

1(signif.)	80	1.81	24.4	40	121	101	39	74	67	64	36
2(poco signif.)	73	1,67	24.7	30	128	92	35	80	69	45	35
3(signif.)	69	1,62	25.8	24	109	97	38	86	71	47	37
4(poco signif.)	67	1,75	21,8	29	99	89	34	89	79	34	27
5(signif.)	67	1,70	23.9	25	103	93	39	75	89	42	37
6(signif.)	59	1,57	24.7	29	96	83	31	79	62	25	19
7(signif.)	77	1,77	24.4	38	132	113	49	89	72	55	30
8(signif.)	66	1,67	23.5	30	126	106	46	89	62	55	29
9(signif.)	86	1,92	23,8	33	144	130	50	99	82	65	43
10(signif.)	72	1,72	24.4	30	124	99	39	75	62	45	36

Fuente: Elaboración Propia.2021

CONCLUSIONES

La aplicación de este test se puede resumir en un satisfactorio y correcto uso de la ciencia aplicada a los ejercicios de musculación, siendo una vía confiable para el trabajo exacto del desarrollo de la hipertrofia muscular como fenómeno fisiológico del organismo. Además, se demostró con resultados que este método de trabajo funciona de forma confiable y se desarrollan otras estructuras como la ósea, arraigando esta actividad física como una fuente segura de garantizar una mejor **“Calidad de Vida para la Salud”**.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Moran, O. (2008). *Enciclopedia de Ejercicios de Musculación*. España: Pila Teleña.

Palavecino, N. (2007). *Nutrición para el Alto Rendimiento*. España: Ciencias de la Salud.

<http://google.com/search/nutricion.html>

<http://google.com/search/hipertrofia+muscular/es>

<http://google.com/search/bodybuilding/en>

<http://google.com/search/fitness+muscle/eng>

CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA POTENCIAR EL TURISMO DE AVENTURA EN ÁREAS ADYACENTES AL CAMPISMO POPULAR “RÍO CANÍMAR”

Lic. Julio Cesar Rodríguez Ugalde

Profesor Asistente del CUM “Pelayo Villanueva Valverde”, Universidad de Matanzas,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6357-9377> e-mail: julio.ugalde@umcc.cu

Dr.C. René Perera Díaz.

Doctor en Ciencias Pedagógicas y Profesor Titular de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas,

<https://orcid.org/000-0003-3455-1938> e-mail: rene.perera@umcc.cu

Dr. C. Eliseo Suárez García.

Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Profesor Titular y Jefe de Disciplina Recreación de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, Registro ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0515-3597> e-mail: eliseo.suarez@umcc.cu

M.Sc. Ariel Romeu Martínez.

Profesor Asistente de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, Registro ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7037-3449>, e-mail: ariel.romeu@umcc.cu

RESUMEN

Las actividades físico-recreativas vinculadas al turismo de aventura tienen su repercusión en el hombre, dando a este la oportunidad de relacionarse con el medio natural, el conocimiento de la flora y la fauna del lugar, así como la conservación del medio ambiente; oportunidades estas, que se revierten negativamente cuando en la oferta recreativa, no son contemplados estos gustos y preferencias en la población participante. El presente estudio se traza como objetivo elaborar un conjunto de actividades físico-recreativas para potenciar el turismo de aventura en áreas adyacentes al Campismo Popular “Río Canimar” y se apoya en diferentes métodos científicos del nivel teórico y empírico, procesando los resultados a través de métodos matemáticos. Su aporte se concreta en la proposición de un conjunto de actividades físico-recreativas para potenciar el turismo de aventura en las áreas adyacentes al Campismo Popular “Río Canimar”, para disfrute del turismo nacional e internacional, haciendo uso racional y sostenible del entorno sin comprometer a las futuras generaciones, posibilitando el incremento de la oferta de actividades de aventura a partir de la incorporación de personas de diferentes grupos etarios que aman la naturaleza y disfrutan de la interacción activa con la misma.

Palabras Clave: Recreación Física, Recreación Sostenible, Turismo de Aventura

SUMMARY

The physical-recreational activities linked to adventure tourism have an impact on man, giving him the opportunity to relate to the natural environment, knowledge of the flora and fauna of the place, as well as the conservation of the environment; These opportunities are negatively reversed when these tastes and preferences are not considered in the participating population in the recreational offer. The objective of this study is to develop a set of physical-recreational activities to promote adventure tourism in areas adjacent to the Popular Camping "Río Canimar" and is supported by different scientific methods of the theoretical and empirical level, processing the results through mathematical methods. Their contribution is specified in the proposal of a set of physical-recreational activities to promote adventure tourism in the areas adjacent to the Popular Camping "Río Canimar", for the enjoyment of national and international tourism, making rational and sustainable use of the environment without compromising to future generations, making it possible to increase the offer of adventure activities from the incorporation of people of different age groups who love nature and enjoy active interaction with it.

Key Words: Physical Recreation, Sustainable Recreation, Adventure Tourism

INTRODUCCIÓN

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades, hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación, durante las cuales este, puede aumentar su valor como ser humano y como miembro activo de la sociedad, enriquecerse en los dominios profesional, artístico - cultural, deportivo y social.

Una muy aceptable y completa definición al respecto fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene plena vigencia y sobre la cual afirma Pérez, A que: "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" (2003, p. 4). Entre sus manifestaciones se agrupan una gran variedad de actividades físico-recreativas que pueden realizarse en el medio terrestre, acuático o aéreo, con garantía de la integridad del participante, aunque siempre con la percepción de algún riesgo controlado en mayor o menor medida, escenario este, que mueve millones de personas anualmente en todo el orbe en búsqueda de destinos ofertantes de este segmento de mercado identificado por muchos operadores como Turismo de Aventura.

Aunque en la literatura consultada se evidencian los diversos criterios acerca de la conceptualización de turismo, en esta oportunidad se considera el planteado por Salinas E. cuando afirma que: "el turismo es un fenómeno socio económico característico e irreversible de nuestra época, de considerable importancia en el desarrollo de la sociedad, entre otras causas por la gran cantidad de personas que en él participan y por su amplia distribución geográfica. Su importancia económica es tan grande que en ocasiones deslumbra con su brillo y dificulta apreciar su verdadera esencia social, la cual, lo engendra y desarrolla.

El turismo siempre está vinculado a un cierto-objetivo y subjetivo a la vez-mezcla de lo natural y lo antrópico e incluso de lo virtual, denominado en su conjunto espacio turístico. El constante crecimiento del turismo en las últimas décadas está relacionado con múltiples factores entre ellos se destacan: el aumento y mejor aprovechamiento del Tiempo libre, la elevación del nivel de vida y de salud de la población, el aumento de la actividad intelectual y la transformación vertiginosa de los medios y técnicas de comunicación y transportación" (2019, p. 23).

Dentro de las variadas clasificaciones de turismo se encuentra la modalidad de Aventura, tema abordado en el presente trabajo y sobre el cual la ATTA (Adventure Travel Trade Association) define: "viaje con una pernoctación mínima que incluya al menos dos de los siguientes tres elementos: actividad física, medio natural e inmersión cultural, donde se establecen dos categorías o subcategorías básicas de turismo de aventura "hard" y "soft" duro y suave" (2020, s/p).

El espacio turístico escogido para la investigación corresponde a las áreas adyacentes al Campismo Popular "Río Canímar", atendiendo a las potencialidades naturales y geográficas que posee la zona, su relación con antecedentes históricos y su vinculación a las actividades físico-recreativas.

El resultado arrojado por la revisión bibliográfica especializada y el intercambio profesional permitió identificar la marcada limitación en cuanto a ofertas de actividades físico-recreativas para potenciar el Turismo de Aventura en áreas adyacentes al Campismo Popular “Río Canímar”. Estableciéndose como objetivo general de la investigación: elaborar un conjunto de actividades físico-recreativas para potenciar el turismo de aventura en áreas adyacentes al Campismo Popular “Río Canímar”.

DESARROLLO

Definiciones de recreación y turismo de aventura

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.

Según la Organización Mundial del Turismo (OMT): “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” (2002, p. 15).

El autor coincide con Pérez, A cuando expresa que, “dada la variedad de actividades recreativas, así como su amplitud conceptual se precisa clasificar operacionalmente la misma en cuatro grandes grupos según el interés predominante que satisface al individuo:

Grupos I: Actividades Artísticas y de creación (Satisface un interés estético de expresión. Son las actividades de las artes plásticas, la creación literaria, el teatro, la danza, la música, etc.)

Grupos II: Actividades de los medios de comunicación masiva (Satisfacen un interés de información de comunicación).

Grupos III: Actividades educativo físico deportivas (Satisfacen un interés motriz. Forman el conjunto de actividades en el que juegan el papel fundamental los ejercicios físicos, entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física el campismo, la casa, la pesca, etc.)

Grupos IV: Actividades de alto nivel de consumo. (Estas 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)” (2003, p. 44).

Los sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García, citados por Pérez Aldo, “consideran que en todo el conjunto de las actividades recreativas se pueden distinguir tres tipos de ellas y la enuncian partiendo del enfoque de mercado en: Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria, el turismo y actividades generales de esparcimiento” (2003, p.46).

El turismo, actividad de ocio que se caracteriza por el desplazamiento temporal de personas en la búsqueda de nuevos conocimientos, de interrelacionarse con espacios, con personas, de huir del estrés de las ciudades, hoy por hoy, es un componente muy significativo para las relaciones interculturales, sociales, económicas y medio ambientales de las sociedades. Esta democratización supone que cada persona decide «si disfrute o no de su tiempo de ocio», «cómo disfruta de su tiempo de ocio» y «cuando inicia y acaba su tiempo de ocio». Por tanto,

entendiendo el ocio como la porción de tiempo libre («tiempo resultante tras el trabajo») que se emplea en unas determinadas actividades u ocupaciones para descansar, recrearse, informarse y formarse, etc., el turismo sería el instrumento más extendido y completo para ocupar dicho tiempo.

El turismo de aventura es de reciente creación, sin embargo, su mercado ha ido en elevado crecimiento alrededor de todo el mundo. Esto es así ya que, por una parte, algunos turistas quieren o están buscando algo diferente, y desean ser capaces de usar su tiempo para combinar los viajes, deportes y realizar las actividades de su preferencia, permitiéndole desafiar sus capacidades físicas en entornos naturales (tierra, agua, aire), ya que es en estos espacios donde se desarrolla.

A continuación, se muestran varias definiciones emitidas por diferentes autores, especialistas y organizaciones respecto al Turismo de Aventura:

La ATTA (Adventure Travel Trade Association), define como turismo de aventuras a: “aquel viaje (con una pernoctación mínima) que incluya al menos dos de los siguientes tres elementos: actividad física, medio natural e inmersión cultural, donde se establecen dos categorías o subcategorías básicas de turismo de aventura: “hard” y “soft” (duro y suave)” (2020, s/p). Estableciéndose en la primera subcategoría (Aventura Dura o Hard) por lo general un aspecto de riesgo o peligro físico, implicando una descarga de adrenalina, mientras que en la segunda (turismo de aventuras suave o soft), sencillamente busca la exploración de zonas que no son comunes para los viajeros con el propósito de explorar zonas naturales, poco desarrolladas y sensibles culturalmente con la finalidad de experimentarlas mientras se mantienen intactas y sin modificar.

“Viaje o excursión con el propósito específico de participar en las actividades para explorar una nueva experiencia, por lo general supone el riesgo advertido o peligro controlado asociado a desafíos personales, en un medio ambiente natural o en un exótico escenario al aire libre”. (Sung, et al., 1997, s/p). La Resolución No. 50 de 2014 del Ministerio de Turismo (MINTUR) de la República de Cuba establece en su Capítulo I, artículo 2 inciso d, que “Turismo de Aventura es toda actividad turística que implica determinado esfuerzo físico para cumplimentar el reto y el desafío, con el uso de equipamiento o no y sobre la base del riesgo controlado y la seguridad del turista, sin degradar o agotar los recursos y el medio ambiente” (2014, p. 3).

Potencialidades del área seleccionada para la realización del Turismo de Aventura

El Valle de Canímar, situado dentro de los límites de la actual ciudad de Matanzas, es de tipo fluvial, constituye una de las tres principales corrientes fluviales de la bahía de Matanzas. Es un cañón con escarpas erosivas muy abruptas y carcos semidesnudos donde predominan las rocas calizas cristalinas y margas areno-arcillosas. Sus laderas alcanzan pendientes casi verticales de hasta 90m de altura. Un agente natural importante de este paisaje es el río del mismo nombre, el mayor y más caudaloso que desemboca en la bahía matancera, con 12 km navegables. Se orienta hacia el norte y su desembocadura se ubica en la banda oriental de la bahía. A 2 km de esta alcanza una anchura máxima de 100 m y las aguas llegan a 6 m de profundidad. Esta área tiene una exótica naturaleza cubana, donde señalan historiadores que para frenar las operaciones

ilegales las autoridades coloniales españolas construyeron, en 1720, el fortín El Morillo, ubicado al oeste de la desembocadura del río, artillado con cuatro enormes cañones.

Es un área protegida, con 390 hectáreas aproximadamente, atendiendo a su connotación se ratifica como área de significación local, con la categoría de Paisaje Natural Protegido. El Río Canímar, sitio natural y arqueológico de especial relevancia, enclave del Monumento Nacional Paisaje Cultural Río Canímar, constituye el primer asentamiento de lo que ulteriormente se conociera como Matanzas, y fiel exponente de su desarrollo histórico, social y económico; considerado excepcional dado por la autenticidad de los valores patrimoniales existentes, que lo definen como un paisaje cultural, histórico y arqueológico único. Diversas investigaciones acometidas en el trayecto del río y sus alrededores han revelado que desde la desembocadura hasta más de 10 km tierra adentro, y hasta 1,5 km a ambos lados de las márgenes, hay evidencias del paso y/o asentamiento de diversos grupos aborígenes que migraron desde las Bahamas, América del Sur y el Caribe.

Consideraciones necesarias para la elaboración del Conjunto de actividades físico-recreativas para potenciar al Turismo de Aventura

Adjudicándonos a la definición de conjunto establecida por el Diccionario del Uso del español de América y España este puede llegar a definirse como: “conjunto del latín conjunctus ‘unido, ligado’, derivado de junctus ‘junto’. Totalidad de los elementos que tienen una característica o propiedad que los distingue de otros, indica que algo se considera en su totalidad, sin tener en cuenta los detalles o las diferentes partes que lo componen” (2018, s/p).

Analizando el anterior concepto y realizando su detallada interpretación con relación a la investigación, este se identifica como una colección de actividades, donde a cada una de estas actividades se denomina elemento del conjunto, estableciéndose así su relación necesaria, donde la sumatoria de estas actividades físico recreativas vinculadas al turismo de aventuras formarían dicho conjunto, independientemente de su posibilidad de variación en función de las particularidades y necesidades de cada participante, así como sus gustos y preferencias, unidos a las condiciones reales existentes para la realización de cada una de ellas en el terreno. Otro elemento necesario a considerar en la elaboración del conjunto de actividades físico-recreativas para potenciar el Turismo de Aventura en áreas adyacentes al Campismo Popular “Río Canímar”, es la determinación de la capacidad de carga a soportar por los diferentes ecosistemas que acojan la realización de estas actividades. Partiendo de que el área objeto de estudio se encuentra enclavada en el Valle “Río Canímar” y este presenta condiciones y características naturales propias, además de diversas categorías que se le reconocen como área protegida, se hace necesario la determinación de la capacidad de carga para propiciar un mejor cuidado y sostenibilidad, ante el peligro que hoy existe del progresivo deterioro que experimentan espacios como este.

Conjunto de actividades físico-recreativas para potenciar el Turismo de Aventura en áreas adyacentes al Campismo Popular “Río Canímar”

Actividad #1:

Nombre de la Actividad: Paseo en Bote por el Río Canímar.

Objetivo de la actividad: Realizar paseos en botes por las aguas del río, estableciendo una interacción sostenible con el entorno y disfrutando de las bellezas naturales de la zona.

Materiales: Botes, Remos, Chalecos salvavidas, equipo de radio comunicación.

Cantidad de participantes:

En dependencia de la disponibilidad y el tamaño de los botes en existencia y para todos los grupos poblacionales a excepción de niños menores de 3 años.

Organización de la actividad:

La actividad se realizará en horas de la mañana o en la tarde, siempre que la situación meteorológica lo permita y en la misma se ubicará un guía o responsable por bote, donde la embarcación no excederá el número de participantes que designe el personal responsable en dependencia de la embarcación que se disponga, donde es incluido también este; partiendo desde la base de Campismo “Canimar Abajo” se remarán aguas arriba o río abajo durante un trayecto nunca mayor a los 2Km.

Metodología para su realización:

El paseo en bote es una de las actividades más entretenidas, conocidas y demandadas por los turistas en la instalación, a la vez que es una de las actividades de aventuras de realización más simple, debido a que solo se necesita de la existencia de uno o varios botes y sus remos, en dependencia de la cantidad de participantes, pero a la vez proporciona una gran carga emocional a quien lo realiza sin dejar de lado las correctas medidas de seguridad.

Esta actividad se podrá realizar en una única modalidad grupal que consiste en colocar a los participantes activos sentados junto a sus remos, a continuación, los participantes pasivos se colocarán equiparando el peso de la embarcación, salvaguardando la protección de los menores bajo la tutela del adulto responsable.

Observaciones:

- Los guías responsables de la actividad portarán equipo de radio comunicación que garantice la interacción comunicativa con la Base de Campismo.
- Los menores de edad obligatoriamente irán acompañados por un adulto responsable.
- Todos los participantes portarán chaleco salvavidas.
- El trayecto establecido para la navegación no es de obligatorio cumplimiento.

Diseño gráfico de la actividad y su localización:



LEYENDA:

-  Inicio y fin del paseo en botes
-  Lugar de retorno del paseo en botes
-  Descripción del recorrido del paseo en botes en ida y regreso.

Actividad #2:

Nombre de la Actividad: Kayakismo por el Río Canimar.

Objetivo de la actividad: Realizar recorridos en Kayak por las tranquilas aguas del río, estableciendo una interacción sostenible con el entorno y disfrutando de las bellezas naturales de la zona.

Materiales: Kayak monoplaza o biplaza, Remos, Chalecos salvavidas, equipo de radio comunicación.

Cantidad de participantes: En dependencia de la disponibilidad y el tamaño del kayak en existencia y para grupos poblacionales mayores de 10 años, siempre que reúnan los requisitos de aptitud que en las observaciones se exponen.

Organización de la actividad: La actividad se realizará en horas de la mañana o en la tarde, siempre que la situación meteorológica lo permita y en la misma se ubicarán dos guías, los Kayak ya sean biplazas o monoplazas no excederán un grupo de siete (7), por lo que el número máximo de participantes en la travesía nunca excederá los catorce (14) participantes, donde no son incluidos los dos guías responsables del grupo que ocuparán cada uno embarcaciones monoplazas.

Se navegará en Kayak aguas abajo del río.

Metodología para su realización: Al igual que el paseo en bote esta es una de las actividades más entretenidas, conocidas y demandadas por los turistas en la instalación, a la vez que es una de las actividades de aventuras de más compleja realización por el exigente ejercicio que demanda en su ejecución y la gran carga emocional que ocupa a quien lo realiza, siempre sin dejar de lado las correctas medidas de seguridad.

Esta actividad se podrá realizar en una única modalidad grupal, que consiste en colocar a cada participante en su kayak, ya sea este biplaza o monoplaza cada uno portando su remo.

Una vez ubicados todos en sus kayaks se procede en la ejecución de la actividad salvaguardando una distancia responsable entre las embarcaciones sin dejar de navegar nunca como grupo.

Variante: La actividad también pudiera aplicarse como Canoísmo por el Río Canimar cambiando los remos de doble aspa que normalmente usan los Kayak por remos de una sola aspa que tipifican la navegación en canoas.

Observaciones:

- Los guías responsables de la actividad portarán equipo de radio comunicación que garantice la interacción comunicativa con la Base de Campismo o puesto de mando designado.
- Los menores de edad obligatoriamente irán acompañados por un adulto responsable ubicados en kayak biplazas y se exige tener mínimo 10 años cumplidos.
- Todos los participantes portarán chaleco salvavidas.
- Es elemento condicionante de participación en la actividad que los participantes sepan nadar
- El trayecto establecido para la navegación no es de obligatorio cumplimiento.

Diseño gráfico de la actividad y su localización:



Actividad #3:

Nombre de la Actividad: Snorkel.

Objetivo de la actividad: Realizar inmersiones acuáticas en modalidad de buceo libre con snorkel en la zona seleccionada del río, estableciendo una interacción sostenible con el entorno y disfrutando de las bellezas naturales de la zona.

Materiales: Snorkel, Máscaras de buceo (Caretas), [Aletas de buceo](#) (Patas de ranas).

Cantidad de participantes: En dependencia de la disponibilidad del equipamiento en existencia y para grupos poblacionales mayores de 15 años, siempre que reúnan los requisitos de aptitud que en las observaciones de la actividad se exponen.

Organización de la actividad: La actividad se realizará en horas de la mañana siempre que la situación meteorológica lo permita y en la misma se ubicarán dos guías expertos en la actividad, los participantes no excederán un grupo de diez (10) integrantes, donde no son incluidos los dos guías responsables.

Metodología para su realización: El snorkel es una de las actividades más entretenidas y demandadas por los turistas amantes a las aventuras en entornos naturales con percepción de riesgo controlado, a la vez que es una de las actividades de mayor complejidad en su realización por el exigente ejercicio que demanda en su ejecución y la gran carga emocional que ocupa a quien lo realiza, pues el practicante se sumerge en un medio totalmente diferente al suyo, siempre sin dejar de lado las correctas medidas de seguridad.

Esta actividad se realiza en una única modalidad grupal en un sector del río previamente identificado y delimitado en su extensión, destacar que, aunque las condiciones del agua del río no se asemejan a la de los fondos marinos de la bahía matancera esta actividad se oferta en esta instalación por la demanda y petición de los clientes.

Observaciones:

- Es de obligatorio cumplimiento ubicar en la zona un puesto médico de primeros auxilios.
- Los guías además de sus certificados de formación para ejercer su actividad ostentarán titulación de paramédico en primeros auxilios (Certificada y actualizada).
- Como requisito obligatorio de participación se exige tener mínimo 15 años cumplidos.
- Como requisito obligatorio los participantes serán seleccionados siempre que autoridad facultada así lo indique, basados en experiencia y dominio de la actividad que muestre el interesado; sino, aplica la posibilidad de pasar un curso de iniciación al snorkel con duración de 2 horas con facilidades de ajuste con la administración.
- El área a cubrir y el horario estimado para la ejecución de actividad no es de obligatorio cumplimiento siempre que reine el interés de los participantes.

Diseño gráfico de la actividad y su localización:



Actividad #4:

Nombre de la Actividad: Observación de la flora y fauna de la zona.

Objetivo de la actividad: Realizar recorridos a pie por áreas naturales previamente identificadas y escasamente transitadas por personas, con el fin de disfrutar de sus marcados atractivos naturales con un alto porcentaje en endemismo en su flora y fauna, logrando una interacción sostenible con el entorno.

Materiales: Ropa y calzado cómodos, Prismáticos, Cámaras Fotográficas (No obligatorio).

Cantidad de participantes: La cantidad de participantes en esta actividad está dada por el índice de carga máximo a soportar por el área a cubrir sin que ello afecte el entorno, el cual arroja un resultado de admisión máximo de 12 participantes por grupos.

Organización de la actividad: La actividad inicia en horas tempranas de la mañana y en la misma se ubicarán dos especialistas, un responsable de la actividad que será un propio animador turístico del campismo, acompañado por un guía especialista de la empresa Flora y Fauna.

Esta práctica lleva al observador por una amplia variedad de paisajes naturales con magníficas vistas y tupida vegetación, donde se encuentran con relativa facilidad el canto del Tocaroro, Ave Nacional de Cuba, difícil de encontrar en otros parajes donde la expansión urbana limita a la fauna autóctona.

Metodología para su realización: La observación de la Flora y la Fauna sin lugar a dudas es una de las actividades de aventuras con mayor demanda de los turistas amantes a los entornos naturales que buscan conocer las particularidades de los lugares por su propia experiencia, a la vez que es una de las actividades de escasa complejidad en su realización.

Esta actividad se realiza en una única modalidad grupal y con supervisión de especialistas cubriendo un trayecto previamente identificado y delimitado en su extensión máxima (3.5 Km) que inicia en la propia instalación de campismo, donde los participantes se trasladarán a pie por un trayecto de 1 Km hasta llegar a la zona donde inicia el área para la observación, de ahí se avanzará por el sendero que se describe en el diseño gráfico de la actividad, el cual cubre un trazado de 4 Km hasta llegar al punto de retorno a la instalación, este retorno se realiza en un transporte automotor que garantiza la instalación.

Durante todo el trazado, que alcanza los 4 Km, se ofrece al participante caminar por un sendero que garantiza el disfrute de los más singulares valores paisajísticos con observación de variadas especies autóctonas - en su flora el índice de endemismo alcanza un 33% y en su fauna los expertos lo catalogan como mediano- elemento este con peso considerable en la realización de la presente actividad, e incluso con valores superiores a los de otras áreas ya establecidas en este tipo de ofertas.

Observaciones:

Los guías responsables de la actividad portarán equipo de radio comunicación que garantice la interacción comunicativa con la Base de Campismo o puesto de mando designado.

El área a cubrir durante la ejecución de la actividad no es de obligatorio cumplimiento siempre que reine el interés de los participantes.

Se hace necesario que los participantes sean portadores del agua potable que garantice su hidratación.

Se prohíbe cualquier comportamiento o acción hostil hacia las especies de la flora y la fauna del lugar.

Diseño gráfico de la actividad y su localización:



Actividad #5:

Nombre de la Actividad: Puenting.

Objetivo de la actividad: Realizar saltos al vacío desde el puente del Ferrocarril Central que cruza por encima del Río Canimar asegurados por un sistema de cuerdas y arnés, quedando libres las extremidades y con ello vivir una experiencia inigualable de alto riesgo controlado.

Materiales: Cuerdas de escalada (Certificadas), Arnés, Cascos, Mosquetones, Guantes.

Cantidad de participantes: La participación en esta actividad está dada por las tendencias internacionales, puesto que se trata de una situación real de riesgo extremo controlado, donde se sugiere establecer grupos mínimos que oscilen entre los 10 o 12 participantes.

Metodología para su realización: La actividad de Puenting consiste en lanzarse de un puente a alturas considerables haciendo uso de un péndulo como sistema físico de caída utilizando cuerdas dinámicas de escalada, a diferencia del jumping donde se utilizan gomas elásticas y se asegura a la persona por los tobillos. Es la actividad más segura dentro de los deportes de riesgo, ya que el cliente lleva arnés, casco y un sistema de cuerdas que no falla. La liberación de adrenalina es brutal y después del primer salto, la mayoría quiere repetir.

En este tipo de actividades donde es experimentado un riesgo extremo controlado, se exige la implementación de un protocolo de seguridad que su ejecución que es inviolable, puesto que la misma clasifica entre las actividades "Hard" (Duras) que según la Organización Mundial para el Turismo de Aventuras (ATTA por sus siglas en inglés), son actividades de alto grado de complejidad por lo difícil de su ejecución y el extremo riesgo latente donde inevitablemente será necesario hacer uso de habilidades tanto físicas como psicológicas.

Los participantes con previa selección por personal especializado y apto médico para efectuar la actividad se trasladan al área del salto, una vez allí, el grupo de diez (10) integrantes establecerá el orden de salto para cada uno de los participantes y aplicará la regla de oro del Puenting, la cual consiste en que la persona que realiza los ajustes y nudos de las cuerdas es la primera en saltar, quedando esto no solo como responsabilidad de guía encargado, sino también de personal participante con experiencia, aunque el responsable supervisa y controla todo el proceso de principio a fin.

Observaciones:

Es de obligatorio cumplimiento ubicar en la zona un puesto médico de primeros auxilios.

Los guías además de sus certificados de formación para ejercer su actividad ostentarán titulación de paramédico en primeros auxilios (Certificada y actualizada).

Como requisito obligatorio de participación se exige tener mínimo 14 años cumplidos y los menores de 16 años deben realizar la actividad en compañía de un responsable (madre/padre o tutor legal).

Como requisito obligatorio los participantes serán seleccionados siempre que autoridad facultada así lo indique, basados en experiencia y dominio de la actividad que muestre el interesado; de no ser así, aplica la posibilidad de pasar un curso de iniciación al Puenting con duración de 2 horas con facilidades de ajuste con la administración del centro.

El salto nunca será de obligatorio cumplimiento, aunque el participante haya conformado el grupo de participación su decisión personal siempre marcará la diferencia entre saltar o no saltar.

Diseño gráfico de la actividad y su localización:



Partiendo de los resultados obtenidos en la investigación se arriba a las siguientes CONCLUSIONES:

La consulta en las diferentes fuentes bibliográficas permitió acceder a los fundamentos teóricos en relación a las actividades físico-recreativas vinculadas al turismo de aventura.

Se logran identificar los principales atractivos naturales y/o culturales de la zona que permiten la práctica del turismo de aventura.

Se elabora un conjunto de actividades físico-recreativas para potenciar el turismo de aventura en las áreas adyacentes al Campismo Popular “Río Canimar”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ATTA Adventure Travel Trade Association. Web oficial 2020. Disponible en: <http://www.adventuretravel>. Consultado: 21 de febrero de 2020.

Marrero, M. et al. (2014). Parque Natural Recreativo Canimao, propuesta para un producto turístico. Retos Turísticos, Vol. 13, No. 3.

MINTUR (Ministerio de Turismo de la República de Cuba). Resolución No. 50/2014. Gaceta Oficial de la República de Cuba (2014).

Moral Cuadra, S (2012). “El Turismo de Aventura: Concepto, Evolución, Características y Mercado Meta. El Caso de Andalucía. smoralcuadra@gmail.com.

OMT (2002) Turismo: Panorama 2020. Previsiones mundiales y perfiles de los segmentos de mercado. Organización Mundial del Turismo. Madrid.

Pérez, A (2003). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. Editorial Deportes. La Habana.

Real Academia de la Lengua Española. (2018). Diccionario del Uso del Español de América y España. Material portable.

Salinas Chávez, E (2003). Geografía y Turismo. Aspectos territoriales del manejo y gestión del Turismo.

Salinas Chávez E. et al, 1999). El turismo en Cuba. Un análisis geográfico. Disponible en: <http://dx.doi.org>

Salinas Chávez E, et al. 2019. El turismo en Cuba: Desarrollo, retos y perspectivas. Disponible en: <http://dx.doi.org/10>

Salinas Chávez E. et al (2000). Manual teórico práctico para el animador turístico. Universidad de Matanzas.

Sung, et al. (1997). Definición de Turismo de Aventura. Material en soporte digital.

MANUAL DE EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA MOTRICIDAD FINA DE LAS MANOS. PARTE II

Dr. C. Belkis Hortensia Pentón Hernández.

Doctora en Ciencias de la Cultura Física, Máster en Ciencias y Juegos Deportivos,
Profesora Titular de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas,

Vicedecana de investigación y Posgrado. Email: belkis.penton@umcc.cu

orcid.org/0000-0002-5510-8698

M.Sc. Marta Elena Muñoz Alfonso.

Máster en Ciencias y Juegos Deportivos y en Psicología del Deporte, Profesora Auxiliar de la
Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, email:

marta.munoz@umcc.cu orcid.org/0000-0003-2147-0610.

Lic. Marlon Carlos González Gallardo.

Licenciado en Cultura Física. Premio al Mérito Científico de la Universidad de Matanzas,
orcid.org/0000-0003-3931-590X.

RESUMEN

La clase de Educación Física favorece el control de los movimientos pequeños y precisos que tienen una reveladora importancia en el progreso de la vida del ser humano, pero lamentablemente en la actualidad son insuficientes los documentos que orientan al docente para favorecer su desarrollo, por ello las autoras se han propuesto elaborar un manual que contenga ejercicios para desarrollar esta conducta motriz fina. Se seleccionaron los métodos teóricos: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo y sistémico-estructural-funcional y los empíricos: análisis de documentos, encuesta, criterio de especialistas y criterio de usuario, siendo necesario también el uso de los matemáticos y algunos pertenecientes a la estadística descriptiva e inferencial. El resultado científico obtenido transforma la calidad de pensar del profesor sustentado en ejercicios de motricidad fina de las manos con sus orientaciones metodológicas.

Palabras clave: Motricidad fina, ejercicios de motricidad fina para las manos y conducta motriz.

ABSTRACT

The physical education class favors the control of small and precise movements that have a revealing importance in the process of human life, but unfortunately at present there are insufficient documents that guide the teacher to favor their development, therefore the authors are have proposed development to elaborate an manual containing exercises for fine motor behavior. The historical-logical, analytic-synthetic, inductive-deductive and systemic structural functional