resultados obtenidos luego de la aplicación de las actividades físicas propuestas

Tabla1 Resultado del diagnóstico inicial y final desde los indicadores evaluativos.

Indicadores	Diagnóstico inicial			Diagnóstico final		
	B	R	M	B	R	M
Organización	18%	32%	50%	73%	17%	10%
Participación	68%	17%	15%	82%	10%	8%
Conocimiento	6%	22%	71%	87%	10%	3%
Nivel de satisfacción	45%	35%	20%	48%	35%	17%

Después de aplicadas las actividades físicas recreativas con un enfoque ambientalista a los niños se constató que la participación y el nivel de satisfacción aumentó a un 82% y 48% respectivamente, pero significativamente por el nivel de organización de las actividades para su desarrollo alcanzó un 73% evaluadas de bien y el enfoque de las actividades logró fortalecer en los niños una conciencia ambiental básica dirigida a la formación de valores en función de la recreación física medio ambiental hasta un 87% evaluados de bien.

Precisiones finales

Los estudios realizados en las diferentes literaturas consultadas en relación al tema investigado, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que favorezcan la recreación física medio ambiental en los niños.

Se constató en el diagnóstico del trabajo educativo ambiental con los niños no se encuentra en el nivel esperado, por lo que la realización de actividades físicas recreativas constituiría una alternativa viable en el proceso de clarificación de valores.

Los estudios realizados y las insuficiencias arrojadas en el diagnóstico permitieron elaborar las actividades físicas recreativas mostradas, con un enfoque ambientalista para niños de 7 a 11 años de la comunidad Las Lajitas.

Las actividades físicas recreativas demuestran su efectividad, por su contribución en la formación integral de los niños como parte del proceso de clarificación de valores y en el desarrollo de habilidades relacionadas con el medio ambiente y su desarrollo.

Referencias

- Asamblea Nacional del Poder Popular (1997). *Ley 81 Medio Ambiente*. La Habana. Cuba.
- Boullon, R. (1983). *Las Actividades Turísticas y Recreacionales*. México: Trillas.
- Fullea, P. (2004). *Recreación Física: El Modelo Cubano*. Trabajo presentado en el VIII Congreso Nacional. Bogotá, Colombia.
- Jeffers, B. (2003). *Proyecto de investigación aplicada o desarrollo tecnológico*. Material de consulta acerca de la actividad física y Salud. Las Tunas.
- Loughlin, A. J. (1971). *Recreo dinámico del adolescente*. Buenos Aires. Argentina: Librería del Colegio.
- Partido Comunista de Cuba (1981). *Informe central del II Congreso del PCC*. La Habana, Cuba: Política.
- Pérez, A. (2003). *Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos*. Ciudad de la Habana.
- Recreación (2003). *Fundamentos teóricos metodológicos*. Instituto Superior de Cultura Física. Soporte digital. Recuperación de <http://www.recreación.com>