

ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN NIÑOS DISCAPACITADOS FÍSICO MOTORES DE 6-11 AÑOS**PHYSICAL-RECREATE ACTIVITIES TO OCCUPY THE FREE TIME OF HANDICAPS CHILDREN AGED 6 TO 11**

Autores: M. Sc. Lizmary Feriz Otaño ¹
M. Sc. Yanelbys Miranda ²
M. Sc. Raidelin Hernández Porraspita ³

¹ Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, Pinar del Río
Correo electrónico: lizmary@fcf.vega.inf.cu

² Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, Pinar del Río
Correo electrónico: yane@fcf.vega.inf.cu

³ Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, Pinar del Río
Correo electrónico: raidy@fcf.vega.inf.cu

Resumen

La investigación responde a una necesidad de los niños discapacitados físico-motores en edad escolar, pertenecientes a la comunidad ubicada en el Reparto Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río. Se parte de un diagnóstico inicial utilizando diferentes métodos de investigación para la constatación de la existencia real del problema acerca de la necesidad que tienen los niños discapacitados físico-motores de ser insertados en la sociedad, además de satisfacerse espiritualmente y como medio de salud, mediante una programación de actividades físico-recreativas, para la ocupación del tiempo libre. Dentro de los métodos utilizados se destacan los métodos empíricos como el análisis de documentos, la entrevista, la encuesta, métodos teóricos como el análisis y síntesis, el histórico lógico, inducción y deducción, métodos estadísticos e intervención comunitaria, aplicándose a la mayoría de los factores involucrados en el proceso. Se realizó además, el estudio de Presupuesto de tiempo libre, para conocer el aprovechamiento del mismo, por parte de los niños con discapacidad físico-motora, con el objetivo de proponer una programación de actividades físico –recreativas para la ocupación provechosa del tiempo libre de los mismos y además, satisfacer sus intereses y necesidades, influyendo positivamente en el desarrollo integral de los mismos. La propuesta tuvo una gran aceptación en la comunidad del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río y los resultados superan considerablemente los objetivos propuestos en la investigación.

Abstract

The research answers to the scholar age children's necessity of Hermanos Cruz Community in Pinar del Río municipality. To verify the existence of a real problem about the necessity to occupy the free time o handicaps children, an initial diagnosis was carried out using different methods of investigation such as theoretical, empirical, and statistical and community intervention methods. There were consulted some specialists so as to gather the necessary information to validate the proposal, that contributes to insert the children in society as a way of relaxing and also promoting them health. The participative techniques are aimed to transform the group's way of acting in the community.

The proposed physical and recreate activities are integrating and take into account the children's psychobiological necessities.

The proposal was greatly accepted by Hermanos Cruz community and its results were considerably higher than those ones expected in the investigation.

Palabras Claves: Programación de actividades físico-recreativas, Discapacitados físico motor, Edad escolar

Key words: Scholar age, Program of physical recreate activities.Handicaps.

Históricamente la recreación ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como actividad física o para esparcir la mente, pues todas las actividades en ella contenidas son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales y, a la vez, propiciar el desarrollo de valores como la perseverancia, el colectivismo, la solidaridad y la laboriosidad.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de un modo diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación.

La práctica sistemática de actividades físico-recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social que demanda el niño para poderse desenvolver en la vida. Relacionado con esto, M. Wroczynsky, citado por Petroski A.V (1980), plantea: "La educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa". Por todos sus valores educativos, las actividades físico-recreativas deben ser consideradas como medio de trabajo

fundamental en el tiempo libre pues, especialmente lo que concierne al trabajo con los niños y su correcta utilización, conlleva una incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

Para nosotros la recreación es un factor integrador de nuestros valores sociales, culturales, cívicos y educativos, pues promueve una cultura hacia la salud física y mental en niños, jóvenes y adultos, facilitando una mayor integración familiar y social, mejorando la calidad de vida de quienes la practican, por lo que los proyectos dirigidos a estos fines cada día desempeñan un papel primordial; un ejemplo de ello son el desarrollo de pequeños micro proyectos locales que corroboran el impulso y el respaldo del Estado a estas formas de trabajo en la comunidad, considerada el espacio estratégico más importante para el desarrollo del país.

Pero son pocos los proyectos que se refieren a la satisfacción de necesidades de carácter espiritual que tiene la comunidad y que, de hecho, se pueden satisfacer de forma inmediata, como las de creación, afecto, participación, entretenimiento, protección e identidad.

En la actualidad se han reactivado los programas referentes al discapacitado cubano, proyectando el trabajo en la atención especializada a todos los grupos etéreos, en los cuales se analiza el perfil socio demográfico de las personas con discapacidad, se establecen estrategias de integración, tanto sanitarias, educativas y laborales, como de accesibilidad, fiscales y de protección a las familias con miembros discapacitados.

La recreación física es también abordada en estos programas con el propósito de incorporar a aquellas personas discapacitadas a la recreación sana con fines terapéuticos, recreativos y a la ocupación del tiempo libre de manera que puedan desarrollarse física, espiritual y mentalmente dentro de las limitaciones que les impone su discapacidad y está demostrado que la práctica deportiva los prepara eficazmente para enfrentar las tareas de la vida futura desde una óptica positiva.

En el diagnóstico realizado se pudo conocer que en el consejo popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río existen niños discapacitados físico

motores, en las edades comprendidas entre 6 y 11 años, que no realizan actividades físico-recreativas orientadas, y no se les tiene en cuenta en los programas recreativos que se desarrollan, por lo que se aprecia la necesidad de contribuir a insertarlos en estas actividades como medio de satisfacción espiritual, medio de salud y, a la vez, ocuparles provechosamente el tiempo libre.

Partiendo de la situación problemática se realizó un estudio exploratorio acerca de la práctica de actividades físico-recreativas y la ocupación del tiempo libre en niños con discapacidad motora de 6-11 años de edad, y se aplicó una encuesta a los mismos para conocer sus preferencias recreativas así como sus criterios en cuanto a la práctica de las actividades físico-recreativas que conocen y realizan en su tiempo libre, advirtiendo que casi nunca realizan actividades de tal índole y cuando lo hacen es de forma empírica y poco controlada u organizada. Por lo que, en algunos casos, desconocen las potencialidades y facilidades que proporciona el INDER para el desarrollo de las mismas en edades posteriores.

Se aplicó una entrevista a los técnicos de recreación, la cual permitió corroborar la existencia y causas del problema donde la principal dificultad radica en que estos niños no realizan actividades físico-recreativas debido a que no cuentan con una orientación específica para el trabajo con los mismos

Resultó interesante la reunión con los agentes socializadores de la comunidad, quienes plantearon que, a pesar de ser niños sanos mental y socialmente, no han tenido una orientación para la práctica de actividades físico-recreativas y no se han explotado al máximo las potencialidades e instalaciones de la zona.

El estudio sobre el presupuesto de tiempo, realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar, la distribución de tiempo que, como promedio, dedican entre semana estos niños a cada una de las actividades globales; llama la atención el tiempo destinado a la transportación (0,32 minutos), dado por las limitaciones propias que presentan. Al analizar las actividades que realizan en su tiempo libre, como promedio 7 horas, 2 minutos, se observa que gran número de ellas, o casi su totalidad, constituyen actividades de realización

individual, perteneciendo, con la excepción de la práctica de algún deporte, al grupo de actividades pasivas.

De lo anterior se pudo constatar que es pobre o casi nula la participación en actividades físico recreativas. Las actividades se realizan de forma empírica, sin una organización adecuada y controlada; existen insuficiencias en el conocimiento de las potencialidades y facilidades que brinda el INDER para el desarrollo de la misma, incluso en edades posteriores; insuficiente orientación en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas y no se han explotado las instalaciones de la comunidad, por lo que se valora como poco provechosa la ocupación del tiempo libre.

Atendiendo a esta situación se plantea el siguiente Problema científico: ¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los niños discapacitados físicos motores entre 6 y 11 años del consejo popular Hermanos Cruz del Municipio Pinar del Río?

Esto identifica como **objetivo general**: Proponer una programación de actividades físico recreativas para ocupar el tiempo libre en niños discapacitados físicos motores entre 6 y 11 años del consejo popular Hermanos Cruz del Municipio Pinar del Río.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron métodos científicos, entre ellos teóricos, empíricos, de intervención comunitaria y matemáticos.

Dentro de los teóricos:

Histórico lógico: Permitió establecer los antecedentes, evaluación y estado actual del problema de la ocupación del tiempo libre y conocer los programas de recreación existentes, elementos de incidencia positiva en la conformación de la programación.

Análisis y síntesis: Se utilizó para el estudio de la bibliografía y la determinación de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los niños en edades entre 6 y 11 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.

Inducción y deducción: Está fundamentado en la profundización del estudio realizado en la problemática motivo de la investigación partiendo de sus

particularidades hasta sus generalidades, con el propósito de poder llegar a una generalización por inducción de las características más comunes de los niños, así como una caracterización profunda del proceso de ocupación del tiempo libre en la comunidad en cuanto a dificultades y potencialidades.

Entre los empíricos se aplicaron:

Trabajo con documentos: Para la recopilación de información necesaria para el desarrollo del trabajo con niños discapacitados, aunque fue difícil revisar alguna documentación específica relacionada con el tema.

Entrevista: Realizada a las personas vinculadas al desarrollo de la recreación (técnicos) en el Consejo Popular motivo de estudio para conocer sus opiniones sobre la organización y realización de las actividades recreativas en el lugar.

Encuesta: Aplicada a la muestra estudiada (11 niños en edades entre 6 y 11 años), para conocer sus opiniones en cuanto a oferta, demanda, variedad, y realización de actividades recreativas en el Consejo Popular, así como sus gustos y preferencias

Estudio de Presupuesto de Tiempo: Fue realizado a partir de la información arrojada por el auto registro de actividades aplicado a la muestra de 11 niños, y permitió analizar el tiempo promedio dedicado, los días entre semana, a las actividades principales, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

A su vez los Métodos de intervención comunitaria permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad con vistas a la confección y aplicación de la nueva propuesta.

Como Técnicas de intervención comunitaria se emplearon:

Entrevista a informantes claves: Desarrollada con representantes de las organizaciones de masas de la comunidad (UJC, CDR, FMC y PCC).

Fórum comunitario: Consistió en una pequeña reunión con todos los agentes socializadores de la comunidad (presidentes de CDR, del consejo de vecinos, de circunscripciones, vecinos, padres o tutores) quienes expresaron las principales dificultades en el desarrollo de las actividades físico recreativas para la ocupación

del tiempo libre de los niños discapacitados físico motores, además, permitió crear grupos gestores que apoyen la puesta en práctica de la propuesta.

Como métodos Matemático estadísticos se aplicaron, dentro de los procedimientos estadísticos, la estadística descriptiva y la estadística inferencial, dentro de esta, se empleó la dócima de diferencia de proporciones para valorar el resultado del nivel de satisfacción después de aplicada la encuesta.

Para procesar los datos derivados de las entrevistas aplicadas se utilizó el cálculo porcentual a través de indicadores que caracterizan la muestra como los promedios y los por cientos con el tabulador electrónico Excel que brinda Microsoft Office.

Desarrollo

Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios para la recreación.

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

No obstante, 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 corresponden 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 su realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo en sus actividades recreativas.

En relación al concepto de tiempo libre, aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin (1966), afirma: "Tiempo libre: Es aquella parte del tiempo, que no se trabaja y queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), 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."

Por lo que se asume, después de analizados varios conceptos dados por los estudiosos del tema, que el tiempo de la recreación, no es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual desarrolla actividades de libre elección.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Paralelamente la Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta

su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Para Jofre Dumazedier (1971), sociólogo francés, Recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”

Valorando esta definición se puede argumentar, que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la misma, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Pérez A. (2003), expresa: “la 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.

Otros autores plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psicoespirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella, provoca en él, una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Aquí se asume el criterio que la Recreación, más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

Si se habla de recreación no se puede apartar las actividades físico deportivas recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedoras de salud y bienestar y vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

Al definir las actividades físico recreativas, Martínez del Castillo (1986), acota que: “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”.

No se puede olvidar que las prácticas físico recreativas, son sociales, que se desarrollan en la sociedad; las mismas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Para este trabajo la 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 con 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.

Se considera que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (niño) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos, es a lo que se llama gestión de las actividades recreativo físicas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes.

Características psicosociales de las personas con discapacidad

Casi todos los niños(as) con limitaciones físico-motoras pueden manifestar las regularidades propias del desarrollo de su grupo etáreo, siempre que el sistema de demanda de los adultos propicie las actividades e interrelaciones con el medio, determinantes en la formación del cerebro y del sistema de conexiones nerviosas. El defecto se convierte en fuerza motriz principal para el desarrollo psíquico, en su personalidad; pero no se puede olvidar la incidencia de los componentes biológicos afectados en este desarrollo.

El lenguaje activo en algunos niños(as) con desviaciones motoras se encuentra frenado por las dificultades en la articulación, pero esto no los inhibe a expresarse en oraciones; son pocos los niños(as) con ausencia total del lenguaje.

Manifiestan dificultades en su estabilidad emocional, se inhiben ante la presencia de personas desconocidas, por tal motivo su adaptación a las nuevas condiciones es inadecuada. Son pobres sus intereses y motivaciones por las actividades.

No son perseverantes en la realización de tareas, que en ocasiones rechazan por temor al fracaso; de ahí que en oportunidades se inhiban de participar en las actividades; así como también en la formación de hábitos y habilidades de autoservicio.

Sus vivencias son pobres lo que no permite enriquecer la descripción de lo observado en paseos y láminas o en la reproducción de cuentos y narraciones realizados por los adultos.

Algunas de estas características aparecen reflejadas en investigaciones realizadas por P. L. Pedro (1990), S. Navarro (1999), J. Bert (2000) y C. Zurita (2002), quienes refieren como peculiaridades en el desarrollo psicológico de los niños(as) con limitaciones físicas motoras las siguientes:

- Pobres vivencias sociales
- Inmadurez intelectual
- Alteraciones en el lenguaje
- Dificultades en las relaciones interpersonales y en el establecimiento de nuevas amistades
- Carencias afectivas
- Frecuentes frustraciones
- Dificultades en la autovaloración y autoestima

La tendencia de estos niños(as) es el aislamiento, se retiran de todo contacto social, huyen de una sociedad que no solo no le encuentra solución a sus problemas, sino que los toma como motivo de diversión o asombro. Bajo estas condiciones, adoptan una posición de retraimiento social.

Otras veces desarrollan conductas de agresividad, que en ocasiones llegan a descargas de violencia que pueden conducir a comportamientos antisociales. Al no recibir una adecuada educación adoptan una actitud poco comprensiva y, por tanto, se adaptan con dificultad al medio que les rodea.

En síntesis en estos niños(as), son típicas una serie de reacciones negativas que ponen de manifiesto las características de su personalidad entre las que figuran como más frecuentes las de aislamiento, la timidez y la inadaptación.

Las reacciones de aislamiento se caracterizan por la fuga, aunque en ocasiones suelen darse reacciones de defensa y ataque.

Las de timidez se identifican con el miedo. Tienen dificultades para las relaciones interpersonales y se inhiben o rehúyen a personas con las que no están familiarizadas.

Generalmente manifiestan un excesivo respeto a la autoridad y un aparente apegamiento intenso a una o más personas de su intimidad. En una palabra: en estos menores se manifiestan las reacciones de miedo al extraño.

La inadaptación reúne características de las reacciones anteriores y se manifiesta en una tendencia al aislamiento, poca vinculación con las personas, familiares o no, hipersensibilidad y temores

Con nuestra ayuda podemos lograr el desarrollo psicológico de estos niños(as), pero es necesaria la aplicación exitosa de un programa educativo y promover las peculiaridades del desarrollo de la etapa preescolar, como:

El lenguaje se perfecciona, se amplía el vocabulario y su expresión se hace correcta. El lenguaje se torna instrumento del pensamiento en imagen. Se forman las primeras generalizaciones basadas en su experiencia práctica fijada en las palabras.

Se desarrollan sentimientos de colectivismo; son solícitos con los demás niños.

Aprenden a dominar sus impulsos y escuchar pacientemente. Aparecen cualidades volitivas como la paciencia y la perseverancia. Saben valorar su actuación y las de los demás.

El deseo de parecerse al adulto lo guía en el juego de roles, que es la actividad fundamental de la etapa, donde cumplen normas y reglas de conducta.

Desarrollan motivos de autoestimulación y autoafirmación, que deben dirigirse para que no se conviertan en una valoración inadecuada.

Se desarrolla la voluntad, el deseo de ser útil.

Los sentimientos son más estables y profundos, aparecen el orgullo y la vergüenza.

Desarrollan su percepción en las actividades productivas, asimilan los conocimientos de los patrones sensoriales y sus variaciones son capaces de aplicarlas en la vida diaria.

Teniendo en cuenta la necesidad de ocupar provechosamente el tiempo libre de estos niños y a la vez insertarlos en la sociedad de una forma sana, se propone como objetivo general: Contribuir a la ocupación sana del tiempo libre de los niños discapacitados físico motores de 6-11 años a través de la realización de actividades físico-recreativas en la comunidad, elaboradas a partir de sus necesidades y motivaciones para influir en su satisfacción espiritual.

Indicaciones metodológicas generales

1. Adaptar juegos deportivos a la actividad recreativa de los niños discapacitados.
2. Propiciar el protagonismo de los niños discapacitados, logrando que se sientan bien, aún modificando las actividades a su propio gusto.
3. Orientarles tareas y responsabilidades.
4. Impartir las actividades al menos 3 veces a la semana con flexibilidad en los horarios.
5. Conveniar actividades con la escuela e insertar a los padres y otros personas de la comunidad en las mismas.
6. Utilizar adecuadamente los medios auxiliares durante la actividad.
7. Fomentar valores éticos, estéticos y morales en aras de una educación integral en los niños discapacitados.

La programación de actividades tuvo en cuenta actividades deportivas como juegos de mesa; de esparcimiento y participación en la naturaleza; formativas, etc., donde cada una cumple la función educativa trazada; las actividades son permanentes, pero no todas tienen que realizarse los sábados.

Actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en niños discapacitados

- **Actividad 1.** Juego de los 10 pases.

Objetivo: Realizar varios tipos de pase insistiendo en la forma correcta.

Desarrollo: Dos equipos intentan realizar 10 pases consecutivos, pudiendo utilizar variantes de lanzamiento en cada mitad del terreno de baloncesto; se desplazarán caminando y ganará el equipo que logre los 10 pases.

Reglas: Se permite pasar con dos manos, no se permite agarrar, salir de la mitad del terreno y driblar.

• **Actividad 2.** Tiro al aro.

Objetivo: Ejecutar el tiro al aro con una mano.

Desarrollo: Se puede realizar lo mismo en silla de rueda que de pie, se ajustará la medida y altura del aro, se realizarán 5 lanzamientos por competidor, ganará quien más anote.

Reglas: Se permite la ejecución con una sola mano, no puede sobrepasar la línea de lanzamiento.

• **Actividad 3.** Juego de voleo.

Objetivo: Pasar el balón lo más alto posible para que no sea interceptado.

Desarrollo: Voleo en un círculo sin dejar que el jugador del medio haga contacto con el balón porque pasa al centro del círculo y el que falla ocupa la función del tigre.

Reglas: No se puede salir del círculo, solo se permite el voleo por arriba.

• **Actividad 4.** Juego de ajedrez.

Objetivo: Ejecutar diferentes movimientos partiendo desde la ubicación de las piezas.

Desarrollo: Se desarrollará sobre la metodología de la enseñanza del ajedrez, comenzando por el aprendizaje de la ubicación de las piezas hasta el juego.

Reglas: Las establecidas por el reglamento de ajedrez.

Juegos de mesa

1• Dominó

2• Damas

3• Parchís

4• Cartas

Objetivo: Incorporar la mayor cantidad de niños con el juego limpio.

Desarrollo: Los participantes pueden usar los juegos que se ofertan, tanto individual como por parejas, bajo la premisa que quien pierde da paso a los demás. Los juegos se realizarán de forma competitiva.

Reglas: No se permiten cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

Actividades de esparcimiento y participación:

- 1• Canciones.
- 2• Karaoke.
- 3• Adivinanzas.
- 4• Cuentos y chistes.

Objetivo: Expresar sus aptitudes en las diferentes manifestaciones culturales.

Desarrollo: Las actividades se desarrollarán de acuerdo con la inclinación de cada niño; no son obligatorias.

Reglas: Después de seleccionar su manifestación no se permitirán cambios para otra actividad.

Actividades en la naturaleza

1. Playas.
2. Campismos.
3. Excursiones.
4. Cumpleaños colectivos al aire libre.

Objetivo: Educar valores morales según la actividad.

Desarrollo: Las actividades se realizarán según el lugar seleccionado, siempre alternando las actividades para que se cumplan los objetivos y se permite llevar acompañantes.

Reglas: El reglamento se limitará a lo establecido para cada modalidad.

Actividades formativas

Actividades:

1. Proyección de videos sobre deporte con discapacitados
2. Conversatorio con atletas destacados
3. Visita a lugares históricos
4. Visita a museos

Objetivo: Estimular valores ético-deportivos

Desarrollo: Se harán en forma de videos, conferencias, charlas y encuentros familiares

Reglas: La participación debe incluir todos los niños y sus representantes.

Evaluación: Se hará sistemática y los controles serán periódicos para evaluar el impacto en los niños y en la comunidad, se tendrá como premisa la observación de las actividades y el grado de satisfacción mostrado y expresado por los niños.

Al valorar las opiniones de respuesta al cuestionario se aprecia que las actividades organizadas han creado una expectativa positiva, las actividades deportivas despertaron mayor interés y motivación en los niños discapacitados, por la participación y alegría hacia estos juegos.

En segundo lugar las actividades en la naturaleza sirvieron de motivación, aunque las demás también tuvieron impacto motivador.

Un alto porciento reconoce los aportes de estas actividades a su desarrollo, permitiéndoles cubrir sus necesidades físicas y espirituales. Otro aspecto importante que plantean, es que estas actividades permiten interactuar entre ellos, logrando mayor compañerismo, colectividad, cohesión, sociabilidad, solidaridad, confianza y validismo; esto subraya la recreación no sólo como diversión y práctica de ejercicio físico.

Se comprobó que con la aplicación de la programación de actividades físico-recreativas para niños discapacitados físico-motores aumenta la calidad de vida de los mismos y se ejerce una influencia positiva en su desarrollo multifacético con un alto grado de satisfacción.

Bibliografía

1. Bautista, R. (1993). *Necesidades educativas especiales*. España. Ediciones Aljibe, S. L. L.
2. Bello, D. Z, y Casales, J. (2003). *Psicología social*. La Habana. Editorial Félix Varela.
3. Bernal Ruiz, Javier A. (2001) *Juegos y actividades adaptadas, todo lo que debemos saber para comprender y facilitar la integración*. Madrid. Editorial Gymnos.
4. Caballero Rivacoba, M. J. y García Y. (2004) *El trabajo comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social*. Camaguey. Ediciones Ácana.

5. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). *1001 Ejercicios y juegos de recreación*. Barcelona. Paidotribo.
6. Castellanos, R. (2003). *Psicología: selección de textos*. La Habana, Editorial Félix Varela.
7. Colectivo de autores. (2003). *Estudio psicosocial de las personas con discapacidades y estudio psicopedagógico, social y clínico-genético de las personas con Retraso Mental en Cuba*. La Habana. Casa Editorial Abril
8. Martínez del Castillo, J. (1986). “Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas” en *Apunts D'educació física*. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.