

**Instituto Superior de Cultura Física**  
**"Manuel Fajardo" Facultad de Cultura Física**  
**"Nancy Uranga Romagoza"**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MASTER  
EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

**Título:** Propuesta de un sistema de actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 135, perteneciente al Consejo Popular "Puerta de Golpe" municipio Consolación del Sur.

**Autor:** Lic. Raciél Sánchez Echevarría

**Tutor:** Msc: Deisy Milhet Cruz

**PINAR DEL RÍO, Julio del 2009**

**"Año 50 de La Revolución"**

## **Pensamiento**

*“Si queremos alcanzar nuevos triunfos en el deporte, debemos apoyarnos cada vez mas en la ciencia y la tecnología”*

*FIDEL CASTRO RUZ*

## **Agradecimientos**

Durante todo este tiempo ha surgido en mí una interrogante:

¿Cómo agradecer a todos y cada uno de los que han compartido conmigo la desgarradora fatiga de este largo camino?

Es por eso que quisiera agradecer a:

- Al claustro de profesores de la FCF Nancy Uranga Romagoza que nos impartieron los diferentes módulos.
- A mis amistades y todas aquellas personas que me brindaron su aliento y compartieron junto a mí el deseo de materializar mis más anhelados sueños.
- A mi esposa y familiares que me han apoyado durante todo momento.
- A Maribel y Raynel por ser parte importante en mi vida.
- A mi tutora por sus enseñanzas y orientaciones durante todo momento, además por haber confiado en mí.
- A la revolución por darme la oportunidad de superarme y ser más útil a la sociedad.

Por ultimo quisiera expresar a todas aquellas personas que por traición a la memoria o haber quedado en el anonimato no las haya mencionado aquí, sepan interpretar mis más sinceros agradecimientos en solo cuatro palabras.

***A TODOS MUCHAS GRACIAS***

## **DEDICATORIA**

Hoy un sueño se hace realidad, dejando huellas y constancias en estas páginas, por eso quiero dedicar este maravilloso despertar a:

- A mí mamá que constituyó durante todo momento la guía espiritual de este trabajo y seguro estoy que lo desea tanto como yo.
- A mis hijos para que conozcan la vía de ser más útil a la sociedad.
- A mis familiares.
- A mis amistades.
- A todas aquellas personas que les pueda servir o necesitar.

## DECLARACION DE AUTORIDAD

Declaración de Autoridad.

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del 2009.

---

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma

## **INDICE**

## **Páginas**

Presentación	
Agradecimiento	
Dedicatoria	
Resumen	
Introducción.....	1
Capítulo I: 1-Aspectos referentes a la ocupación del Tiempo Libre y la comunidad.	
1.1- Presupuesto de tiempo y tiempo libre.....	15
1.2- Régimen de participación.....	16
1.3- La actividad física en el hombre como un ente biopsicosocial.....	16
1.4- Las actividades físicas recreativas.....	17
1.5- La actividad física recreativa en el contexto social comunitario.....	20
1.6- El deporte como fenómeno macro social, el hombre, ser social.....	24
1.7- adolescencia.....	25
1.8- cambios funcionales en el organismo del adolescente de 12-15 años.....	27
1.9- Características psicológicas del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo...38	
1.1.1Caracterización de la comunidad.....	41
1.1.2- Características y estructura del grupo de adolescentes motivo de investigación...42	
1.1.3- La teoría general de los sistemas. Antecedentes históricos.....	43
1.1.4- El sistema como enfoque metodológico.....	48
1.1.5- El sistema como resultado científico pedagógico.....	49
1.1.6- Características que debe poseer un sistema como Resultado científico pedagógico.....	50
<b>Capítulo II. Valoración de los resultados arrojados por los instrumentos aplicados</b>	
2.1- Resultados de las observaciones.....	52
2.2- Resultados de la entrevista.....	53
2.3-Resultados de la encuesta.....	54
2.4- Estudio del presupuesto de tiempo .....	54
2.5- Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.....	55
2.6- Indicaciones metodológicas para la aplicación del sistema de actividades físico-recreativas en los adolescentes .....	57
2.7- Sistema de actividades físico recreativas.....	58
Conclusiones generales.....	66
Recomendaciones.....	67
Bibliografía.....	68
Anexos.....	74

## **RESUMEN.**

En el presente trabajo investigativo titulado: Propuesta de un sistema de actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la Circunscripción # 135, perteneciente al Consejo Popular "Puerta de Golpe." del municipio Consolación del Sur. Como Tiempo Libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados. En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas. Esta investigación tiene como objetivo: Proponer un sistema de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12- 15 años de la Circunscripción # 135, perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe". del municipio antes mencionado. Para la realización del mismo se tuvo en cuenta el método dialéctico – materialista de cual se derivan los métodos teóricos y métodos empíricos, en los primeros podemos encontrar el Análisis-Síntesis, Histórico-Lógico y El Trabajo con Documentos y en los segundos la Encuesta, la Observación, para a través de los mismos recopilar datos que contribuyan en el desarrollo satisfactorio de la investigación. La investigación es ubicada dentro de la Recreación vinculada con el Deporte y la Cultura Física

**Tiempo libre**

**Adolescentes**

**Recreación**

## **Introducción**

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trato de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear etc. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo mas agitada, más cargada por lo que él, poco tiempo libre que el hombre poseía trato de ocuparlo con actividades que le ayudarán a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes etc. con el objetivo de hacer la vida mas llevadera a estas personas.

El deporte cubano, único en América Latina, se caracteriza por el más hondo sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores a 1959, y haciendo realidad el propósito de la Revolución de que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

La necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

El sistema de Educación cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento. Estos nuevos cambios requieren de grandes esfuerzos y dedicación por parte de los estudiantes, los que para lograr un eficaz aprendizaje, necesitan aprovechar al máximo las horas de estudio, contando con escasas horas al día de tiempo libre. El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra



que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes (fundamentalmente adolescentes entre 12 y 15 años), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físicas recreativas organizados por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de niños y adolescentes en un espacio ameno, no dados solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual. El estudio del mismo tiene un carácter prioritario en las investigaciones referidas a este grupo etario, tanto a nivel nacional como internacional, debido esencialmente a los criterios que emiten sobre la carencia de acciones que les permitan un disfrute pleno y fructífero de este espacio temporal.

Se considera entonces de mucha actualidad e importancia el estudio del tiempo libre por ser significativo componente de la organización escolar.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que hoy en día no están totalmente solucionadas, a la vez que reclamamos que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia, contenido y correspondientemente de la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

Entendemos por tiempo libre aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades está en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico. Queremos destacar aquí que la existencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada, condicionada socialmente. El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de

un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas. También plantea una definición operacional:

"El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas. Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a las cuales el hombre le dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas tienen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. Estas actividades satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos. Entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc. Las personas que realizan estas actividades físicas habitualmente, las cuales poseen la particularidad de que son llevados a cabo libremente, no agotan al organismo, sino al contrario, traen consigo cierta relajación, constituyendo una continuación del proceso de regeneración de las energías físicas gastadas en el proceso de producción. Por tanto, dichas personas son un potencial inmenso para el trabajo con actividades físico recreativas, son elementos determinantes en cómo, cuándo y dónde realizarlas. No debemos olvidar al respecto, que el hombre se recrea, no sólo con algo, sino la mayoría de las veces con alguien, que a diferencia del descanso pasivo, las actividades del descanso activo requieren la cooperación de las personas.

De ahí que se refleje en ellas, no solo los conocimientos y las habilidades adquiridas en el curso del trabajo y la vida, sino también los lazos sociales inter-humanos en forma de normas y reglas definidas de juegos, así como de ceremoniales y actitudes que acompañan las actividades físico recreativo. Para desarrollar estas actividades se deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos,

desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad. En la Cultura Física tiene una gran importancia el trabajo fuera de la escuela realizado por la Recreación Física, tanto por el sistema de las instituciones y organizaciones socioeducativas, como las recreativas propiamente.

En el trabajo fuera de la escuela desarrollado por los alumnos en base a su libre elección se incluyen como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo carácter especial. Por otra parte no cabe duda que esto ayuda a la escuela a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral físico y psíquico, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea. En la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular. Esto ubica al ejercicio físico el movimiento y el deporte recreativo como el elemento fundamental para la profiláctica y la terapia de estos males. El movimiento es una necesidad biológica del hombre. Es el fundamento elemental de la salud física y psíquica.

Razones para realizar actividades físicas – recreativas.

- ❖ Intereses comunes.
- ❖ Competir en deportes, juego o arte.
- ❖ Interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones.
- ❖ El placer de observar algo.
- ❖ Búsqueda de experiencias sensoriales con un fin.
- ❖ Deseo de expresión física sin enfatizar la competencia.

El éxito de estas actividades depende de los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad. La planificación y programación de estas

actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad. Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan al pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos y de una planificación de actividades, los cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia de acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los adolescentes ocupen su tiempo libre, por lo que en nuestro trabajo nos damos a la tarea de planificar una serie de actividades y la creación de áreas recreativas donde los adolescentes puedan ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad. Producto a la necesidad de planificar actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes y que contribuyan a utilizar su tiempo libre, nos dimos a la tarea de aplicar encuesta, entrevista, unidas a la observación diaria, que nos mostraron que existe una carencia de actividades, donde estos adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, además de que no existen ni siquiera áreas rústicas cercanas donde practicar deporte. Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes de la circunscripción # 135 de la comunidad pertenecientes al Consejo Popular Puerta de Golpe, y proponer un sistema de actividades físico- recreativas encaminadas a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

### **Situación Problémica:**

En la comunidad que investigamos se observó que los adolescentes no cuentan con actividades físico recreativas de carácter sistemático que desarrollar en su tiempo libre, al analizar el programa de actividades de la comunidad en el se evidencia la carencia de actividades, poca orientación y divulgación. Las personas que allí residen, manifiestan inconformidad con la oferta de actividades recreativas atractivas para la ocupación del tiempo libre, además de no tener en cuenta las necesidades particulares e intereses individuales de la comunidad así como una etapa de la vida tan importante como es la adolescencia específicamente los comprendidos entre las edades de 12-15 años; aunque se cuenta con las condiciones e infraestructura aceptables para lograr una calidad de vida sana en sus habitantes; De ahí que se deban desarrollar acciones dirigidas para propiciar un desarrollo sociocultural, educativo, espiritual y auto desarrollo, que promueva un progreso en la comunidad y que los adolescentes participen como agentes transformadores de cambio, al modificar roles, actuaciones y conductas lográndose una mejoría en la ocupación del tiempo libre.

En la encuesta aplicada; detectamos que los adolescentes no cuentan con actividades recreativas, de carácter sistemático que desarrollar en su tiempo libre y que cumplan sus expectativas, lo cuál trae consigo la decepción y el abandono a las mismas; No están realizando actividades ni físicas ni recreativas que las ayuden a conservar o mejorar su estado de salud y a su vez elevar su autoestima, además podemos encontrar en estos adolescentes la incentivación al vicio, la corrupción, el alcoholismo, la drogadicción y el rechazo a aspectos educativos los cuales pudieran influir de forma negativa en la formación de la personalidad de los mismos.

En visita a la Escuela Comunitaria Puerta de Golpe, se entrevista al director y se solicita el banco de problemas de dicho centro, coincidiendo con lo planteado anteriormente, así como el interés que despertó el tema en nosotros es que nos dedicamos ha realizar una investigación en función de darle solución al problema partiendo de la siguiente interrogante.

**Problema Científico:** ¿Cómo contribuir al aprovechamiento del Tiempo Libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 135, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Puerta de Golpe?

**Objeto de investigación:** El proceso de actividades Físicas en la comunidad

**Objetivo:** Proponer un sistema de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12- 15 años de la circunscripción # 135, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe" del municipio de Consolación del Sur.

**Campo de Acción:** La ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 135, perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe".

Para darle solución a esta problemática nos trazamos las siguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son los antecedentes y concepciones teóricas actuales sobre el tiempo libre y la oferta de actividades físico recreativas para su mejor aprovechamiento?
2. ¿Cuáles son las particularidades de los adolescentes 12- 15 años de la circunscripción # 135, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe" del municipio de Consolación del Sur, en cuanto a la ocupación de su tiempo libre y la realización de actividades físico-recreativas?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran incluir en la programación recreativa para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12- 15 años de la circunscripción # 135, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe" del municipio de Consolación del Sur?.
4. ¿Cuál es la valoración teórica y práctica de la programación de actividades físico- recreativas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12- 15 años de la circunscripción # 135, de la comunidad

perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe" del municipio de Consolación del Sur?.

### **TAREAS CIENTÍFICAS**

1. Análisis de los antecedentes y concepciones teóricas actuales sobre el tiempo libre y la oferta de actividades físico-recreativas para su mejor aprovechamiento.
2. Diagnóstico de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, en edades de 12-15 años, de la circunscripción # 135, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe" del municipio de Consolación del Sur, en cuanto a la ocupación de su tiempo libre y la realización de actividades físico-recreativas.
3. Elaboración de un sistema de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, en edades de 12-15 años, del Consejo Popular " Puerta de Golpe" del municipio de Consolación del Sur
4. Valoración teórica y práctica de sistema de actividades físico- recreativas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes, en edades de 12-15 años, del Consejo Popular Consejo Popular " Puerta de Golpe" del municipio de Consolación del Sur.

### **Muestra y Universo**

**Población:** Para este trabajo tomamos como población todos los integrantes de la circunscripción # 135, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe" el cual esta conformado por un total de 446 personas.

**Unidad de Análisis:** La componen todos los adolescentes comprendidos en la edad de 12-15 años, los cuales son un total de 72.

**Muestra:** La muestra fue de 40 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 - 15 años, lo cual representa el 55 % de la **unidad de análisis**, esta fue seleccionada de forma probabilística. Ya que los demás estudian en centros escolares fuera del municipio, además incluimos:

5-Profesores de recreación

- 1 - Director de Escuela Comunitaria
- 1 - Presidente de Consejo Popular
- 10- Activistas, 2 por cada profesor de recreación.
- 9- presidentes de los CDR

Los datos para nuestro trabajo van a ser **Cualitativos**.

### **Métodos Empleados.**

**Método materialista dialéctico:** fue el método rector que guió la investigación fue empleado en el análisis de diferentes literaturas especializada viendo los cambios y transformaciones ocurridas en ella, a partir de ahí se derivan los demás métodos de nuestra investigación:

#### **Métodos teóricos**

**1-Análisis - Síntesis:** : Para la determinación de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12-15 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.

**2-Histórico lógico:** Pudimos conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación. Permitted analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación del sistema de actividades físico recreativa.

**3-Inducción - deducción:** En el trabajo este método fue fundamental permitiéndonos el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades físico recreativas propuestas. Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el sistema de actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12-15 años del Consejo Popular " Puerta de Golpe" del municipio de Consolación del Sur.



### **Métodos empíricos.**

1. **Encuesta:** La utilizamos para recopilar datos acerca de las preferencias físico-recreativas de los adolescentes, aplicadas a la muestra estudiada (40 adolescentes en edades de 12-15 años), con el objetivo de conocer sus opiniones en cuanto a oferta, demanda y variedad, así como sus gustos y preferencias.
2. **Entrevista:** Realizada a diferentes factores en el Consejo Popular motivo de estudio, con el objetivo de conocer sus opiniones relacionadas con la organización y realización de las actividades recreativas en el lugar.
3. **Análisis documental:** Este método nos posibilita informarnos en los diferentes documentos relacionados con los objetivos de la investigación que nos ocupa.
4. **Consulta con especialistas:** Se consultaron especialistas de vasta experiencia en el trabajo de la recreación, con el fin de conocer su valoración sobre el sistema de actividades físico recreativas confeccionadas. Dicha valoración se basó en cuatro aspectos fundamentales: efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia.
5. **Observación:** Se observaron actividades físico recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

### **Métodos de intervención comunitaria.**

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación de la nueva propuesta.

**Entrevista a informantes claves:** Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masa activas de la comunidad, UJC, CDR, FMC y PCC.

**Fórum comunitario:** Se efectuó un debate con los adolescentes del Consejo Popular, de manera conjunta, en el que se expresaron las principales dificultades

existentes en cuanto al desarrollo de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre.

**Observación psicológica encubierta:** Se realizó, en los meses marzo 2006- mayo 2008, a la muestra de adolescentes, para comprobar el grado de motivación de estos por las actividades recreativas. Se partió de una guía (Anexo) la cual evidenció el grado de motivación que presentan los adolescentes para la realización de dichas actividades.

**Estudio de Presupuesto Tiempo:** Fue realizado a partir de la información arrojada por auto registro de actividades, aplicado a la muestra de 40 adolescentes, permitiendo analizar el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

### **CONTRIBUCIÓN TEÓRICA**

Fundamentar teóricamente el sistema de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12- 15 años de la circunscripción # 135, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe" del municipio de Consolación del Sur.

### **APORTE PRÁCTICO**

Elaboración de un sistema de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12- 15 años de la circunscripción # 135, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe".

### **NOVEDAD CIENTIFICA**

. Radica en fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez el sistema de actividades físico- recreativa, en la circunscripción # 135, perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe se contribuye a lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12- 15 años.

### **ACTUALIDAD**

Contribuyen a elevar los conocimientos sobre el deporte, la actividad física y la recreación así como disminuir los índices delictivos, ocupar el tiempo libre y mejorar

la calidad de vida en la comunidad. La actualidad e interés de la investigación se enmarca en el propósito de resolver una situación social con carácter muy especial, ya que la adolescencia es una etapa fundamental, en la cual el adolescente está expuesto a múltiples influencias que pueden incidir en sus gustos y preferencias, y su correcta elección dependerá en gran medida de la orientación y oferta de actividades que la sociedad sea capaz de implementar, la cual debe ser planificada a partir de diferentes estudios. El trabajo, en su estructuración, cuenta con una Introducción, donde se presenta la fundamentación y diseño teórico del mismo y dos capítulos, además de las Conclusiones y Recomendaciones.

El primer Capítulo aborda la ocupación del tiempo libre visto, desde la recreación, como uno de los problemas medulares de la cultura física que enfrenta la comunidad; el segundo capítulo está dedicado al análisis de los resultados obtenidos durante el proceso de investigación, relacionados con la ocupación del tiempo libre y la caracterización de la muestra y la población, por último contiene la propuesta de un sistema de actividades físico recreativas, así como la valoración teórica y práctica de la misma. Cierra el trabajo con las Conclusiones, Recomendaciones, la bibliografía consultada y los Anexos.

## **Capítulo I**

### **1-Aspectos referentes a la ocupación del Tiempo Libre y la comunidad.**

Como **Tiempo Libre** se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados. La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, 1982, p38). En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas. Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos calificados. La edad tradicional de jubilación de 60 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que,

paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas. 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 practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. En efecto se asume la definición dada por Rodríguez F. en el 1982 ya que el tiempo libre constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. Por lo que el objetivo de

nuestro trabajo en la comunidad de Puerta de Golpe esta dirigida a la ocupación racional del tiempo libre de nuestros adolescentes.

### **1.1 Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre.**

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano esta conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son especificas en dependencia de su tipo. Este puede determinarse a través del autorregistro de actividades. Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales especificas (una semana una quincena un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) periodo de alta o baja del turismo variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos . El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estatus sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social. El presupuesto de tiempo de nuestra muestra lo realizamos atendiendo a definición

dada por Maritza García y Rolando Zamora (1988), responde a un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas.

### **1.2 Régimen de participación.**

Sirvió de base para eliminar las estructuras deportivas del pasado y con el fin de organizar la participación del pueblo dentro del deporte cubano. Este principio es una manifestación nueva que acredita la validez que como garantía de participación masiva del pueblo, emerja la calidad deportiva, es decir los mejores atletas que nos representan en eventos nacionales e internacionales. El deporte cubano en su organización, se desarrolla mediante el régimen de participación, donde es la respuesta a los principios de participación masiva y el mejor estímulo para la calidad y desarrollo del deporte.

La edificación de la sociedad socialista hace imprescindible la instauración de nuevas estructuras. El INDER pone en práctica el sistema de participación para canalizar la incorporación absoluta de todos los ciudadanos y llevar el deporte competitivo hasta el más recóndito rincón de la isla, este principio brinda apoyo a la eliminación de la concentración del poderío atlético, el sistema de selecciones, la territorialidad, la integración y diversificación. Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa o ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupadas en actividades sanas.

### **1.3 La actividad física en el hombre como un ente biopsicosocial.**

Desde la antigüedad, la importancia de las actividades físicas se ha reconocido como una actividad humana importante para el mejor desarrollo y mantenimiento de la calidad de vida del hombre. Con el advenimiento de la educación obligatoria y la inclusión de la educación física en los programas educativos, las actividades físicas, los deportes y la recreación se han convertido en parte de la vida de todos. El reconocimiento por parte de la profesión médica de los valores de la actividad

física para una vida sana, ha contribuido al nuevo y creciente interés de la población en general por las actividades físicas; al extremo que hoy en día las ciudades están siendo ampliamente utilizadas como pistas de trote y campos de juego, cambiando los criterios de planificación urbana de no hace mucho tiempo atrás.

Para la realización de todas las actividades físicas y los deportes se necesita un espacio o una instalación y la calidad de éstos será un factor decisivo en la participación de la gente. Hay en consecuencia una verdadera necesidad de proporcionar los espacios y las instalaciones – adecuados – a – toda – la - población. En los últimos años ha habido un reconocimiento general del papel fundamental de las actividades físicas en la salud y el bienestar a lo largo de la vida, debido a su promoción por parte de la organización mundial de la salud y de la profesión médica en general de esas actividades como parte de sus prioridades.

#### **1.4 Las Actividades Físico Recreativas.**

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico deportivas- recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual. Bultler (1963) refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones. Al definir las actividades físico recreativas, Martínez del Castillo (1986), “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 podemos olvidar que las prácticas físico recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). 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. Entonces podemos expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto 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.

Como señalamos anteriormente, como sinónimo de Recreación Física se usan diversos términos, que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo a la recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

Para nosotros Recreación Física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto. Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad. Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (adolescente) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman 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. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

**Gustos:** Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

**Intereses:** Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

**Preferencias:** Es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses. Las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

**Las necesidades:** El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados, que se logran en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

**Demanda:** La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

**Oferta:** Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc. La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización. De toda esta fundamentación nos sumamos a la de Martínez del Castillo (1986) Al acotar que las actividades físico recreativas,) son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas

finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), utilizando como espacio el de la comunidad.

### **1.5 La actividad física recreativa en el contexto social comunitario.**

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

Violich. F plantea en Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra 1989. Establece el siguiente concepto " Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si ".

En la conferencia mundial de desarrollo comunitario desarrollada en Ginebra en 1989 se denominó como " Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar ".

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos. Según el criterio del autor **Comunidad** no es más que un conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad. El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades físicas recreativas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar actividades recreativas físicas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que

existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

Salvador Giner (1995): define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas.

Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia Valía María Teresa Caballero Riva Coba (1995) define comunidad como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno. Comunidad – a juicio de Reinaldo Arteaga en su tesis 2000 – es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría.

Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes. Según un grupo de educadores pertenecientes a La Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), comunidad es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes atendiendo a estos conceptos y como resultado de los instrumentos aplicados comprobamos que nuestra comunidad reúne todos los requisitos del concepto de comunidad planteado por María Teresa Caballero Riva Coba, un elemento de los que plantea Reinaldo Arteaga y la asociación de pedagogos porque:

1. En la misma los miembros que habitan en ella comparten un espacio –físico ambiental o territorio específico:

- ◆ El contexto social donde se va a desarrollar Circunscripción # 135, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Puerta de Golpe.
  - ◆ Es una comunidad rural que cuenta con instituciones cercanas como el Complejo Metalúrgico 26 de julio.
  - ◆ Es una comunidad que cuenta con una infraestructura moderada, cuidada y de buena presencia, que cuenta con electrificación con servicio. Irregular.
2. Desarrollan un amplio conjunto de relaciones interpersonales.: Existen muy buenas relaciones interpersonales entre los vecinos.
- Integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas: estos integran las diferentes organizaciones de masas CDR, FMC y PCC de la zona participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad.
  - ◆ Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica: defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad, su tranquilidad, su limpieza, es una comunidad en la que la población más adulta ha participado activamente en las tareas de la revolución desde sus inicios, y capaces de involucrar a los nuevos vecinos en esta individualidad que los caracteriza, haciendo gala del sentido de pertenencia.

En esta comunidad existen diferentes grupos sociales que los mismos se dividen por sus intereses, necesidades y según resultado de las necesidades del consejo y circunscripción en entrevistas, encuestas en ellas aparece la educación sexual a los adolescentes. Estos se forman en la búsqueda para satisfacer las necesidades o deseos básicos, el hombre comprende o incluye que no puede hacerlo en soledad. Ello lo impulsa a procurar el contacto o intimidad con sus semejantes. El amor, la protección, el reconocimiento hablan de una relación con otros.

También las necesidades relacionadas con alimentación, vivienda, salud, recreación, estudio, trabajo, se satisfacen mejor asociándose y mediante la acción grupal. Hay quien se agrupa para lograr tener amigos o nuevos amigos, satisfaciendo así la necesidad de compañerismo, quien lo hace para procurarse relaciones sociales, comerciales hay quienes tienen una inquietud por servir a la

comunidad; hay quienes se asocian para desarrollar cierto tipo de actividades especiales y específicas como las físico-recreativas.

Los grupos se forman cuando los individuos comprendan que necesitan a los demás para obtener la satisfacción de esos deseos y necesidades, que no pueden obtener aisladamente. La consideración de la existencia o no de un grupo de adolescentes nos remite a su Conceptualización. En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades recreativo físicas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades. Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre. La participación de los vecinos en las actividades físico recreativas crea y desarrolla buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables. Los niños que conforman el grupo social en el cual está enmarcado nuestra investigación participan en las actividades físicas recreativas en la escuela comunitaria Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur, disfrutan de buena salud tanto física

como mental, además mantienen buenas relaciones interpersonales y por lo general son hijos de padres con un nivel cultural aceptable.

**El trabajo comunitario tiene como objetivos centrales:**

1. Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.
2. Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.
3. EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

EL ser humano como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos, las habilidades, costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica y también las formas motrices propias, características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, las instituciones estudiantiles, los medios de comunicación, los recursos disponibles, equipos, espacios, objetos, le muestra al joven la forma y comportamiento de la fuerza y como influye en su desarrollo motor.

El fraccionamiento, la clasificación, la esquematización extrema nos han llevado muchas veces a ver a un individuo vinculado con el movimiento deportivo, como un ser biológico, como un ser resistencia, o un ser velocidad o un ser fuerza, perdiendo de vista que somos todo eso y mucho más en la medida que nuestros sistemas neuromotrices son sensitivos, perceptivos y emotivos a la vez, es por ello que se debe reflexionar cada día más en este proceso pedagógico considerando.

**1.6 El deporte como fenómeno macro social, el hombre, ser social**

La sociología estudia al hombre en su medio social, es decir, en el seno de una sociedad, cultura, país, ciudad, clase social, etcétera. Sin embargo, el ámbito de investigación de los sociólogos puede abarcar desde grandes y vastos conjuntos, hasta reducidas unidades de observación, aunque siempre exista entre ambas la complementariedad en el análisis. La sociología no estudia la sociedad como "suma de individuos", sino que estudia las múltiples interacciones de esos individuos que son las que le confieren vida y existencia a la sociedad.

La Voluntad (psicología y filosofía), en filosofía y psicología, capacidad de elegir entre caminos distintos de acción y actuar según la elección tomada, en concreto cuando la acción está dirigida hacia un fin específico o se inspira por ideales determinados y principios de conducta. La conducta de voluntad contrasta con la conducta derivada del instinto, impulso, reflejo o hábito, ninguna de las cuales implica una elección consciente entre distintas alternativas.

El deporte contiene valores reconocidos sobre el punto de vista social en torno a los cuales las personas se congregan y organizan, además como se sabe implica una diversidad muy amplia de valores que configuran la sociedad moderna.

Los adolescentes de esta circunscripción al regresar a sus casas después de concluir sus estudios ven con desagrado que no tienen lugares donde poder practicar actividades físico-recreativas las cuales les ayudan a su desarrollo general, lo que hace que estos adolescentes se reúnan en pequeños **grupos** donde realizan actividades que no están acorde con su edad (fumar, ingerir bebidas alcohólicas, etc.), por lo que la planificación de actividades donde ellos puedan ocupar este tiempo libre puede ser un factor eficaz para que se desarrollen como los futuros jóvenes que nuestra sociedad necesita, por lo que así cumplimos con el capítulo 5 artículo 40 establecido en la Constitución de la República de Cuba que plantea. " La familia, la escuela, los órganos estatales, las organizaciones de masa y sociales tienen el deber de prestar especial atención a la formación integral de la niñez y la juventud ". La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física, a nivel internacional existen diferentes estudios.

Según Bass grupo es cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común.

Sin embargo para Shaw no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

**Grupo:** Es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo es analizado desde fuera focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.



**Grupo pequeño:** Pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros, que tienen en cuenta la existencia de unos y otros, que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia.

**Grupo social:** Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social, verdadera, este número de individuo, tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con cierto grado de pertenencia entre ellos. Hay determinadas relaciones que se hacen común en cuanto a pertenencia, esta determinada por intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener interés común, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia

### **Tipos de grupos:**

Grupos primarios:

- Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.
- Son grupos pequeños.
- Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines, mutuos o común, Ej.: la pandilla, la familia.

Grupo secundario:

- Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.
- Los miembros se comunican indirectamente, Ej.: asociaciones profesionales, el estado.

Para ser considerado un grupo se deben cumplir una serie de factores tanto externos como internos, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

**Elementos externos:** Hace referencia a los datos descriptivos del grupo.

🗺️ Tamaño del grupo:

- El número de miembros condiciona la vida y las actividades que realiza.

- En los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce.
- El número de miembros influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos.
- Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva son difíciles de conseguir operando subgrupo con vida propia.
- 🚦 Edad de los miembros: Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.
- 🚦 Liga de reuniones: Lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.
- 🚦 Contexto del grupo: Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro y del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

**Elementos internos:** Supone aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento.

1. **El objetivo del grupo:** se define como meta o finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad.
  - Este puede ser común al conjunto de miembros que forman el grupo.
  - Tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.
2. **Normas:** Este ayuda a percibir lo adecuado e inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.
3. **Cohesión:** Es la capacidad para mantener unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos

tenemos: que el grupo sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, concientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

4. **Líderes:** Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos forman coordinan y dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son mas seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito.

La norma es cumplir con lo establecido por el profesor como ente principal del proyecto tomando en cuenta los criterios del grupo teniendo una apertura democrática a los estudiantes logrando el respeto, unidad, disciplina entre ellos y a los miembros de la comunidad.

Existen una serie de características psicosociales de los grupos las que están determinadas por la cohesión, liderazgo, normas, metas, sanciones estos y otros elementos sustentan los mecanismos del grupo.

La muestra de la investigación se ubica dentro de la clasificación del grupo dada por M. Fuentes que se caracteriza por ser un grupo de adolescentes en el que se encuentran en contacto directo entre sus miembros durante la actividad fundamental. En esta etapa de la vida que es el estudio con normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía como las referidas al logro de los objetivos académicos, al asistencia a fiestas y nuevas conductas que se abren en el nuevo mundo de la sexualidad. Además del peso que entre ellos viene el criterio de sus coetáneos.

Estos adolescentes se encuentran en la etapa de desarrollo entre los 12-15 años. Representa el paso de una etapa de la vida a otra, ya que estamos en presencia de un periodo donde comienza la transición entre la niñez y la adultez.

En fin es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las transformaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar por supuesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos.

### **1.7 Adolescencia**

El adolescente al igual que el escolar se encuentra inmerso en la actividad docente. No obstante en esta etapa el carácter de la actividad de estudio cambia esencialmente, tanto por su contenido como por su forma. En la escuela media se produce una diferenciación de las asignaturas, cuyos contenidos tienen un carácter científico; por lo que para lograr su adecuada asimilación el adolescente debe desarrollar nuevos métodos de estudio. Este carácter de la enseñanza, unido a la ampliación de la experiencia del adolescente, favorece el surgimiento del pensamiento teórico así como de un nivel superior de su actitud cognoscitiva hacia la realidad. En este sentido los intereses cognoscitivos se transforman en intereses teóricos, que sirven de base a la aparición de intereses profesionales. También el adolescente realiza un conjunto de actividades extradocente (culturales, deportivas, etc.) que contribuyen a ampliar sus intereses y al desarrollo de sus capacidades.

#### **Sistema de Comunicación**

La relación adolescente- adolescente está regulada por un código de camaradería que se basa en el respeto mutuo, la confianza total y el constante intercambio acerca de preocupaciones relativas a la vida personal. En esta relación de comunicación los adolescentes reproducen las relaciones adultas en cuanto a tarea, motivos y normas de relación entre estos.

Otro aspecto de gran importancia a tener en cuenta al analizar las relaciones entre los adolescentes es el grupo: Tanto formal (grupo escolar), como informal (amigo, vecinos). Algunos autores apoyándose en diferentes investigaciones llegan a considerar que en la adolescencia el motivo fundamental de la conducta y actividad del adolescente es su aspiración a encontrar un lugar en el grupo de coetáneos. En

esta etapa la opinión social del grupo posee mayor peso que la de padres y maestros, y en este sentido, el bienestar emocional del adolescente depende que así haya logrado ocupar al que aspira dentro de su grupo.

En la adolescencia el maestro debe continuar organizando esta opinión social pero de forma intacta. Apoyándose en los adolescentes, y no tratar de lograr la asimilación por parte de estos de determinadas exigencias “Bajo presión”, ya que esta situación conduce a un formalismo moral, más peligroso y dañino para el desarrollo de la personalidad que el formalismo de la enseñanza.

El maestro deja de representar una autoridad “sagrada” y solo puede ejercer su condición de modelo de conducta, si es aceptado como tal en función de sus características personales. En este caso no basta que los adolescentes reconozcan la preparación técnica del maestro, sino que resulta esencial el desarrollo de una relación afectiva adecuada con los estudiantes basada en el respeto, empatía y aceptación de las problemáticas que estos presentan.

Los adolescentes interactúan con diferentes maestros que tienen valoraciones diversas acerca de la realidad y la personalidad del adolescente. Esta variedad de juicio juega un papel importante en el desarrollo de la autovaloración y permiten al adolescente ganar mayor independencia en sus propias valoraciones. También la Familia representa un importante factor en el sistema de comunicación del adolescente. En la vida familiar el adolescente debe responder a un conjunto de exigencias, en función de su desarrollo como personalidad. Analizando en sentido general las características que adopta la relación Adulto – adolescente podríamos señalar (siguiendo a A. V. Petrovski) que:

El sistema de obediencia y subordinación característico de etapas anteriores del desarrollo se hace inadmisibles para el adolescente. De no establecerse un nuevo sistema de interrelación entre adulto y el adolescente, surge entre ellos un conflicto, cuya causa es la contradicción entre los criterios de ambos acerca de los derechos, deberes y grado de independencia que debe tener el adolescente.

La solución de este conflicto puede lograrse si el adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, confianza y ayuda mutua.

Crisis de la adolescencia.

Muy vinculado al problema antes analizado, aparece como aspecto distintivo de este período, la llamada “crisis de la adolescencia”. Es una crisis de carácter psicológico que expresa la contradicción existente entre las potencialidades psicológicas crecientes del adolescente y las posibilidades reales de su realización. Una de las características que marcan esta crisis es la expresión por parte del adolescente de su necesidad de independencia y autoafirmación que muchas veces genera conductas que resultan chocantes al adulto llegando hasta el desafío.

Estas manifestaciones (paradójicamente) son expresión de la inseguridad del adolescente y una forma de buscar apoyo y comunicación con quienes lo rodean. Su expresión tendrá un carácter más o menos marcado, en función del manejo que logren las personas cercanas al adolescente de su comportamiento.

Características del desarrollo de la Personalidad en la etapa de la adolescencia.

Desarrollo Intelectual:

Producto de la Situación Social del Desarrollo en la que se encuentra inmerso conducen al surgimiento en la adolescencia, del pensamiento teórico. Este pensamiento que S. L. Rubinstein denomina raciocinio teórico de conceptos abstractos permite que el adolescente fundamente sus juicios, exprese sus ideas de forma lógica, llegue a generalizaciones más amplias, ser crítico con relación a determinadas teorías y a su propio pensamiento. Además el adolescente utiliza formas lingüísticas del pensamiento abstracto tales como símbolos, fórmulas etc.; lo que expresa las características que adopta la relación pensamiento y lenguaje, en un nuevo nivel cualitativo de desarrollo. El pensamiento teórico continúa desarrollándose durante toda la etapa de la adolescencia, convirtiéndose en factor que contribuye al surgimiento de la concepción del mundo en la edad juvenil.

El comienzo de la pubertad está asociado con cambios drásticos en la estatura y en los rasgos físicos. En este momento, la actividad de la hipófisis supone un incremento en la secreción de determinadas hormonas con un efecto fisiológico general. La hormona del crecimiento produce una aceleración del crecimiento que lleva al cuerpo hasta casi su altura y peso adulto en unos dos años. Este rápido crecimiento se produce antes en las mujeres que en los varones, indicando también

que las primeras maduran sexualmente antes que los segundos. La madurez sexual en las mujeres viene marcada por el comienzo de la menstruación y en los varones por la producción de semen. Las principales hormonas que dirigen estos cambios son los andrógenos masculinos y los estrógenos femeninos. Estas sustancias están también asociadas con la aparición de las características sexuales secundarias. En los varones aparece el vello facial, corporal y púbico, y la voz se hace más profunda. En las mujeres aparece el vello corporal y púbico, los senos aumentan y las caderas se ensanchan. Estos cambios físicos pueden estar relacionados con las modificaciones psicológicas; de hecho, algunos estudios sugieren que los individuos que maduran antes están mejor adaptados que sus contemporáneos que maduran más tarde.

Durante la adolescencia no se producen cambios radicales en las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente. El psicólogo francés Jean Piaget determinó que la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales, que puede definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva. Piaget asumió que esta etapa ocurría en todos los individuos sin tener en cuenta las experiencias educacionales o ambientales de cada uno. Sin embargo, los datos de las investigaciones posteriores no apoyan esta hipótesis y muestran que la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

Los cambios físicos que ocurren en la pubertad son los responsables de la aparición del instinto sexual. En esta etapa su satisfacción es complicada, debido tanto a los numerosos tabúes sociales, como a la ausencia de los conocimientos adecuados acerca de la sexualidad. Sin embargo, a partir de la década de 1960, la actividad sexual entre los adolescentes se ha incrementado. Por otro lado, algunos adolescentes no están interesados o no tienen información acerca de los métodos de control de natalidad o los síntomas de las enfermedades de transmisión sexual. Como consecuencia de esto, el número de muchachas que tienen hijos a esta edad y la incidencia de las enfermedades venéreas están aumentando.

El psicólogo estadounidense G. Stanley Hall afirmó que la adolescencia es un periodo de estrés emocional producido por los cambios psicológicos importantes y rápidos que se producen en la pubertad. Sin embargo, los estudios de la antropóloga estadounidense Margaret Mead mostraron que el estrés emocional es evitable, aunque está determinado por motivos culturales. Sus conclusiones se basan en la variación existente en distintas culturas respecto a las dificultades en la etapa de transición desde la niñez hasta la condición de adulto. El psicólogo estadounidense de origen alemán Erik Erikson entiende el desarrollo como un proceso psicosocial que continúa a lo largo de toda la vida.

El objetivo psicosocial del adolescente es la evolución desde una persona dependiente hasta otra independiente, cuya identidad le permita relacionarse con otros de un modo autónomo. La aparición de problemas emocionales es muy frecuente entre los adolescentes.

### **Desarrollo Afectivo – Motivacional.**

En primer lugar haremos referencia a las características de las emociones y los Sentimientos en esta etapa. El Adolescente se caracteriza por gran excitabilidad emocional. Sus sentimientos se hacen más variados y profundos y surgen nuevos sentimientos (amorosos) logrando mayor control consciente de la expresión de los mismos. El desarrollo moral se va a caracterizar por la aparición de un conjunto de puntos de vista, juicios y opiniones propias de carácter moral. No obstante aún las posiciones morales que adopta el adolescente dependen en gran medida de las exigencias morales vigentes en su grupo de coetáneos.

La regulación moral en esta etapa no alcanza el nivel superior (autorregulación) por la ausencia de una concepción moral del mundo; formación típica de la edad juvenil cuyo núcleo lo constituyen las convicciones valores morales del sujeto.

En sentido general es característico en los adolescentes orientarse hacia diferentes profesiones en los marcos de la actividad docente sin lograr una precisión y fundamentación de sus propósitos en esta esfera, ni una participación activa y consciente en actividades extraclases, relaciona con su futura vida.



Finalmente quisiéramos hacer referencia a los cambios anatomofisiológicos que se producen en esta etapa del desarrollo de la personalidad, ya que si bien son las condiciones de vida y educación en las que se desenvuelven el adolescente, los cambios puberales poseen una importante repercusión psicológica. Estos son:

Intensificación de la actividad de la Hipófisis. Cambio de forma que produce desarmonía corporal (extremidades resultan largas con relación al cuerpo)

Maduración sexual. Concluyendo podemos señalar que en la adolescencia los cambios fundamentales en el desarrollo de la personalidad son:

El surgimiento del pensamiento teórico y de una actitud cognoscitiva más activa  
Hacia el conocimiento de la realidad. Complejización y desarrollo de formaciones motivacionales complejas (autovaloración, ideales, motivación profesional, etc.)

Cambios anatomofisiológicos. Es importante comprender estas regularidades del desarrollo para poder dirigir efectivamente las influencias educativas que se ejercen sobre los adolescentes. Al mismo tiempo para potenciar nuevas cualidades personológicas como la Concepción del mundo, que surge en la edad juvenil.

**La adolescencia en el niño** es un proceso de modificación donde se experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración mas profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, se aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo. Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que

sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven requerimientos elevados, que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo que se debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

### **1.8 Cambios funcionales en el organismo del adolescente:**

**SISTEMA NERVIOSO CENTRAL:** Aumento gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, se desarrolla la memoria y las funciones de los analizadores visuales y aditivos, aumenta la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente, hay una rapidez en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, se incrementa la capacidad de reacción compleja, se hacen más rápidos los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

**SISTEMA CARDIOVASCULAR:** Se aumentan los niveles del volumen – minuto, mejoramiento de la función contráctil del músculo cardiaco, aumento de la luz interna de vasos y arterias, aumento del funcionamiento de los vasos capilares, el

tiempo general del flujo sanguíneo disminuye, aumento de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina, aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

**ORGANOS DE LA RESPIRACIÓN:** Aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, aumento de la ventilación pulmonar, aumento en la vitalidad de los pulmones, la respiración se hace más profunda.

**TRACTO GASTROINTESTINAL:** Aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, aumento de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático, aumenta la movilidad de los alimentos por el esófago.

**PROCESOS DEL METABOLISMO:** Aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo, disminuyen los niveles de colesterol.

**SISTEMA NERVO-MUSCULAR:** Hipertrofia muscular progresiva, aumento de los índices de la fuerza muscular, disminuye el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

**APARATO OSTEO-ARTICULAR:** Los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, aumenta la amplitud de los movimientos, fortalecimiento de la columna vertebral.

En la adolescencia existen dos etapas en las cuales hay manifestaciones propias para cada una de ellas, como por ejemplo:

#### **1era ETAPA**

- ❖ Desarrollo de la pubertad con cambios físicos notables (aumento de la talla, peso, fuerza, las características sexuales primarias y secundarias, se incrementa el deseo sexual).
- ❖ Necesita que se tome en cuenta su opinión, que se le reconozca y respete debidamente su mundo espiritual.

- ❖ Gran curiosidad sexual con fantasías sexuales, intensa práctica de la masturbación y explotación de sus genitales, pueden ocurrir conductas homosexuales o presentación de sentimientos bisexuales
- ❖ Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus coetáneos y necesidad de autodeterminación, que normalmente se acompaña con lo de ser como estos, como elementos muy importantes para el desarrollo personal
- ❖ Es un periodo de turbulencia y agitación pero a la vez de gozo y felicidad.
- ❖ Deseo de conquistar la autoridad y el reconocimiento entre sus compañeros y por esta misma razón gran sensibilidad con respecto a las exigencias del colectivo y su opinión.

### **2da ETAPA.**

- ❖ Se estabiliza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el adolescente, caracterizado por la captación, asimilación y ensayos de normas, valores y procedimientos de conductas.
- ❖ Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida.
- ❖ En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda está impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad.
- ❖ La elección de la profesión y la autodeterminación en el plano laboral pasan a primer plano en la vida del adolescente, en concordancia con la elección de su futuro camino a la vida.
- ❖ Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando. adoptan su orientación sexual definitiva.

- ❖ Esta seguro del amor de sus padres, pero anhela que ellos tengan una actitud diferente hacia su persona, de su comprensión y respeto hacia su independencia y realizaciones personales. En esta etapa se define el carácter de las futuras relaciones entre los padres y ellos.

Uno de los principales cambios que se operan en este período es en la voluntad, lo cual si no se influye positivamente sobre ella puede traer cambios negativos en el adolescente, dentro de estos podemos citar que sin la exigencia de los adultos no cumplen con determinadas tareas, lo que hace que se resquebraje su disciplina, además cuando son liberados de tareas difíciles y responsabilidades con los cuales deben movilizar sus fuerzas, conocimientos y habilidades se estimula insuficiente actividad de la voluntad y la incapacidad de realizar esfuerzos volitivos intensos. Producto a las relaciones desfavorables con los adultos se desarrollan en ellos manifestaciones adversas de la voluntad, como el negativismo, es decir ir en contra de las exigencias que se le presentan tanto en la escuela como en la casa.

### **1.9 Características Psicológicas del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo.**

Este grupo de adolescentes se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultes, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades y situación social .

Se realizaron varias actividades para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas actividades interactúen con el grupo de forma tal que se

produzcan transformaciones en el grupo y el resto de los adolescentes y de la circunscripción y el resto de la comunidad. La comunidad influyo sobre este grupo apoyándolo en todas las actividades programadas, participando en cada una de estas, e incluso brindando materiales los cuales sirvieron como medios auxiliares en los juegos programados con la aplicación de encuestas en diferentes momentos a los miembros de esta comunidad conoceremos la aceptación de estas actividades no solo por los adolescentes sino por el resto de los grupos de dicha Circunscripción, este proyecto propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la comunidad.

Con la aplicación del modelo de **la teoría de interacción y de sistema**, se logro demostrar la interrelación entre los miembros del grupo, producto a la realización de actividades físico recreativas en su tiempo libre y sus sentimientos, conducta, comportamiento, todos estos elementos se conectan en el grupo mediante la comunicación de los integrantes del grupo, motivando cambios en las relaciones de comunicación e información.

Se aplico además **el modelo conductivista** para mejora la interrelación social, la calidad y la formación del grupo brindándole orientación a cada uno de los miembros.

Para conocer el grado de compatibilidad existente en los diferentes grupos, además de la observación, se aplicara la encuesta sociométrica (TABLA 1), con esta se conoce el nivel de relación, principales amigos con quien prefieres para la realización de la actividad física, con quienes prefieres compartir.

Para evitar que producto de la rivalidad que se pueda crear entre los grupos que participan en estas actividades, ya que todos no son de los mismos CDR, incluimos la compatibilidad psicológica. Con la aplicación de estos modelos pudimos confeccionar cuatro grupos de trabajo, logrando la mayor afinidad entre sus participantes.

Este sistema de actividades físico recreativas modifican el rol de cada uno de los miembros del grupo, dinamizando el sentido, coordinación y dirección del mismo, en está tiene gran influencia el papel de los lideres que se encuentran en él, ya que

son los más seguidos, sobre todo los positivos, como organizadores de la actividad exitosa del grupo, no perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinados con los organismos competentes de la circunscripción. Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, las cuales son las mejores, existen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación y orientaciones de sus padres temiendo a las malas influencias.

El nivel de comunicación es amplia y se desarrolla desde la infancia, aunque ocurren casos de comunicación escasa por lo anterior mencionado y el nivel de expresión y conocimiento, esta comunicación se hace más intensa en el grupo cuando se logran la cohesión y una buena compatibilidad psicológica, Para la realización de este trabajo se realizaron conversaciones con personalidades destacadas en la actividad física recreativa, además, de líderes de la comunidad para que estimulen el correcto desarrollo del trabajo y las actividades, todas estas referidas al colectivo, materiales con que contamos, instalaciones, medios que disponemos para la realización de las diferentes actividades personal técnico. Todas estas para que los adolescentes mantengan en cada situación el comportamiento necesario.

Se le hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físico recreativa que se realizaran, se escuchó y valoro sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea. Con este grupo se implementaron métodos y procedimientos sencillos de fácil utilización incluso con los adolescentes de mayor problema de asimilación y bajos resultados académicos, se realizó un trabajo teórico para que aprendan a auto conocerse, a valorar sus características temperamentales y actitudes psicológicas, en general aprenderán que debe hacer, como lograr según cada situación, la actividad que van a realizar, el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la

atención en determinadas actividades. Con estas actividades los adolescentes aprenden a automatizarse, es decir aprenden ideas, que lo llevan a sacrificarse para obtener resultados satisfactorios, con este grupo se valoro la importancia que brindan sus sensaciones motoras de sus percepciones especializadas para que logren auto controlar y autorregular sus actuaciones en el desarrollo de la actividad deportiva recreativa, se le hizo saber la importancia que origina la actividad físico recreativa y el buen aprovechamiento del tiempo libre, además se realizaron varias actividades con intervención, para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes instituciones interactúen organizadamente con este grupo de forma tal que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad

Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad.

### **1.1.1 Caracterización de la Comunidad.**

Puerta de Golpe se encuentra al centro y oeste de Consolación del Sur, siendo sus límites, al norte de Pilotos y la Regional de Pinar del Río, al Sur A. de Rojas y al oeste Pinar del Río. Su superficie es de unos 95 Km. cuadrados con una población absoluta de 7 000 habitantes y una relativa de de 74 por Km cuadrado. El terreno es llano en su totalidad siendo los principales cultivos el Tabaco, maíz y otros frutos menores. Esta es una comunidad rural, donde su ocupación fundamental es la de obreros y campesinos, su principal sustento es los productos agropecuarios, son productores de Arroz y se práctica con frecuencia la pesca, con una población en la que prevalece el sexo masculino, así como el nivel escolar promedio es 9<sup>no</sup> grado.

#### DIAGNÓSTICO INICIAL DE LA COMUNIDAD.

- Población-----7000
- Masculinos-----3643
- Femenino-----3357
- Por edades

-1	1-4	5-9	10-14	15-19	20-24	25-59	60-64	Más de 65
----	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------	--------------



62	313	425	550	478	545	3412	329	683
----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----

- Nivel Cultural promedio----9<sup>no</sup> grado
- Tipo de Comunidad-----Rural
- Ocupación principal----Obreros y Campesinos
- Principal Sustento-----Productos Agropecuarios
- Centros Educacional-----1 (primaria)
- Consultorios Médicos-----2
- Centros Laborales-----5
- CPA-----1
- CCS-----1
- Presidente Consejo Popular----1
- Núcleo Zonal (PCC)-----1
- Funcionario UJC-----1
- Funcionario CDR-----1
- Funcionario FMC-----1
- Trabajador Social-----1

### 1.1.2 - Características y Estructura del grupo de adolescentes motivo de Investigación.

La muestra escogida corresponde a 40 adolescentes representativos de las diferentes Circunscripciones que integran el Consejo Popular “Puerta de Golpe”, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 15 años predominando la raza negra , su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal. Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad. Manifiestan una gran independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este. Todos estudian en la Escuela Secundaria Básica “Capitana Catalina Valdés”, la cual no se encuentra ubicada dentro del Consejo Popular, aunque tiene una cierta cercanía con el mismo. Estos adolescentes se relacionan con otros de comunidades aledañas, como los de la zona donde se encuentra la secundaria básica mencionada, perteneciente al

Consejo Popular “Pueblo Nuevo”. En su mayoría poseen parejas, no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo, aunque algunos son flemáticos.

Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. Un gran por ciento de las actividades que realizan son de organización individual (espontáneas), combinándose la utilización de áreas improvisadas.

### **1.1.3 La teoría general de los sistemas. Antecedentes históricos**

El término sistema se usa profusamente en la literatura de cualquier rama del saber contemporáneo y en los últimos años se ha venido incrementando su utilización en la pedagógica. En este contexto el término se utiliza:

- Para designar una de las características de la organización de los objetos o fenómenos de la realidad educativa.
- Para designar una forma específica de abordar el estudio (investigar) de los objetos o fenómenos educativos (enfoque sistémico, análisis sistémico).
- Para designar una teoría sobre la organización de los objetos de la realidad pedagógica.(Teoría General de Sistemas)

Estas dimensiones no son independientes entre sí por lo que la comprensión de cualquiera de ellas debe realizarse en el contexto de las restantes. La Teoría General de los Sistema surge como respuesta al agotamiento e inaplicabilidad del enfoque reduccionista y mecánico causal que caracterizó a la ciencia durante muchos años que se sustentaba en una imagen inorgánica del mundo. Su principio clave es la noción de totalidad. La Teoría General de los Sistemas, según diferentes autores, es en sentido amplio una forma científica de aproximación y representación de la realidad y al mismo tiempo una orientación hacia una práctica científica distinta. Su objetivo se asocia a la formulación y derivación de principios aplicables

a los sistemas en general, sin importar la naturaleza de sus componentes, ni las leyes o fuerzas que los gobiernan.

En un sentido más concreto es un modelo de carácter general que alude a características muy generales compartidas por gran número de entidades que acostumbraban a ser tratadas por diferentes descripciones. Descubrir los principios, leyes y modelos comunes que sean aplicables y transferibles a diferentes campos y objetos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento es su principal propósito. Estas correspondencias reciben el nombre de isomorfismos.

**Esta teoría comprende tres aspectos esenciales:**

- Como ciencia de los sistemas.
- Como tecnología de los sistemas.
- Como filosofía de los sistemas.

La evolución histórica de esta teoría no siempre es explicada por los diferentes autores de manera coincidente. La literatura occidental señala a Von Bertalanffy como su principal impulsor, aunque reconocen que el término había sido utilizado mucho antes por reconocidos autores como Hegel y Marx, entre otros.

Estos planteamientos tuvieron muchos detractores, pero aún así, a partir de los mismos aparecieron algunos desarrollos paralelos en otras ciencias como la matemática, la cibernética, la información que sirvieron para que en 1954 se concretara el surgimiento de una sociedad destinada a la investigación general de los sistemas que tuvo sus principales centros en Estados Unidos y Europa.

En contraste con los teóricos que sitúan a Von Bertalanffy como creador de la Teoría General de los Sistemas, existen otros autores de orientación marxista (Igor Blauberg 1977, La historia de la ciencia y el enfoque de sistema) que señalan a Marx como su iniciador. Reconocen que el término había sido utilizado por casi toda la filosofía premarxista pero señalan a Marx como su iniciador por ser el primero en plantear la interpretación dialéctico materialista que implica el concepto de sistema y de los principios filosóficos y metodológicos generales de la investigación de los objetos complejamente organizados (sistemas). Plantean que en la creación del

Capital, Carlos Marx utilizó los procedimientos lógicos metodológicos de la investigación en sistema.

Marx expuso el concepto generalizador de sistema orgánico como un todo íntegro que se encarga de poner bajo su subordinación a todos los elementos de la sociedad y estableció por primera vez la distinción entre sistema material y sistema de conocimientos como reflejo del sistema material. Además demostró que las leyes fundamentales y generales que rigen un sistema se descubren como resultado del análisis teórico del material dado, pero la creación del sistema de conocimientos que refleja al sistema material es el resultado de una síntesis teórica o de una deducción genética.

Estas primeras ideas de Marx forman parte de la concepción dialéctico materialista que concibe que las cosas y fenómenos del mundo objetivo no existen caóticamente, sino interrelacionadas y mutuamente condicionadas.

Junto a la idea del mundo sistémico los clásicos del marxismo plantearon la idea de la infinitud que supone el reconocimiento de la posibilidad de una heterogeneidad cualitativa, de la existencia en el mundo de diferentes niveles estructurales de la materia. Por otra parte Marx estableció concepciones que siguen siendo de un valor incalculable no solo para los sistemas sociales sino también a los naturales y los aportes principales de Berthalanffy se originaron en el área de las ciencias naturales y por ello, aunque es un punto de partida, resultan insuficientes para el estudio de los fenómenos humanos, culturales y sociales en cuya concepción sistémica aún es necesario profundizar.

El concepto básico de la TGS es el de sistema con relación al cual existen múltiples definiciones: A continuación presentamos algunas de ellas:

“Conjunto de elementos reales o imaginarios, diferenciados no importa por qué medios del mundo existente. Este conjunto será un sistema si:

- Están dados los vínculos que existen entre estos elementos.
- Cada uno de los elementos dentro del sistema es indivisible.
- El sistema interactúa como un todo con el mundo fuera del sistema.

(L.H. Blumenfeld, 1960)

“Cierta totalidad integral que tiene como fundamento determinadas leyes de existencia....El sistema está constituido por elementos que guardan entre sí determinada relación” (Zhamin, V.A, 1979)

“Un conjunto de entidades caracterizadas por ciertos atributos que tienen relaciones entre sí y están localizados en un cierto ambiente de acuerdo con un criterio objetivo....las relaciones determinan la asociación natural entre dos o más entidades o entre sus atributos” (Juana Rincón, 1998)

“Conjunto delimitado de componentes, relacionados entre sí que constituyen una formación íntegra”. (Julio Leyva, 1999)

“Conjunto de elementos que guardan estrechas relaciones entre sí, que mantienen al sistema directa o indirectamente unido de forma más o menos estable y cuyo comportamiento global persigue, normalmente un objetivo.” (Marcelo Arnold y F. Osorio, 2003)

“Conjunto de elementos en interacción. Interacción significa que un elemento cualquiera se comportará de manera diferente si se relaciona con otro elemento distinto dentro del mismo sistema. Si los comportamientos no difieren, no hay interacción y por tanto tampoco hay sistema” (Pablo Cazau, 2003)

De estas definiciones nos sumamos a la de Marcelo Arnold y F. Osorio, 2003) porque en el sistema de actividades físicas y recreativas para la educación sexual que se relacionan en esta investigación se mantienen unidas y relacionadas propiciando el paso hacia una etapa superior en la investigación y de esta forma dar cumplimiento al objetivo que se persigue en la comunidad..

Como puede apreciarse, más allá de la diversidad de las definiciones existentes, de las orientaciones de sus autores y de los términos utilizados existe consenso al señalar que:

- El sistema es una forma de existencia de la realidad objetiva.
- Los sistemas de la realidad objetiva pueden ser estudiados y representados por el hombre.
- Un sistema es una totalidad sometida a determinadas leyes generales.
- Un sistema es un conjunto de elementos que se distingue por un cierto ordenamiento.

- El sistema tiene límites relativos, sólo son “separables” “limitados” para su estudio con determinados propósitos.
- Cada sistema pertenece a un sistema de mayor amplitud, “está conectado”, forma parte de otro sistema.
- Cada elemento del sistema puede ser asumido a su vez como totalidad.
- La idea de sistema supera a la idea de suma de las partes que lo componen. Es una cualidad nueva.

Berthalanffy plantea que los sistemas pueden clasificarse en:

- Según el sector de la realidad: Biológicos, psicológicos y sociales.
- Según el nivel de observación: Reales y conceptuales.
- Según su apertura al medio: Abiertos y cerrados.
- Según el modo de concebirlos. Pasivos y activos.

Marcelo Arnold y Francisco Osorio clasifican a los sistemas:

- Según su entidad: Reales e ideales.
- Según su origen: Naturales y sociales.
- Según su intercambio con el medio: Abiertos y cerrados.

De lo expuesto hasta aquí se infiere que los sistemas pueden existir independientemente de la voluntad de los hombres, pero también existen sistemas que el hombre crea con determinados propósitos.

Independientemente de su origen, según Berthalanffy, los sistemas presentan las siguientes propiedades formales o principios generales:

- Crecimiento
- Competencia
- Totalidad.
- Sumatividad.
- Segregación Progresiva.
- Centralización o individualización progresiva.
- Orden jerárquico.
- Diversidad.
- Finalidad

- Estabilidad.
- Adaptación.

Estas propiedades formales, con los progresos de la TGS y con la distinción más detallada entre sistemas abiertos y cerrados, se han revisado, a veces como predominantes o como exclusivos de ciertos tipos de sistemas. Para los sistemas abiertos, (y los sociales siempre los son, aunque en esto también existen diversos criterios), se han definido las siguientes:

- **Totalidad:** El sistema no es solamente un conjunto, sino un conjunto de elementos interconectados que permiten una cualidad nueva.
- **Centralización:** En determinados elementos del sistema la interacción rige al resto de las interacciones, tiene un papel rector. Existe una relación principal o conjunto de relaciones principales que le permiten al sistema cumplir con su función.
- **Complejidad:** La complejidad es inherente al propio concepto de sistema y por lo tanto es la cualidad que define la existencia o no del sistema. Implica el criterio de ordenamiento y organización interior tanto de los elementos como de las relaciones que se establecen entre ellos. Los elementos que se organizan en un sistema se denominan “componentes del sistema”
- **Jerarquización:** Los componentes del sistema se ordenan de acuerdo a un principio a partir del cual se establece cuáles son los subsistemas y cuáles los elementos.
- **Adaptabilidad:** Propiedad que tiene el sistema de modificar sus estados, procesos o características de acuerdo a las modificaciones que sufre el contexto.
- **Integración:** Un cambio producido en cualquiera de sus subsistemas produce cambios en los demás y en el sistema como un todo.

#### **1.1.4 El sistema como enfoque metodológico:**

En este sentido es importante señalar que en las investigaciones en sistema se han venido diferenciando dos esferas suficientemente especializadas: El teórico-metodológico y la aplicada. Así mismo es necesario destacar que con el tiempo ha aumentado la cantidad de autores que interpretan y denominan de distintos modos

tal enfoque. En la literatura se pueden encontrar términos tales como “enfoque de sistema” “método sistémico estructural” “análisis sistémico”.

También existen divergencias en cuanto al conjunto de principios metodológicos que rigen esta forma de acceder al conocimiento de los objetos y fenómenos del mundo objetivo.

Sin embargo, existe coincidencia en cuanto a que la esencia del enfoque sistémico radica en la elaboración de los medios cognoscitivos específicos de las investigaciones que intentan estudiar y modificar a los objetos y fenómenos de la realidad desde una perspectiva que los aborde como partes de una realidad con la que interactúan y de la cual dependen sus comportamiento y modificaciones y que consecuentemente supere el atomismo y fragmentación que caracterizó gran parte de los estudios en el pasado y lamentablemente sigue predominando en la actualidad. El enfoque sistémico constituye un conjunto de tendencias y modelos conceptuales que son herramientas teórico-metodológicas para el estudio de los fenómenos y presupone su examen multilateral. Se caracteriza por su perspectiva holística e integradora y supone una síntesis de lo general, haciendo abstracción de las cualidades no esenciales del mismo. Presupone, por una parte, analizar y transformar el objeto de estudio a partir de los vínculos que se establecen en él y por otra, interpretar el movimiento que ocurre en el mismo como resultado de la transformación de dichos vínculos.

#### **1.1.5 El sistema como resultado científico pedagógico.**

Todas las modificaciones que se producen como resultado de la actividad de los investigadores tienen carácter sistémico, pero sólo algunas de ellas son denominadas por sus autores como sistemas, por ello resulta pertinente analizar cuáles son las particularidades de esta forma de resultado científico.

De lo anteriormente expresado se infiere que el modelo es un resultado científico en el que el investigador, a partir de la existencia de un objeto real y sin modificar su estructura, propone una nueva forma de interpretarlo y de. Esto implica que sobre un mismo objeto pueden existir tantos modelos como formas de interpretarlo existan. Conviene subrayar que en la construcción del modelo (modelación) el investigador no modifica la estructura del objeto real ya que la modificación del



aspecto estático estructural provocaría que el modelo obtenido no perteneciera al objeto real existente, sino correspondería a otro objeto o a uno que no existe en la realidad.

Cuando no existe el objeto, o cuando el existente requiere ser sustituido, hay que diseñar un nuevo sistema a partir del análisis de determinados presupuestos teóricos y de datos empíricos obtenidos en la práctica. Ese nuevo sistema, que puede y debe tener una representación modélica, no representa a ningún objeto real, más bien propone la creación de uno nuevo. A este nuevo sistema algunos autores lo denominan Sistema finalizado o sistema optimizado (Serrano, 1982).

Existen dos modos de optimizar o finalizar el sistema: 1. Proponer otro y 2. Aumentar la determinación que ejerce la organización estructural del sistema sobre su funcionamiento.

Teniendo en cuenta lo anterior consideramos que el sistema como resultado científico pedagógico es: “UNA CONSTRUCCIÓN ANALÍTICA MÁS O MENOS TEÓRICA QUE INTENTA LA MODIFICACIÓN DE LA ESTRUCTURA DE DETERMINADO SISTEMA PEDAGÓGICO REAL (ASPECTOS O SECTORES DE LA REALIDAD) y/o LA CREACIÓN DE UNO NUEVO, CUYA FINALIDAD ES OBTENER RESULTADOS SUPERIORES EN DETERMINADA ACTIVIDAD”

En la elaboración de un sistema estas relaciones deben quedar explícitamente definidas y si se representa mediante un modelo, el investigador debe crear un código formalizado representativo de cada una de estas relaciones.

#### **1.1.6 Características que debe poseer un sistema como resultado científico pedagógico.**

El sistema como resultado científico pedagógico, además de reunir las características generales de los sistemas reales (Totalidad, centralización, jerarquización, integridad) debe reunir las siguientes características particulares

**Intencionalidad.** Debe dirigirse a un propósito explícitamente definido.

**Grado de terminación.** Se debe definir cuáles son criterios que determinan los componentes opcionales y obligatorios respecto a su objetivo.

**Capacidad referencial:** Debe dar cuenta de la dependencia que tiene respecto al sistema social en el que se inserta.

**Grado de amplitud.** Se deben establecer explícitamente los límites que lo definen como sistema.

**Aproximación analítica al objeto.** El sistema debe ser capaz de representar analíticamente al objeto material que se pretende crear y debe existir la posibilidad real de su creación.

**Flexibilidad.** Debe poseer capacidad para incluir los cambios que se operan en la realidad.

**Acciones para la optimización o finalización de un sistema:**

- Determinación de lo que se desea perfeccionar o lograr.
- Determinación de los elementos que intervienen en ese resultado y sus interacciones.
- Evaluar el estado actual de lo que se desea obtener y la implicación que en ello tienen los elementos asociados a él.
- Definición del carácter sistémico objetivo (o no) de estas relaciones y de su funcionalidad sistémica en la organización y funcionamiento del objeto al cual pertenecen.
- Determinación de los elementos o relaciones que es necesario incorporar, modificar o sustituir para la obtención del resultado que se persigue.
- Diseño del nuevo sistema.
- Representación modélica.

La propuesta en esta investigación surge como resultado a las necesidades de una circunscripción donde las actividades físico recreativas están como prioridad en los adolescentes y existe la carencia de actividades programadas que respondan a la satisfacción de este grupo poblacional. Esta propuesta es un sistema de actividades físico recreativas para la ocupación de tiempo libre en los adolescentes de 12 -15 años de la circunscripción # 135 del Consejo Popular Puerta de Golpe.

## **Conclusiones parciales del capítulo**

1-Las concepciones teóricas planteadas por los autores, consideran que para desarrollar los valores de la ética y la moral se debe tener en cuenta la influencia del medio y las relaciones sociales que se establecen en los individuos de una comunidad, podemos afirmar que para la ocupación del tiempo es un pilar necesario la educación familiar, personal y comunitaria.

2-Debe tener un seguimiento por todos los implicados, conocer la caracterización de la comunidad, de las edades con las que se pretende trabajar para poder determinar los elementos particulares que después conformará el sistema.

3-En la conformación del sistema se debe tener en cuenta, principios, características, clasificación, que desde el punto de vista teórico, metodológico y pedagógico garantiza la eficiencia en la elaboración de este aporte científico.

## **CAPÍTULO II: VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS ARROJADOS POR LOS INSTRUMENTOS APLICADOS.**

### **2.1 Resultados de las Observaciones.**

Después de aplicar la observación (Anexo No. 1) a actividades organizadas para los adolescentes en el Consejo Popular, en el período Marzo- Agosto de 2008, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como 1 Festival Deportivo Recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de beisbol con la participación de 4 equipos, tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de Ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero. Excepto dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, como se refleja en la tabla No.1, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los adolescentes, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno para la realización del Torneo Popular de beisbol, en la instalación de la Majagua, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

## **2.2 Resultados de la Entrevista.**

La entrevista (Anexo No.2), realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en el Consejo Popular, arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

- Aún existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.
- No se domina el programa de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.
- No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.
- Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades, a la hora de planificarlas tienen en cuenta fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas.
- Se determinó que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad son los adolescentes ya que son los que mayor insatisfacción manifiestan con relación a los espacios para canalizar sus necesidades y preferencias recreativas.

De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

### **2.3- Resultados de la Encuesta**

De los 40 adolescentes a los que se les aplicó la Encuesta No.1 (Anexo No. 3), solo el 30% de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en el Consejo Popular (tabla No.2), lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan: los Festivales Deportivos Recreativos (78%), los juegos de mesa (40%) y los torneos deportivos (24%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la Tabla 3. La participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los Festivales Deportivo Recreativos los de mejor comportamiento. En la frecuencia de participación, resaltan la Mensual, en los Festivales Deportivo Recreativos, Torneos Deportivos Populares y Planes de la Calle, respectivamente. Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (75%), competencias de basket de tres (65%), juegos tradicionales (45%) y planes de la calle (20%). (Tabla No.4). Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales e históricas.

De forma general se puede notar que entre los gustos se combinan las actividades pasivas con las activas. El criterio generalizado de los adolescentes sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en el Consejo Popular, evidencia una notable insatisfacción por parte de estos. En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la programación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

### **2.4- Estudio del Presupuesto de Tiempo.**

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades

globales, tal y como se puede apreciar en la tabla 5. Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0,32 minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. La no existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 7 horas, 2 minutos. Valorando las actividades que los adolescentes realizan, como promedio, en esas 7 horas, 2 minutos de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla 6, se observa un buen número de ellas, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

## **2.5 Análisis de la Aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria.**

El Fórum comunitario: Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas del Consejo Popular sobre todo para la muestra investigada (los adolescentes de 12-15 años), la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los adolescentes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los adolescentes. En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

Otra de las técnicas utilizadas en esta investigación fue la de **consulta a especialistas** considerándose a personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio, Estos ejercieron su función en la valoración de la propuesta, referente a datos valiosos. Todas estas personas tienen las mejores opiniones en relación con este sistema de actividades considerándolo factibles y de fácil aplicación en la comunidad.

Los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los adolescentes, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

### **Procedimientos que sustentan la propuesta.**

Una vez confeccionados los diferentes grupos, se utilizaron diferentes técnicas participativas para conocer opiniones de los adolescentes sobre las diferentes actividades que les gustaría realizar, como por ejemplo: la lluvia de ideas, donde el profesor a partir de de la exposición de actividades recreativas a realizar, anotaba las sugeridas por los participantes, teniéndose en cuenta al confeccionar los diferentes juegos a programar. Además se utilizó el grupo de discusión donde el profesor introducía el tema, actuando como facilitador, pero sin interferir en ningún planteamiento. Para controlar la rivalidad entre los grupos de participantes, ya que todos no pertenecían al mismo CDR, se incluyó la compatibilidad psicológica. Con la aplicación de estos modelos pudimos confeccionar cuatro grupos de trabajo, logrando la mayor afinidad entre sus participantes.

Las relaciones sociales de estos adolescentes, están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, las cuales son las mejores: existe tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación.

Se le hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades recreativa que se realizarán, se escucharon y valoraron sus criterios en los

reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

A partir de la observación Anexo #1 se pudo observar el comportamiento de los adolescentes y con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión, incluso con los adolescentes de menor capacidad de asimilación y bajos resultados académicos. En general, estaban encaminadas a: actuar según la actividad a realizar, lograr el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades, sacrificarse para obtener resultados satisfactorios. Todo ello a partir del reconocimiento, de la importancia que tiene la actividad físico recreativo en el buen aprovechamiento del tiempo libre. Además se realizaron varias actividades con intervención de los mayores, para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes instituciones interactúen organizadamente con estos grupos, propiciando la ocurrencia de transformaciones en el resto de los adolescentes de la comunidad.

## **2.6 Indicaciones metodológicas para la aplicación del sistema de actividades físico-recreativas en los adolescentes.**

Para la puesta en práctica de este sistema de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores. El sistema de actividades se estructura teniendo en cuenta tres dimensiones que se interconectan y van a posibilitar una mejor ocupación del tiempo libre. La dimensión identificativa es la que rige al resto de las interacciones (Totalidad) ya que a partir de ella es que se puede desarrollar el resto de las dimensiones y dar por resultado una cualidad nueva que es una mejor ocupación



del tiempo libre de los adolescentes de esta comunidad. Dado a su vez por la existencia de las tres dimensiones principales que contribuyen también al cumplimiento del objetivo de este trabajo. Estas actividades están ordenadas teniendo en cuenta un orden y una organización tanto de las dimensiones como de las actividades dentro de cada una de las dimensiones. Por lo que las dimensiones son los subsistemas y las actividades los elementos. Hay que tener en cuenta que un cambio en uno de los elementos implica, cambios dentro del sistema (.Integración) Adaptadas todas las actividades a las características de la comunidad.

Las principales relaciones que le permiten al sistema cumplir con su función

## **2.7 Sistema de Actividades Físico Recreativas**

### **1. Dimensión Identificativa**

Objetivo: Observar la manifestación de los adolescentes en la recreación a través de diferentes actividades.

- **Para bailar:**

Organización: A medida que se pasa de una ronda a otra se van quedando las mejores parejas y se realizan preguntas sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación en la comunidad.

- **Desfile de moda** donde prime el color blanco que significa desde el punto de vista del autor, fin u objeto al que se dirigen nuestras acciones que se corresponde con este grupo etéreo. Con el objetivo de observar la manifestación del vestuario cuando son convocados a estas actividades sociabilizadoras e instructivas.

Organización: Al concluir la pasarela se realiza un debate sobre los siguientes aspectos:

Explique el significado de su atuendo desde el punto de vista de ser empleado en su tiempo libre, para la recreación en la comunidad. Sobre este, serán seleccionados varios premios como el que más conocimiento mostró, el más original.

- **Jugando en mí Comunidad.**
- **Nombre:** Busca tu pareja ideal:

Objetivo: Observar la manifestación de los adolescentes a través de los juegos como actividad recreativa.

Organización: Las niñas se vendan los ojos. Los varones se dispersan por el terreno.

Recursos: Vendas para los ojos.

Desarrollo: Inicialmente, todos con los ojos abiertos buscan cuál de los presentes les gustaría para ser su pareja de juego, pasados 5 minutos, se vendan los ojos las niñas y se dispersan los varones en el área. Acto seguido las niñas tratan de alcanzar y tocar los varones y mediante el tacto descubrirán la pareja que habían fijado con su vista, la cual representará su pareja ideal. Una vez encontrada, la niña, si está segura, deberá afirmar que ya la ha hallado, se destapan los ojos y si no era, entonces habrá perdido. De coincidir, entonces habrá ganado, y la adolescente tiene dones para descubrir su pareja en cualquier circunstancia de la vida.

Reglas: No destaparse los ojos., si lo hace sale del juego.

- **Nombre:** Reacciona y desplázate a otro lugar.

**Objetivo:** Familiarizar a los adolescentes con la importancia que reviste la comunicación y el compañerismo entre ellos.

**Organización:** El grupo se divide en tres subgrupos y se colocan de tal forma que formen tres vértices.

**Desarrollo:** Se designa un integrante de cualquiera de las formaciones para iniciar el juego. El designado, a la orden del profesor se desplaza para colocarse al frente de una de las otras dos, momento en el que el último de esa formación realiza la misma acción que el que le antecedió, así sucesivamente hasta que todos los participantes realicen la actividad.

## **Reglas**

1- Una vez iniciado el juego se permite colocarse también en la misma formación que lo hizo el que inicio el juego.

1- El desplazamiento tiene que ser caminando.

2- Se prohíbe el contacto personal para colocarse.

**Orientaciones metodológicas:** La separación entre las formaciones no debe ser de más de 2 metros, Velar por la relación trabajo – descanso y La intensidad de la tarea es moderada.

- **Nombre:** Haz lo que yo digo, no lo que yo hago.

**Objetivo:** Ejecutar juegos de coordinación y acciones motrices de diferentes segmentos corporales en los adolescentes de forma recreativa.

**Organización:** Se organiza el grupo en una hilera

**Desarrollo:** Todos se desplazan simultáneamente por el borde interno del área mirando al profesor que se desplaza también, pero de forma tal que mantenga el control del grupo, el profesor orienta una acción y ejecuta otra para confundir a los participantes.

**Ejemplo:** El profesor orienta tocarse los glúteos pero se toca la nariz, tocarse las orejas y él se toca las rodillas y así sucesivamente.

## **Reglas:**

1. Hay que mantener una buena separación entre los participantes
2. El desplazamiento es moderado.
3. Valorar el tiempo de duración atendiendo al nivel de preparación del grupo.
4. Sustituir la acción del profesor por un alumno, cambiándolo cada cierto tiempo.

- **Nombre:** Pásala y desplázate hacia atrás

**Objetivo:** Realizar juegos dinámicos para la recreación en los adolescentes en su tiempo de ocio.

**Organización:** El grupo de adolescentes, se organizan en dos o más equipos y formadas en hileras.

**Desarrollo:** Con un balón de basketball, voleibol, fútbol u otro objeto con peso asequible, a la orden del profesor comienzan a pasarse el balón por encima de

la cabeza cuando llegue al último Integrante este camina para colocarse al principio y así repetir la actividad hasta que todas hayan pasado.

### **Reglas**

- 1- El balón no puede comenzar a pasarse hasta que no se de la orden por el profesor.
- 2- No se admite pasar el balón con una sola mano.
- 3- El balón tiene que ser entregado, no lanzado.
- 4- El participante que viene al frente tiene que hacerlo caminando

**Orientaciones metodológicas:** Este juego debe realizarse después de los ejercicios de preparación articular y contribuye a elevar el pulso, los desplazamientos deben ser caminando y debe garantizarse una intensidad moderada.

## **2. Dimensión Cognoscitiva**

- Vídeo - Debate. Problemas ambientales del Consejo Popular Puerta de Golpe.

### **Objetivos:**

1. Sensibilizar a los adolescentes con los problemas ambientales de su, localidad, etc.
2. Valorar la actuación del hombre con respecto al medio ambiente.
3. Fomentar sentimientos de rechazo a actitudes como estas.

El coordinador de la actividad explicará que observarán un vídeo donde se aprecian algunos de los problemas ambientales más críticos de la provincia.

Se les entregará una guía de observación que contendrá los siguientes elementos.

- ❖ ¿Qué consecuencias ha traído para el medio ambiente la realización de actividades como las que has observado?
- ❖ De los problemas ambientales que ahí se presentan. ¿Cuál de ellos te ha impresionado más? Argumenta
- ❖ ¿Cómo te has sentido al observar los impactos causados de medio ambiente de tu comunidad?

- ❖ ¿Quién es el responsable de estas conductas inadecuadas en relación con el medio?
- ❖ Te sientes tú responsable también de lo que sucede en nuestro medio. ¿Por qué?
- ❖ ¿Consideras que en tus manos está la solución a estos problemas? Argumenta.
- ❖ Valora como desde tu posición podrías contribuir a ello.
- ❖ Se propone por los adolescentes desarrollar ellos esta actividad con los miembros de la comunidad.

- **Al Patio de Pelegrín**

OBJETIVO: Visitar un museo rústico de la comunidad de creación artesanal, donde se mezclan plantas y animales en la naturaleza, pinturas, etc.

Desarrollo: Después de previamente haber concertado la visita al lugar se disponen los adolescentes a la observación de toda la belleza que ofrece el lugar, se les ofrecen explicaciones sobre pinturas Indicándoles la realización de una valoración de su visita.

- Encuentro con los profesores de la escuela de comunitaria Puerta de Golpe

**Objetivos:** Poner en contacto a los adolescentes con la historia de la escuela comunitaria de Puerta de Golpe.

Se llevará a cabo un intercambio de los adolescentes con trabajadores de dicha institución sobre la base de las siguientes preguntas:

- ❖ ¿Por qué el nombre que lleva la escuela”?
- ❖ ¿Qué figuras relevantes del deporte en Puerta de Golpe han salido de la comunidad?
- ❖ ¿Pueden mencionar algunos resultados alcanzados por el centro?
- ❖ ¿Cómo ha contribuido esta institución al desarrollo de la comunidad en la que se encuentra enclavada?

Al finalizar se pasará a explicar las reglas para desarrollar un partido de tenis de mesa invitándolos a una próxima actividad en el que se efectuará un encuentro.

- ❖ Por último se evaluará la actividad.

### 3. Dimensión de Expresión

- En mí CDR: Yo expongo mí pintura para que tú interpretes.

**Objetivo:** Exponer a través del dibujo los conocimientos adquiridos por los adolescentes en la dimensión cognoscitiva.

**Organización:** Se selecciona previamente el CDR donde se vaya a exponer las pinturas, Se ubican para ser mostradas sus obras y además se pasa a invitar a los miembros de la comunidad. El día de la exposición concluye con una valoración por parte de los adolescentes de sus obras.

- **FIESTA DE DISFRACES:**

**Objetivo:** Aplicar a través de modelos en cartulina utilizando fiesta de disfraces los diferentes aspectos relacionados con la comunidad, pintura, medio ambiente. etc.

**Organización:** Cada cual llevará como disfraz ropa de todos los colores del arcoiris (uno con cada color) y llevará colgado del cuello dibujado en una cartulina cualquier elemento del medio ambiente de la comunidad y se premiara la mejor exposición. Se pide que vayan vestidos de diferentes colores por el momento en que va transitando la investigación.

- **Vamos a andar:**

**Objetivo:** Obtener la opinión de personas, de diferentes edades con respecto a la comunidad y su tradición en el deporte, culturales y recreativas.

**Organización:** El primer momento es salir al espacio comunitario y buscar el criterio de las personas de diferentes edades por parte de los adolescentes .Posteriormente se intercambian entre ellos estas opiniones y reflejan a su vez coincidencias discrepancias y emiten sus criterios.

- **Maratón por la felicidad en mi comunidad**

Objetivo: Realizar una carrera de maratón participativa de 3 km de todos los adolescentes culminando en Río Hondo.

Organización: La carrera se realizará con punto de salida del parque de la comunidad hasta Río Hondo a una distancia aproximada de 3 Km. Se les explica que quien no pueda correr, trotar o caminar.

### **Juego de Béisbol**

Objetivo: Insertar a los adolescentes en nuestro pasatiempo nacional como medio recreativo para ocupar el tiempo libre de los adolescentes.

Organización: Se realizará con todos los equipos que se conformen en el Consejo popular (interbarrio) regidas por las reglas oficiales del béisbol, siempre con fines recreativos y participativos, donde se podrá jugar con ambos sexos.

- **Juego de Guerrilla (Baloncesto)**

Objetivo: Contribuir a la propaganda y a la divulgación de juegos deportivos como una alternativa para ocupar el tiempo libre de los adolescentes

Organización: cada equipo estará conformado por 3 atletas, de ambos sexos hasta encestar siete canastas, el primero que lo logre será el ganador y el perdedor será el encargado de colocar pancartas acerca de las actividades físico recreativas que se realizaran próximamente.

- **Campeonato de Fútbol**

Objetivo: Contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Organización: los equipos estarán conformados por cuatro atletas de ambos sexos según el gusto de los participantes, con un terreno con dimensiones

especiales según el espacio existente en la circunscripción, y ganará el equipo que más goles anote.

Juego de tenis de mesa:

Objetivo: Comprobar en la práctica los conocimientos adquiridos por los adolescentes en su visita a la escuela comunitaria en la que se les explicó lo esencial del mismo.

Organización: El partido se desarrollará en parejas mixtas, en el local de la escuela comunitaria, a 11 tantos.

### **Conclusiones del Capítulo II:**

- 1) Los adolescentes de la circunscripción # 135, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular "Puerta de Golpe." poseen gran cantidad de tiempo libre, el cual no es aprovechado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos dentro de su Comunidad
- 2) La flexibilidad y variabilidad de las actividades físico-recreativa propuestas, unida a las recomendaciones e indicaciones organizativas facilitaran una adecuada puesta en práctica de la propuesta en el citado Consejo Popular.



## Conclusiones Generales

1. Del análisis derivado de los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, se constata la gran connotación y atención que se brinda a la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico recreativas, especialmente las de carácter formativo, adquiriendo singular importancia el proceso de programación, en el que se destaca como elemento indispensable la canalización necesidades, intereses, gustos y preferencias de la población, en dependencia de grupo etáreo al que pertenezcan.
2. Los adolescentes, en edades de 12-15 años, del Consejo Popular “Puerta de Golpe” en el municipio Consolación de Sur, poseen un espacio considerable de tiempo libre (7 horas, 2 minutos, como promedio, los días entre semana), que no es ocupado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos. La oferta recreativa existente es limitada y poco variada, lo cual incide directamente en la baja participación de estos en las actividades realizadas y la insatisfacción recreativa de los mismos.
3. Las actividades físico recreativas conforman un sistema caracterizado por tres dimensiones: identificativas, cognoscitivas y de expresión interrelacionadas y mutuamente condicionadas, propiciando el paso hacia una forma superior que contribuirán a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad.
4. El modelo ha sido valorado desde el punto de vista teórico a través de la consulta a especialistas. Los resultados satisfactorios obtenidos, demuestran la factibilidad del sistema de actividades físico-recreativas implementado para adolescentes, de 12-15 años en el Consejo Popular “Puerta de Golpe.

## RECOMENDACIONES

1. Valorar la posibilidad de extender la propuesta, con sus particularidades a las comunidades, para hacer de la recreación un proceso cada vez más particularizado.
2. Fomentar y desarrollar cursos de postgrados relacionados con el tema a los especialistas en el territorio.

## **Bibliografía**

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones. Álvarez de Zayas, C.M. La pedagogía como ciencia. 1995.
2. Alvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
3. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
4. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
5. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
6. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
8. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99.Barcelona INEF.-( 1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa
9. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
10. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
11. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
12. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
13. \_\_\_\_\_ . (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.-Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
14. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona
15. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.

16. Coldeportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) "PLAN NACIONAL DE RECREACION" (Bogotá, Colombia).
17. Contreras, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: a Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
18. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
19. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
20. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
21. Davis, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
22. Davilona, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.
23. Diekert, J.; Kreis, F. Y H. Musel. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
24. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
25. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela
26. \_\_\_\_\_. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.
27. \_\_\_\_\_. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
28. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Paidós, Barcelona.
29. Fraile Aranda, A. (1995) "La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física" en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.
30. Francia, A. Y Martínez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
31. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paídos, Buenos Aires.

32. Flosdorf Y Rieder. (1975). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kopeluz, Buenos Aires.
33. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
34. Fullea Bandera, Pedro (2000) "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" La Habana
35. \_\_\_\_\_ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
36. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
37. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
38. García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes. (2000) <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio SITIO: <http://www.campogrupal.com/comunidad.html>.
39. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
40. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio. La Habana, Editorial Deportes.
41. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los Estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
42. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
43. Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
44. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.

45. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas" En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
46. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
47. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
48. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
49. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
50. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
51. Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.
52. Louglin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.
53. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
54. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".Barcelona, Inefc
55. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz, MARX, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
56. Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.
57. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.

58. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
59. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
60. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
61. Pérez Serrano, G. (1990) "Investigación – acción aplicada al campo educativo". Editorial Dyckinson, Madrid.
62. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
63. Perov, O.B. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.
64. Pieron M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
65. Petrowski, A. V. (1980) Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
66. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
67. QUINTANA, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
68. Ramos, Rodríguez, A. (2001). Las Necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. Ciudad de La Habana, UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal.
69. Recursos Técnicas - Operativos para la administración de Programas,
70. CONADE, México, 1989.
71. Rico, Carlos A (1998). V congreso nacional de recreación; gestión, recreación y desarrollo humano; la búsqueda de nuevas alternativas lúdico -RECREATIVO–ESPACIALES.3 al 8 de Noviembre. Manizales, Colombia.

72. Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.
73. Roque, R. Y V. C. Bobes. (1988). Una fuente crítica o crítica de una fuente. En Temas No. 14 y 15, La Habana.
74. Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
75. Sánchez M. S. Guerrero, Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de la calle; algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe.
76. Sánchez M. S. Guerrero Y L. Caballero. (1977). Los 100 juegos del Plan de la Calle. Algunas teorías sobre juegos. Editorial Orbe, la Habana.
77. Tabares, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE, Colombia.
78. Thelen, H. A. (1974). Dinámica de los grupos en acción. Editorial Escuela, Buenos Aires.
79. Villaverde, E. (1982). Dinámica de grupos y educación. Editorial Paídos, Buenos Aires.
80. Waichman, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.
81. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.



## Anexos

**ANEXO N 1: ENCUESTA SOCIOMÉTRICA:** Para determinar el grado de compatibilidad psicológica existente en los grupos.

- ¿A quienes prefieres para compartir tu tiempo libre?
- ¿Con quienes prefieres realizar tus actividades físico-recreativas?
- ¿Con quienes estas mas seguro cuando realizas las actividades Físico -recreativas?
- ¿A quienes prefieres para integrar tu grupo?

**ANEXO N 2:** Guía de la entrevista (a factores implicados).

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo M: \_\_\_\_ F: \_\_\_\_

Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

1. ¿Se ofertan actividades físico-recreativas para los adolescentes de su circunscripción?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ A veces \_\_\_\_

2. ¿Con que frecuencia se realizan?

Semanal \_\_\_\_ Mensual \_\_\_\_ Semestral \_\_\_\_ Anual \_\_\_\_ Ocasional \_\_\_\_

3. ¿Qué actividades físico-recreativas se le ofertan a los adolescentes de su circunscripción?

---

---

---

4. ¿Es de su conocimiento la existencia en su circunscripción de un programa de actividades físico-recreativa?

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_

5. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de la Circunscripción?

---

---

---

6. ¿Qué elementos se tienen en cuenta a la hora de programar y afectar las actividades físico recreativo?

---

---

7. ¿Participa usted en las actividades programas en su circunscripción?

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_

8. ¿Para usted como es el trabajo en su circunscripción en cuanto a la recreación?

B: \_\_\_\_ R: \_\_\_\_ M: \_\_\_\_

### **ANEXO N 3:**

Con el objetivo de determinar el estado actual en que se encuentra el problema de investigación planteado con anterioridad, fue necesario aplicar la presente encuesta de elaboración personal.

Les fue aplicada a 3 adolescentes de cada uno de los CDR que componen la Circunscripción # 135, comprendidos en las edades entre 12 y 15 años.

### **Encuesta.**

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de los adolescentes al respecto, para lo que contamos con su colaboración.

Muchas gracias

Edad\_\_\_\_\_

Sexo: M\_\_\_ F\_\_\_

### **Cuestionario**

Marque con una (x) las opciones que consideres más apropiadas:

I. Tu tiempo libre lo empleas en:

Dormir\_\_\_\_\_

Practicar deportes\_\_\_\_\_

Leer\_\_\_\_\_

Ver TV. \_\_\_\_\_

Oír música\_\_\_\_\_

Visitar amigos\_\_\_\_\_.

Otros\_\_\_\_\_

II-Practicas actividades deportivas

Todos los días\_\_\_\_\_

A veces\_\_\_\_\_

Los fines de semana\_\_\_\_\_

Nunca\_\_\_\_\_

III- ¿Te gusta practicar deportes? Si\_\_\_ No\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_

IV- ¿Qué deportes te gustaría practicar? Enumérelos por orden de preferencia.

1\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_

4\_\_\_\_\_

5\_\_\_\_\_

V- En tu barrio se organizan actividades deportivas:

A menudo\_\_\_\_\_

Pocas veces\_\_\_\_\_

Nunca\_\_\_\_\_

VI- Estás conforme con ellas Si\_\_\_ No\_\_\_

Argumente su respuesta\_\_\_\_\_

### **ANEXO Nº .4: Guía de observación.**

1. ¿Que actividades realizan los adolescentes al concluir sus actividades docentes?
2. ¿Con cuantas áreas destinadas a la práctica de actividades deportivas consta la circunscripción?
3. ¿Algunas de ellas están aptas para la práctica del deporte?

## Anexos

**TABLA 1. RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.**

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
6	a- Idoneidad de lugar	1	20	3	60	1	20
	b- Participación	-	-	3	60	2	40
	c- Calidad	1	20	3	60	1	20
	d- Aceptación	2	40	2	40	1	20

**TABLA NO.2- CONOCIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES OFERTADAS.**

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
40	12	30	28	70

**TABLA NO.3.- ORGANIZACIÓN Y FRECUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CONSEJO POPULAR.**

Actividades	Organización		MUESTRA	Frecuencia		
	Cifra	%		Semanal	Mensual	Ocasional
• Programa a jugar.	4	8%	40	-	-	8%
• Planes de la calle.	5	10%		-	-	10%
• Torneos deportivos.	12	24%		24%	-	-
• Festivales Deport. Recreat.	39	78%		-	70%	-
• Juegos de mesa.	20	40%		28%	12%	-
• Maratones.	3	6%		-	-	6%
• Simultáneas de Ajedrez	8	16%		-	-	16%
• Competencias de Bicicleta	2	4%		-	-	4%

**TABLA NO.4- PREFERENCIAS RECREATIVAS.**

Muestra	Actividades	Total	%
40	Torneos Populares	30	75
	Compet de basket de 3	26	65
	Juegos tradicionales	18	45
	Planes de la Calle	8	20
	Actividades históricas	7	17
	Actividades socio culturales	6	15
	Actividades medioambientales	6	15

**TABLA NO. 5- DISTRIBUCIÓN DEL PRESUPUESTO DE TIEMPO (DÍAS ENTRE SEMANA) DE LA MUESTRA ESTUDIADA. (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES).**

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
40	Trabajo o Estudio	6:45
	Transportación	0:32
	Necesidades Biofisiológicas	9:35
	Tareas Domésticas	0:56
	Actividades de Compromiso Social	0:0
	Tiempo Libre	7:02

**TABLA NO.6- PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL TIEMPO LIBRE (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES) (Anexo # 4).**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>40</b>	Ver Televisión	1:32
	Ir a fiestas	0:22
	Escuchar música	0:50
	Estudiar	0:56
	Practicar deportes	0:43
	Pasear	0:35
	Conversar	1:04
	Juegos de Mesa	0:28
	OTRAS	0:32
	<b>TOTAL</b>	<b>7:02</b>

**Diagnostico Inicial**

Actividades extradocentes			Áreas deportivas	Áreas deportivas en buen estado
- ver TV	20	50%		
- escuchar música	4	10%		
- realizar actividades deportivas	4	10%	2	1
- dormir	6	15%		

