

*UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA  
CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
“MANUEL FAJARDO”  
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA  
“NANCY URANGA ROMAGOZA”*

*TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO  
DE MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.*

*TÍTULO: Propuesta de un plan de actividades físico-  
recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del  
tiempo libre en los adolescentes (15-17 años) de la zona  
10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este  
del municipio de Bahía Honda.*

*AUTOR: Lic. Raibel Kessell Milian*

*TUTOR: MSc. Jorge Luis Cobas Portuondo.*

*Pinar del Río*

*Diciembre del 2009*

*“Año del 50 aniversario del triunfo de la Revolución”.*

## **DECLARACIÓN DE AUTORIDAD**

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

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

Dado en Pinar del Río a los 18 días del mes de junio del 2009.

Lic. Raibel Kessell Milian

---

## ***PENSAMIENTO***

Cuando cada muchacho encuentre en la ciudad, en el pueblo, en el barrio, un lugar apropiado para desarrollar sus condiciones físicas y dedicarse por entero a la práctica del deporte de su preferencia, habremos visto satisfecho el deseo de todos los que hemos hecho esta Revolución...”

14 abril de 1959.

***Fidel Castro Ruz.***

## ***DEDICATORIA***

Dedico este trabajo a todas aquellas personas que de una forma u otra han contribuido a mi formación personal, ellos al igual que yo, somos fruto de nuestro sistema social, pensado por Martí y hecho realidad por Fidel y de forma muy especial a mi familia por el apoyo dado, ya que fueron estos los que me impulsaron en cada momento para lograr la concreción de estos estudios, sobre todo mis padres, mi hermana, mi esposa por su paciencia y comprensión...

## **AGRADECIMIENTO**

- ***A mi esposa e hijos, por el apoyo brindado.***
- ***A Yaura, quien me ayudó muchísimo.***
- ***A todos los que no dudaron en tenderme la mano para lograr este objetivo.***
- ***A los compañeros de trabajo que sin reparo de ningún tipo, me han ayudado en el cumplimiento de mis tareas.***

## RESUMEN

En la recreación y la ocupación del tiempo libre, está el reconocimiento al fenómeno recreativo de una función de reproducción y auto-desarrollo, así como el análisis del contenido de la recreación. Teniendo en cuenta que la cultura física permite participar en la elevación del nivel cultural podemos decir que es un elemento importante en el mejoramiento de la calidad de vida de la población.

El objetivo de este trabajo es proponer un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, del consejo popular "Bahía Honda Este", la muestra utilizada es de 42 adolescentes, de ellos 15 féminas y 27 varones.

El diagnóstico de la situación concreta de la comunidad fue el paso inicial, este contempló un grupo de aspectos como: datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, oferta físico-recreativa existente, así como las necesidades e intereses recreativos de estos adolescentes.

Para obtener esta información se aplicaron diferentes métodos y técnicas investigativas como la observación, la encuesta y la entrevista con el fin de proponer un plan de actividades físico-recreativas según la preferencia y gusto de los adolescentes, el cual se ha organizado teniendo presente las realidades y consultando la bibliografía más actualizada sobre la materia del tema.

**Adolescentes, Tiempo Libre, Actividades Físico-Recreativas.**

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO 1. LA RECREACIÓN EN FUNCIÓN DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN EL MARCO DE LA COMUNIDAD</b>	
Introducción .....	10
1.1 La recreación como forma necesaria de utilizar el tiempo libre .....	11
1.2 Tiempo libre. Fundamentación e importancia .....	16
1.3 La comunidad. Rasgos fundamentales .....	20
1.4 La planificación de actividades físicas recreativas en la comunidad .....	26
1.5 Características psicológicas y anatomofisiológicas del grupo etario motivo de investigación .....	33
1.6 Fundamentación biológicas del grupo etario y de la actividad física que desarrolla .....	38
<b>CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 1</b> .....	41
<b>CAPÍTULO 2: VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS A TRAVÉS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS.</b>	
2.1 Caracterización de la comunidad objeto de investigación.....	42
2.2 Características esenciales de la muestra motivo de investigación .....	44
2.3 Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados .....	45
<b>CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 2</b> .....	51
<b>CAPÍTULO 3: CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE</b>	
3.1 Principio en lo que se sustenta el plan de actividades .....	52
3.2 Bases en las que se sustenta la propuesta .....	53
3.3 Plan de actividades .....	54
<b>CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 3</b> .....	64
<b>CONCLUSIONES</b> .....	65
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	66
<b>ANEXOS</b>	
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	

## **Introducción**

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

En nuestro país se viene realizando una labor maravillosa para lograr un incremento nunca visto por ninguna sociedad en el campo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general. Ocupar el tiempo libre mediante actividades físico-recreativas contribuye a formarnos como personas, además de prevenir males que dañan la sociedad, como: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo.

Atendiendo a lo antes planteado podemos afirmar que una de las principales actividades que impulsa la recreación es la formación de individuos con un alto valor educativo, capaces de mantener un buen comportamiento en todos los sentidos, promoviendo principalmente valores éticos y morales que constituyan ejemplo ante la sociedad.

El tiempo libre y la recreación, sin dudas constituyen uno de los principales desafíos de nuestros tiempos, ya que de su correcto uso se tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales, culturales, económicas y políticas de la sociedad. Es por eso que la utilización adecuada del tiempo libre incide directamente en la creación y calidad de un estilo de vida de la población, ya que la realización de correctas



actividades recreativas fortalece la salud y prepara al individuo para el pleno disfrute de la vida.

Por esto coincidimos con los criterios de especialista en esta materia, como es el caso de Aldo Pérez cuando define tiempo libre como aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades está en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas, en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

Por lo que creemos necesario destacar que la existencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas, va a ser la condición la cual permita realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades que va a realizar durante su tiempo libre.

Es asombroso saber que se habla de recreación en cualquier parte, pues atendiendo a su significado permite que las personas la interpreten de formas diferentes, respondiendo cada cual a sus intereses personales o colectivos.

Es importante conocer que a través de las actividades recreativas las personas tienen la posibilidad de ejecutar faenas agradables, donde prime la formación de valores educativos que la hacen benéfica, alcanzando una mejor identificación a su contexto, esto posibilitará mayor conocimiento y comprensión.

Atendiendo a lo que nos dice la Declaración Universal de los Derechos Humanos (Art.24 del 10 de diciembre de 1948) "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas".

De ahí que el accionar en la comunidad permite afirmar que el trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades que la población expresa, aprovechar mejor los recursos disponibles de forma

activa en la vida social económica y política del país a todos los pobladores, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

El trabajo se enmarca en la zona 10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda. Este se caracteriza por ser una comunidad con diferentes problemáticas de nuestra sociedad en la actualidad, presenta un índice de hechos delictivos bajo, no obstante, las personas que allí residen, manifiestan cierta inconformidad con las ofertas de actividades recreativas atractivas, para la ocupación del tiempo libre, a pesar de contar con las condiciones e infraestructura aceptable para lograr una calidad de vida sana en sus habitantes.

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre la ocupación del tiempo libre en adolescentes de la zona 10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda y proponer un plan de actividades físico-recreativas encaminado a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

Una vez entrevistado los activistas y factores de la comunidad, se comprobó que no se explotan las instalaciones y recursos disponibles en el desarrollo de actividades de este tipo.

Mediante las observaciones y la aplicación de las técnicas participativas a los adolescentes, se pudo verificar dificultades existentes en el programa de recreación que se aplica actualmente como son:

- 1- A la hora de realizar las actividades recreativas, es unánime el criterio de disfrutar de estas, respetando sus particularidades, gustos y preferencias.

2- En la comunidad hay ofertas pero estas muchas veces se dirigen a otras edades y es por ello que sus intereses se desvían a realizar otras actividades que no son del todo sanas. Otras insuficiencias aparecidas son las siguientes:

- Escasez de medios deportivos y recreativos para desarrollar las actividades.

- No contar con todo el apoyo de las organizaciones políticas y de masas, como son los CDR, la UJC, PCC, FMC etc.

- Inadecuada utilización de los horarios para ejecutar las actividades, esencialmente fines de semanas.

- No tener en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes.

- La no explotación de todas las áreas disponibles para la realización de las actividades.

- El auto registro evidenció que existe un espacio del día de tiempo libre que no se utiliza adecuadamente.

Teniendo como fortaleza el personal calificado necesario para la realización de las actividades así como su comprometimiento con la tarea .Además de contar con las instalaciones mínimas necesaria para la realización de las distintas actividades.

Partiendo de los argumentos planteados anteriormente, se formula el siguiente **Problema Científico**: ¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescente (15 a 17 años) de la zona 10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda?

Cuyo **Objeto de estudio**: El proceso de recreación comunitaria de los adolescentes (15-17 años)

**Campo de acción**: La ocupación del tiempo libre de los adolescentes (15-17 años) en las actividades físico-recreativas.

Para darle solución al problema, descrito el objeto y el campo de acción se acordó como **Objetivo**: Elaborar un plan de actividades físico- recreativas, para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes(15 a 17 años) de la zona 10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

Para dar respuesta a esta problemática el autor se propone las siguientes **preguntas científicas**:

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS**

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan las diferentes teorías que existen sobre la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional?

2. ¿Cuáles son las particularidades de los adolescentes (15 a 17 años) de la zona 10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda, en cuanto a la ocupación de su tiempo libre y la realización de actividades recreativas?

3. ¿Qué actividades físico recreativas se pudieran ofertar para mejorar la ocupación del tiempo libre, de los adolescentes (15-17 años) de la zona 10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda?

Para dar respuesta al problema científico y lograr el objetivo formulado fueron cumplidas las siguientes **Tareas Científicas**:

1- Sistematización de los planteamientos existentes acerca de los antecedentes teóricos y metodológicos relacionados con la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional.

2- Determinación del estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (15 a 17 años) de la zona 10,

circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

3- Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (15 a 17 años) de la zona 10, circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

**Novedad científica:** Está dada en fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez actividades físico-recreativas, que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (15 a 17 años), estando encaminado a la participación de este grupo etario en este tipo de actividades y así satisfacer las necesidades de estos.

**Aporte teórico:** El mismo está enmarcado en la propuesta del plan de actividades físico-recreativas, que estén acorde al trabajo con adolescentes (15 a 17 años) para la ocupación del tiempo libre de este grupo de edades de la zona 10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda donde aparecen los fundamentos teóricos generales que deben sustentar una propuesta de plan de actividades.

**Aporte práctico:** Radica en ofertar un plan de actividades físico-recreativas encaminado a mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (15 a 17 años) de la zona 10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda, teniendo en cuenta la aceptación de los practicantes para desarrollar dichas actividades.

## **MÉTODOS CIENTÍFICOS**

**Método general dialéctico-materialista:** Constituyó la base metodológica que rigió el objeto de investigación, así como la literatura psicológica, sociológica, pedagógica, metodológica y científica relacionada con el problema tratado en la investigación,

así como otros materiales que al igual que el resto de la literatura especializada, están vinculados al tema de investigación.

### **Métodos Teóricos**

**Análisis y Síntesis:** Permitió hacer un estudio detallado de la investigación y profundizar en el análisis de los contenidos que mayor incidencia tienen, por su enfoque en las exigencias más actuales de las actividades físico-recreativas que prefieren los adolescentes, para el aprovechamiento del tiempo libre.

**Histórico-Lógico:** Permite conocer acerca de la evolución y desarrollo de las actividades físico-recreativas y así determinar los aspectos más significativos de estas actividades, para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.

**Inducción-Deducción:** Este es fundamental ya que nos facilitó el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consulta y bibliografía que sirvió de fuente de conocimiento, posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular y lo general, lo que facilita establecer generalizaciones, asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos.

### **Métodos Empíricos.**

**Observación:** Se observaron varias actividades deportivas recreativas, ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la actividad deportiva recreativa de la comunidad, motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

**Encuesta:** Se le aplicó a la muestra de 42 adolescentes, comprendidos en las edades entre 15 y 19 años de la zona 10 circunscripción 42 del concejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda., la misma tiene como objetivo conocer sobre las actividades físico-recreativas que realizan los adolescentes para

aprovechar su tiempo libre y sus criterios en cuanto a la práctica y organización de estas.

**Entrevista:** Para intercambiar con los presidentes de los CDR y el delegado de la circunscripción y así conocer sobre una serie de elementos relacionados con las preferencias, ofertas y gustos de los adolescentes en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas.

**Análisis de Documentos:** Este nos posibilita agrupar los documentos necesarios para la confección de un plan de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes

### **Métodos Estadísticos Matemáticos**

**Análisis Porcentual:** Se utilizó para procesar el por ciento de cada una de las preguntas realizadas en la encuesta.

### **Métodos sociales o comunitarios**

Para la realización del trabajo en la comunidad se utilizó el **Método de Investigación Acción Participación (I.A.P.)**, dicho método combina la investigación social, el trabajo educacional y la acción, supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, además implica la participación del objeto de investigación en el programa de estudio y acción. El objetivo de este método es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad.

Además se utilizó el **Auto registro de Actividades** el cual les fue aplicado a la muestra de adolescentes para conocer la distribución de su presupuesto de tiempo, así como la cantidad de tiempo libre disponible y su utilización actual.

**Presupuesto tiempo:** Se aplica a la muestra con el objetivo de conocer como ocupan el tiempo en diferentes horas del día .Fue realizado a partir de la información arrojada por el Auto Registro de Actividades, aplicado a 42 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.

**Informantes claves:** Facilitó la información la presidenta del CDR, del núcleo zonal, presidente del consejo popular, el médico y enfermera de la familia, subdirector de cultura física, y director del combinado deportivo que atiende el consejo popular que son personas que cuentan con amplio conocimiento acerca del medio y el problema sobre el que se va a realizar el estudio.

**Forum comunitario:** Se realizó una reunión donde estuvieron involucrados los vecinos de la zona 10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda, presentando la problemática y propiciando un debate sobre la escasez de actividades físico-recreativas para los adolescentes de nuestra circunscripción, exhortando a todos los factores implicados a que se organicen en grupos de acción y trabajen en torno al problema.

**Socialización:** Este trabajo ha sido presentado en eventos como Forum Municipal Julio 2006 Dirección Municipal de Deportes, XVI Forum de Ciencia y Técnica Municipal en su 2da Etapa Julio 2007. Dirección Municipal de Deportes, Evento Ramal de Ciencias Sociales octubre del 2007 Dirección Municipal de Deportes, Forum Ramal de Ciencia y Técnica Julio 2008 del Municipio Pinar Del Río.

**Estructura del Trabajo:** El Capítulo 1 aborda la fundamentación teórica sobre ocupación del tiempo libre visto desde la actividad físico-recreativa; el Capítulo 2 contempla el análisis de los resultados obtenidos durante el proceso de investigación. El Capítulo 3 exhibe el plan de actividades físico-recreativas. Culmina el trabajo con las Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y los Anexos.



# **CAPÍTULO 1. La recreación en función del aprovechamiento del tiempo libre en el marco de la comunidad**

## **INTRODUCCIÓN**

En este capítulo presentamos una fundamentación sobre diferentes criterios teóricos, que justifican el aprovechamiento del tiempo libre, a través de la participación consciente de los adolescentes en las actividades físico-recreativas, como resultado de una influencia educativa destacando las bases psicológicas, sociológicas y pedagógicas en la comunidad.

Tras la organización del movimiento deportivo cubano, se llevó la Cultura Física y el Deporte a los rincones más intrincados de nuestra geografía y la misión de proporcionar felicidad y satisfacción a nuestra población, sabiendo todos que estos servicios son un derecho del pueblo y que los individuos necesitan cada vez más de ellos, que se convierten en una necesidad, no solo en nuestro pueblo, sino en todo el mundo.

Dentro de las funciones que a la recreación le están dadas a cumplimentar, encontramos las inherentes a las posibilidades que tiene el sujeto para realizar las actividades recreativas en un tiempo libre, es por ello que Carlos Marx desde el siglo antepasado planteó certeramente que "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción".

Las personas pueden desarrollar sus tareas de corte social y descansar después de la realización de estas, pero si no disponen del tiempo necesario para aumentar su intelecto, para conocer de ciencia, no crece espiritualmente, ni podrán gozar de calidad de vida, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerzas vitales, por lo

que, brindar cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo equitativamente es de gran importancia en la actualidad.

### **1.1 La recreación como forma necesaria de utilizar el tiempo libre**

Concepto: Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Pues no constituye solo la recreación, la atrayente manera de ocupar el tiempo libre, sino la correcta explotación del mismo de forma placentera, contribuyendo en todo momento a forjar personalidad en todas las personas.

Si razonamos este concepto vemos que la recreación puede valorarse desde diferentes aristas según los intereses de cada quien y de como sea capaz de identificarla, ya que muchas veces se identifica con la palabra juego, y este es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación global.

Otro importante estudioso de este tema el sociólogo francés, Jofre Dumazedier (1971), define recreación como: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Evaluando este concepto el autor considera que la recreación tiene que representar una fuerza agilizadora en el desarrollo de las personas, o sea, desarrollar espléndidamente sus facultades, pues a través de esta, los individuos hacen énfasis sobre las facetas del mundo, también mejoran su

entorno espiritual. Es por eso que recreación para muchos se traduce en satisfacción.

Otro concepto importante es el dado por el profesor Harry. A. Overtrut (1966) el cual nos plantea que: “la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización”. Analizando lo antes dicho faltaría agregar el auto desarrollo que la recreación proporciona a la persona, mediante la cual pueda expresar sus sentimientos, y encontrarse con ella misma.

Por lo que muchos autores definen la recreación, como cualquier forma de desarrollar una actividad, en la que la persona aprecia un sentido de libertad y a la que se entrega placenteramente, ya que le conduce a una reacción agradable y gustosa.

**El autor de esta** investigación asume el criterio que la recreación no se limita solamente al descanso y entretenimiento, esta posibilita intercambio de criterios y experiencias entre las personas, a través de cualquier actividad realizada en el tiempo libre que les permita un enfrentamiento a las circunstancias que de la vida sin que para ello exista una presión externa, por lo que contribuye al desarrollo multifacético de la personalidad.

### **Características socio-psicológicas de la recreación**

Entre las principales características socio-psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2.-Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.

3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.

4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que lo satisface.

Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos"; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

De aquí que las actividades de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Deteniéndonos en la relación producción-consumo-reproducción vemos que en el desarrollo de las fuerzas productivas, en el devenir histórico de la humanidad, el consumo reproductivo no se limita sólo al consumo de bienes materiales sino también y cada vez más al consumo de bienes espirituales o culturales, en definitiva a la realización de actividades recreativas. En la sociedad actual el individuo no solo consume lo necesario materialmente para su existencia, sino que necesita de forma creciente ver la televisión, ir al cine, practicar deportes, ir de excursión, leer, etc.

Concluyendo con las ideas expresadas anteriormente se puede afirmar que:

Recreación es un consumo reproductivo (se da en la fase de consumo) de bienes materiales y espirituales, a la vez que el fenómeno de este consumo está determinado en última instancia por el elemento producción y este consumo va a depender del grado de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.

Del análisis realizado del proceso general de reproducción que nos ha permitido definir la recreación como un fenómeno de consumo reproductivo, o sea, de reproducción, se deriva que la recreación igualmente se nos presenta como fenómeno sociocultural, el profesor Moreira. R (1977)(56) plantea que “La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, y además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales”.

En el marco del proceso de producción, la recreación aparece como un fenómeno de reproducción, caracterizado por

el consumo de bienes culturales, y si tenemos en cuenta las fases que presenta este proceso, salta a la vista que en la medida que se refuerce el último eslabón de este proceso, el consumo reproductivo, mediante una recreación más integral se reforzará igualmente el primer eslabón del proceso, la producción, ya que el individuo tiene la posibilidad de utilizar positiva y creativamente su tiempo de reproducción.

Al realizarse la recreación, las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades de realizar las actividades recreativas. De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la recreación:

1.- "**El Ocio**" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

2.- "**La actividad más elevada**" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y que 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 individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida

social, a la vez, la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia suplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo, radica la verdadera dimensión en importancia que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre.

### **1.2 Tiempo libre. Fundamentación e importancia**

Una vez estudiada la estructura del tiempo ocupado fuera del trabajo, llevó a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre. Cuando hablamos de tiempo libre, es pertinente destacar el vínculo directo entre este fenómeno con la producción social, por lo tanto, su naturaleza económica, antes que socio-psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

Por consiguiente, el tiempo libre conceptualiza la interrelación entre los distintos aspectos económicos, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres. Constituye un reflejo del modo de vida de la comunidad, así como sus tradiciones culturales. Por lo que es una necesidad social para las personas, ya que de su empleo equitativo y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro del ambiente social en que se desarrolla.

En las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente

definidos. Su importancia radica en que ha sido tema de evaluación por diferentes autores. Es importante señalar que también debido a la idiosincrasia de los diferentes pueblos este término ha sido interpretado de diferentes formas.

Los que se dedican al estudio de las ciencias, opinan que la esencia radica en lo objetivo o subjetivo, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad.

Haciendo referencia al concepto de tiempo libre, en la actualidad nos planteamos interrogantes que no están despejadas del todo, de ahí que sociólogos, psicólogos y otros entendidos en la materia, sostengan discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: O. Grushin (1966)(44), afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Conceptos analizados en la literatura, plantean 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."

Sociólogos cubanos con resultados satisfactorios en su trabajo, como Rolando Zamora y Maritza García (1988)(39), definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus



miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad”.

Después de haber analizado los diferentes autores, **el autor asume:** que el tiempo de la recreación, consiste en el tiempo libre que posee el sujeto para satisfacer mediante la realización de actividades necesarias de libre elección según sus posibilidades, para su desarrollo espiritual después de haber realizado sus actividades diarias.

En las condiciones actuales de nuestro sistema, las actividades físicas recreativas y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, es por eso que tiene gran importancia en la implementación de la política del país.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios físicos se traduce en posibilidad de proporcionar calidad de vida, recientemente con el desarrollo de la ciencia se empieza a relacionar ejercicio físico y salud esto conlleva a considerar el ejercicio físico, como una actividad segura para combatir las enfermedades de todo tipo. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes pruebas de su eficiencia que nos dicen que la actividad física que se realiza de manera estable consiste en una gestión saludable para toda persona Pieron(1988)(65).

Al proporcionar un correcto estilo de vida en la población, admite una relación dialéctica, entre la utilización del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que la realización de adecuadas actividades físico-recreativas vigoriza la salud y prepara al hombre para el deleite de la vida. El autor O. G. Petrovich (1980)(67), en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad", consideró la utilización del tiempo libre como una riqueza social si es empleado en armonía por el hombre, ya que aumentará su capacidad de producción tanto en el plano material como espiritual.

### **El tiempo libre y su presupuesto**

Varios autores aseguran que el presupuesto de tiempo de una persona consiste en un informe de su vida diaria, siempre en un período de tiempo no menor de 24 horas. Sobre la base de este concepto entendemos como el presupuesto de un grupo de personas se conforma por actividades que se realizan cotidianamente y que estas a su vez son específicas en dependencia de sus características. La vía para determinar el presupuesto es a través del autorregistro de actividades..

Las investigaciones del presupuesto de tiempo aportan información sobre la dimensión y algunos repertorios de la estructura del tiempo libre. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Al existir limitaciones en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, ya representan retratos de situaciones temporales específicas, esto nos imposibilita medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debido a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación,

período de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios, lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

Es necesario calcular el presupuesto de tiempo para los determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo.

### **1.3 La comunidad. Rasgos fundamentales**

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

El término **comunidad** ha sido abordado por diferentes autores, en nuestro trabajo hemos consultado algunos de ellos donde los relacionamos a continuación.

Comunidad: a juicio de Reinaldo Arteaga en su tesis (2000) (4) es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurren un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia

que diferencia al grupo que integra dicho espacio, de los restantes.

En este trabajo Reinaldo Arteaga analiza las definiciones de varios autores tales como:

Mclever quien define comunidad de la siguiente forma “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en toda una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”.

Augusto Comte para él, la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

De igual forma .F. Violich define la comunidad como un “grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos”.

María Teresa Caballero Riva Coba define comunidad como:”El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Una vez analizados los siguientes conceptos emitidos por los autores correspondientes, **el autor de** esta investigación se

acoge a lo planteado por María Teresa Caballero Riva Coba y Reinaldo Arteaga.

**La comunidad se caracteriza de la siguiente forma:**

1. Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.
2. Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad.
3. Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados de esa cultura.
4. Compartir tanto ventajas y beneficios, en cuanto a intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
5. Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.
6. Una identidad y un sentido de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
7. Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.

**La comunidad se clasifica de la siguiente forma:**

1. Municipios con baja densidad de población , principalmente rural-urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.
2. Se clasifican en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.
3. Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales- urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.

## **Aspectos sobre los grupos**

La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física a nivel internacional, existen diferentes estudios. Los que los definen atendiendo a los objetivos de cada uno y la interconexión con los demás por algún objetivo común. Y otros se refieren a que grupo no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

Para el autor de esta investigación:

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

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

**Grupo social:** Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social y verdadera, este número de individuo, tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con cierto grado de pertenencia entre ellos.

Hay determinadas relaciones que se hacen común en cuanto a pertenencia, está determinado por intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener interés común, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

## **Tipos de grupos:**

### **Grupos primarios:**

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

### **Grupos secundarios:**

- ❖ Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.
- ❖ Los miembros se comunican indirectamente, como por ejemplo las asociaciones profesionales del estado.

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

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

Tamaño del grupo:

El número de miembros condiciona la vida y las actividades que realiza, en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce, el número de miembros influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva.

Edad de los miembros: Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se extiende la evolución del grupo y sus miembros.

Lugar de reuniones: Lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.

Contexto del grupo: Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro

y del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

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

El objetivo del grupo se define como meta o finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, este puede ser común al conjunto de miembros que forman el grupo. Tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.

1. **Normas:** Ayuda a percibir lo adecuado e inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.

2. **Cohesión:** Es la cualidad que mantiene unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos que, sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, concientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado que exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

3. **Roles:** Caracteriza la posición de cada uno de sus miembros en el grupo, es el de mayor significación en el grupo, estos pueden ser formales e informales.

**Roles formal:** Se establecen permanentemente a la creación o formación de grupos.

**Roles informales:** Surgen de forma espontánea durante la vida del grupo.

4. **Líderes:** Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos



como guías de sus compañeros, estos forman, coordinan, dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial en el resto de los miembros, sus ideas son más seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito, estos pueden ser de varios tipos, dentro de los cuales tenemos:

❖ **Inspiradores:** Aquellos que estimulan la acción de los demás.

❖ **Democrático:** Son los que se tienen en cuenta al accionar, criterios del colectivo.

❖ **Situacional:** Aquel que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.

❖ **Líder emocional:** Es el que tiene cualidades que le permiten llenar agradablemente el tiempo libre, establecen la adecuada comunicación entre todos sus miembros, contribuyen al establecimiento de un clima cordial y un ambiente psicológico positivo.

❖ **Universales:** Poseen la cualidad de ser seguidos por los demás en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.

#### **1.4 La planificación de actividades físicas recreativas en la comunidad**

La recreación no puede apartarse de las actividades físico deportivas- recreativas, puesto que estas constituyen una fuente inagotable de experiencias enriquecedoras de salud y bienestar social. Por su parte Bultler (1963) (9) define las actividades recreativas de la siguiente forma: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin que determine el entorno en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

Atendiendo a lo expuesto anteriormente se puede expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto que

Recreación Física: Constituye la realización de actividades de contenido físico-deportivo, turístico o terapéutico, en las que el hombre voluntariamente dedica su tiempo libre, para descansar, divertirse y lograr el desarrollo individual.

**Para el autor** recreación física o activa no consiste en una forma de ocupar el tiempo libre de algunos grupos sociales, pues no adopta características discriminatorias en ninguna de sus formas, y mucho menos que sea adquirida por poseer privilegios. Pues constituye una actividad fundamental para desarrollar de forma integral al hombre como parte de la sociedad.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Entendemos que la práctica de la actividad física, goza de gran importancia para el desarrollo integral del sujeto (adolescente), contribuye al desarrollo saludable de su salud. Para la gestión de las actividades físico-recreativas se debe tener el conocimiento de:

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

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

**Preferencias:** Es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses. Las preferencias en muchas ocasiones se establecen

en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

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

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

**Oferta:** Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

**Libertad de elección:** Capacidad del ser humano para tomar decisiones a voluntad según sus necesidades e intereses, lo cual no significa la negación de la obligación social en todas sus formas. La libertad de elección estará, por tanto, "no en la acción donde me obligan, sino donde principalmente yo me obligo, porque es conveniente a mis necesidades e intereses personales, en absoluta interacción y coincidencia con los sociales". Semejante auto-condicionamiento de la obligación es base indispensable de toda acción participativa, que de tal modo permitirá definir su momento de desarrollo como verdadero tiempo libre, o de ejercicio de la libertad.

## **Diseño y evaluación del plan de actividades físicos recreativas**

Al tener fijados los objetivos del plan de actividades, se procede con los datos que se poseen para seleccionar las actividades recreativas, las cuales debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses.

El plan de actividades recreativa debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral.

**a. Enfoque tradicional:** Se basa en la actividad que se ha de realizar.

**b. Enfoque de actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

**c. Enfoque de opinión y deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

**d. Enfoque socio-político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Un plan de actividades recreativas debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

### **Instrumentación y aplicación del plan de actividades**

La instrumentación del plan de actividades implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen las actividades y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo las actividades).A continuación se

presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios.

-Interés de la población, gustos por el aire libre o por actividades bajo techo.

### **POBLACIÓN**

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias.

### **CONTENIDO**

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

### **RECURSOS**

-Humanos, técnicos y financieros, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad, etc.

### **METODOLOGÍA**

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

### **OBJETIVOS**

- Generales
- Específicos
- Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

### **EQUILIBRIO**

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

## **DIVERSIDAD**

- El conjunto debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- 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.

## **FLEXIBILIDAD**

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

El control de las actividades debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del conjunto de actividades.
- Ser concebido en función de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio.
- Debe buscar la participación activa de todos.

Sin control, es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación, es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La **evaluación** según Cervantes, (1992)(13) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en

consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

1. Antes de planificar, pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.

2. En el momento de la aplicación del plan de actividades.

3. Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Debemos diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del programa.

La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases:

1- Recolección de la información adecuada (medición).

2- Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.

3- Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

Concretamente la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin, de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

El proceso de programación de actividades físicas recreativas puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas

áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educativos, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena del individuo a la sociedad.

### **1.5 Características psicológicas y anatomofisiológicas del grupo etéreo motivo de investigación**

Con la edad juvenil se desarrolla en lo fundamental la personalidad, aunque esta continúa su proceso de cambio y transformaciones durante toda la vida. En esta etapa el desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad. Se inserta en múltiples grupos incluyendo aquellos donde su influencia incluso se contradice.

Aparecen nuevos deberes y exigencias sociales Ej. El derecho al voto, organizaciones sociales y políticas, iniciar la vida laboral, así como de contraer matrimonio, por lo que aparecen más responsabilidad e independencia. Aunque coexisten rasgos de dependencias de los padres.

Con respecto **al área cognoscitiva** en esta se manifiestan las siguientes características en el desarrollo intelectual.

**La atención:** Se desarrollan los tipos de atención, sobre todo la voluntaria, desarrollo considerables de las cualidades de la atención, siendo capaz de concentrarse en lo que no provoca el interés directo pero es importante, se dan mayores posibilidades de concentración y distribución, manifestándose sobre todo en la actividad de estudios y otras importantes están bien organizadas, pueden mantener de forma conciente y prolongada la estabilidad y la intensidad de la atención, pueden cambiar con relativa facilidad su atención de una actividad a otra, condición indispensable para el desarrollo de ejercicios físicos y el deporte para cumplir con las exigencias en las



ejecuciones de las acciones técnico- táctica y con la preparación psicológica del deportista.

**La percepción:** Cada vez más orientada hacia lo esencial, impregnada por el desarrollo de la observación y la profundización del pensamiento teórico reflexivo.

**La memoria:** Se producen avances en el desarrollo de la memoria voluntaria, utilizan conscientemente y con mayor frecuencia métodos especiales como son los que promueven la memoria racional con los recursos nemotécnicos que facilitan el logro de una memorización buena, rápida y con sentido. Aún consideran que lo comprensible por ello es lo que hay que recordar y eso repercute en la solidez de los conocimientos.

**La imaginación:** Desarrollo intensamente de los dos tipos de imaginación: La reconstructiva y creadora, pero esta última en particular, se proyecta en la creación de imágenes dirigidas hacia el futuro vinculados con grandes objetivos en la vida.

**El pensamiento:** Se desarrolla un pensamiento individualizado, personalizado, vinculado con capacidades especiales, hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios, aumenta el pensamiento teórico-conceptual expresado en los análisis, generalizaciones con explicaciones causales, así como las demostraciones y conclusiones.

Aparecen manifestaciones de un pensamiento científico, donde el joven no solo le da soluciones al problema, sino también el de plantear problemas.

**La motivación:** Aparecen la elaboración conciente de los principales contenidos de su motivación, que se vinculan estrechamente al surgimiento de la concepción del mundo, alcanzando nuevo nivel cualitativo la unidad de lo cognitivo y afectivo en la personalidad. Se desarrolla la motivación hacia la profesión o actividad laboral escogida. Presencia de una

jerarquía motivacional con mayor participación de la conciencia en la toma de decisiones.

**Las emociones y sentimientos:** Aumenta la complicación y profundización de las vivencias emocionales expresadas en el control y las regulaciones, disminuyendo la impulsividad de las mismas, aumentando la estabilidad de los estados de ánimos ante hechos casuales. Acumulación de experiencias en el control de los sentimientos y en la regulación de las manifestaciones externas. Es un período propio para potenciar el trabajo grupal en la enseñanza y otras actividades extra docentes. Lo que contribuye a enriquecer y estabilizar la vida emocional de los adolescentes.

**La voluntad:** Existe una madurez creciente, expresadas en el desarrollo de las cualidades volitivas, tales como las decisiones, valentía, entereza y dominio de si mismo, destacándose de esta manera posibilidades ejecutivas cualitativamente superior. Se manifiesta la superación conciente de los obstáculos y dificultades, autorregulando la conducta con aciertos indiscutibles.

**Las formaciones psicológicas:** Están relacionadas con:

- a) La concepción del mundo.
- b) La concepción del individuo.
- c) La autodeterminación.
- d) La selección profesional.
- e) La selección de la pareja.
- f) El sentido de la vida.

Sobre el desarrollo físico de los adolescentes coincide en el tiempo con el segundo estirón, cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades, el desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones alcanzadas en la edad anterior varían con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades y un retraso en el crecimiento de la caja torácica.

Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos, el desarrollo de músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos, los primeros se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos además de que :

1 Aparecen cambios significativos en el parámetro del cuello (talla, peso, diámetro torácico).

2 El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica.

3 Evolución de la musculatura inferior, si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.

4 El proceso de maduración en los varones a los (15-17 años). Aumenta la fuerza muscular, que aún no va acompañada del desarrollo de la resistencia muscular. Esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva, pues los adolescentes al experimentar un incremento de fuerzas muchas veces emprenden un trabajo muscular que por su intensidad y su duración supera en mucho sus necesidades.

En esta etapa se introducen grandes cambios en la actividad vital del organismo, las glándulas sexuales segregan dentro del organismo hormonas sexuales que ejercen una variada y gran influencia sobre la actividad de los órganos internos; en este caso ambas funciones se activan de manera simultánea provocando un desarrollo general en su organismo, en este grupo de edades se ve una inclinación a las actividades propias para su desarrollo por aquellas actividades físicas que pueden producir en ellos un ambiente de placer y motivación por los beneficios que le reporta.

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

## **1era ETAPA**

- ❖ Desarrollo de la pubertad con cambios físicos notables (aumento de la talla, peso, fuerza, las características sexuales primarias y secundarias, se incrementa el deseo sexual.
- ❖ Necesita que se tome en cuenta su opinión, que se le reconozca y respete debidamente su mundo espiritual.
- ❖ Gran curiosidad sexual con fantasías sexuales, intensa práctica de la masturbación y explotación de sus genitales, pueden ocurrir conductas homosexuales o presentación de sentimientos bisexuales
- ❖ Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus coetáneos y necesidad de autodeterminación, que normalmente se acompaña con lo de ser como estos, como elementos muy importantes para el desarrollo personal
- ❖ Es un período de turbulencia y agitación pero a la vez de gozo y felicidad.
- ❖ Deseo de conquistar la autoridad y el reconocimiento entre sus compañeros y por esta misma razón gran sensibilidad con respecto a las exigencias del colectivo y su opinión.

## **2da ETAPA.**

- ❖ Se estabiliza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el adolescente, caracterizado por la captación, asimilación y ensayos de normas, valores y procedimientos de conductas.
- ❖ Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida.

❖ En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda está impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad.

❖ La elección de la profesión y la autodeterminación en el plano laboral pasan a primer plano en la vida del adolescente, en concordancia con la elección de su futuro, camino a la vida.

❖ Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando. adoptan su orientación sexual definitiva.

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

### **1.6 Fundamentación biológica del grupo etéreo (edad) y de la actividad física que desarrollaran**

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

**Sistema cardiovascular:** Presenta aumento en los niveles del volumen-minuto, mejoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco, de la luz interna de vasos y

arterias, aumento del funcionamiento de los vasos capilares, el tiempo general del flujo sanguíneo disminuye, aumento de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina, así como el aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

**Órganos respiratorios:** Se manifiesta con el aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, de la ventilación pulmonar, en la vitalidad de los pulmones y la respiración se hace más profunda.

**Tracto gastrointestinal:** Se observan aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático, así como la movilidad de los alimentos por el esófago.

**Proceso metabólico:** Aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo y disminuyen los niveles de colesterol.

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

**Aparato osteo-articular:** Los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular y la amplitud de los movimientos fortaleciéndose la columna vertebral.

### **Beneficios de la actividad físico- recreativa**

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

En lo concerniente a los **aspectos biológicos** estas actividades contribuyen a:

- Mejorar la capacidad respiratoria.
- Mejorar la capacidad cardiovascular.
- Mejorar la motricidad.
- Mejorar la flexibilidad.
- Mejorar el ritmo.
- Fortalecer el sistema de articulaciones.
- Mejorar el sistema muscular.
- Fortalecer el sistema óseo.
- Mejorar el funcionamiento orgánico en general.
- Mejorar la salud y el bienestar general.

### **Definición de términos relacionados con la investigación.**

**1-Comunidad:** Lugar donde habitan varias familias.

**2-Actividades físico-recreativas:** Conjunto de actividades de características físicas que realiza un individuo o conjunto de ellos para vincularlos a una entidad en función, de la sociedad y el deporte.

**3-Actividades recreativas:** Conjunto de actividades que se aplican para recrear.

**4-Tiempo libre:** Conjunto de actividades recreativas que se realizan a voluntad propia y nos brindan satisfacción inmediata.

**5-Recreación:** Acción y efecto de recrear, diversión para aliviar trabajo, conjunto de actividades recreativas que se realizan a voluntad propia y nos brindan satisfacción Inmediata.

**6-Adolescencia:** Es una etapa compleja, y dentro de ese rango cronológico el desarrollo es diferente en cada adolescente, por lo que son significativamente marcadas las diferencias biológicas y psicológicas

## CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 1

1. Se pudo conocer que existen numerosos criterios sobre el tiempo libre, las actividades físico recreativas y la comunidad. Destacándose algunos criterios que justifican el buen aprovechamiento 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 15 a 17 años, se debe tomar en cuenta su opinión así como sus intereses y relaciones con sus coetáneos.
3. Las actividades físico-recreativas se pueden utilizar con diferentes finalidades, siempre que respondan a los intereses y preferencias de los adolescentes, estando encaminadas a la ocupación del tiempo libre de los mismos.



## **CAPÍTULO 2: Valoración de los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados**

En este segundo capítulo se realiza un análisis de las características propias de la comunidad motivo de investigación, así como una descripción detallada de los adolescentes escogidos para nuestro trabajo, además se hace una valoración de los métodos empíricos aplicados.

### **Población Y Muestra**

**Población** 478 adolescente, **Unidad de análisis** 127, de los que se escogió de forma intencional, **muestra** de 42 que representa el 33 % de la unidad de análisis.

### **2.1 Caracterización de la comunidad. Objeto de investigación**

Nuestra investigación se desenvuelve en el siguiente contexto social de la zona # 10 circunscripción No. 42 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda. Realizando una caracterización minuciosa se puede expresar que la misma se encuentra en el casco urbano o sea en la cabecera municipal, está electrificada, no todas sus viviendas cuentan con servicio de acueducto y alcantarillado. Limita por el Este con el consejo Bahía Oeste, por el Sur el consejo Luís Carrasco, por Oeste el consejo Harlem y por Norte con la playa Punta de Piedra. En este consejo prevalece el sexo masculino en la población.

### **DIAGNÓSTICO INICIAL DE LA COMUNIDAD.**

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

-1	1-4	5-9	10-14	15-19	20-24	25-59	60-64	Más de 65
62	313	425	550	478	545	3412	329	683

- Nivel cultural promedio----9<sup>no</sup> grado
- Tipo de comunidad-----urbana
- Ocupación principal----obreros y campesinos
- Principal sustento-----productos agropecuarios
- Centros educacional-----3 (primaria)
- Consultorios médicos-----10
- Centros laborales-----5
- CPA-----1
- CCS-----1
- Presidente consejo popular----1
- Núcleo zonal (PCC)-----1
- Funcionario UJC-----1
- Funcionario CDR-----1
- Funcionario FMC-----1
- Trabajador social-----1

En esta comunidad predominan las distintas religiones tradicionales en nuestro país.

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos.
- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre educación sexual.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.
- Mejorar la pavimentación de los viales.

Las entidades con que se cuentan integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas. Contribuyen al sostenimiento de su identidad e integración sobre la base de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica. Esta comunidad está enclavada en el casco urbano de la ciudad.

Con respecto al combinado deportivo que le corresponde atender dicha zona está conformado por 1 director, el cual lleva en esa función algo más de 12 años y es Licenciado en Cultura Física, 12 profesores de recreación de los cuales (1) es Licenciados en Cultura Física, con una experiencia laboral en la materia de 3 años promedio, y el resto se encuentran en superación, también se conocieron los criterios del presidente del consejo popular quien por su experiencia es todo un líder en la comunidad, lleva 6 años ejerciendo esa labor, contamos además con 47 activistas y 4 por cada profesor de recreación.

## **2.2 Características de la muestra motivo de investigación**

Los adolescentes motivos de nuestra investigación constituyen una muestra de (42) representativos de la zona 10, los cuales oscilan entre las edades de 15-17 años (15 del sexo femenino y 27 del masculino), predominando la raza negra; su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

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

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad. Manifiestan una gran independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son

vulnerables al peligro pues no le temen a este. Intercambian de manera sistemática con adolescentes de sus centros de estudio, así como los del resto del casco urbano. En su mayoría poseen parejas, no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo, aunque algunos son flemáticos.

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

## **2.3 Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados**

### **Resultados de las observaciones**

En la observación (Anexo No. 1) a 4 actividades organizadas para los adolescentes en el Consejo Popular, en el período enero -junio 2009, descontando dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, las otras dos se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, como se refleja en la tabla No.1, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los adolescentes, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno para la realización de la Copa de fútbol, son

improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. De igual forma la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

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

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
4	a- Idoneidad de lugar	1	25	2	50	1	25
	b- Participación	1	25	1	25	2	50
	c- Calidad	2	50	1	25	1	25
	d- Aceptación	1	25	2	50	1	25

#### **Resultados de la entrevista.**

Una vez realizada la entrevista (anexo.2), a los responsables de velar porque se desarrolle la recreación en el Consejo Popular, se obtuvieron las siguientes informaciones referentes a la organización y oferta de actividades físico-recreativas, las más significativas son:

- Las actividades no gozan de toda la calidad y aceptación pues, no se realizan en lugares idóneos y no se aprovechan las potencialidades de la comunidad.

- El conocimiento sobre las actividades que se ofertan en el Consejo Popular es insuficiente.

- Las actividades se realizan con una frecuencia ocasional.

- Las causas fundamentales consisten en que no se planifican y organizan correctamente las actividades, falta coordinación con los organismos y entidades de la comunidad.

- No se tienen todos los elementos necesarios a la hora de ofertar las actividades como son los gustos y preferencias, así como la repercusión que estas pudieran tener para los participantes.

- Fue manifestado el criterio que los adolescentes son los que más necesitan un proyecto de intervención comunitaria, pues son ellos los que mayor insatisfacción manifiestan.

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

### **Resultados de la encuesta (ANEXO No. 3.)**

En el análisis de la encuesta aplicada a la muestra, nos relevó los resultados siguientes.

En la primera pregunta la cual corresponde a las opciones para el empleo del tiempo libre tenemos que de los 42 encuestados 23 de ellos, prefieren actividades deportivas para ocupar su tiempo libre lo que representa un 54,7% y solamente 7 prefieren oír música para un 16,6% el resto se inclinan por otros tipos de actividades.

La pregunta dos en la cual se analiza si le gusta o no practicar deportes, de los adolescentes encuestados 32 les gusta practicar deporte lo cual representa un 76,1%, mientras que a 10 no les gusta para un 23,8% y entre sus deportes preferidos se encuentra el Voleibol.

Con respecto a la tercera pregunta la cual plantea si los adolescentes practican actividades deportivas de forma sistemática, tenemos como resultado que 24 encuestados la realizan a veces lo cual representa un 57,1% mientras que 18 coinciden que nunca lo realizan e igual número que solamente lo practican los fines de semana lo cual representa un 42,8%.

La cuarta pregunta tiene como resultado que 33 encuestados plantean que no se organizan actividades deportivas en el barrio, para un 78,5% mientras que 9 plantean que a veces se realizan para un 21,4%.

En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la programación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y gustos de los adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

### **Estudio del presupuesto de tiempo.**

Sobre el presupuesto tiempo, el estudio realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, en cada uno de las actividades globales, tal y como se puede apreciar en la tabla 5. Nos llama la atención que el tiempo en las actividades de transportación es bastante bajo (0.45 minutos), ya que el objetivo fundamental hacia el que se desplazan estas personas (la escuela), les queda relativamente cerca de sus viviendas. La escasa existencia de tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, así como las tareas domésticas, se entiende en estas edades, pues aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad y la familia. Si hacemos un análisis de las actividades que los adolescentes realizan en su tiempo libre, acorde con lo que se refleja en la tabla 6, observaremos algunas de ellas, sin embargo, en su totalidad constituyen actividades que se realizan de forma individual, las cuales se clasifican en actividades pasivas, exceptuando practicar deportes.

**TABLA No. 5- Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) según resultados del autorregistro de actividades.**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>42</b>	Trabajo o estudio.	5:15
	Transportación.	0:45
	Necesidades biofisiológicas.	8:36
	Tareas domésticas.	2:45
	Actividades de compromiso social.	1:10
	Tiempo libre.	6.49

**TABLA No.6- Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del autorregistro de actividades) (anexo#4).**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>42</b>	Ver televisión.	1:45
	Leer.	0:40
	Escuchar música.	1:55
	Practicar deportes.	0:40
	Pasear.	0:45
	Criar palomas.	0:35
	Juegos de Mesa.	1:35
	Conversar.	0:25
	OTRAS.	0:29
	<b>TOTAL</b>	<b>6.49</b>

**Estudio de las técnicas de intervención comunitaria a partir de su implementación.**

Una vez informados contribuyeron con la búsqueda de información, aportando datos valiosos de igual forma buscando vías de solución en la comunidad, enfatizando en lograr que las personas tengan dominio de los horarios en que se realizan estas actividades.



Utilizar esta técnica fue importante, ya que el trabajo conjunto con los líderes de la comunidad, nos ofreció sin dudas un aporte significativo para nuestra investigación, así como para la selección de las actividades físicas recreativas para los adolescentes.

Emplear la técnica del Fórum comunitario mediante una asamblea abierta, con todo aquel que quisiera participar, en esta actividad fue de vital importancia. Se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades físico-recreativas, para ocupar así su tiempo libre, se logró sensibilizar a la población, a través del diálogo abierto y espontáneo sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los adolescentes, a través de las mismas se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes del Consejo Popular en el apoyo a las actividades más asequibles y de la preferencia de los adolescentes.

La aplicación de estos instrumentos validan la realidad de que no se explotan todas las alternativas en función de ocupar el tiempo libre de los adolescentes, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

## CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 2

1. Al valorar estos resultados, apreciamos como en las actividades que llevan a cabo en la comunidad no se tienen en cuenta las particularidades de la comunidad y las actividades tienen carácter poco diferenciado, esto conlleva a una reducción de la efectividad y eficiencia de la recreación.
2. En este capítulo se realizó una detallada descripción de todas las entidades con las cuales consta nuestro Consejo popular, así como las relacionadas con nuestra Circunscripción, las cuales nos puedan ayudar en determinado momento con el buen desarrollo de las actividades programadas.
3. Se realizó una caracterización del grupo de adolescentes motivo de nuestra investigación así como de los principales factores los cuales hacen que los mismos ocupen su tiempo libre en otras actividades que no sean las más sanas ni adecuadas para su edad.
4. Teniendo en cuenta la realidad de la comunidad, la información recopilada denuncia la necesidad de buscar nuevas vías, que motiven la participación activa de los adolescentes, a partir de sus gustos y preferencias para una recreación más sana, culta y útil.

## **CAPÍTULO 3: Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la zona 10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este.**

### **3.1 Principios en los que se sustenta el plan de actividades.**

El programa de recreación y el proyecto comunitario, deben tributar a la satisfacción recreativa de los habitantes de la comunidad, en correspondencia con sus gustos y preferencias para mejorar la calidad de vida de los mismos.

En los objetivos se han tenido en cuenta las cualidades de la personalidad que se quiere mejorar en los adolescentes, desde la ocupación de su tiempo libre, que posibilitan el cumplimiento de las acciones que se necesitan para llevar a cabo su recreación.

El plan de actividades físico-recreativas diseñadas para los adolescentes cumple una función cultural, histórica, social, cognoscitiva y formativa que deben servir de base a los adolescentes en su comportamiento en la sociedad.

El plan de actividades se sustenta en los principios de que sea **dinámico, participativo, colaborativo y dialéctico**, lo que permite que el programa esté en constante cambio, transformación y hace que el mismo sea flexible y que se pueda adecuar en dependencia de cómo marche el mismo. Además en la **atención diferenciada** para tener en cuenta las características particulares del adolescente y por último el principio de la **actividad**, que permite no ver las actividades como la suma de acciones o movimientos aislados, sino que estarán interrelacionadas, ordenadas y estructuradas,

garantizándose así el carácter creador que cada adolescente le imprima a la ejecución de la actividad.

### **3.2- Bases en las que se sustenta la propuesta**

Para seleccionar el plan de actividades físico-recreativas y ponerlo en práctica en la comunidad, se partió en primer lugar de los gustos y preferencias recreativas manifestadas por ellos.

El mismo está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa con los siguientes requisitos: movilizativa, acertada, educativa y creativa, nunca sobre la base de una demanda irracional, sino de una nueva infraestructura recreativa, facilitando el desarrollo endógeno del Consejo Popular y la circunscripción objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento al objeto social de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país, asumiendo los criterios del Dr. Aldo Pérez (2003).

Por otra parte, se le confiere gran importancia a la organización y carácter sano y formativo de las actividades.

**Objetivo general:** Aumentar el nivel de participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas con un uso formativo y recreativo del tiempo libre a fin de satisfacer las necesidades recreativas y la práctica de algunos deportes, teniendo en cuenta la aceptación de los practicantes para desarrollar dichas actividades.

#### **Objetivos específicos:**

1. Contribuir a través de la práctica de actividades físico-recreativas a ocupar el tiempo libre de los adolescentes.
2. Satisfacer las necesidades recreativas de la zona 10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio Bahía Honda.

3. Lograr el apoyo y vinculación de las organizaciones políticas y de masas como instituciones que actúan directamente en la comunidad.
4. Contribuir a la formación de valores en los adolescentes.

### 3.3- Plan de actividades.

No	Actividad	Lugar	M	T	N	Frecuencia
1	Maratón popular.	Circunscripción	x			Semestral
2	Torneos de béisbol	Área de béisbol terreno de béisbol	x	x		Bimensual fin de Sem.
3	Campeonato de fútbol.	terreno de fútbol	x	x		Mensual fin de Sem.
4	Campeonato de Voleibol.	Terreno rústico		x		Mensual fin de Sem.
5	Campeonato de Baloncesto	Terreno rústico		x		Mensual fin de Sem.
6	Festival deportivo-recreativo.	Áreas recreativas	x	x		Mensual ( 1er y 2do fin de Sem.
7	Plan de la calle	Áreas de la localidad	x			Mensual
8	Torneo relámpago de dominó	CDR. zonas aledañas	x	x		Semanal
9	Bailo-Terapia	CDR y zonas aledañas		x		2 veces a la semana
10	Torneos relámpagos de kikimbol	Terreno de fútbol	x			Semanal
11	Simultánea de ajedrez	Áreas de la localidad	x			bimensual
12	Juegos de tenis de mesa rústicos	Áreas de la localidad		x		bimensual

## **Descripción de las actividades**

### **Actividad No.1- Maratón popular**

**Objetivo:** Vincular la práctica de actividad física con el conocimiento por parte de los adolescentes en los principales hechos históricos de nuestra patria.

#### **Reglas.**

Se realizará con una frecuencia semestral en horarios de la mañana, participarán todas aquellas personas que lo deseen incluyendo los discapacitados, de ser necesario se dividirá la actividad por grupos de edades , esto nos permitirá realizar una premiación según las posibilidades de los participantes, las distancias oscilarán entre 1km y 2km, para los niños 200m. Los promotores se ubicarán en puntos estratégicos del circuito, y facilitarán líquidos a aquellas personas que lo necesiten, se gestionará con la PNR así como Salud Pública para asistir cualquier situación anormal.

Materiales: Silbato y banderilla.

Implicados: Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

PNR y Salud Pública

### **Actividad No.2. Torneo de béisbol**

**Objetivo:** Incentivar la práctica de este deporte desde un enfoque recreativo.

#### **Reglas.**

Una vez establecida la convocatoria, se formarán 4 equipos, cada uno con los integrantes completos, cada equipo se identificará por un nombre, los juegos se desarrollarán los fines de semanas con carácter bimensual en el horario de la mañana, estos juegos se efectuarán en el terreno de béisbol de

nuestra localidad, tendrán una duración de 5 entradas y se asumirán las mismas reglas descritas para dicho deporte.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el Consejo Popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc., en función del correcto desarrollo de la actividad.

Materiales: Guantes ,Pelota ,Bates, Caretas, Peto.

Implicados: Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

PNR y Salud Pública

### **Actividad No.3 Torneo de fútbol**

**Objetivo:** Incentivar la práctica de este deporte desde un enfoque recreativo.

#### **Reglas.**

Una vez establecida la convocatoria, se formarán 4 equipos, cada uno con los integrantes completos y cada equipo se identificará por un nombre, los juegos se desarrollarán los fines de semanas con carácter bimensual en el horario de la mañana de manera alterna al torneo de béisbol, los mismos se efectuarán en el terreno de fútbol de nuestra localidad, tendrán una duración de 60 min. (30 min. / cada tiempo) , se asumirán las mismas reglas descritas para dicho deporte.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el Consejo Popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc., en función del correcto desarrollo de la actividad.

Materiales: Silbato , banderilla, balón y cronómetro.

Implicados: Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

PNR y Salud Pública

#### **Actividad No.4 Torneo de voleibol**

**Objetivo:** Mejorar las relaciones interpersonales entre los adolescentes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades de este deporte aprendido en sus escuelas.

##### **Reglas.**

Una vez establecida la convocatoria, se formarán 4 equipos, cada uno con los integrantes completos, cada equipo se identificará por un nombre, los juegos se realizarán los fines de semanas con carácter mensual en el horario de la tarde de manera alterna al torneo de baloncesto, los mismos se desarrollarán en la cancha de voleibol de nuestra localidad, jugarán tres set a 15 puntos y el equipo ganador resultará el primero en ganar dos set, se asumirán las mismas reglas descritas para dicho deporte.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el Consejo Popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc., en función del correcto desarrollo de la actividad.

Materiales: Silbato , banderilla, balón.

Implicados: Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

PNR y Salud Pública

#### **Actividad No.5 Torneo de baloncesto**

**Objetivo:** Mejorar las relaciones interpersonales entre los adolescentes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades de este deporte aprendido en sus escuelas.

##### **Reglas.**

Una vez establecida la convocatoria, se formarán 4 equipos, cada uno con los integrantes completos, cada equipo se identificará por un nombre, los juegos se desarrollarán los



fines de semanas con carácter mensual en el horario de la tarde, los mismos se desarrollarán en la cancha del S/I " Abel Santamaría Cuadrado " de nuestra localidad, se jugarán 2 tiempo a 20 min. cada uno, se asumirán las mismas reglas descritas para dicho deporte.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el Consejo Popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc., en función del correcto desarrollo de la actividad.

Materiales: Silbato , banderilla, balón y cronómetro.

Implicados: Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

PNR y Salud Pública

### **Actividad No.6 Festivales deportivo-recreativos.**

**Objetivo:** Mantener activo aquellos juegos de preferencias de los adolescentes en esta comunidad.

#### **Reglas.**

Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeño.

Estos festivales serán realizados el primer y segundo fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el S/I " Abel Santamaría Cuadrado " de nuestra localidad por reunir las condiciones propicias relacionadas con el espacio y la distribución de las áreas; pero no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro del Consejo Popular que reúnan las condiciones necesarias.

En su organización se ha previsto cinco áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

#### **Área No. 1- Juegos de mesa**

Dominó de 55 fichas, Damas de 64 casillas), Ajedrez, Parchís, Go.

#### **Área No.2- Juegos pre-deportivos**

Conducción del balón, drible entre obstáculos, tiro a bolos, tiro al aro, tiro al barril, tiro a la portería, toque del balón de fútbol, boxeo a ciegas.

#### **Área No.3- juegos tradicionales**

Trompos, yaquis y bolas (los llevan los participantes), suizas, aros, carreras de relevo (sacos, carretilla, cangrejo, zig-zag), tracción de la soga.

#### **Área No.4- Juegos de animación**

Disfraces, actuaciones artísticas diversas, competencia de bailes populares.

#### **Área No5- Actividades deportivas**

Voleibol recreativo, boxeo recreativo, bádminton recreativo (se conformarán equipos con todos los que quieran participar), exhibición de artes marciales.

Para la correcta organización de las actividades descritas, cada una de estas áreas tendrá un profesor de recreación como responsable, contando con la colaboración de 5 personas más, seleccionados entre los activistas recreativos, del propio Consejo Popular.

Teniendo en cuenta su complejidad, dada por la variedad y diversidad de actividades a ofertar, que implicarían la participación del mayor número de personas posible, de todas las edades, se hace imprescindible una profunda coordinación y gestión con todos los factores interesados, fundamentalmente, el INDER municipal, la estructura organizativa del Consejo

Popular, la PNR, gastronomía, entre otros, pues no se descarta la posible oferta de productos gastronómicos (excluidas las bebidas alcohólicas) y otras iniciativas que puedan surgir en el territorio, en el marco de la organización de cada festival.

Materiales: Silbato , banderilla, balón y cronómetro, juego de ajedrez, guantes de boxeo, vallas, pañoleta, sacos, sogas y equipo de audio.

Implicados: Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

PNR y Salud Pública

### **Actividad No. 7 Plan de la calle**

**Objetivo:** Brindar a los adolescentes diferentes juegos recreativo físicos en el marco extraescolar, estimulando la competencia participativa.

#### **Reglas.**

Esta actividad, comprendida como uno de los Programas fundamentales de la recreación para estas edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el último domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será la calle, rotándose por las diferentes lugares de la localidad, en las que se aprovecharán los diferentes espacios recreativos comunitarios existentes, según se de el caso.

Los juegos y actividades a ofertar, que no serán repetitivos entre un mes y otro, sino que se irán alternando. Estos se dividirán en dos grupos, de acuerdo a la forma de participación:

#### **Individual:**

✓ Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda: Chivi Chana, Trompo, Empinar papalote.

✓ Competencia de cabuyería.

✓ Saltar la cuerda (suiza) colectiva y contabilizar el número de saltos.

✓ Tiro al blanco con diferentes objetos

**Competencias en equipos (Relevos).** Entre las actividades a incluir se encuentran:

✓ Carreras de sacos.

✓ Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.

✓ Carrera de chancletas gigantes colectivas.

✓ Carrera de zancos.

✓ Apilar una altura determinada de latas (de refrescos, alimentos, etc.) sin que se caigan.

✓ Transportar con una cuchara en la boca pelota.

✓ Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas.

Para el desarrollo de la actividad, el promotor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.

Materiales: Silbato , banderilla, batón y cronómetro, sacos, suizas, zancos, cuchara, pelota de desodorantes.

Implicados: Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

PNR y Salud Pública

## **Actividad No. 8- Torneos relámpagos de dominó**

**Objetivo:** Brindar a los adolescentes la posibilidad de jugar dominó de forma organizada estimulando la competencia participativa.

### **Reglas.**

La actividad se concibe partiendo de que es un juego para 4 jugadores, en el que se emplean 55 fichas rectangulares y planas, que pueden ser de marfil, plástico o madera, estas reciben el nombre de dominó, se celebrará con una frecuencia mensual en horario de la mañana y una duración de no más de tres horas, el lugar de su realización será en el área del Combinado deportivo de la localidad donde se colocarán varias mesas, toda la actividad la dirigirán los promotores del INDER, estos servirán a la vez de árbitros para hacer valer las reglas del juego e irán llevando los resultados de los partidos, se jugarán a 100 puntos, las datas que resulten tablas su resultado en la próxima se contará doble, siendo el salidor la pareja que lo había hecho anteriormente.

Materiales: juegos de dominó, mesas y sillas.

Implicados: Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

PNR y Salud Pública

## **Actividad No.9 Bailo terapia masiva**

### **Objetivo:**

Incentivar a través de la música y el baile la práctica sistemática de actividades físicas, para contribuir a mantener una imagen agradable y una salud adecuada.

### **Reglas.**

La actividad se desarrollará en áreas de los CDR de la zona de manera alterna, la música que se utilizará será de la preferencia de los adolescentes, se estimulará un ambiente sano y de familiarización, para aquellos que no sepan bailar

puedan incorporarse a estas actividades sin ningún tipo de prejuicios, su duración no excederá los 45 minutos, la frecuencia será de dos veces a la semana, para la realización de esta actividad se utilizan algunos medios como pudieran ser equipo de sonido, CD de música variada, etc.

Materiales: Silbato , equipo de audio.

Implicados: Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

PNR y Salud Pública

### **Actividad No. 10- Torneos relámpagos de kikimbol**

**Objetivo:** Desarrollar habilidades afines con el béisbol mediante este juego que se lleva a cabo con menos recursos ya que también es de la preferencia de los adolescentes.

#### **Reglas.**

El responsable de la actividad en coordinación con los adolescentes concebirán la actividad respetando el objetivo propuesto de la misma, se jugará con una pelota de fútbol o Balonmano con tres bases, los equipos serán mixtos, la duración de los encuentros serán de 7 entradas, se realizará en el terreno de fútbol de la localidad, los promotores como en las demás actividades serán los árbitros, la vestimenta tendrá que ser adecuada así como el calzado para no cometer faltas , la frecuencia será semanal en horarios de la mañana.

Materiales: pelota.

Implicados: Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

PNR y Salud Pública

### **Actividad No.11- Simultáneas de ajedrez**

**Objetivo:** Mejorar las relaciones interpersonales entre los adolescentes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades de este deporte aprendido en sus escuelas

#### **Reglas.**

Esta se desarrollará en las áreas aledañas a la localidad con una frecuencia bimensual, en horarios de la mañana, las simultaneas las realizarán adolescentes que dominen este deporte, así como figuras representativas del mismo en la localidad o de otros lugares que se inviten, las tablas pondrán ser convenidas entre los jugadores, si estos lo desean se jugará una partida por participantes, teniendo en cuenta la importancia del ajedrez en Cuba esta será una actividad priorizada en nuestro propuesta.

Materiales: juegos de ajedrez.

Implicados: Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

PNR y Salud Pública

### **Actividad No.12- Juegos de tenis de mesa rústicos**

**Objetivo:** Vincular a los adolescentes a la práctica de deportes poco divulgados en las escuelas.

**Desarrollo de la actividad:** El juego se desarrollará en el portal de cualquier casa de la Circunscripción que no tenga barandas, para el mismo se utilizarán como raquetas pequeños pedazos de cartón u otro tipo de madera, la pelota puede ser de tenis de campo o más pequeña, se jugará individual o en parejas, se realizarán tres set de 10 puntos y se utilizarán las reglas del deporte las cuales serán previamente explicadas por el profesor que esté al frente de la actividad.

Las competencias de **juegos de participación** tienen como objetivo que todos los adolescentes participen de una forma u otra en la actividad recreativa que se esté desarrollando en ese momento.

Materiales: raqueta , pelota mesa.

Implicados: Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

PNR y Salud Pública

**Indicaciones metodológicas y organizativas generales para la puesta en práctica.**

✓ Para la puesta en práctica de las actividades propuestas se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores del municipio y del Consejo Popular específicamente, para garantizar los recursos necesarios y la seguridad y pleno disfrute de los participantes.

✓ Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar, responsables) se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del consejo popular, tanto por los activistas como por los demás factores, utilización de la televisión local.

✓ Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización, contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.



### **CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 3**

El plan de actividades elaborado para los adolescentes de 15 a 17 años de la zona 10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio de Bahía Honda, se realizó sobre la base de sus preferencias y cumple una función social y formativa.

## **CONCLUSIONES**

1. En el análisis derivado de los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, se constata la gran connotación e importancia del tiempo libre y su ocupación a través de actividades físico-recreativas, especialmente las de carácter formativo.

2. El diagnóstico arrojó que los adolescentes, en edades de 15-17 años de la zona 10 circunscripción 42 del consejo popular Bahía Este del municipio de Bahía Honda, poseen un espacio considerable de tiempo libre (6 horas, 49 minutos, como promedio, los días entre semana), que no es ocupado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos.

3. El plan de actividades físico-recreativas, a ofertar a los adolescentes parte de las necesidades, intereses y preferencias recreativas y se fundamenta en el objetivo general de aumentar el nivel de participación de los adolescentes en las actividades físicos recreativas, con un uso formativo y recreativo del tiempo libre.

## **RECOMENDACIONES**

1. La validación de este plan de actividades en la circunscripción con el objetivo de mantener ocupado el tiempo libre de estos adolescentes en función de su desarrollo físico y motivacional.

2. Por la importancia que requiere el buen aprovechamiento del tiempo libre, ampliar este tipo de investigación a otros sectores poblacionales.

## ANEXO No.1 GUÍA DE OBSERVACIÓN

**Objetivo:** Confirmar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en el consejo popular. **Escala Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M).

### Aspectos Generales:

A)Tipo de actividad realizada: \_\_\_\_\_

B)Día de la semana: Entre semana: \_\_\_\_\_ Fin de semana: \_\_\_\_\_

C)Sesión: Mañana \_\_\_\_\_ Tarde: \_\_\_\_\_ Noche: \_\_\_\_\_

No.	Aspectos a observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del lugar.			
2.	Participación.			
3.	Calidad de la actividad (organización).			
4.	Grado de motivación de los participantes.			

**B:** Si las condiciones propician la realización exitosa de las actividades, las actividades se desarrollan de manera satisfactorias y participan la mayor parte de la población, considerando además si se corresponde con los gustos de los pobladores. .

**R:** Cuando existe insuficiencia en algunos de los aspectos medibles pero no obstaculizan el desarrollo de las distintas actividades.

**M:** Cuado por algún inconveniente no puede realizarse algunas de las actividades o su calidad no satisfacen a los pobladores,

## ANEXO No. 2. GUÍA DE ENTREVISTA.

Función: \_\_\_\_\_

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

1. ¿Conoce usted, qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su consejo popular?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Cree usted que son idóneas las condiciones de los lugares donde se realizan las actividades físico-recreativas?

SI----- NO ----- Explique.

3-¿Con qué frecuencia las realizan?

Semanal----- mensual----- quincenal----- ocasional-----no se realizan-----.

4-¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades recreativas en el consejo popular?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de ofertar las actividades físico - recreativas?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. ¿Qué actividades predominan? recreativas físicas, o recreativas pasivas.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ANEXO No. 3

Encuesta para adolescentes.

Con el objetivo de determinar como se encuentra la práctica de actividades deportivas en su barrio y que hace en su tiempo libre, se aplica la presente encuesta de elaboración personal, le rogamos su más sincera colaboración.

Muchas gracias

#### Encuesta

##### Cuestionario.

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

Marque con una (x) la/s opción/es que consideres más apropiadas para el uso de tu tiempo libre:

I- Tu tiempo libre lo empleas en:

Dormir\_\_\_\_ Practicar deportes\_\_\_\_ Leer\_\_\_\_  
Ver TV.\_\_\_\_ Oír música\_\_\_\_ Visitar  
amigos\_\_\_\_  
Otros\_\_\_\_\_

II- ¿Te gusta practicar deportes? Si\_\_ No\_\_ Más o  
menos\_\_\_\_

¿Qué deporte prefieres  
practicar?\_\_\_\_\_

III-Practicas actividades deportivas

Todos los días\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_

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

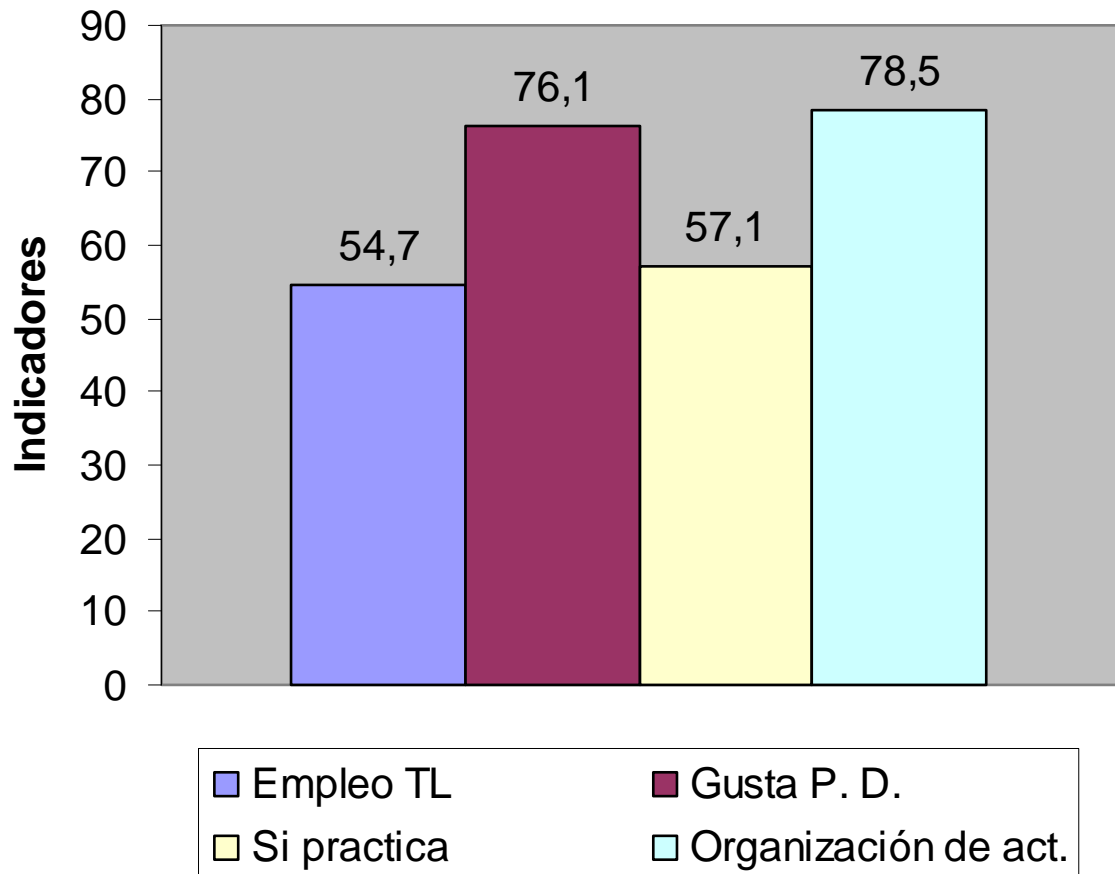
IV- En tu barrio se organizan actividades deportivas:

A menudo\_\_\_\_ Pocas veces\_\_\_\_

Nunca\_\_\_\_



## Resultados de la encuesta inicial





## BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez de Zayas, C.M. (1994) La escuela de excelencia. La Habana. Cuba.
2. Álvarez Sintés (2008), M.G.I, Volumen 1 Salud y Medicina , Editorial Ciencias Médicas.
3. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
4. Arteaga, R. (2000). El consejo comunitario de circunscripción: Núcleo de acción social. Tesis para la obtención del título de master en desarrollo social.
5. Bally, G. (1986). El juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura de Cultura
6. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
7. Blázquez, D. (1982). "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
8. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
9. Bouillon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
10. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires,.
11. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
12. \_\_\_\_\_. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.-Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
13. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona

14. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
15. Coldeportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) "Plan nacional de recreación" (Bogotá, Colombia).
16. 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.
17. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
18. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
19. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
20. Davis, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
21. Davilona, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.
22. Diekert, J.; Kreis, F. Y H. Musel. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
23. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en Cuba" La Habana, Editorial Deportes
24. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela
25. \_\_\_\_\_. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.
26. \_\_\_\_\_. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
27. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Paidós, Barcelona.
28. Fraile Aranda, A. (1995) "La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de Educación Física" en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.

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

43. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
44. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas" En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
45. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
46. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
47. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
48. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
49. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
50. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
51. Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.
52. Louglin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.
55. Marx, k. (1966) "Contribución a la crítica a la economía política". Editora Política, La Habana.
53. Martínez del Castillo, J.(1986). "Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
54. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".Barcelona, Inefc
55. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz, MARX, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.

56. Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.
57. Moreira , R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
58. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
59. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
60. Osorio. E. ( 2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
61. Pérez Serrano, G. (1990) "Investigación – acción aplicada al campo educativo".Editorial Dyckinson, Madrid.
62. Pérez Sánchez, Aldo (2002). tiempo. tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. en V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación.
63. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
64. Pérez, A (2003) Fundamentos Teóricos metodológicos Capítulo I, Editorial José Martí.
65. Perov, O.B. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.
66. Pieron M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
67. Petrorski, A. V. (1980) Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
68. Petrovich O. G. (1980), "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad" La Habana, Editorial Pueblo y Educación
69. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.

70. QUINTANA, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
71. 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.
72. Recursos Técnicas - Operativos para la administración de Programas,
73. CONADE, México, 1989.
74. 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.
75. Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.
76. Roque, R. Y V. C. Bobes. (1988). Una fuente crítica o crítica de una fuente. En Temas No. 14 y 15, La Habana.
77. Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
78. Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
79. Sánchez M. S. Guerrero, Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de la calle; algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe.
80. Tabares, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE, Colombia.
81. Thelen, H. A. (1974). Dinámica de los grupos en acción. Editorial Escuela, Buenos Aires.
82. Villaverde, E. (1982). Dinámica de grupos y educación. Editorial Paídos, Buenos Aires.
83. Waichman, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.

84. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.
85. Zamora, R. y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.