

**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 EN LA COMUNIDAD**

Título: Actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años, de la “Comunidad Río Feo,” del Municipio San Luís, Pinar del Río.

Autor: Lic. Caridad Rivero González

Tutor: MSc Jesús María Ortega Rodríguez

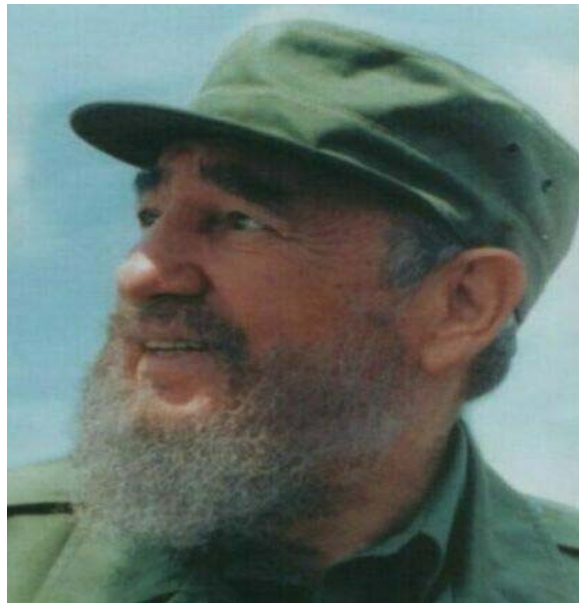
Pinar del Río, Octubre del 2009

“Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”

PENSAMIENTO

La historia tendrá que hablar del deporte, la cultura física y la recreación cubana, no por lo que hemos hecho, sino por lo que haremos en los años venideros.

Fidel Castro



DEDICATORIA

- Dedico este trabajo a mi esposa e hijos.
- A mis padres, hermanos.
- A nuestra Revolución.

AGRADECIMIENTOS

- Agradezco a mis compañeros de estudio que con su ayuda han contribuido a mi formación y me han apoyado en los momentos de dificultad en el transcurso de la carrera.
- A todos los profesores que me han brindado sus conocimientos.
- A la Dirección Municipal de la Sede del Municipio.

RESUMEN

La investigación se realizó con los adolescentes de 12 - 15 años, con el objetivo de realizar actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre ya que estos constituyen un desafío en la actualidad, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales de los integrantes de la comunidad. La ocupación de estos es una necesidad social para el individuo puesto que en él se pueden manifestar diferentes rasgos de la personalidad de forma negativa si su empleo no se realiza de forma racional y útil, lo que dependerá del papel que desempeña el hombre en la sociedad, en este se realizan varias actividades físico- recreativas y estas dependerán de los intereses de cada sujeto en la comunidad. Esta se encontraba afectada ya que los adolescentes no tenían en que ocupar el tiempo libre fundamentalmente después de las cinco de la tarde y los fines de semana. Dentro de los métodos fundamentales utilizados está la encuesta, la que permitió conocer las preferencias de cada sujeto y las de la propia comunidad, la observación, entrevista y análisis documental para revisar todas las bibliografías que apoyan la investigación. Las actividades propuestas, permiten transformar la vida diaria de estos adolescentes, sintiendo gran satisfacción por las actividades que se les oferta, lo que se ha podido constatar con la puesta en práctica, después de valoradas por los especialistas en la actividad y observándose el mejoramiento en la ocupación del tiempo libre.

R ECREACION

ADOLESCENTES

COMUNIDAD

ÍNDICE

	PAGINAS
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
1.1 Tiempo libre y óseo como parte del tiempo social.	11
1.2 La recreación en el tiempo libre.	15
1.3 Las actividades del tiempo libre.	18
1.4 La planificación de la recreación física.	21
1.5 Las programaciones recreativas.	26
1.6 El programa de la recreación física y la edad:	30
1.7 Características psicológicas y motora en la adolescencia.	31
1.8 Transformaciones anatómicas, fisiológicas de los adolescentes.	33
1.9 Recreación física para un grupo comunitario.	36
CAPÍTULO II: ELABORACIÓN DEI CONJUNTO DE EJERCICIOS.	38
2.1- Caracterización de la comunidad:	38
2.2- Caracterización de los adolescentes entre 12 - 15 años de la comunidad río feo del municipio de San Luis.	42
2.3 :Valoración de los resultados arrojados por los instrumentos aplicados.	43
2.4 Diseño de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 -15 años de la comunidad Río Feo.	50
CONCLUSIONES.	61
RECOMENDACIONES	

INTRODUCCIÓN:

La problemática del tiempo libre en la recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, requiriéndose ante estos especialistas entrenados para insertarse en una sociedad cambiante y a la vez capacitada para ejercer de acuerdo a las nuevas necesidades imperantes.

Es evidente que el proceso de desarrollo social objetivamente, va asignando al factor tiempo libre, la recreación ha constituido formas culturales, (la cultura física entre ellas), que le permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida.

En el país se le da una especial atención a los diferentes programas que se encuentran insertados en la recreación de la población, fundamentalmente en los jóvenes y adolescentes de las diferentes comunidades y barrios con el objetivo de ocupar el tiempo libre de la población en general, en este caso se estudia los adolescentes que se encuentran comprendidos en la edad entre 12 - 15 años de la comunidad Río Feo, perteneciente al Consejo Popular que lleva igual nombre en el municipio San Luis provincia de Pinar del Río.

El trabajo está dirigido a proponer actividades físico-recreativas con los adolescentes de la comunidad motivo de estudio, teniendo en cuenta las características motoras, morfológicas, fisiológicas, biológicas y pedagógicas donde se incluyen fundamentalmente los gustos y preferencias, los que permitirán hacer corresponder estas con la oferta y demanda.

Llevar a cabo actividades dirigidas a la recreación en nuestro país hoy en día, es un hecho muy importante si tenemos en cuenta que la comunidad es el

eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, lo cual constituye un ámbito complejo y vital, en todos los procesos, de desarrollo social. En materia social uno de los fenómenos generalizado en el panorama actual de cualquier sociedad del mundo, incluso desarrollada, es la reducción de las posibilidades de inserción social, sobre todo de las nuevas generaciones. Las naciones menos desarrolladas, además del asombroso incremento de fenómenos como los niños de la calle, la prostitución y el trabajo infantil, la drogadicción, el desempleo, la exclusión social, la violencia, la criminalidad, el deterioro de medio ambiental o la ingobernabilidad política, debe asumir otros como las inevitables explotaciones demográficas, los conflictos éticos y armados, la feminización de epidemias como el SIDA y el aumento de las violencias domésticas con las fatales implicaciones sociales que estos suponen, no obstante en nuestro país con el triunfo de la revolución desde su inicio se trabajó en la dirección de eliminar todos los flagelos que gobiernos corruptos anteriores habían ayudado a implantar y a diseminar en nuestro pueblo, el que ha trabajado incansablemente, por cumplir con el programa del 26 de julio y llevar la política dirigida a lograr todos los cambios sociales ocurrido bajo la dirección de nuestro PPC.

Por eso hoy en Cuba la prevención descansa en los logros y ventajas socioeconómicas, políticas e ideológicas de nuestro proyecto social, de gobiernos, sistema de educación, de salud, la fortaleza de nuestra ideología, la política de empleo, la seguridad y la asistencia social. Examinar esta cuestión ha trascendido la necesidad social que lo condiciona y se convierte en una demanda incluso como parte de la formación profesional en el ámbito de las actividades físico- recreativas.

En la década del 70 se llevaron importantes medidas a favor del mejoramiento de la actividad social sobre todo con la implementación y el aumento de la actividad físico- recreativo y deportivo para el aprovechamiento del tiempo libre y óseo. Mientras que en la década del 90 tuvimos un deterioro con el período

especial ,donde sufrieron muchos renglones de la economía en nuestro país ,afectando a la población en general en la actividades físico-recreativas, para mejorar esta situación se implementó un plan de prevención priorizando a los sectores poblacionales creando los consejos populares en 1992, siendo uno de sus objetivos la recreación de las comunidades a través de diferentes actividades, dirigidas por la dirección de deporte en los territorios en coordinación con las diferentes organizaciones políticas y de masas de cada comunidad.

Mediante el tiempo libre se realizan varias actividades deportivas y recreativas, estas dependerán de sus intereses a la cultura del tiempo libre y necesidades en la sociedad.

El tiempo libre constituye una obligación 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 es importante como se planifican las horas de estudio ,sino también podemos decir que el tiempo libre es necesario planificarlo especialmente en los estudiantes, jóvenes, en aras de contribuir al desarrollo físico e intelectual.

El proceso de masificación deportiva ha sido uno de los lineamientos básicos de nuestra revolución, buscando lograr cada día un hombre mas sano y capaz en todas las esferas de la vida del ser humano, este trabajo coordinado entre las ramas salud y deportes se han unido en la actualidad, el nivel de vida del cubano está en 70 años, similar y superior a grandes potencias capitalista, el modelo cubano es un ejemplo a seguir a nivel mundial ,este proceso incluso ha sido incluido en las misiones cubanas en países amigos como Venezuela y otros, donde las actividades físico-recreativas han jugado un papel de especial atención por la preferencia de los adolescentes y su inserción en estas como principal vía de ocupar el tiempo libre en las comunidades, utilizando como medio los planes de la calle y festivales deportivos recreativos en los barrios , los que permiten rescatar muchos de los valores hoy perdidos y que achacamos a situaciones influyentes sin pensar que las soluciones están en nuestros propios esfuerzos.

Las características comunitarias de cada sector se hacen saber a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en prácticas después en las diferentes vivencias y representan además un vínculo positivo.

La intervención comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social de la personalidad del hombre nuevo.

La recreación como proceso es considerada por Joffre Dumazedier(1975), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, “como el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”(70,1). Esta es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

La necesidad de mejorar la calidad de vida de la población impone la búsqueda de una solución en la recreación a través de las actividades físico-recreativas que motiven el interés de los adolescentes de la comunidad de Río Feo y permita transformar la ocupación del tiempo libre.

Se puede decir que existe una necesidad de realizar actividades físico-recreativas en aras de organizar las entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de los adolescentes entre 12 - 15 años, en un espacio no solo como una diversión y entretenimiento, también como el enriquecimiento físico espiritual ,aunque teniendo en cuenta el desarrollo de la población en la comunidad por los grupos de edades en nuestra sociedad ,se hace casi imposible encontrar áreas que permitan desarrollar actividades para que la comunidad ocupe el tiempo libre, para planificar actividades físico-recreativas de total correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes con el objetivo de propiciarles un bienestar de satisfacción que permita la ocupación del tiempo libre dentro la Comunidad .

La investigación se apoya en un diagnóstico inicial donde se pudo detectar que no existen suficientes actividades que den respuestas a la ocupación del tiempo libre

y óseo de los adolescentes de 12 - 15 años de la comunidad en estudio, lo que provoca un problema para el desarrollo social de esta población lo que puede traer consigo desviación hacia conductas negativas como los juegos prohibidos, alcoholismo, drogadicción, prostitución, es bueno aclarar que esta comunidad presenta un alto índice delictivo.

Como objetivo de la investigación se traza proponer actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre, de los adolescentes de 12-15 años, de la comunidad Río Feo, del municipio San Luís, Pinar del Río, donde existe carencias de áreas deportivas y recreativas que den respuesta al problema detectado. Además con estas actividades se pretende buscar un acercamiento a los servicios y programas que se ofrecen, a la orientación y asesoría permanente para optimizar el desarrollo de los programas de atención a estos adolescentes y propiciar un desarrollo educativo y espiritual a partir de crear la cultura de realizar actividades físico-recreativas en su tiempo libre.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA:

En la comunidad que investigamos se observó que los adolescentes no cuentan con actividades recreativas, de carácter sistemático, que desarrollar en su tiempo libre.

Al analizar el programa de actividades de la comunidad en él se evidencia la carencia de actividades, poca orientación y divulgación.

Las personas que allí residen, manifiestan inconformidad con las 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.

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 desarrollan en su tiempo libre y que cumplan sus expectativas, lo cual 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.

Por lo anteriormente planteado y así como el interés que despertó el tema en nosotros es que nos dedicamos a realizar una investigación en función de darle solución al problema partiendo de la siguiente interrogante.

PROBLEMA

¿Cómo contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la comunidad Río Feo del municipio San Luis, Pinar del Río?

OBJETO DE ESTUDIO

Las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 - 15 años

OBJETIVO

Proponer actividades físico-recreativas que contribuya al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años, de la comunidad Río Feo, del municipio San Luís, Pinar del Río.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos así como tendencias actuales acerca de la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cuál es el estado inicial que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 12-15 años pertenecientes a la comunidad, Río Feo del municipio de San Luís, Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pueden ofertar para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años pertenecientes a la comunidad Río Feo del municipio de San Luís, Pinar del Río?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Sistematización de los fundamentos teóricos y tendencias actuales acerca de la ocupación de tiempo libre a nivel nacional e internacional.
2. Diagnostico del estado inicial que presenta la ocupación del tiempo libre en los adolescentes 12-15 años, en la comunidad Río Feo, del municipio de San Luís, Pinar del Río.
3. Diseño de actividades físicos-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años, de la comunidad Río Feo, del municipio de San Luís, Pinar del Río.

DISEÑO MUESTRAL

Unidad de análisis:

Los adolescentes que forman parte de la comunidad Río Feo, municipio San Luís, Pinar del Río.

Población:

Los adolescentes que radican en la comunidad Río Feo, municipio San Luís, Pinar del Río.

Muestra

Está compuesta por 40 adolescentes entre 12 y 15 años que radican en la comunidad Río Feo, municipio San Luís, Pinar del Río.

Tipo de muestra: No probabilística. Pues se les dio la posibilidad de que todos pudieran participar.

Forma de selección: Intencional, debido a que conocemos las características de los adolescentes así como el contenido y tratamiento metodológico del proceso de recreación.

Además en nuestra investigación tuvo un papel fundamental el trabajo realizado con la muestra secundaria, la cual nos permitió aplicar diferentes métodos e instrumentos investigativos que nos fortalecen el trabajo desde el punto de vista científico, así como en la objetividad y confiabilidad de los resultados obtenidos.

La misma está conformada por especialistas, técnicos de recreación, dirigentes de la escuela comunitaria, así como personal de la comunidad y dirigentes del consejo popular.

MÉTODOS

Métodos de investigación.

Materialista dialéctico: Método rector para todo el estudio del texto que se utilizó en la investigación.

Métodos teóricos: El empleo de los métodos teóricos posibilitó la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados, poder explicar los hechos y profundizar en las relaciones esenciales y cualidades fundamentales de los procesos no observables directamente, lo que nos ponen en condiciones para poder enfrentar y realizar nuestro trabajo. Los métodos seleccionados son:

Histórico-lógico: Nos permitió conocer aspectos necesarios acerca de la evolución y desarrollo del tiempo libre en las actividades físico- recreativas de los adolescentes entre 12-15 años, de la comunidad Río Feo del municipio San Luís, Pinar del Río.

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.

Inducción-deducción En el trabajo este método fue fundamental permitiendo el análisis y reflexión de la bibliografía que sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular a 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 las actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre

y óseo de los adolescentes en edades de 12-15 años de la comunidad Río Feo, el, municipio de San Luís, Pinar del Río.

Método empírico: El empleo de los métodos empíricos posibilitará revelar y explicar las características del objeto, vinculado directamente a la práctica, facilitará la búsqueda de información inicial empírica y en la recogida de información para el logro de los objetivos y la comprobación de las preguntas científicas. Los métodos seleccionados son:

Análisis documental: Fue aplicado en la revisión bibliográfica de todos los documentos relacionados con la investigación, particularmente documentos que abordan la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas.

Encuesta: Se realizó para conocer criterios en cuanto a los gustos y preferencias, necesidades acerca de las actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años, de la comunidad Río Feo, del municipio de San Luís, Pinar del Río.

Observación: A los 40 adolescentes de 12 - 15 años, de la comunidad Río Feo, del municipio de San Luís, Pinar del Río para conocer su nivel de participación en las actividades físico-recreativas.

Entrevista: Realizada a los factores vinculados al desarrollo de la recreación 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.

Estudio de Presupuesto de 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.

Validación por criterio de especialista: Permite validar la confiabilidad de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años de la comunidad Río Feo del municipio San Luís, Pinar del Río.

CONTRIBUCIÓN TEÓRICA

La **contribución teórica** radica en la fundamentación teórica metodológica de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 -15 años, por la significación social que esto reviste en la comunidad, permitiendo ser generalizados a otras zonas, teniendo en cuenta las particularidades de las mismas.

APORTE PRÁCTICO

El **aporte práctico** Está dado en la concreción práctica de actividades físico recreativas para los adolescentes de 12-15 años para la ocupación del tiempo libre , que contribuya al desarrollo multilateral de estos, enfatizando en las capacidades físicas, espirituales y valores, acordes con la concepción de nuestra sociedad y específicamente en el entorno de esa comunidad.

NOVEDAD CIENTIFICA

.Radica en fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez las actividades físico- recreativas, para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12-15 años de la comunidad Río Feo del municipio San Luis, Pinar del Río.

ACTUALIDAD

Contribuyen a elevar los conocimientos sobre el deporte, la actividad física y la recreación, la ocupación del tiempo libre, así como disminuir los índices delictivos y mejorar la calidad de vida en los adolescentes y demás pobladores de 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, relacionado con la ocupación del tiempo libre y la caracterización de la muestra y la población. Por último las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre. Cierra el trabajo con las conclusiones, recomendaciones, la bibliografía consultada y los anexos.

CAPÍTULO 1: FUNDAMENTACIÓN TEORICA

1-Aspectos referentes a la ocupación del Tiempo Libre de la comunidad.

En este capítulo se tratará los diferentes argumentos teóricos que abordan los intereses de la investigación, después de revisado los documentos que tratan sobre la ocupación del tiempo libre en adolescentes, así como las actividades físico-recreativas, se tendrá en cuenta los aspectos desde el punto de vista morfo-funcional del organismo de la muestra en estudio y su desarrollo biológico, de gran importancia para la propuesta de actividades, como todos aquellos criterios de autores que fundamenten la investigación.

Con el objetivo de lograr un desarrollo exitoso del trabajo y garantizando bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos elementos que en mayor o menor grado pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron utilizados los elementos más actuales, extraídos de libros, folletos, informaciones, temáticas, recortes, etc. De los cuales trataremos a continuación:

1.1 El tiempo libre como parte del tiempo social.

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

Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extralaboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad.

Realmente esta problemática es muy antigua, describiendo una trayectoria que parte desde Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista, hasta nuestros días, en que mucho se debate y escribe al respecto.

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio - psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros 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. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del tiempo libre y óseo ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Según lo planteado por A. Pérez (1997), en su libro *Tiempo libre y recreación en el desarrollo local* "señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar que el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción" (8-6)

Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores, que se han referido a ellos con diferentes elementos planteando que el ocio complementa en

grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por descansos activos y pasivos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tenor con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

La reproducción de las energías físicas y psíquicas consumidas en el proceso de reproducción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos sólo a la reproducción física del hombre , sino también a su reproducción técnica , acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas.

Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía.

Para otros, el territorio se circunscribe a la relación trabajo - ocio, concepción en la que se inscriben centralmente algunos sociólogos.

También pueden encontrarse aproximaciones desde el psicoanálisis, la psicología social y la pedagogía con sus particulares enfoques, para el sentido común, el análisis pasa más por definir las actividades para ese tiempo vacío de obligaciones, que en pensar por que trabajamos o como se concibe el trabajo.

El autor B. Grushin, citado por A. Pérez 1997 afirma: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones". (8-5)

Otro de los conceptos analizados en diferentes literaturas guardan estrecha relación con lo planteado por B. Gruschin al manifestar que el tiempo libre es "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de libertad de elección de las actividades del tiempo libre.

Así mismo Marx le atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/ desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Ahora bien, para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas; en relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo es decir la producción material o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción extra-laboral esta obligatoriedad y necesidad disminuye aunque mantiene niveles de obligación y ejecución, en este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar); dentro de ese propio tiempo extra-laboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento, a estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente. A. Pérez (1997) “se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina recreación“. (8-56)

En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante, se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento:

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es “Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

El sociólogo Dumazedier, en 1994, afirma “que el ocio cumple tres funciones: el descanso como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones, la diversión como antítesis de la rutina y la monotonía, el desarrollo (intelectual, artístico y físico) se opone a los estereotipos y a las limitaciones laborales“. (10-82)

Analizando lo planteado por diferentes autores podemos decir que el tiempo libre es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad ya que el hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales por que este representa el desarrollo armónico de la personalidad, considero a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento aún mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

Por lo que podemos resumir en opinión del autor de esta investigación que 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 indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades fisiológicas y de obligación social.

Aquí se infiere en esta definición, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etcétera.) el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre.

Por último nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos Rolando Zamora y Maritza García (1988), que señalan: “Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.(60-67)

Debemos referirnos que aunque el concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad no contradice lo que en todo momento haremos al enfatizar la importancia de las actividades recreativo físicas como una necesidad en la práctica social de la comunidad; en ese caso se refiere a la necesidad desde otro punto de vista al tener presente que la opción por una u otra actividad se expresan individualmente.

1.2 La recreación en el tiempo libre.

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

La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para desarrollarse -que preferentemente suele ser el tiempo libre y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. Pérez Sánchez, A. (1998). al realizar su definición sobre la recreación como “todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia” (43-123), muestra claramente la relación

existente entre ambos conceptos, ocio y recreación lo que se debe tener en cuenta , para una mejor planificación de las actividades físico recreativas en dependencia de los gustos y preferencias.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Miranda (1996)” define que la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales”.

Teniendo como base el planteamiento del autor podemos plantear que la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para la ocupación del tiempo libre.

Las discrepancias entre quienes abordan la recreación más allá de la puesta en marcha de la actividad por la actividad, revelan los diversos esfuerzos por caracterizar y precisar los límites de la recreación como disciplina. Estos esfuerzos tienen, por supuesto, múltiples orígenes. Podemos mencionar entre otros, los marcos de referencia que se han adoptado para explicar lo recreativo y la recreación (igual que sucede en otras disciplinas encontramos marcos teóricos, concepciones e ideologías distintas cuando no contrapuestas en torno a lo recreativo, en algunos casos, se otorga un excesivo peso específico a los motivos sociales asignados a la recreación y en ese sentido se define la recreación como la actividad que por excelencia, asegura calidad de vida, salud, educación, descanso, diversión, desarrollo, etcétera, rasgos y motivos que parecen coincidir con los atribuidos a otras prácticas; en otras ocasiones el énfasis recae en los aspectos académicos y de investigación o en la profesionalización; infortunadamente este no es el tópico que alcanza mayor desarrollo en nuestro medio. Aunque sí parece más común la significativa importancia que se otorga a la relación de los componentes recreación- educación, cada vez que se trata de justificar los procesos de intervención en comunidades, organizaciones e instituciones.

Es también muy común, que se establezcan relaciones mecánicas entre la actividad recreativa y la cultura, y como parte de estas el arte o el deporte, de este modo se observan ofertas tales como recreación cultural, actividades artístico, físico- recreativas o deportivas, sin que medie ningún análisis relativo a la naturaleza de cada una de estas actividades o sobre el origen de sus vínculos.

Por último, las discrepancias se expresan en la manera de entender la interdisciplinariedad presente y propia del campo.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, consideramos que la práctica físico-recreativa como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

El análisis sistemático de los procesos reales, de las tendencias y volumen de las demandas recreativas es un área de trabajo que ocupa a diversas ciencias, partiendo del hecho de la importancia social e individual del tiempo libre y la recreación. Este estudio se distingue por tendencias bastante definidas a partir de la conceptualización de los elementos: tiempo libre y recreación, ya resaltados anteriormente.

Las investigaciones en la esfera del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y gnoseológicas 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: económico, médico biológico y sociológico y socio / psicológico.

A fin de lograr una voluntaria y masiva participación de la población en el aprovechamiento y disfrute de su tiempo libre, se hace indispensable que se determinen y valoren aspectos fundamentales como:

- Nivel de desarrollo socio - económico, principales actividades socio - económicas, características socio - demográficas (edad, sexo, nivel

educacional, estado civil, etc.), nivel de integración social y características grupales.

- Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre: por sectores, estratos u otros grupos sociales, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de estos elementos.
- Intereses y necesidades recreativas: las actividades que más interesan, motivaciones, el por qué de ellas, las causas que impiden la satisfacción de estas necesidades, otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.
- Infraestructura recreativa: cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación, personal técnico y de servicios y equipos y medios materiales con que se cuenta para la ejecución de los programas.
- Características del medio físico - geográfico: grado de utilización, principales aspectos del relieve y la naturaleza, etcétera.

Una de las estrategias a considerar en cualquier planificación de la actividad física de tiempo libre es el análisis externo, entre los que se consideran todos los factores externos que pueden impactar a la estrategia. Entre ellos se sitúa el análisis del participante. Consumir una actividad física deportiva significa tener unos motivos ya bien sea para realizar deporte, para contemplarlo (consumidor como espectador). Las motivaciones deportivas desde la estrategia de marketing han recibido poca atención en la literatura, tan sólo determinados trabajos realizados sobre la satisfacción del participante. Las motivaciones deportivas han sido consideradas como elemento clave para el análisis de la conducta del consumidor tal y como afirman los autores anteriormente consultados.

1.3 Las actividades del tiempo libre.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños, **adolescentes** y jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja, ya que

puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre, desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales es que ejercen una acción formativa o no formativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, su sistema de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida, y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación donde se impone la necesidad de seleccionar las actividades en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes, teniendo presente para esto las características de la comunidad, su ubicación para hacerla corresponder con una mejor oferta en correspondencia con la demanda.

Así mismo, mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la

conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad aspecto de gran importancia para la planificación de las actividades a desarrollar con la población comunitaria. La formación en el tiempo libre a través de las actividades físico-recreativas prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivan tez; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación, creación y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Las actividades que se desarrollan en el tiempo libre constituyen rasgos sociales en los niños, adolescentes, jóvenes y adultos. Como tal es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ellas confluyen cinco factores esenciales: la escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal para el tiempo libre.

Para los adolescentes el tiempo libre y la actividad física ,debe llegar a ellos de forma empírica, ya que dan la posibilidad de desarrollar y perfeccionar diferentes movimientos, habilidades, capacidades, al exigir actividad de los músculos grandes y pequeños; al mismo tiempo mejoran la circulación sanguínea, la

respiración, aumentan la vitalidad del organismo, el desarrollo de los adolescentes, la formación de las cualidades fundamentales de la personalidad, así como provocan emociones positivas individuales y colectivas.

Por estas razones, se considera una herramienta fundamental en propósitos educativos y en este trabajo, como una alternativa en el desarrollo y educación de los adolescentes mediante actividades físicas en la sociedad. Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará.

La disponibilidad del tiempo libre ha estado determinada históricamente por la necesidad del tiempo de estudio o trabajo, el que, a su vez, depende del nivel alcanzado por los incrementos de la productividad basados en los avances científico técnico. En la vida moderna y sobre todo en las condiciones de nuestra sociedad socialista, existen posibilidades de incrementar el aprovechamiento del tiempo libre mediante una planificación racional del servicio recreativo. Son los jóvenes y adolescentes el grupo etario que requiere de mayor orientación a la hora de ocupar su tiempo libre.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o reformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio-psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio psicológico sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros 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. Este constituye la necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Es sumamente importante la observación con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al adolescente en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director. A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina "Auto desarrollo", dado que es la posibilidad personal que tiene cada adolescente de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social, mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social, es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre, conociendo la caracterización de las comunidades y la población que conviven en ella.

1.4 La planificación de la recreación física.

La planificación de las actividades físico recreativas debe iniciarse con el diagnóstico de la situación actual de las necesidades recreativo físicas constituye una etapa previa que proporciona una base para continuar con el proceso de planificación estratégica. No existe una metodología única para realizar el diagnóstico; de acuerdo a sus objetivos se utilizan procedimientos bastante detallados y en otras se aplican métodos más simples y concretos. El diagnóstico tiene como finalidad ayudar a los actores sociales decisores a identificar y analizar las tendencias de mayor impacto en el entorno de la comunidad.

Para A. Pérez (1997), “los fundamentos teórico – metodológicos, en relación al diagnóstico en la planificación de las actividades físico – recreativas son los aspectos principales que se investigan de acuerdo a las necesidades recreativas físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte del sistema de información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difiere de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.”(24-122)

Ahora bien, el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es 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 inclinan y optan 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 quiénes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Preferencias: las preferencias recreativas físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades y 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 satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirnos a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre son importantes en la gestión del proceso de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables a las que se denominan:

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 diagnostica para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etcétera.

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos físicos en los consejos motivo de estudio es diagnosticar

acertadamente no sólo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias de los distintos grupos de edades, es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de las personas a los que se dirigen los programas recreativos físicos.

La diversidad de las actividades es, precisamente, uno de los condicionantes que más van a exigir nuevas fórmulas organizativas y de gestión para las actividades físicas de tiempo libre, a fin de coordinar la correcta interacción entre oferta y demanda recreativo -física. Es amparándonos en el motivo reseñado anteriormente que podemos plantear como problema a investigar el hecho que aparece explicitado a continuación con las siguientes palabras: La escasa adecuación de la oferta a la demanda deportiva como fruto de un incorrecto modelo de gestión.

Algunos de los parámetros de información y conocimientos sobre la recreación física en la comunidad, haremos mención a continuación:

- Diagnóstico de las necesidades e intereses recreativos físicos.
- Estructura, magnitud y contenido de la recreación en el municipio.
- Infraestructura material y de instalaciones deportivas recreativas.
- Capacitación de los profesionales de la recreación física en el municipio.
- Que el programa de actividades tenga distintos niveles de dificultad.
- Que el programa de actividades varíe a menudo.
- Que el programa de actividades sea lo que la gente pide.
- Que ofrezcan distintos tipos de cuotas y la posibilidad de cambiar de una a otra.
- Selección de los indicadores de sostenibilidad de la recreación física en el municipio.
- Evaluación de los programas recreativo físicos para los distintos niveles de edad.
- Caracterización fisiológica y psicológica de la población residente en los consejos populares del municipio y por grupo de edades.
- Instrumentación de actividades recreativas físicas en la naturaleza que redunde en las dimensiones físicas, ambientales y sociales de la población del municipio.

- Ejecución de las actividades del programa en función de los objetivos de los participantes.

Existen multitud de posibles citas y definiciones acerca de la “Planificación”, sin embargo para Aldo Pérez Sánchez, (2002). “la esencia de la planificación del tiempo libre consiste en el aseguramiento de las condiciones óptimas para el desarrollo armónico de todos los miembros de la sociedad de su libre actividad, con la finalidad de consolidar las mejores relaciones entre la sociedad y la personalidad“. (35-79)

Teniendo en cuenta lo planteado por el autor podemos decir que la planificación de las actividades físico recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido para el municipio, Consejo Popular o comunidad, es además tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la comunidad para la cual se realiza la planificación. Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades y dónde les gustaría y con quién son aspectos que deben ser considerados en una programación recreativa de calidad. Muchas veces la planificación llega hasta los intereses y preferencias y se obvia los anteriores aspectos metodológicos lo que atenta en la motivación y participación de la comunidad en las actividades físico-recreativas convocadas; surgen en este momento un grupo de reflexiones alrededor de los participantes y no en el análisis de lo que se dejó de hacer.

Se identifican en la literatura un grupo de componentes de la planificación entre los que sobresalen:

El proceso continuo que no se agota en un plan, sino que se expresa en diferentes planes y en un reajuste permanente entre medios y fines, desde un punto de vista analítico, la planificación es previa y preparatoria de las decisiones que serán aprobadas y ejecutadas, implica todo un conjunto de decisiones, de carácter técnico, político sistemáticamente relacionadas con las acciones, ya que la planificación está dirigida a la acción y no a lograr objetivos de conocimiento puro,

teniendo como futuro el interés de la planificación el cual es predecir y pronosticar , dirigidos al logro de los objetivos, ya que la planificación es operativa cuando se han definido los objetivos, por medios preferibles, desde el punto de vista metodológico se trata de identificar los medios y recursos obtenidos.

En el proceso de la planificación de la recreación, no debe perderse de vista en la consecución de los objetivos, que estos desde el punto de vista institucional y relativos a los propios participantes según los fundamentos didácticos de la recreación, son instructivos y educativos; cada actividad planificada persigue los objetivos institucionales y la de los propios participantes, en relación con la postura que asumen en la ejecución de la actividad, los primeros dirigidos a lo cognoscitivo y educativo, en los segundos sus objetivos son netamente cognoscitivos, sin embargo los objetivos en cada actividad se dan en una unidad de lo instructivo con lo educativo.

La Recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestras condiciones actuales de desarrollo, la planificación de la recreación es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el estado brinda una gran significación a este proceso por las amplias implicaciones que posee.

Para una planificación eficaz desde un punto de vista científico y técnico será necesario observar los siguientes requisitos que plantea la literatura en relación a las actividades físicas de tiempo libre:

Toda planificación es, en esencia, un proyecto; en respuesta operacional de la cuestión sobre el tipo de objetivos que se quieren, debe ser capaz de instrumentar e implementar adecuadamente los fines últimos de ese proyecto para que los objetivos sean alcanzables, teniendo en cuenta los recursos y los medios disponibles, como así también los condicionantes económicos, políticos, sociales y culturales que conforman el contexto donde se elabora y ejecuta la planificación.

La elección de medios debe asegurar el logro de los objetivos con la mayor eficacia y ritmos posibles y con el menor costo financiero, humano y social que

establezca un curso de acción escalonado y continuo en el que se indiquen las etapas y modalidades del proceso, conforme una estrategia y estilo de desarrollo, que oriente la toma de decisiones y establezca las diferentes etapas asegurando su coherencia, compatibilidad, consistencia, operatividad e integralidad.

La planificación debe suponer un cambio efectivo respecto a la situación actual, valorado según el proyecto técnico que lo sustenta con la creación de procedimientos por medio del que, una vez elaborada la planificación, someta a un proceso de aceptación, rechazo o reelaboración del plan, en función de la expresión popular, sus opiniones y propuestas que permita reducir la incertidumbre, introduce la racionalidad en la acción, lo que equivale a creer que las acciones conseguidas sean las más racionales y coherentes.

Un plan es un medio, no un fin; la elaboración de una planificación es el inicio del proceso planificador y no su final y para que esto suceda debe existir voluntad y decisión política. Sin la decisión política de llevar los planes adelante, éstos se convierten en adornos.

Los niveles operacionales de la planificación. Si bien distintos autores reconocen niveles operacionales diferentes o utilizan terminología diferente, no obstante se pueden reconocer cinco niveles básicos:

La actividad: es la acción que tiene el máximo grado de concreción y especificidad, a través de la cual, y junto con otras actividades, se realiza.

El proyecto: es un conjunto de actividades concatenadas, constituye la unidad de un programa y puede realizarse con independencia de otros proyectos.

Programa: conjunto de proyectos coordinados entre sí, forma parte de las acciones a realizar para lograr los objetivos del plan al que correspondan.

El Plan: se entiende como el aspecto global de todas las actividades, como un conjunto organizado de objetivos, instrumentos y recursos para lograr un fin deseado.

La planificación: máximo grado de generalidad, completo y coherente, permite identificar y analizar sistemáticamente las oportunidades y amenazas actuales y

que pueden surgir en el futuro, los cuales combinados con otros datos importantes proporcionan la base para que los actores sociales tomen mejores decisiones en el presente para aprovecharse de las oportunidades y evitar las amenazas. Planificación significa diseñar un futuro deseado para las necesidades recreativas en la comunidad, en concordancia con los cambios que se van produciendo.

1.5 Las Programaciones Recreativas.

Los programas recreativos deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores generales determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, medico biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones; siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

Considerando esto, se enfatiza en el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, biosicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa recreativo educativo y eficiente, cuya esencia siempre será la opción habilidad, al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Sin embargo, la realidad práctica nos evidencia que aún estos elementos no se logran concretar eficazmente, manifestándose en la mayoría de los casos, programas faltos de integralidad, predominando la oferta difusa (actividades propias de cada lugar que se realizan por hábitos, costumbres, etcétera., de forma individual) falta de una oferta planificada o programada (actividades cuya organización, aseguramiento o ejecución es realizado por organizaciones especializadas).

Es por ello que gran parte de los programas recreativos en nuestro país tienen fama de superfluos, carentes de procesos, desorganizados y que no conducen a fines que permitan el desarrollo de los individuos, las comunidades o las empresas. Esta mala imagen se debe en parte a la falta de formación técnica y

profesional del personal que orienta las acciones recreativas en el campo social, empresarial y turístico.

"Los principios dentro de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes"

El programa debe consistir en la realización de actividades que contemplen las finalidades buscadas por:

- **La institución:** A través de sus fines y objetivos.
- **Los participantes:** En su etapa de participación inicial y posterior desarrollo.
- **Los dirigentes:** Que determinan objetos específicos y orientan la acción.
- **Los profesionales:** Que tienen a su cargo la ejecución y convencimiento de las diferentes partes que conforman la estructura organizacional y están involucradas en el programa para evitar el rompimiento de la cadena durante todo el proceso.

El programa debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante:

- Sus necesidades.
- Sus intereses.
- Sus habilidades.

Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante, en él debe estar centrada toda la atención. La idea es programar con el participante y no para el participante. Un programa debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para toda la gente, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad, etc.

El valor de un programa y de las actividades que involucra, debe ser medido por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo:

- Mayor apertura de su nivel cultural.
- Aumento del equilibrio emocional.
- Mayor nivel de participación social.

- Mayor tolerancia en su accionar.

El programa no debe solamente reflejar la cultura a la que pertenece el participante, sino que debe tender a mejorar la responsabilidad de los dirigentes, en primera instancia, llevar a desarrollar programa que afirmen la cultura personal. También hay involucrada una responsabilidad para enriquecerla, es decir, no mirar la cultura como "entidad inflexible" imposible de modificar. El programa debe tender a mejorar el nivel sociocultural del participante.

El programa debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva de un programa. Los deseos y los intereses de las personas y por consiguiente, de la comunidad, están limitados por experiencias. Los dirigentes, especialmente los profesionales del área, deben presentar nuevos campos de acción. No perpetuar y limitar.

El programa debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante. Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Debemos tener en cuenta que las actividades recreativas son medios dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de hábitos para la vida y para el logro de fines.

Para que el programa recreativo cumpla su alcance educativo debe tener líneas claves de acción:

- Que participen personas de diferentes edades.
- Que participen a la par hombres y mujeres.
- Que concurren personas de diversos estratos socioeconómicos.
- Que no existan limitaciones por diferencias políticas o religiosas.

- Que se utilicen diversas técnicas de trabajo: individual, en grupo, masivo.

Todos los factores descritos anteriormente constituyen la metodología recreativa para lograr el verdadero alcance educativo de la recreación, pero estos mismos factores son los que la hacen vulnerable cuando no es profesionalmente orientada.

Pues puede llegar a producir efectos contrarios a los deseados (contra-valores); por otro lado, las principales características de la actividad recreativa (libertad, espontaneidad y creatividad) deben ser cuidadosamente orientadas para no incurrir en el activismo.

Entre las características que debe reunir un programa recreativo se encuentran:

Equilibrio:

- Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.
- Entre faz distintas edades: Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad:

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad:

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

Flexibilidad:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

1.6 El programa de la recreación física y la edad:

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

Considerando lo antes expuesto enfatizamos que el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo bio psicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa físico - recreativo educativo y eficiente.

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

- a) Niños (0- 5; 6-12 años)
- b) Adolescentes (13 - 16 años)
- c) Jóvenes (17 años hasta 30 años: estudiantes y trabajadores.)
- d) Adultos (31 – 45 años, 46 – 60 años)
- e) Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

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

Los espacios peri urbanos son una oportunidad para la ejecución de las actividades físicas recreativas en el desarrollo local de los consejos populares del municipio, en función de los espacios naturales o de alternativas en estos, sin tener que recurrir a la construcción de instalaciones deportivas, es decir un programa de actividades físicas desde su propio desarrollo local. Los espacios peri urbanos permiten a los actores sociales proyectar un grupo de actividades físicas y deportes que se realizan en pleno contacto con la naturaleza: Entre estos se pueden mencionar:

Carrera de orientación. Pesca deportiva

Marcha de orientación. Caza deportiva

Senderismo

Turismo deportivo. Caminatas, trotes

Círculos de recreación turística cicloturismo entre otras.

Una de las cuestiones a resolver es la ejecución de las actividades físico - recreativas en el espacio peri urbano como una alternativa en el desarrollo local, en general estas actuaciones han sido llevadas a cabo sin criterios integrados en las cuestiones derivadas de las características y elementos ambientales.

Muchas de las actividades recreativas se han realizado en áreas de terrenos frágiles y aptos; el desarrollo de técnicas ha dado al hombre una capacidad importante para alterar las características del medio ambiente, lo que origina graves problemas en la utilización de los recursos naturales de gran potencialidad para la recreación, con consecuencias a veces irreversibles. Una de las consecuencias inmediatas es la conflictividad entre uso y recursos.

De aquí surge que la gestión debe estar encaminada a la solución de problemáticas en cuanto a la localización de las actividades, no solo desde el punto de vista técnico sino también desde la minimización de los efectos ambientales sobre el medio. En los programas físico - recreativos se habla de acciones para el desarrollo y conservación del medio ambiente, verdaderamente pocas veces estos conceptos se combinan, en este sentido es necesario un punto

de equilibrio entre los elementos del medio natural y las acciones que a través de las actividades físico - recreativas ejecutan los participantes y actores sociales en general.

1.7 Características psicológicas y motoras en la adolescencia.

En los últimos años se han visto aparecer diversas investigaciones en el campo de la sociología del deporte (García Fernando, 1998) que muestran como las prácticas físicas están adquiriendo una importancia relevante entre las actividades más habituales de los adolescentes.

Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, ya que todas tienen en su centro al hombre.

Los medios de comunicación invaden el espacio social con la emisión de prácticas físicas y deportes. El fútbol o los aeróbicos, con sus héroes y heroínas, se consagran en la actualidad como modelo social. Este “boom”, unido a la posibilidad de hacer las actividades físicas una práctica educativa adaptada a las necesidades y vivencias sociales de los colectivos a los que se dirigen, permite pensar en una forma emergente y creativa de intervención en política social. Sin embargo, los medios de comunicación pueden destacar facetas negativas de las actividades físicas, siendo muchas veces estos héroes y heroínas, modelos de valores superficiales y antimorales.

La actividad fundamental del adolescente continúa siendo el estudio.

Aparecen otros tipos de actividad que se caracterizan por su tendencia social (escolar, artística, deportiva, laboral, social-organizadora) la realizan en grupo y solucionan tareas prácticas. Para muchos es una etapa de perfeccionamiento deportivo que implica movilizaciones de entrenamiento, volumen significativo de trabajo de entrenamiento, participación en competencia.

Condiciones internas

Área cognoscitiva:

Las mayores exigencias en la escuela exigen del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.

El desarrollo intelectual se concretiza en: Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico -conceptual).

Atención: Se perfecciona también en el deporte.

Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.

Memoria: Es lógica –verbal, voluntaria.

Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Área motivacional.

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).

Necesidades básicas: independencia y autoformación.

Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

Área emocional:

Vivencias y emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.

Aparece el enamoramiento.

Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad, amargura, si estos no se satisfacen)

Inestabilidad en las manifestaciones emocionales:

Excitabilidad general.

Impulsos.

Rápidos cambios de estados de ánimos.

Estados afectivos.

Área volitiva:

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo.

Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa). Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes.

Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación. En el adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

1.8 Transformaciones anatómicas, fisiológicas de los adolescentes

Sánchez Acosta(1996) explica que “de acuerdo a particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo -funcionales y psicológicas en determinado período, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el Deporte Escolar para avanzar en el desarrollo de las actividades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio”, lo que evidencia que para lograr todo esto es necesario que las clases de la asignatura del correspondiente nivel escolar cuenten con una preparación y planificación que garantice su objetivo para que así no se vean afectadas las capacidades para ejercitar físicamente estas actividades deportivas.

Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuello (talla, peso, diámetro Torácico).

El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral de la pelvis y de las extremidades en comparación de la caja torácica de ello puede acompañarse de alteraciones de la estatura, si exista un trabajo muscular pesado y un tono muscular excesivo.

La evolución de la musculatura es inferior si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.

El proceso de maduración sexual ocurre con diferencia de género (las hembras entre 11 y 13 años) y los varones 13 y 15 años, esto provoca: Aumento de la energía:

De ahí el agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa prolongada, los efectos y vivencias emocionales negativas de miedo, ira, etc., puede considerarse como desorden endocrino.

Puede aparecer desorden funcional del sistema nervioso tales como:

La elevada irritabilidad.

La hipersensibilidad.

La fatiga.

La debilidad de los mecanismos de contención, la destrucción del descanso en la productividad del trabajo.

Desajuste del sueño.

Aumenta la fuerza muscular.

La masa del corazón aumenta 2 veces más y se adelanta al crecimiento de los espacios interiores de las arterias, venas y vasos sanguíneos los cuales son estrechos, aumentando la presión sanguínea por lo que aparecen las palpitaciones, mareos, dolores de cabeza.

Otro de los indicadores está relacionado con las tradiciones culturales e ideológicas políticas y religiosas que en los pobladores de esta comunidad y por lo que se hace necesario organizar a partir de los diferentes gustos y motivaciones un grupo de manifestaciones recreativas a fin de contrarrestar un grupo de costumbres desfavorables.

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.

Por lo tanto desde el punto de vista fisiológico, los participantes consiguen algunos beneficios como:

Disminución del colesterol total, triglicéridos.

La estabilidad articular y la coordinación muscular.

La actividad física prolonga más la vida a los años, constituyendo un factor de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir.

Ayuda a recuperar el equilibrio físico-psíquico.

Ayuda a mantener el equilibrio normal de los procesos metabólicos.

Asegura una mayor capacidad de trabajo.

Aumenta la síntesis proteica y provoca un desarrollo en el volumen de la masa muscular y en el tono general de este tejido.

Aumenta la actividad enzimática.

Mejora la secreción hormonal, lo que ayuda al organismo a mantener constantes las propiedades del medio interno.

Reducción del consumo de alcohol y uso de tabaco.

Para el organismo los cambios bioquímicos durante la actividad física son

Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficientes.

Aumenta la concentración de hemoglobina.

Aumenta la red capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.

Se incrementa el número y tamaño de mitocondrias.

Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad de conocer e identificar las acciones de carácter físico en consecuencia con las particularidades de cada individuo. De ahí que el enfoque de

toda programación vaya dirigida al bienestar y satisfacción, pero que persiga profundamente los logros que las ansias individuales y sociales humanas que se mantienen vigentes a través de la experiencia diaria y que en consecuencia vayan dirigidas hacia el auto-desarrollo de la personalidad del adolescente.

1.10 Recreación física para un grupo comunitario.

Para un mejor trabajo en la estructura socio-política en el país se crearon los Consejos Populares que responden a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la cultura física la representa en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la cultura física, en relación a la recreación física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades físico-recreativas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas con fines recreativos.

Las circunscripciones posibilitan la educación de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físico-recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su "sistema de información y conocimientos sobre las necesidades físico-recreativas como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El grupo 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 físico-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 las actividades físico-recreativas 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.

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 físico-recreativas 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 para la práctica de actividades físico-recreativas, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Para una mejor utilización de los espacios para la realización de actividades físico-recreativas dirigidas a la ocupación del tiempo libre, se deben 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, además propiciaría las condiciones para educar en nuestros adolescentes el cuidado del medio ambiente , muy ligado a la recreación y la calidad de vida de nuestra población en general.

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.

Conclusiones del Capítulo I

1. Existen numerosos criterios sobre el tiempo libre, las actividades físico recreativas y la comunidad. Destacándose algunos criterios que justifican el buen uso del tiempo libre de los adolescentes en actividades físicas recreativas para su formación integral.
2. Hay que tener en cuenta las características psicológicas y los cambios físicos del adolescente en esta edad de 12 a 15 años destacándose dentro de ello, que se tome en cuenta su opinión y que se respete su mundo espiritual y sus intereses, relaciones estrecha con sus coetáneos y el aumento de la talla, el peso y la fuerza.

CAPITULO 2

CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNIDAD RÍO FEO DEL MUNICIPIO SAN LUIS, PROVINCIA PINAR DEL RÍO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

CAPITULO 2

2.1 CARACTERIZACIÓN DE LA COMUNIDAD:

La comunidad Río Feo fue creada en noviembre del año 1990. El mismo linda por el este con Pinar del Río, por el norte con San Juan y Martínez, por el oeste con San Juan y Martínez y por el sur con el Consejo Popular Santa Fe. Este Consejo Popular se caracterizó como un barrio con desventajas sociales que afectaban indudablemente la formación social de los adolescentes que convivían en esa comunidad.

Antes del triunfo de la revolución esta comunidad se dedicaba por entero al cultivo del tabaco y su beneficio, las condiciones de vida de la población no eran las mejores en su mayoría, por lo que no se contaba con un programa que favoreciera el desarrollo físico-recreativo, para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes comprendidos en las edades de 12 -15 años , hoy con los avances de nuestra revolución todo ha cambiado, ya existen programas dirigidos por el INDER y las organizaciones de masa que dan respuestas a las necesidades de estos jóvenes, pero aún son insuficientes en la comunidad en estudio.

Otros de los logros con que cuenta, es tener un profesor de recreación vinculado a la comunidad para promover el desarrollo de las actividades y un profesor de Cultura Física especializado en la atención a los diferentes programas de actividades físicas en la población, las que tributan de forma sana y educativa a mejorar la ocupación del tiempo libre y la calidad de vida de los practicantes

teniendo en cuenta la oferta y la demanda.

Desde el análisis social cuenta con un centro de recreación con cafetería, restaurante y que da servicio a la población, además de las bodegas establecidas para la oferta de la canasta básica a la población, dos consultorios del médico de la familia, una placita, una tienda de recaudación de divisas y una panadería.

El nivel cultural de esta población está por encima del 9no grado, los niños con los que se trabaja son hijos de padres obreros, campesinos y profesionales que se encuentran vinculados al proceso revolucionario y defienden las conquistas de la revolución.

En la Comunidad está integrado de la siguiente forma:

1 circunscripción.

1 delegados de circunscripciones.

872 habitantes.

6 CDR.

6 bloques de la FMC.

3 núcleos del PCC.

37 militantes del PCC.

3 comités de Base de la UJC.

48 militantes de la UJC.

La comunidad donde se realiza la investigación tiene una población de 872 habitantes que representa el 27% del total de la población del Consejo, lo que demuestra, que es una de las comunidades más pobladas.

Otro de los indicadores está relacionado con las tradiciones culturales e ideológicas, políticas y religiosas, que en los pobladores de esta comunidad ha ido sufriendo cambios muy favorables, ya que se asiste a las actividades políticas, se celebra la semana de la cultura del consejo con una amplia participación del pueblo.

La muestra de la investigación se ubica dentro de la clasificación del grupo real, ya que se caracteriza por ser un grupo de adolescentes que dirigidos por el adulto existen en tiempo y espacio común y unificado por relaciones reales que el programa exige para la edad estudiada, donde un papel protagónico lo llevan las organizaciones de masas, los padres protagonistas de las actividades planificadas y organizadas por profesionales especializados, las que están dirigidas con el mismo objetivo para todos sin tener en cuenta su procedencia social.

Conocer a estos adolescentes por sus características biológicas, cognitivas, sociales donde se desarrollan, afectivas y por las transformaciones psicológicas adquiridas en esta etapa de la vida, donde su actividad fundamental es el estudio, significa cada día profundizar cada vez más en la ocupación de su tiempo.

Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un significado, es por eso que se ha dedicado desde hace algún tiempo muchas reflexiones y análisis al trabajo con los adolescentes. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, ya que todas tienen en su centro al hombre.

A. Pampliega (1995) citado por Maria Elisa Sánchez Acosta (2005) define al grupo "como conjunto de personas que ligadas por constancia de tiempo y espacio y articulado por su mutua representación interna, se proponen formas explícitas de tareas que constituyen su finalidad". (55, 135).

Por tanto grupo es una parte determinada de la sociedad donde sus generalidades y particularidades se determinan por la naturaleza clasista de la sociedad y del sistema de las relaciones socioeconómicas.

Es un conjunto de personas donde surgen nuevas características, actos y formas de comportamiento que no son observables en los individuos por separados. Realmente el grupo es un intermediario entre el individuo y la sociedad. Con la pertenencia al grupo, los individuos incorporan los valores y las normas

imperantes en toda la sociedad. Al mismo tiempo en el seno del grupo, se forman actitudes, principios y valores que son expresión de la ideología prevaleciente en el sistema social. Aunque la mediatización no es absoluta, pues la sociedad influye sobre el individuo a través de otros medios como es el sistema nacional de educación y los medios de difusión, el grupo no vive en el vacío, forma parte de estructuras más amplias como son: las instituciones, organismos, partidos, clase estatutos sociales.

Los grupos presentan un conjunto de propiedades que son comunes a todos independientes de sus peculiaridades distintivas, como son: el tamaño, la estructura, las normas, la comunicación, la actividad, los motivos y las metas.

La psicología social se ocupa especialmente del estudio de los grupos pequeños, donde su existencia e interacción es a partir de dos individuos hasta donde es posible establecer contactos directos (cara a cara) entre las personas que lo componen. No se puede establecer una cifra fija, estática de límite superior, ya que estos grupos se condicionan al carácter y la duración de la actividad común que se realiza, el tiempo de existencia del grupo, así como la frecuencia de los contactos entre sus miembros existe una comunicación inmediata, cada uno personalmente conoce a los otros, sabe sus nombres y particularidades personales distintivas.

Asimismo, esta rama socio-psicológica se ocupa de esos grupos, pequeños, organizados, que son aquellos que construyen sobre la base de documentos oficiales y se crean para la realización de objetivos sociales, también son de pertenencia, donde cada sujeto del grupo se reconoce como miembro y los demás, lo reconocen a él como tal, hay identificación con normas y valores grupales.

De ahí la importancia para los adolescentes de realizar su trabajo en grupo para desarrollar en ellos el compañerismo que se pone de manifiesto en muchas de las

actividades físico-recreativas que con ellos se desarrollan.

Según Barriga, (1882). Citado por Carmen Rubí, (2006) "grupo es el conjunto de personas que se relacionan entre sí de modo directo". (50,124)

Es decir, para que exista un grupo debe darse influencia e independencia mutua, motivaciones y objetivos comunes.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Según la autora M. Fuentes citado por Carmen Rubí, (2006). "Grupo pequeño: Es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad". (50,108)

Las características más relevantes de un pequeño grupo son:

Presencia de contacto directo entre sus miembros.

La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interrelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.

Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Según Devev, L Citado por, Teresa Muñoz Gutiérrez, (2006). Sociología y trabajo social.

"Lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

Número de elementos.

Relaciones entre sus miembros.

El trabajo conjunto.

La coordinación y la complementación de la actividad.

Los proceso de organización y dirección.

Intereses y fines comunes". (38,124)

Las actividades físico-recreativas que se muestran en el estudio son de gran beneficio para la comunidad, ya que con la puesta en práctica de estas, se puede motivar la participación de los adolescentes y población en general, lo que daría respuesta al objetivo de la investigación que es la ocupación de tiempo libre de los adolescentes de forma sana, mejorarían las condiciones físicas y su calidad de vida, aumentarían las relaciones sociales entre los miembros de la comunidad , organizaciones de masas y familia.

2.2 CARACTERIZACIÓN DE LOS ADOLESCENTES ENTRE 12 Y 15 AÑOS DE LA COMUNIDAD RÍO FEO DEL MUNICIPIO DE SAN LUIS

Característica socialmente a los adolescente de la comunidad objeto de investigación se pudo apreciar que tienen una incidencia marcada en ciertos rasgos de la personalidad , que se manifiestan en ocasiones de manera negativa , algunos de ellos no poseen el nivel cultural adecuado de acuerdo a la edad ,se evidencia casos de conducta sociales no adecuadas ,como juegos ilícitos de las mismas actividades que de manera cotidiana se desarrollan en la comunidad, el 15% de ellos provienen de familias de ciertas desventajas sociales que representan 10 adolescentes el 42 % de ellos estudian y la familia viven en condiciones favorable que se identifican en un total de 24 son del sexo femenino y 16 del sexo masculino .

Realizando un análisis del presupuesto de tiempo libre planificados por los adolescentes en la comunidad se puede apreciar tabla 1 que como promedio ,dedican los jóvenes el tiempo días entre semana a cada una de las actividades principales es de 5 horas y 24 segundos .

Se aprecia un bajo promedio de tiempo dedicado al trabajo o estudio de 6 horas y 0.02 minutos , está dado por la cantidad de adolescentes que desafortunadamente ingieren bebidas alcohólicas y se pronuncia hacia los jóvenes de carácter prohibido .

El tiempo dedicado a la transportación es de 1 hora y 50 minutos porque los centro de estudio están distante de sus hogares y otros se trasladan a centros más cercanos. El presupuesto de tiempo de las necesidades biofisiológicas es de 6 horas y 0.03 minutos. A las tareas domésticas solo dedican 2 horas y 52 minutos, dado por las causas ante expuestas.

Las actividades de compromiso social, el tiempo dedicado a ellos es solo de 2 horas y 58 minutos, esto evidencia la falta de obligación social reafirmando desaprovechamiento de sus potencialidades como seres sociales y entre activo en la comunidad.

2.3 VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS ARROJADOS POR LOS INSTRUMENTOS APLICADOS.

Tabla 1 Distribución del presupuesto de tiempo de lunes a viernes, de la muestra estudiada según resultados del auto registro de actividades

Muestra	Actividades principales	Tiempo promedio	Por ciento
	Trabajo o estudio	6.02	25.8
	Transportación	1.50	6.0
40	Necesidades biofisiológicas	6.03	25.1
	Tareas domésticas	2.52	10.5
	Actividades de compromiso social	2.58	10.4
	Tiempo libre	5.35	22.2
Total		24	100%

La tabla número uno, la que recoge los resultados de la observación para conocer la distribución del presupuesto de tiempo, en 24 horas, de lunes a viernes, de los adolescentes de la comunidad Río Feo abordó los siguientes resultados: En cuanto al trabajo o estudio, el tiempo promedio fue de 6.02 para un 25,8%, en transportación ocuparon 1.50 para el 6%, las necesidades biofisiológicas ocupan un tiempo de 6.3 horas para el 25.1%, en las tareas domésticas invierten un tiempo de 2.52 para un 10.5%, otros de los aspectos observados fueron las actividades de compromiso social con 2 horas y 58 minutos representadas por un 10.4%, teniendo en cuenta la esencia de la investigación se observó el tiempo libre de los adolescentes el que tiene un cúmulo de 5 horas y 35 minutos para el 22.2%, por lo que se puede plantear que los mismos disponen de un tiempo amplio en el que se deben de satisfacer un grupo de necesidades las que deben corresponderse con la demanda de los adolescentes.

Tabla # 2

Resultado de la entrevista realizada a los adolescentes de 12 - 15 años de la comunidad Río Fe, municipio San Luis, Pinar del Río con el objetivo de conocer si se realizan actividades físico-recreativas con los adolescentes de 12 - 15 años, para la ocupación del tiempo libre.

Aspectos	Resultados	%
1	Sí	4
	No	6
	A veces	30
2	Sí	3
	No	9
	A veces	28
3	Diaria	
	Semanal	3

	Mensual	5	12.5
	Ocasional	32	80
4	Sí		
	No	34	85
	A veces	6	15
5	Sí	8	20
	No	7	17.5
	A veces	25	62.5
6	B	2	5
	R	24	60
	M	14	35

Con el objetivo de conocer si se realizan actividades físico-recreativas con los adolescentes de 12 -15 años, para la ocupación del tiempo libre se realizó una entrevista cuyos resultados quedaron plasmados en la tabla número dos.

El primer aspecto a conocer fue si se ofertaban actividades físico-recreativas para los adolescentes, contestando 4 que si para el 10%, 6 que no, representados por el 15% y 30 respondieron que a veces para un 75%, lo que muestra que no existe una oferta recreativa para los adolescentes que de respuestas a su demanda y necesidad de ocupar el tiempo libre.

Otro de los aspectos que se investigó fue si tenían conocimiento de las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad donde 3 plantean que si para un 7.5%, 9 que no para un 22.5% y 28 a veces representados por el 70%,

determinándose que no existe divulgación de las actividades, lo que trae consigo que los adolescentes no ocupen su tiempo libre de forma sana.

Cuando se analizó la frecuencias con que se realizan las actividades, 3 respondieron que semanal para un 7.5%, mensual 5 para un 12.5% y ocasional respondió la mayoría representados por 32 adolescentes, para el 80%, en el caso de diario no respondió ninguno lo que muestra que existen dificultades con el desarrollo de actividades físico- recreativas con el objetivo de ocupar el tiempo libre, móvil fundamental del desarrollo de esta investigación.

El número 4 se dirigió a conocer si las actividades que se realizan satisfacen las demandas de los adolescentes para ocupar su tiempo libre, sí, no respondió ninguno , no 34 para un 85% y a veces 6 para el 15 % comparando los resultados obtenidos se pudo comprobar que las actividades que se realizan no satisfacen las demandas recreativas de los adolescentes en estudio, lo que demuestra que es una necesidad la búsqueda de actividades recreativas en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes de la comunidad Río Feo.

El aspecto 5 permitió conocer si se realizan los diagnósticos establecidos para conocer las preferencias de los adolescentes en cuanto a actividades recreativas respondiendo que sí 8 para un 20%, 7 que no representado por el 17.5% y 25 a veces para un 62.5%.

Para cerrar la entrevista se les pregunta la evaluación que ellos le darían a las actividades físico-recreativas en la comunidad en estudio donde solo 2 respondieron que bien para un 5%, 24 las evalúan de R para un 60% y de mal 14 para un 35%.

Todos estos resultados muestran que existe un déficit de actividades físico-recreativas en la comunidad de Río Feo y las pocas que existen no responden a las necesidades de los adolescentes, ni se corresponden con sus preferencias lo

que demuestra que se debe trabajar por la creación de actividades que respondan a los intereses de esta población en estudio, por lo que se debe realizar un diagnóstico para conocer sus gustos y preferencia y de ahí seleccionar las actividades a ofertar, creando reglas en su correspondencia

Tabla # 3

Resultado de la encuesta realizada a los adolescentes de 12 - 15 años de la comunidad Río Feo municipio San Luis, Pinar del Río con el objetivo de conocer las preferencias de actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre.

Preguntas	Resultados	%
1	Sí	1
	No	33
	A veces	6
2	Sí	36
	No	--
	A veces	4
3	Sí	28
	No	3
	A veces	9
4	Sí	35
	No	--
	A veces	5
5	Mañana	--

	Tarde	35	87.5
	Noche	5	12.5
6	Deportivas: Béisbol, Voleibol. Fútbol. Juegos de mesas: Ajedrez, Domino, Tenis de mesa, Cubilete Pesca deportiva, Excursiones al Río Competencias deportivas Inter. CDR Encuentro con glorias deportivas.		92.5

La tabla # 3 muestra los resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de 12 a-15 años de la comunidad Río Feo con el objetivo de conocer las preferencias de actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre.

La pregunta # 1 dirigida a conocer si se siente complacido con las actividades que realiza en su tiempo libre, se llegó al siguiente resultado, 33 plantean que no para un 82.5%, y 6 que a veces para un 15%, el resto representado solo por 1 adolescente plantea que si para el 2.5%, esto muestra la necesidad que tienen los encuestados de las actividades físico-recreativas.

La # 2 se refirió a la importancia de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre, donde 36 plantearon que sí tienen importancia representada por el 90%, 6 que a veces para un 10%, ninguno de los encuestados respondió que no.

El ítem # 3 el que investiga si les gustaría participar en actividades físico-recreativas en su tiempo libre, 28 plantean que si para un 70%, a veces 9 para un 22.5% y solo 3 que no para el 7.5%, esto sigue demostrando la importancia que tienen las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 - 15 años de la comunidad de Río Feo.

Continuando con la pregunta # 4 dirigida a conocer si le han propuesto participar en actividades físico-recreativas, 35 plantean que sí para un 87.5%, 5 a veces

para el 12.5%, quedando mostrado que a todos se les ha propuesto la realización de actividades físico recreativas.

El cuestionario # 5, el que se refiere al horario que les gustaría realizar las actividades físico- recreativas, en la tarde las prefieren 35 para un 87.5% y las noche 5 representados por 12.5%, ninguno de los encuestados prefirió el horario de las mañana para la realización de las actividades físico-recreativas.

La pregunta # 6 dirigida a conocer las actividades físico-recreativas, teniendo en cuenta sus preferencias y orden quedaron seleccionadas en el siguiente orden:

Deportivas: béisbol, voleibol, fútbol.

Juegos de mesas: ajedrez, dominó, tenis de mesa, cubilete.

Pesca deportiva, excursiones al Río.

Competencias deportivas Inter. CDR

Encuentro con glorias deportivas.

Estas preferencias seleccionadas por los encuestados estuvo representadas por el 92.5% de los adolescentes el resto prefirieron otras actividades relacionadas fundamentalmente con la cultura y la televisión en general.

El resultado de esta encuesta muestra la importancia de las actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años de la comunidad de Río Feo en el municipio San Luis, Pinar del Río por lo que se impone la necesidad de diseñar actividades que respondan a los gustos y preferencias del grupo de estudio.

Tabla # 4

Resultado de la valoración de los especialistas

Actividades Físico-recreativas	Correspondencia con los adolescentes de 12 - 15 años		Responden a las orientaciones metodológicas		Si tienen aplicación	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Béisbol						
Fútbol	X		X		X	
Juegos de mesa Ajedrez Dominó Tenis de mesa Cubilete	X		X		X	
Voleibol	X		X		X	
Pesca deportiva	X		X		X	
Realizar excursiones al río	X		X		X	
Encuentro con glorias deportivas	X		X		X	

La tabla # 4 muestra los resultados de la consulta a los especialistas donde los 5 coincidieron con las mismas respuestas en cuanto a la correspondencia con los adolescentes de 12 - 15 años, responden a las orientaciones metodológicas y tienen aplicación práctica.

El especialista número 1 manifiesta que las actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 -15 años planteadas por el maestrante se corresponde con los intereses de los mismos, responden a las orientaciones metodológicas y tienen aplicación.

El 2 refiere que las actividades físico-recreativas a las cuales se hace referencia tienen un alto contenido, pues se condicionan todos los elementos, puntualizando en cuanto a su correspondencia con los adolescentes de 12 - 15 años, responden a las orientaciones metodológicas y tienen aplicación en la comunidad en estudio.

El especialista número 3 plantea que al hacer un análisis de las actividades físico –recreativas propuestas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años, por el maestrante Caridad Rivero González y teniendo en cuenta la necesidad de estas actividades, sobre todo en la adolescencia, considera que dicho proyecto es pertinente , mantiene una adecuada coherencia puesta de manifiesto en cada actividad, incluyendo en ella la motivación, preparación de estos desde el punto de vista físico y ocupación del tiempo libre en la población estudiada.

El especialista número 4 consideró que las actividades físico-recreativas planteadas por el maestrante darán respuesta a un problema existente en la comunidad estudiada, con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años al no contar con un programa dirigido a esta población en la comunidad en estudio, estas se corresponden con las orientaciones metodológicas, edad de los adolescentes y son de buena aplicación práctica en correspondencia con la oferta y demanda.

El número 5 consideró que las actividades físico-recreativas planificadas se corresponden con la edad de los adolescentes en estudio, guardan relación con las orientaciones metodológicas, tienen aplicación, son de fácil ejecución por los

profesores de recreación y activistas que trabajan en la comunidad.

Después de analizada la validación de los especialistas y las observaciones realizadas por cada uno de ellos se puede plantear que las mismas tienen el contenido adecuado para ser aplicadas en los adolescentes de 12 - 15 años de la comunidad de Río Feo del municipio San Luis , Pinar del Río, teniendo presente que no existe un programa de actividades que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en estudio, siendo estas de gran importancia para la adquisición de los objetivos que persigue esta investigación y transformar la vida de estos en la comunidad.

2.4 Diseño de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 -15 años de la comunidad Río Feo

Nombre del diseño de actividades: Por una Recreación Sana, Alegre y Saludable.

Introducción.

Con este plan físico-recreativo se pretende incrementar la ocupación del tiempo libre y la satisfacción recreativa de la comunidad Río Feo partiendo del desarrollo de hábitos positivos propiciando el disfrute sobre la base de la cooperación, las relaciones de grupo. El mismo se fundamenta sobre la base de una mejor ocupación del tiempo libre de dicha comunidad, insertándolos a las actividades de carácter social, propiciando un estado de motivación favorable y de ambiente deseado, poniendo en función la creación de una cultura comunitaria.

Generalidades de las actividades físico- recreativas: Las actividades físico-recreativas consiste en poner en función un grupo de actividades de carácter sano donde la población de la comunidad Río Feo disfrute de las ofertas físico-recreativas, sobre la base del empleo de su tiempo libre, partiendo de los gustos y preferencias de los adolescentes, no se excluye del plan de actividades a ningún

miembro de la comunidad ya que se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan. Este cuenta con: un coordinador general, coordinador operativo, comité de logística, comité de divulgación y promoción, comité gestor de actividades; encargados todos de su desarrollo.

Objetivo general:

Mejorar el aprovechamiento del tiempo libre en actividades puramente sanas y saludables, de los adolescentes de 12 - 15 años de la comunidad Río Feo municipio San Luis, Pinar del Río.

Objetivo específico:

1. Incorporar actividades físico-recreativas con el objetivo de ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años.
2. Trabajar a través de las actividades físico-recreativas hacia el rescate de valores de los adolescentes de 12 – 15 años.

INDICACIONES METODOLOGICAS

Para poner en práctica las actividades físico- recreativas se debe coordinar con los factores e instituciones de la zona y la comunidad.

1. Debe realizarse una amplia divulgación de las actividades que se van a efectuar a través de carteles informativos e Información directa a través de los CDR, todas ellas promovidas por los factores afectados en el diseño.
2. Conocer con antelación el sitio donde funcionará las actividades y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones.
3. Darle un nombre alegórico a cada actividad, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés.

4. Se realizará fundamentalmente de lunes a viernes por ser los días de menos opción recreativas de los adolescentes en la comunidad.

Este diseño debe contemplar varios aspectos organizativos como son:

- Nombre de la actividad.
- Fecha.
- Hora.
- Lugar de realización.
- Actividades a desarrollar.
- Materiales, recursos e implementos necesarios.
- Personal de apoyo, entre otros.

Para que las actividades a realizar tengan objetividad y constancia se debe recoger sistemáticamente los resultados de la participación de los mismos. Y de esta forma tener un control de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, así como para medir el nivel de motivación de esta población.

Las actividades físico- recreativas se realizaran de la siguiente forma:

1. juegos PRE-deportivos de béisbol, voleibol y fútbol):

Esto se desarrollará de formas competitivas y separadas en la comunidad teniendo en cuenta las características donde se puedan jugar cada juego. Las mismas se desarrollarán atendiendo a las especificidades de cada deporte, aunque para hacerlas más dinámica se le introducirá cambios en su duración.

Béisbol

Material: terreno, guantes, pelotas y bates (pueden utilizarse de forma rústica).

Objetivo: Contribuir a desarrollar a través del juego competitivo el compañerismo en los adolescentes, motivo de estudio, así como la ocupación del tiempo libre.

Desarrollo

Este juego se desarrollará en el estadio de la localidad el cual lleva el nombre de la comunidad, Río Feo. En la realización del mismo se conformarán equipos de 8 jugadores teniendo en cuenta el número de participantes realizándose un todo contra todo a 2 vueltas, el mismo se desarrollará al flojo ya que la misma es de mayor dominio por los participantes y se jugará hasta que uno de los dos equipos realice siete carreras.

Regla

- 1- Si un equipo en la primera entrada hace siete carreras, para vencer tendrá que esperar que el otro equipo le toque batear, de empatarse se continuará el juego asta que uno de los dos anote la mayor cantidad de carreras consumiendo su turno al bate correspondiente.
- 2- El jugador que de 3 faut es Aut.
- 3- Solo se permite el bate de madera, puede ser rústico.
- 4- Las demás reglas se regirán por las establecidas, las que pueden variar de acuerdo a los intereses de los participantes.

Voleibol

Materiales: terreno, net, balones.

Objetivo: Contribuir a través del juego a desarrollar el valor de la honestidad de los adolescentes de 12 -15 años del sexo masculino así como la ocupación del tiempo libre.

Desarrollo

Este juego se desarrollará en un terreno rústico construido por el profesor de recreación y los integrantes de la comunidad, en el área aledaña al estadio de béisbol, la altura de la net será de acuerdo a las posibilidades de los participantes los que de conjunto con el profesor de recreación acordarán la altura, las medidas del terreno serán las oficiales.

Para la realización del mismo se conformarán equipos de 6 jugadores según los participantes y se realizarán un todo contra todo a 2 vueltas resultando ganador el que mayor número de juegos gane, el mismo será jugado de 3 set a ganar 2, donde los 2 primeros serán jugados a 20 tantos y si es necesario el tercero a 15.

Reglas

- 1- Ganará el set el primero que logre los puntos establecidos.
- 2- Es obligatorio realizar al menos 2 pases.
- 3- Las demás serán desarrollada por las reglas establecidas, las que pueden variar siempre que sean acordadas por los participantes antes de iniciar los juegos.

Fútbol

Materiales: Terreno, porterías, pelotas silbato y banderitas.

Objetivo: Contribuir a desarrollar a través de juegos el colectivismo en los adolescentes motivo de investigación, así como la ocupación del tiempo libre.

Desarrollo

El mismo se desarrollará en el estadio de la localidad ya antes mencionado en el cual se marcará un terreno de 60 metros de largo y 30 de metros de largos por 2 de alturas, conformándose equipos de 7 jugadores, utilizándose el mismo sistema de los deportes anteriores donde ganará el equipo que mayor número de juegos gane.

Regla

1- Si al concluir el tiempo de juego planificado existe empate se jugarán cinco minutos más, de continuar se realizará una vuelta de penal de 3 tiros.

2- De persistir el empate se continuará con la rueda de penal donde resultará ganador el primero que anote.

3- Las demás se desarrollan por las reglas establecidas o las acordadas por los participantes antes de comenzar los juegos.

Los cambios realizados a estos deportes se hacen con el objetivo de que se desarrollen de forma más dinámica buscando una mayor motivación y participación de los adolescentes.

2. Juegos de mesa (ajedrez, dominó, cubilete, tenis de mesa):

Objetivo: Incorporar a los adolescentes a las actividades físico-recreativas, para la ocupación de su tiempo libre.

Estos juegos se realizarán en el local que ocupa el círculo social de la comunidad, el que cuenta con las condiciones para su desarrollo. Estos se jugarán de forma individual y por parejas teniendo en cuenta la asistencia y motivaciones de los adolescentes.

Ajedrez

Materiales: mesa, sillas, tableros y piezas.

Desarrollo:

Este juego se desarrollará de forma competitiva individualmente teniendo en cuenta los participantes, donde tendrán que jugar entre sí. Las salidas se efectuarán como están establecidas las que llevan las piezas blancas la cual se

determinará por sorteo, al final de la competencia resultará ganador el que mayor número de juegos logre ganar.

Regla:

1. Las partidas durarán hasta 30 minutos y gana el que de jaque mate, de no darlo en los 30 minutos el que más punto acumule, teniendo en cuenta el valor de las piezas.
2. No se permite conversar durante el juego.
3. La pieza que sea tocada hay que jugarla.
4. Los que observan los partidos no podrán conversar ni hacer exclamaciones.

Dominó

Materiales: mesas, sillas y fichas.

Desarrollo: Este juego se realizará de forma competitiva por pareja, a 70 puntos se utilizará el dominó de 28 fichas por ser el reglamentado para competencias oficiales, así se podrá motivar a los participantes a participar en los eventos convocados por el INDER.

El sistema de juego será todos contra todos, a dos rondas y gana la pareja que más puntos acumule, cada partida tendrá un valor de cinco puntos para el ganador y tres para el perdedor.

Reglas:

1. No se permite conversar durante el juego.
2. La pareja que se detecte que esté haciendo señas a su compañero pierde la partida.

3 .Las manos no deben permanecer encima de la mesa.

4. Comienza la partida el que coja el doble seis y después continúan rotando por la derecha.

5. Las fichas no se podrán arreglar durante el juego.

6. El jugador que se detecte tirando la ficha al jugar se le rebajará un punto a la pareja.

Cubilete

Materiales: mesa y dados de cubilete.

Desarrollo

Se jugará en parejas a diez puntos, todos contra todos de tres a ganar dos, se le otorgarán cinco puntos al ganador y tres al perdedor, de existir un empate al final se tendrá en cuenta para determinar el primer lugar el encuentro entre ambos.

Reglas

1. Es obligatorio realizar los tres tiros.
2. Si se cae un dado al piso el tiro no es válido y si se repite la caída se pierde la oportunidad de continuar tirando.
3. No se permite realizar el tiro a otro jugador que no sea el de la pareja en competencia.

Tenis de mesa

Materiales: mesa, raquetas y pelotas.

Desarrollo:

Este se realizará competitivamente de forma individual, donde cada uno tendrá que jugar con los demás, 3 juegos a ganar 2, estos se realizarán a 11 tantos y se llevará un control donde resultará ganador el que mayor número de juegos ganados acumule.

Regla

1. Para realizar el primer saque se discutirá tirando una moneda hacia arriba y continua sacando, quien gane el tanto.
2. Si un jugador llega a 8 puntos sin que el contrario logre marcar gana el partido.
2. Gana el que primero llegue a 11 tantos.
3. Las demás reglas serán las ya establecidas, las que pueden variar en dependencia de los intereses de los participantes, siempre que se acuerden antes de comenzar el primer juego, y es valida para todos.

. Pesca deportiva

Objetivo: Despertar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en el cuidado y preservación del medio ambiente.

Materiales: anzuelos, pitas y vara criolla.

Desarrollo

Esta se desarrollará en el río aledaño a la comunidad. La actividad se realizará de forma competitiva por el método de captura y suelta, donde recibirán premios el que capture la pieza mayor y el de mayor cantidad de peces capturados, una vez llegado al río, antes de partir para los diferentes puntos de pescas donde tendrá un responsable velando porque se cumplan las reglas establecidas, se tendrá un

conversatorio acerca de la importancia de no arrojar ningún desecho sólido u otras sustancias al río por las consecuencias adversas que estas traen.

Regla

1. Solamente se tendrán en cuenta aquellos peces que sean capturados con anzuelo.
2. Las piezas capturadas solamente se tendrán en cuenta aquellas que rebasen 15 centímetros.
3. Solo se permite un arte de pesca por competidor (vara con cordel y anzuelo)
4. El competidor que dañe el pez capturado al quitarle el anzuelo, no le puntea.
Se darán 10 puntos por piezas.

4. Excursiones al río de la comunidad.

Objetivo: Despertar el interés de los participantes por la práctica de las actividades puramente sanas y saludables así como la ocupación del tiempo libre.

Desarrollo:

Esta se efectuará en bicicletas, carros de caballo, a pies, teniendo en cuenta las condiciones de los participantes, la salida será del círculo social de la comunidad con un recorrido de 1 kilómetro $\frac{1}{2}$ por camino, la distancia a recorrer es prácticamente llana. Este recorrido se realizará de tal forma que todos lleguen al lugar juntos sin que se quede nadie detrás, al llegar al río se acomodarán en un lugar previamente seleccionado el cual es sombrío y fresco cerca del puente de la carretera panamericana. En la estancia se desarrollarán baños de forma opcional y competencia de nado según el dominio de los participantes, así como juegos de participación y una charla educativa por parte de un representante de la comunidad de la promotora sobre la ocupación del tiempo libre y óseo ,al terminar esta actividad se partirá de regreso por la misma ruta que se realizó el viaje.

Regla

1. No se permite alejarse de la zona de baño para evitar cualquier tipo de accidente.
2. No se permite llevar bebidas alcohólicas a la actividad.
3. no se permite la realización de juegos que no sean los planificados para evitar accidentes.

4. Competencias deportivas entre CDR.

Objetivo: Contribuir a través de los juegos competitivos a la incorporación de los adolescentes a las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre y óseo.

Materiales: terrenos, pelotas, bates y guantes.

Desarrollo

Estas actividades se realizarán trimestralmente, las mismas se desarrollarán atendiendo a las especificidades de cada deporte.

Regla

1. Todas las utilizadas en los diferentes deportes y las que le fueron incluidas anteriormente en correspondencia con los intereses de los participantes.

6. Encuentro con glorias deportivas de la comunidad.

Objetivo: Despertar el interés por la práctica del deporte a través de conversatorios con las glorias deportivas de la comunidad, las que serán invitadas con antelación para garantizar su participación, dentro de estas glorias estará Carlos Pérez, Pedro Luis Lazo y Yordanis Arencibia, todos nacidos en la comunidad de Río Feo.

Desarrollo

Se realizará mensualmente en horario nocturno en el círculo social de la comunidad, la actividad estará dirigida por un representante de la comunidad y las organizaciones de masas y el INDER.

Actividades físico-recreativas

Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Medios	Participan	Responsables
Voleibol	Lunes y Miércoles	5.00 p.m.	Áreas deportivas de la comunidad	Balones, silbatos y terreno	Adolescentes y población	Profesores de recreación deportivo
Béisbol	Martes y Jueves	4.30 p.m.	Áreas deportivas de la comunidad	Terreno, pelotas, guantes y bates	Adolescentes y población	Profesores de recreación deportivo
Fútbol	Viernes	5.00 p.m.	Áreas deportivas de la comunidad	Balones, silbatos y terreno	Adolescentes y población	Profesores de recreación deportivo
Juegos de mesa (ajedrez, dominó, tenis de mesa y cubilete)	Diariamente	6.30 p.m.	Círculo social	Mesas, juegos, raqueta y pelota.	Adolescentes y población	Profesores de recreación deportivo
Pesca deportiva	Último viernes de cada mes	4.30 p.m.	Río de la Comunidad	Avíos de pesca y transporte	Adolescentes y población	Profesores de recreación deportivo

Realizar excursiones al río	Primer lunes del mes	4.30 p.m.	Río de la comunidad	Bicicletas, carros de caballo y a pies	Adolescentes y población	Profesores de recreación y representante de la comunidad
Competencias deportivas entre los CDR	Trimestral Mente, último Jueves	5.00 p.m.	Áreas deportivas de la comunidad	Balones, pelotas, guantes, bates y silbatos	Adolescentes y población	Profesores de recreación deportivos
Encuentro con glorias deportivas de la comunidad	Mensual	8.00 p.m.	Círculo Social de la Comunidad	Equipos de audio, mesas y sillas	Adolescentes y población	Representante de la comunidad organizaciones de masas e INDER

CONCLUSIONES

1. Del análisis realizado a fuentes bibliográficas, se constata la gran importancia que juegan las actividades físicas recreativas en el ambiente motivacional del tiempo libre en los adolescentes.
2. Según los resultados de los métodos investigativos aplicados se constató que la oferta recreativa existente es limitada y poca variada en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años .
3. Las actividades recreativas elaboradas, como parte de la programación a ofertar a los adolescentes de 12-15 años de la comunidad de Río Feo municipio del San Luis parte de las necesidades, intereses y preferencias recreativas en su tiempo libre.

RECOMENDACIONES

1. Valorar la posibilidad de extender la propuesta a la práctica, con sus particularidades a otras comunidades, para hacer de la recreación un proceso cada vez más particularizado.
2. Fomentar y desarrollar cursos de postgrados y /o relacionados con el tema 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. Álvarez 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
6. Económica, México.
7. 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 de educación física y medicina deportiva, 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.
30. Fraile Aranda, A. (1995) "La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física" en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.

31. Francia, A. Y Martínez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
32. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paídos, Buenos Aires.
33. Flosdorf Y Rieder. (1975). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kopeluz, Buenos Aires.
34. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
35. Fullea Bandera, Pedro (2000) "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" La Habana
36. _____ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
37. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
38. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
39. 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>.
40. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
41. 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.
42. 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.
43. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
44. Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.

45. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
46. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas" En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
47. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
48. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
49. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
50. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
51. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
52. Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.
53. Louglin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.
54. Martínez del Castillo, J (1986). "Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
55. 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, INEF.
56. 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.
57. Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.

58. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
59. Munne, F. (1980). Psico-Sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
60. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
61. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
62. Pérez Serrano, G. (1990) "Investigación – acción aplicada al campo educativo". Editorial Dyckinson, Madrid.
63. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación, fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes.
64. Perov, O.B. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.
65. Pieron M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
66. Petrorski, A. V. (1980) Psicología, Pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
67. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
68. QUINTANA, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
69. 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.
70. Recursos Técnicas - Operativos para la administración de Programas,
71. CONADE, México, 1989.
72. 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.

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

Anexo # 1

Guía de observación.

Objetivo: Determinar el presupuesto de tiempo en las actividades realizadas en 24 horas de lunes a viernes.

.

Cantidad de observadores: 2

Tiempo total y frecuencia de la observación: 1 mes, con tres frecuencias por semana.

Tipo de observación: De campo.

Aspectos a observar:

Las actividades principales que realizan en 24 horas de lunes a viernes.

- Trabajo o estudio.
- Transportación.
- Necesidades biofisiológicas.
- Tareas domésticas.
- Actividades de compromiso social.
- Tiempo libre.

Anexo # 2

Entrevista a los adolescentes de 12 a 15 años.

Compañero necesitamos que al responder las siguientes preguntas lo haga con sinceridad, pues la misma tiene el objetivo de realizar una investigación para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años de la comunidad Río Feo del municipio San Luis, Pinar del Río.

Objetivo: Valorar el comportamiento de la actividad recreativa en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años.

1. ¿Se ofertan actividades físico-recreativas para los adolescentes en la comunidad de Río Feo?

Si _____ No _____ A veces _____

2. ¿Tienes conocimiento de las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad?

Si _____ No _____ A veces _____.

3. ¿Con que frecuencia se realizan?

Diaria _____ Semanal _____ Mensual _____ Ocasional _____

4. ¿Las actividades que se realizan satisfacen las demandas de los adolescentes para ocupar su tiempo libre?

Sí _____ No _____ A veces _____.

5. ¿Se te ha realizado algún diagnóstico para determinar las preferencias recreativas en tu tiempo libre?

Sí _____ No _____ A veces _____.

6. ¿Qué evaluación le darías a las actividades físico- recreativas en tu comunidad?

B: _____ R: _____ M: _____

Anexo # 3

Encuesta a los adolescentes de 12 - 15 años.

Estimado encuestado solicitamos de usted el más solidario apoyo para dar respuesta al presente cuestionario ya que con ello está ayudando al desarrollo exitoso de nuestra investigación.

Objetivo: Determinar las preferencias de actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años de la comunidad de Río Feo, municipio San Luis, Pinar del Río.

Agradecemos la colaboración de usted para dar respuesta al cuestionario.

Cuestionario

1. ¿Se siente complacido con las actividades que realiza en su tiempo libre?

Sí _____ No _____ A veces _____

2. ¿Consideras importante las actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre?

Sí _____ No _____ A veces _____

3. ¿Te gustaría participar en actividades físico-recreativas en tu tiempo libre?

Sí _____ No _____ A veces _____

4. ¿Le han propuesto participar en actividades físico-recreativas?

Si _____ No _____ A veces _____

5. ¿Mencione en cuáles actividades físico recreativas te gustaría participar por orden de preferencia?

6. ¿Preferentemente en que horario le gustaría realizar las actividades físico-recreativas?

Mañana _____ Tarde _____ Noche _____

Anexo # 4

Estimado especialista:

Es de agrado dirigirse a usted en su condición de especialista, para solicitar su valiosa colaboración en la evaluación de los instrumentos que se anexan, los mismos tienen el propósito de recopilar información sobre un estudio cuyo título es: **Actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años, de la “Comunidad Río Feo,” del Municipio San Luís, Pinar del Río.**

Se agradece su valoración para la validación del instrumento en los aspectos de: contenido y construcción. Para ello se le da a conocer el formato de validación en cuanto a: correspondencia con los adolescentes de 12 - 15 años, responden a las orientaciones metodológicas y si tienen aplicación.

La misma tendrá como objetivo:

La validación de las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años, de la “Comunidad Río Feo,” del Municipio San Luís, Pinar del Río.

Sus observaciones y recomendaciones en esta validación, serán de gran ayuda para la elaboración de la versión final del instrumento, por lo tanto se agradece altamente su colaboración.

Atentamente.

Lic. Caridad Rivero González

VALIDACIÓN AL INSTRUMENTO

Datos de identificación del especialista # 1.

Nombre y apellidos: MSc Maria Nela Serrano Colombe

C.I. No: 66072505573

Profesión: Jefa del Departamento de Recreación San Luis.

Centro de trabajo: Sectorial Municipal de Deportes San Luis.

Firma: _____

Actividades físico-recreativas	Correspondencia con los adolescentes de 12 a-15 años		Responden a las orientaciones metodológicas		Si tienen aplicación	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Béisbol						
Fútbol	X		X		X	
Juegos de mesa Ajedrez Dominó Tenis de mesa Cubilete	X		X		X	
Voleibol	X		X		X	
Pesca deportiva	X		X		X	
Realizar excursiones al Río	X		X		X	
Encuentro con glorias deportivas	X		X		X	

Observaciones generales: Las actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 - 15 años planteadas por el maestrante se corresponde con los intereses de los mismos, responden a las orientaciones metodológicas y tienen aplicación práctica.

Anexo # 4

Estimado especialista:

Es de agrado dirigirse a usted en su condición de especialista, para solicitar su valiosa colaboración en la evaluación de los instrumentos que se anexan, los mismos tienen el propósito de recopilar información sobre un estudio cuyo título es: **Actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años, de la “Comunidad Río Feo,” del Municipio San Luís, Pinar del Río.**

Se agradece su valoración para la validación del instrumento en los aspectos de: contenido y construcción. Para ello se le da a conocer el formato de validación en cuanto a: correspondencia con los adolescentes de 12 a-15 años, responden a las orientaciones metodológicas y si tienen aplicación.

La misma tendrá como objetivo:

La validación de las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años, de la “Comunidad Río Feo,” del Municipio San Luís, Pinar del Río.

Sus observaciones y recomendaciones en esta validación, serán de gran ayuda para la elaboración de la versión final del instrumento, por lo tanto se agradece altamente su colaboración.

Atentamente.

Lic. Caridad Rivero González

VALIDACIÓN AL INSTRUMENTO

Datos de identificación del especialista # 2.

Nombre y apellidos: Lic. Sailin Valdés Ruiz

C.I. No: 71109050435

Profesión: Metodóloga de Recreación San Luis.

Centro de trabajo: Sectorial Municipal de Deportes San Luis.

Firma: _____

Actividades físico-recreativas	Correspondencia con los adolescentes de 12 - 15 años		Responden a las orientaciones metodológicas		Si tienen aplicación	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Béisbol						
Fútbol	X		X		X	
Juegos de mesa Ajedrez Dominó Tenis de mesa Cubilete	X		X		X	
Voleibol	X		X		X	
Pesca deportiva	X		X		X	
Realizar excursiones al Río	X		X		X	
Encuentro con glorias deportivas	X		X		X	

Observaciones generales: Las actividades físico-recreativas a los cuales hago referencia tienen un alto contenido, pues se condicionan todos los elementos, puntualizando en cuanto a su correspondencia con los adolescentes de 12 a 15 años, responden a las orientaciones metodológicas y tienen aplicación en la comunidad en estudio.

Anexo # 4

Estimado especialista:

Es de agrado dirigirse a usted en su condición de especialista, para solicitar su valiosa colaboración en la evaluación de los instrumentos que se anexan, los mismos tiene el propósito de recopilar información sobre un estudio cuyo título es: **Actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años, de la “Comunidad Río Feo,” del Municipio San Luís, Pinar del Río.**

Se agradece su valoración para la validación del instrumento en los aspectos de: Contenido y construcción. Para ello se le da a conocer el formato de validación en cuanto a: Correspondencia con los adolescentes de 12 a 15 años, Responden a las orientaciones metodológicas y si tienen aplicación.

La misma tendrá como objetivo:

La validación de las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años, de la “Comunidad Río Feo,” del Municipio San Luís, Pinar del Río.

Sus observaciones y recomendaciones en esta validación, serán de gran ayuda para la elaboración de la versión final del instrumento, por lo tanto se agradece altamente su colaboración.

Atentamente.

Lic. Caridad Rivero González

VALIDACIÓN AL INSTRUMENTO

Datos de identificación del experto # 3.

Nombre y apellidos: Lic Luis Padrón Rodríguez.

C.I. No: 67031305362

Profesión: Profesor de Recreación Combinado # 4.

Centro de trabajo: Combinado Deportivo # 4.

Firma: _____

Actividades físico-recreativas	Correspondencia con los adolescentes de 12 - 15 años		Responden a las orientaciones metodológicas		Si tienen aplicación	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Béisbol						
Fútbol	X		X		X	
Juegos de mesa Ajedrez Dominó Tenis de mesa Cubilete	X		X		X	
Voleibol	X		X		X	
Pesca deportiva	X		X		X	
Realizar excursiones al Río	X		X		X	
Encuentro con glorias deportivas	X		X		X	

Observaciones generales: Al hacer un análisis de las actividades físico – recreativas propuestas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años, por el maestrante Caridad Rivero González y teniendo en cuenta la necesidad de estas actividades, sobre todo en la adolescencia, considero que dicho proyecto es pertinente, mantiene una adecuada coherencia puesta de manifiesto en cada actividad, incluyendo en ella la motivación, preparación de estos desde el punto de vista físico y ocupación del tiempo libre en la población estudiada.

Anexo # 4

Estimado especialista:

Es de agrado dirigirse a usted en su condición de especialista, para solicitar su valiosa colaboración en la evaluación de los instrumentos que se anexan, los mismos tienen el propósito de recopilar información sobre un estudio cuyo título es: **Actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años, de la “Comunidad Río Feo,” del Municipio San Luís, Pinar del Río.**

Se agradece su valoración para la validación del instrumento en los aspectos de: contenido y construcción. Para ello se le da a conocer el formato de validación en cuanto a: correspondencia con los adolescentes de 12 -15 años, Responden a las orientaciones metodológicas y si tienen aplicación.

La misma tendrá como objetivo:

La validación de las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años, de la “Comunidad Río Feo,” del Municipio San Luís, Pinar del Río.

Sus observaciones y recomendaciones en esta validación, serán de gran ayuda para la elaboración de la versión final del instrumento, por lo tanto se agradece altamente su colaboración.

Atentamente.

Lic. Caridad Rivero González

VALIDACIÓN AL INSTRUMENTO

Datos de identificación del especialista # 4.

Nombre y apellidos: Lic. Maria de los Ángeles Rodríguez Hernández

C.I. No: 63072204483

Profesión: Directora Combinado Deportivo # 1.

Centro de trabajo: Combinado Deportivo # 1.

Firma: _____

Actividades físico-recreativas	Correspondencia con los adolescentes de 12 -15 años		Responden a las orientaciones metodológicas		Si tienen aplicación	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Béisbol						
Fútbol	X		X		X	
Juegos de mesa Ajedrez Dominó Tenis de mesa Cubilete	X		X		X	
Voleibol	X		X		X	
Pesca deportiva	X		X		X	
Realizar excursiones al Río	X		X		X	

Encuentro con glorias deportivas	X		X		X	
----------------------------------	---	--	---	--	---	--

Observaciones generales: Las actividades físico-recreativas planteadas por el maestrante darán respuesta a un problema existente en la comunidad estudiada, con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años al no contar con un programa dirigido a esta población en la comunidad en estudio estas se corresponden con las orientaciones metodológicas, edad de los adolescentes y son de buena aplicación práctica en correspondencia con la oferta y demanda.

Anexo # 4

Estimado especialista:

Es de agrado dirigirse a usted en su condición de especialista, para solicitar su valiosa colaboración en la evaluación de los instrumentos que se anexan, los mismos tienen el propósito de recopilar información sobre un estudio cuyo título es: **Actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años, de la “Comunidad Río Feo,” del Municipio San Luís, Pinar del Río.**

Se agradece su valoración para la validación del instrumento en los aspectos de: contenido y construcción. Para ello se le da a conocer el formato de validación en cuanto a: correspondencia con los adolescentes de 12 a-15 años, responden a las orientaciones metodológicas y si tienen aplicación.

La misma tendrá como objetivo:

La validación de las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años, de la “Comunidad Río Feo,” del Municipio San Luís, Pinar del Río.

Sus observaciones y recomendaciones en esta validación, serán de gran ayuda para la elaboración de la versión final del instrumento, por lo tanto se agradece

altamente su colaboración.

Atentamente.

Lic. Caridad Rivero González

VALIDACIÓN AL INSTRUMENTO

Datos de identificación del especialista # 5.

Nombre y apellidos: Nilo Forteza Otaño

C.I. No: 62041805303

Profesión: Subdirector de Recreación.

Centro de trabajo: Combinado deportivo # 1.

Firma: _____

Actividades físico-recreativas	Correspondencia con los adolescentes de 12 - 15 años		Responden a las orientaciones metodológicas		Si tienen aplicación	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Béisbol						
Fútbol	X		X		X	
Juegos de mesa Ajedrez Dominó Tenis de mesa Cubilete	X		X		X	
Voleibol	X		X		X	
Pesca deportiva	X		X		X	
Realizar	X		X		X	

excursiones al Río						
Encuentro con glorias deportivas	X		X		X	

Observaciones generales: las actividades físico-recreativas planificadas se corresponden con la edad de los adolescentes en estudio, guardan relación con las orientaciones metodológicas, tienen aplicación, son de fácil ejecución por los profesores de recreación y activistas que trabajan en la comunidad.