

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS LA  
CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE**

**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**PINAR DEL RÍO**

**TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO ACADÉMICO DE  
MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA.**



**Título: PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS  
PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LOS  
ADOLESCENTES (15-17 AÑOS) DEL CONSEJO POPULAR “10  
DE OCTUBRE”, MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.**

**Autor: Lic. Carlos Luís Maya Camejo.**

**Tutora: M.Sc. María Del Carmen Corbo Rodríguez.**

**Pinar del Río**

**“Año 53 de la Revolución”**

**2011**

## **DEDICATORIA.**

- A mis padres por guiarme siempre por el camino correcto.
- A mi esposa por todo el apoyo y dedicación para la culminación de este trabajo.
- A mis hermanos por la ayuda brindada.

## **AGRADECIMIENTOS**

-A mi tutora María del Carmen Corbo Rodríguez por brindarme su ayuda y conocimientos

- Al Doctor Luís Alberto Cuesta Martínez.

## ÍNDICE.

Contenido	Pág.
Introducción	1- 9
Capitulo I. Fundamentación teórica del tiempo libre. La ocupación del tiempo libre y la recreación en los adolescentes.	10
1.1 El tiempo libre. Su conceptualización e importancia social.	10-13
1.1.2 El Tiempo Libre como categoría del presupuesto de tiempo.	13-14
1.2 La recreación. Su conceptualización e importancia social	14-19
1.2.1 Características socio-psicológicas de la recreación	20-21
1.3 Actividades físico-recreativas. Importancia. Selección de las actividades y formas de realización.	21-24
1.3.1 Selección de las actividades.	24-25
1.4. Programas recreativos. Etapas para la programación	25-32
1.5 Características psicológicas y biológicas de los adolescentes	32-37
1.5.1 Características biológicas de los adolescentes	37-38
1.6 La comunidad	38-40
1.6.1 Tipos de comunidad.	40
1.6.2 Objetivos de comunidad	40-41
1.7 Conclusiones del capítulo I.	41
CAPITULO II. Resultados de los métodos e instrumentos utilizados.	42
2.1 Caracterización del consejo popular 10 de Octubre.	42
2.2 Caracterización psicológica de la muestra seleccionada.	42-43
2.3 Análisis de los resultados de los métodos y técnicas aplicadas.	43
2.3.1 Resultados de las observaciones	43-45
2.3.2 Resultados del auto registro de tiempo realizado por los adolescentes (días entre semana).	45-47
2.3.3 Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes.	47-50
2.3.4 Resultados de la entrevista realizada (delegado y presidentes de CDR).	50-51
2.3.5 Resultados de las entrevistas a informantes claves.	51-52
2.3.6 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria	52-53
2.4 Conclusiones del capítulo II	53
CAPITULO III. Programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 15 – 17 años la circunscripción # 29 del consejo popular “10 de Octubre”.	54
3.1 Objetivo general	55
3.1.1 Objetivos específicos.	55
3.2 Orientaciones metodológicas para la aplicación del programa de actividades físico-recreativas	55
3.3 Programa de actividades físico-recreativas.	56-64
3.4 Valoración del programa de actividades físico-recreativas.	64-65
3.4.1 Valoración práctica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas.	66-68
3.5 Conclusiones.	69
3.6 Recomendaciones.	70
3.7 Bibliografía	
3.8 Anexos.	

## **RESUMEN**

Las actividades físico- recreativas son de gran importancia para el hombre, ya que las mismas contribuyen a la formación de un individuo sano, aumenta la calidad de vida de los mismos, se forman desde el punto de vista social, cultural; ayudan a la utilización del tiempo libre, mediante la recreación de forma sana y constructiva, en sus dimensiones como disciplina y como política de estado. La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica desarrollo social. La presente investigación tiene como objetivo, aplicar un programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 15-17 años de la circunscripción # 29 del consejo popular "10 de Octubre", municipio Pinar del Río, en la cual nos apoyamos en la utilización de diferentes instrumentos de investigación como son: observaciones, encuestas, entrevistas, auto registros de tiempos, así como la utilización de técnicas participativas y de intervención comunitaria que permitieron la recopilación, tabulación y análisis de los datos necesarios, partiendo de las necesidades e intereses recreativos de estos adolescentes, para dar cumplimiento al objetivo propuesto.

## **INTRODUCCIÓN**

La ocupación del tiempo libre, constituye un tema de gran relevancia en nuestro país, son muchos los autores que se han referido al estudio del mismo, dado por las particularidades de esta edad y las necesidades recreativas de estos, así como la carencia de lugares que ofrezcan servicios para la ocupación de una recreación sana.

La investigación esta dirigida fundamentalmente al estudio de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes comprendidos en las edades entre 15-17 debido a la importancia que posee su uso o empleo de forma útil y racional, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas, además de algunas dificultades en sus manifestaciones de la conducta, pudiendo mencionar la falta de madurez, la práctica de hábitos nocivos como fumar e ingerir bebidas alcohólicas en grupos, juegos ilícitos ,entre otras, lo que de cierto modo los incita a realizar actividades incorrectas, que pueden atentar contra el bienestar de la sociedad .

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo, pues, en cierta medida, de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña y pueda alcanzar el hombre en la sociedad. Durante el tiempo libre, el ser humano realiza variadas actividades físico-recreativas que están en correspondencia con sus intereses y también con la cultura deportiva del tiempo libre, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Proporcionar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de la sociedad cubana. La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida.

Teniendo en cuenta los cambios vigentes realizados por la Revolución, relacionado con el traslado de algunas instituciones internas al campo (IPUEC) para la ciudad, y que hoy se encuentran parte de estos adolescentes, en los barrios, después de terminada su jornada de estudio, la investigación pretende ocupar el tiempo libre de ellos, mediante actividades que proporcionen beneficios, que contribuyan al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida. Al mismo tiempo, que las actividades propicien el desarrollo de las cualidades morales y sociales de la personalidad.

Después de abordados los criterios de los autores consultados, se hace un estudio del tiempo libre, gustos y preferencias que poseen los adolescentes en estas edades basado en un presupuesto de tiempo, arrojando como resultado un tiempo disponible de 7 horas y 20 minutos, no obstante, esta magnitud considerable de tiempo libre, la mayor parte de las actividades que realizan en el mismo, son de realización individual y de las denominadas actividades pasivas de la recreación, como ver TV, escuchar música y encuentro con amigos, esto se pudo corroborar, a través de observaciones, encuestas y entrevistas realizadas a los factores implicados por la oferta de actividades.

En observaciones realizadas a las actividades desarrolladas en la circunscripción # 29 del consejo popular "10 de Octubre", se pudo verificar que los adolescentes mostraron poca satisfacción por las actividades que se ofertan y esto incide en la poca motivación, lo que conlleva a que los adolescentes no participen en las mismas.

En la encuesta aplicada a los adolescentes de 15-17 años, pudimos confrontar que las escasas actividades que ejecutan son de forma individual, o sea, los medios son garantizados por ellos, así como la creatividad y reglas en cada una de ellas.

Además se le realizó una entrevista a los factores de la comunidad relacionados con este grupo poblacional (médicos de la familia, delegado de la circunscripción # 29, presidentes de los comités de defensa de la Revolución, los que plantean no poseer conocimiento de un plan de actividades físico-recreativas dirigido a

este grupo etéreo en específico, trayendo consigo que en muchas ocasiones realicen otras actividades en su tiempo libre.

En entrevista a los informantes claves, Director de la escuela comunitaria y profesor de recreación plantean que, a pesar de que existe un plan de actividades recreativas para la comunidad, no existe uno para los adolescentes de 15 - 17 años de edad, de acuerdo a sus características sociales y psicológicas.

En particular, los adolescentes de 15-17 años de la circunscripción #29 del consejo popular "10 de Octubre", municipio Pinar del Río, manifiestan insatisfacción con la oferta organizada de actividades físico-recreativas en su tiempo libre, la cual no satisface las necesidades y preferencias recreativas de este grupo etéreo, ocupando su tiempo libre en otras actividades de menor valor social.

Por todo lo antes planteado, el motivo de la investigación, parte de la formulación del siguiente **PROBLEMA**:

¿Cómo lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 15-17 años de edad, de la circunscripción #29 del consejo popular "10 de Octubre", municipio Pinar del Río?.

**OBJETO DE ESTUDIO:** El proceso de recreación comunitaria.

**CAMPO DE ACCIÓN:** Ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria para los adolescentes entre 15-17 años.

### **OBJETIVO GENERAL**

Proponer un programa de actividades físico-recreativas para lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes en la edad comprendida de 15-17 años de la circunscripción #29 del consejo popular "10 de Octubre", municipio Pinar del Río.

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS:**

1-¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes de 15-17 años.



2-¿Cuál es la situación actual de la ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, en los adolescentes de 15-17 años de la circunscripción # 29 del consejo popular “10 de Octubre”, municipio Pinar del Río?

3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran diseñar para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 15-17 años de la circunscripción #29 del consejo popular “10 de Octubre”, municipio Pinar del Río?

4. ¿Cuál es la utilidad del programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, en los adolescentes de 15-17 años de la circunscripción # 29 del consejo popular “10 de Octubre”, municipio Pinar del Río?

#### **TAREAS CIENTÍFICAS.**

1- Análisis de los antecedentes teóricos y metodológicos existentes sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes de 15-17 años?

2- Diagnóstico de la situación actual de la ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, en los adolescentes de 15-17 años de la circunscripción # 29 del consejo popular “10 de Octubre”, municipio Pinar del Río

3-Diseño de las actividades físico-recreativas que se pudieran ofertar para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 15-17 años de la circunscripción #29 consejo popular “10 de Octubre”, municipio Pinar del Río.

4- Valoración de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, en los adolescentes de 15-17 años de la circunscripción # 29 del consejo popular “10 de Octubre”, municipio Pinar del Río

## **POBLACIÓN y MUESTRA**

El núcleo de nuestra investigación lo constituyó la circunscripción #29 del consejo popular “10 de Octubre”, municipio Pinar del Río, considerándose una población constituida por los 73 adolescentes.

### **Muestra.**

Se escogió una muestra de 24 adolescentes utilizando la proporción 3:1 de forma intencional, lo cual representa el 33 % con respecto a la población.

#### **Muestra secundaria:**

Además al personal vinculado directamente con la oferta de actividades en la comunidad:

- Presidente del consejo popular (1)
- Delegado de la circunscripción (1)
- Director combinado deportivo (1)
- Profesor de recreación (1)
- Activistas de la comunidad (2)
- Presidentes de los CDR de la circunscripción objeto de estudio. (11)
- Especialistas e Informantes claves.

## **METODOLOGÍA.**

### **Métodos Teóricos.**

**Histórico lógico:** Con este método se pudo comprobar semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

**Análisis-síntesis:** Este método nos sirvió para la determinación de las actividades físico-recreativas según los intereses de los participantes en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 15-17 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas dichas actividades

**Inductivo-deductivo:** Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el programa de actividades físico-recreativas, así como en la elaboración de las actividades para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 15-17 años de la circunscripción # 29 del consejo popular “10 de Octubre”, municipio Pinar del Río.

**Enfoque sistémico y estructural:** Se empleó, durante toda la investigación, para el análisis de los resultados del diagnóstico de la situación actual de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 15-17 años, el presupuesto de tiempo libre la oferta de actividades que se les da en la comunidad por parte del personal encargado de la recreación y en el programa de actividades físico-recreativas que se propone.

**Modelación:** Su uso permitirá hacer una representación del programa de actividades físico-recreativa que se propone.

### **Métodos empíricos**

**Observación:** Se realizaron un total de 7, con el objetivo de comprobar la realización de las actividades recreativas organizadas y ofertadas por los diferentes factores implicados responsables de la recreación, en la circunscripción #29 del consejo popular “10 de Octubre”, municipio Pinar del Río.

**(Anexo #1)**

**Encuesta:** Aplicada a 24 adolescentes de 15-17 años (11 hembras y 27 varones) de la circunscripción #29 del consejo popular “10 de Octubre”, municipio Pinar del Río, con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a las actividades recreativas que prefieren o desearían realizar. **(Anexo #3)**

**Entrevista:** Se les realizaron a las personas **(17)** vinculadas de una forma u otra al desarrollo de la recreación en esta comunidad (presidente del consejo popular, delegado de circunscripción, presidentes de los CDR que pertenecen a esa circunscripción, para conocer aspectos importantes relacionados con el programa de actividades y sistematización de las mismas. **(Anexo#4)**

**Trabajo con documentos:** Se utilizó el análisis documental clásico ó tradicional al estudiar el programa de actividades físico-recreativas existente en la comunidad, lo que nos permitió crear un nuevo programa de actividades

inexistente para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 15-17 años.

**Análisis documental formalizado:** Al clasificar las distintas partes de los documentos revisados, para extraer la información predominante o las tendencias manifiestas, lo que posibilitó la cuantificación y medición de la información, contribuyendo a objetivar aún más los resultados.

**Pre-experimento:** Para constatar a un nivel inicial, la satisfacción de los adolescentes de 15-17 años por la oferta de actividades brindada en la comunidad y la comparación después de la puesta en práctica del nuevo programa .

**Métodos estadísticos:** Se utilizó la estadística descriptiva, para valoración de las cantidades relativas en por ciento de las mediciones, de las entrevistas realizadas, además de uso de tablas estadísticas y gráficos en la tabulación de los datos se utilizaron los estadígrafos como: promedio, suma, media, análisis porcentual.

#### **Método sociales y de intervención comunitaria**

**Estudio del presupuesto tiempo:** Fue concebido a partir de la aplicación del auto registro de actividades, con el objetivo de analizar, en la muestra, la distribución del tiempo dedicado a cada una de las actividades globales o principales de realización cotidiana, así como la determinación de la magnitud y parte de la estructura del tiempo libre de que disponen. **(Anexo# 2)**

**Entrevista a informantes claves:** A los agentes de la socialización (delegado de la circunscripción, director combinado deportivo y técnico de recreación), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la educación ambiental que poseen nuestros adolescentes y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan, así como sus intereses por las actividades que prefieren realizar. **(Anexo#5).**

**Fórum comunitario:** El mismo constituye un procedimiento de apoyo a la intervención comunitaria y en nuestro trabajo jugó un rol fundamental puesto que es una de las formas o las vías de realizar pequeñas reuniones donde participen todos los factores, entidades y organizaciones implicadas en el proceso de la

recreación con vistas a lograr transformaciones en la comunidad, teniendo la circunscripción como centro más importante.

**Investigación-acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes de 15-17 años de la circunscripción # 29 del consejo popular, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

**Novedad científica de la investigación:** El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes de 15-17 años de la circunscripción # 29, objeto de la investigación, relacionado con la correcta ocupación del tiempo libre que ellos disponen, proponiendo un programa de actividades físico-recreativas acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollaran, utilizando los medios e instalaciones con que cuenta el consejo popular.

**Aporte teórico de la investigación:** Esta dada en la fundamentación histórico-lógica de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la circunscripción objeto de investigación, además que contribuye al incremento del proceso de socialización y al desarrollo de hábitos entre los habitantes de la comunidad.

**Aporte práctico de la investigación:** Brindar un programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 15-17 años, pertenecientes a la circunscripción #29 del consejo popular “10 de Octubre”, municipio Pinar del Río y a aquellas personas responsables de la recreación en la comunidad (técnico de recreación, presidente del consejo popular, delegado de la circunscripción y presidentes de los CDR).

**Pertinencia social:** Permite la incorporación y reincorporación de los adolescentes a la práctica de deportes y a la realización de actividades recreativas de forma sistemática en la comunidad, los cuales se encontraban ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no le proporcionaban beneficios para su salud y que no se corresponden con los modelos sociales de nuestra comunidad.

**Actualidad científica:** Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que esta afectando el comportamiento de adolescentes en un

grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

## **CAPÍTULO I. Fundamentación teórica del tiempo libre: La ocupación del tiempo libre y la recreación en los adolescentes.**

En el presente capítulo nos proponemos como objetivo: valorar los antecedentes teóricos sobre el tiempo libre, la ocupación del tiempo libre y la recreación para la formación y enriquecimiento, particularmente en los adolescentes.

### **1.1 El tiempo libre. Su conceptualización e importancia social.**

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción; en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la producción de las capacidades físicas e intelectuales, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política.

Se afirma que 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, esto se traduce a la vez que gozar de buena salud le posibilita a la persona aprovechar al máximo el tiempo libre en las diferentes esferas de la recreación.

Según Rodríguez Millares (1989) "Tiempo libre y personalidad", hace referencia a la correcta utilización del tiempo libre, donde existe una vinculación con el desarrollo de la personalidad de nuestra sociedad, lo contrario de la capitalista donde esta se utilizó como consumo y fuente de riqueza adicional para la clase explotadora.

En la bibliografía consultada de **Pérez, A. (1997)** el concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo, objeto de análisis, discusiones y debates por parte de numerosas personalidades del campo de la economía, la sociología y los psicólogos que plantearon sus definiciones, es por ello que cuando se refiere al estudio del tiempo libre y a su ocupación es necesario considerar que este no se encuentra aislado del conjunto de actividades de diversos tipos que realizan

las personas y por lo cual se halla fuertemente condicionado a otras actividades, por lo tanto se analiza desde varias definiciones de “Tiempo libre”.

En esta propia bibliografía **Marx, C. citado por Pérez, A. (1997)**, señala que desde el siglo XIX, “El tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual” y esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción siempre como organizador y director. El propio Marx le atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio(a la que se llama reproducción) y la actividad más elevada (denominada autodesarrollo).

La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas. Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y, por tanto, su naturaleza económica antes que socio – psicológica la cual, una vez evidenciada, permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

En concordancia con lo planteado por **Moreira, R (1979)** podemos decir que y las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico, pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica imprescindible para aumentar y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

**Sánchez Pérez Aldo (1997)** se refiere a la definición realizada por Gruschin, B (1966) destacado sociólogo soviético, que afirma que el “Tiempo libre es 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 del cumplimiento de diversas obligaciones.

Así mismo sociólogos cubanos **Zamora, R y García, M. (1996)** definen el Tiempo libre: Como “aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para si, una vez que con su trabajo (de acuerdo a su función o posición de cada uno



de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual superior”.

**También Ramos Rodríguez, A. E. y Col. (2003)** plantea una definición de trabajo sobre el tiempo libre: “Es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social”

**Pérez, A. (1997)** considera que “La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio-cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y jóvenes, en tanto esto incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

La importancia de crear una cultura en cuanto al uso adecuado del tiempo libre en la sociedad moderna juega un papel importante en el desarrollo de la conducta y el pensamiento de los adolescentes. Es en este tiempo donde se generan las potencialidades creadoras del hombre, manifestándose luego en la actividad laboral y social.

Para **Pérez, A. (1997)** “La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece .Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca el mundo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización de realización de expresión en campos diversos de la sociedad.

La ocupación del tiempo libre prepara a los adolescentes para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales.

La ocupación del tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales ejercen acciones formativas o reformativas indirectas y aunque no transmiten conocimientos en forma expositiva o autoritaria, si moldean las

opiniones e influyen sobre los criterios que poseen los adolescentes respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza

La ocupación del tiempo libre, a través de actividades físico-recreativas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos males en nuestra sociedad, como son: actividades delictivas, depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. **(Dumazedier 1971).**

**El autor de esta investigación** define el tiempo libre, “como aquel tiempo que resta a las personas, luego de haber realizado el cumplimiento de un grupo de actividades necesarias e imprescindibles en su vida cotidiana, en un período no menor de 24 horas”.

Para determinar el tiempo libre de las personas, es imprescindible conocer las principales actividades que realizan las personas en un período de 24 horas y para esto contamos con el presupuesto de tiempo.

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

El presupuesto de un grupo social está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos principales, como se muestra en el siguiente cuadro, formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en 2 grupos: laborables y extra laborables.

Tipo de actividad principal o global. Clasificación.

<b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>	<b>CLASIFICACIÓN</b>
Trabajo o estudio	Actividad laboral
Necesidades biofisiológicas	Actividad extralaboral (Tiempo extralaboral)
Transportación	
Tareas domésticas	
Actividades de tiempo libre	

El presupuesto de tiempo se calcula mediante el procedimiento de recolección de datos, donde lo primero que debe definirse de un grupo social, es el período de tiempo que ha de tomarse como unidad de estudio, que pudiera ser un día natural (24 horas), una semana, quince días u otros.

El instrumento de recogida de información que se utiliza fundamentalmente es el auto registro de actividades, que no es más que un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, no menor de 24 horas. Es en esencia, una auto-observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

Mediante este instrumento es que podemos conocer el tiempo libre que se dispone, los principales gustos y preferencias por las actividades a realizar, entre otros elementos, lo cual es tenido en cuenta a la hora de satisfacer los intereses mediante la oferta de la recreación.

### **1.2 Recreación. Conceptualización e importancia social.**

La recreación está muy ligada con el concepto de tiempo libre y ambos conceptos están teñidos de colorido, en la actualidad se declaran como formativas y enriquecedoras de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance.

Los estudiosos de la materia como:

Para **Joffre Dumazedier (1971)**, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, la recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Desde una postura humanista, **Cuenca (2000)** afirma que la recreación debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentro o desencuentro, se diferencia de otros tipos de ocio por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal:

“Cuando hablo de ocio/recreación no me refiero a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre. Aludo a un concepto de ocio/recreación abierto a cualquier perspectiva presente y futura, pero al mismo tiempo, entendido como marco de desarrollo humano y dentro de un compromiso social”.

La recreación es concebida por **Mesa, (1997)**, como “una práctica social e histórica, que se lleva a cabo especialmente en el tiempo libre de las personas, ya sean jóvenes, adultos, niños y/o ancianos. Sin embargo, esta práctica también se manifiesta en los diversos ámbitos de la vida social tales como el trabajo, la familia, la escuela, el barrio, el club, el grupo de amigos”.

Si considera a la recreación como acción que promueve el desarrollo y la construcción de la convivencia y la paz, afirma Mesa, esta ha de definirse atribuyéndole un valor y un significado pedagógico.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en **Argentina**, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: “La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad”.

Muy interesante es lo planteado por el autor **Manuel Vigo. (1999)** sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Partiendo de los aspectos tratados anteriormente podemos enunciar según Aldo **Pérez Sánchez, (1997)**, cuales son las características generales que presenta la recreación, que la sitúa como fenómeno socio-cultural:

1.- Es un fenómeno de reproducción: Al caracterizarse la Recreación por el consumo de bienes culturales esta se ubicará dentro de la fase de consumo reproductivo del proceso general de producción, por lo que la realización de una actividad recreativa representa para el individuo el consumo reproductivo de actividades para su desarrollo espiritual, cultural.

2.- Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción: La recreación al ser un fenómeno que se realiza en la fase de producción dependerá de la solidez de la base económica, del grado de desarrollo de las fuerzas productivas que son las que determinan el nivel de desarrollo económico que puede poseer una determinada sociedad.

En la medida que este grado a nivel de desarrollo sea mayor, así será consecuentemente el desarrollo que poseerá la recreación, su versatilidad y amplitud, ya que a la vez que permite una determinada existencia de tiempo para la recreación, garantiza la producción de bienes materiales e instalaciones que son necesarias para el desarrollo y ejecución de las actividades recreativas.

Por otro lado si atendemos a la distribución del tiempo para la recreación (tiempo libre) como riqueza social y el acceso a la actividad recreativa, tenemos que la recreación se nos presenta dependiendo del carácter de las relaciones de producción, ya que son ellos quienes determinan la posibilidad o no la utilización de ese tiempo.

Las de carácter capitalista.- las cuales se distinguen por prevalecer la propiedad privada sobre los medios de producción. Las de carácter socialista se distinguen por ser los medios de producción propiedad social.

Investigaciones sociales realizadas han demostrado que en países con iguales niveles de desarrollo económico, pero las relaciones de producción son diferentes (socialistas y capitalistas). La disponibilidad de tiempo se muestra con diferentes matices, mientras que en los países socialistas la disponibilidad de tiempo se presenta casi igual, estable para los distintos tipos de grupos sociales.

3.- Posee carácter superestructural: Al ser la recreación un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales, (utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artística literaria, como física, así como otras manifestaciones del hombre) las cuales dan a la superestructura de la sociedad y donde se encuentra el marco de realización de las actividades recreativas del hombre, se nos explica el carácter superestructural que esta posee.

4.- Es portador de una gran carga ideológica: toda superestructura de una sociedad se encuentra sustentadas por una ideología, dado que las actividades que se realizan en el tiempo de la recreación, tiempo libre, son manifestaciones culturales propias de la superestructura social, no van a ser dignos representantes de la sociedad que las origina.

Por lo que en toda actividad recreativa existe un mensaje ideológico, desde la simple realización del ejercicio sistemático hasta la lectura, el cine, la TV, por citar solo unos ejemplos, aparecen marcados por la ideología que sustenta un determinado sistema social y que le confiere un lugar importante en los problemas sociales actuales.

5.- Posee carácter de clase: Si la recreación tiene una dependencia directa con el carácter de las relaciones de producción, lo que implica la distribución del tiempo libre, como riqueza de una determinada formación económico social (FES), tenemos que atendiendo a esa premisas la recreación va a representar un carácter clasista, por lo que cumplimentará y dará solución a los problemas planteados por la clase en el poder.

El autor, citado define la clasificación de las actividades recreativas en cuatro grandes grupos:

Grupo I. Actividades artísticas y de creación.

Grupo II. Actividades de los medios de comunicación masiva.

Grupo III. Actividades educativo físico deportivas.

Grupo IV. Actividades de alto nivel de consumo.

**Waichman .P.A. (1997)** tomando como referencia de lo planteado por (Ruy Díaz, 1969) analiza que “si cada uno de nosotros hiciese un rol de su actividad recreativa y si tal listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figuran, por cierto, cosas tan diferentes como la lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca”.

El autor **Waichman (1997)** plantea su propia definición sobre la recreación...” Que es una actividad que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores, donde el sujeto elige (opta, decide) y le provoca diversión, entretenimiento y alegría”.

En este aspecto se denota que de acuerdo a la definición de Joffre Dumazedier se entendería que hay un desprendimiento de obligaciones, de rigurosidad en lo que se hace, no hay un comprometimiento con lo que se hace, tres elementos importantísimos que se debe tener en cuenta en el proceso de recreación.

Para **Pérez, A. (1997).**” Recreación” es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, participativa, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”. En este concepto se aborda de una forma más lograda, aquellos elementos que a juicio del autor de esta obra deben estar en la definición, ó sea el aprovechamiento, la satisfacción y la participación desarrolladora.

**Pastor Pradillo, j. I (1979).**...” **Recreación** todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario, capaz de desarrollar la personalidad y ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia”.

Para este autor la recreación es un proceso separado de lo laboral, independiente, muy ajeno a lo cotidiano, y no lo concibe como un todo, compensatorio del resto de las actividades que hace el hombre.

La recreación es concebida por **Mesa, (1997)**, como "una práctica social e histórica, que se lleva a cabo especialmente en el tiempo libre de las personas, ya sean jóvenes, adultos, niños y/o ancianos. Sin embargo, esta práctica también se manifiesta en los diversos ámbitos de la vida social tales como el trabajo, la familia, la escuela, el barrio, el club, el grupo de amigos".

La recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino la ocupación de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, la recreación está ligada a la educación, auto educación, higiene física y psíquica. En este proceso el hombre aumenta su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en sus dominios profesionales, artístico-culturales, deportivos y sociales.

En el "**Manual metodológico del programa nacional de recreación física 2003**". La recreación se define "como el proceso de renovación conciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. La tarea más importante que tiene la recreación es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población, donde la clave en todo proceso es el hombre".

Harry A. Overstrut (1997), plantea que: la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En este sentido su concepto queda limitado solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Una vez consultado varios autores que definen la recreación, **el autor de esta investigación** considera que es el estado de regocijo o esparcimiento no impuesto, pero si motivado y dirigido a la ocupación del tiempo libre durante las horas libres o asueto, propiciando la socialización mediante actividades físico-recreativas.



Al realizar cualquier forma de recreación, esta contribuirá al fomento de las relaciones sociales y al desarrollo de la personalidad del hombre, por lo que está ligada a la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura general.

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

Entre las características socio-psicológicas de la recreación en todas sus formas, encontramos:

- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute, a través de la participación.
- 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 se satisface.

También la recreación cumple funciones objetivas biológicas y sociales

Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.

- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

Además la recreación proporciona a las personas diferentes beneficios entre los cuales podemos mencionar: físico, motrices, social, económico, salud y cognoscitivo, todos ellos mediante la realización de actividades físico-recreativas, las cuales son una manera sana y eficiente para emplear el tiempo libre, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

### **1.3 Actividades físico-recreativas. Importancia. Selección de las actividades y formas de realización.**

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico-recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

**Bultler (1963)** refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones.

En la bibliografía consultada de **Pérez. A (2003)** plantea una aproximación al concepto de actividad física-recreativa expresando que “Son aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora”.

En esta propia bibliografía **Martínez del Castillo .J (1986)** especifica con mayor claridad el concepto de actividad física como “aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización.

En este mismo año, el autor se refiere a la forma en que se realizan las actividades físico-recreativas cuando delimitan que:

- ✚ Se efectúan libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- ✚ Se realizan en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- ✚ Se participa desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.
- ✚ Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y lo social.
- ✚ Ayuda a liberar o contrarrestar las tensiones propias de la vida cotidiana.
- ✚ Permite y fomenta el aprendizaje de habilidades.
- ✚ Se busca la reducción del espíritu competitivo.
- ✚ Las reglas pueden ser creadas o aceptadas por los participantes.
- ✚ No espera un resultado final, solo busca el gusto por la participación activa por el disfrute e implicación consciente en el proceso.

Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí a la vez con el entorno, constituyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumenta el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales.

La capacidad de actuar físico-recreativamente tiene que llevar implícita siempre la seguridad de cualquiera que sea el resultado final, cada participante debe quedar con el sabor del disfrute, la sensación y de haber encontrado la satisfacción que esperaba llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones que conlleva el pleno disfrute y la satisfacción de las expectativas de vida.

**Camerino y Castañar (1988)**“aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad,

constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades y dónde les gustaría y con quién son aspectos que deben ser considerados en una programación recreativa de calidad. Muchas veces la planificación llega hasta los intereses y preferencias y se obvia los anteriores aspectos metodológicos lo que atenta en la motivación y participación de la comunidad en las actividades físicas.

**García Montes M. E (1996)**, plantea una metodología recreativa de las actividades físicas basada en los objetivos y características que tienen estas actividades planteando que son múltiples pudiéndose resumir los siguientes:

1. Posibilita la ocupación del tiempo libre. Orientándose principalmente al avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".
2. Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores licitadores. Debe responder a las motivaciones individuales.
3. Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.
4. Estructura el ocio como una actividad formativa. Tiene una dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de impregnarle un significado vivenciar y de experiencia que sea capaz de permitir la libre proyección de la personalidad. Por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida habitual, es más se puede incluir en el concepto de educación permanente.
5. Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a

la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.

6. Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.

**El autor de la investigación**, una vez consultado varios autores que definen las actividades físico-recreativas, define estas como aquellas que se realizan de forma espontánea en un tiempo libre, para el mantenimiento de la condición física, mediante la realización de diferentes actividades que lleven implícito un gasto físico, pero además ayuden al desarrollo de conocimientos y el aprendizaje de habilidades para un desarrollo multilateral.

Las actividades físico-recreativas serán seleccionadas, una vez que respondan a los intereses, habilidades y nivel de desarrollo de los individuos.

### **1.3.1 Selección de las actividades físico- recreativas.**

**Nidia González (1999)** comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sesión, bien sea de educación física que de dinamización en tiempo libre, que bastante frecuentemente estamos acostumbrados a utilizar juegos o actividades pero sin saber porque los estamos utilizando. A la hora de seleccionar un juego o actividad, debemos pensar que esté en consonancia con el nivel de desarrollo del individuo.

Es por ello que para seleccionar un juego o actividad se debe tener en cuenta distintos aspectos tales:

¿Es motivante?

¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?

¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?

¿Permite conseguir los objetivos propuestos?

¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?

¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

Si los juegos/actividades no contestan estas preguntas, hay que tomar alguna de las dos siguientes decisiones:

Eliminarlos, es decir, no seleccionarlos, modificarlos.

Normalmente, todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales de los grupos, la cuestión radica en la variabilidad o adaptabilidad de los diferentes elementos que las componen, y esa es una de las habilidades principales que debe dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, siendo conscientes de que deben de ser los participantes los que condicionen el juego o actividad y no al revés.

Las actividades físico-recreativas pueden realizarse según **Pérez A. (1997)**, de forma:

1.- Individual: Que es aquella en que el iniciador y organizador de la actividad, es un individuo o grupo los cuales deben garantizar todos los medios técnicos, recursos y poseer un dominio de la actividad a realizar.

2.- Organizada: La recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución u organización la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, etc.

En esencia la recreación física organizada depende de organizaciones e instituciones por lo que se considera la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de la programación, además es la que proporciona la posibilidad de desarrollo de la práctica de la recreación física Individual, alcanzando mayor participación en las actividades ofertadas.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos, así como la cultura requerida para su realización. La oferta de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

#### **1.4 Programas recreativos. Etapas para la programación.**

**Pérez, A. (1997)**, un programa recreativo "comprende muchas actividades relacionadas entre si, pero todas dirigidas a un solo objetivo, la satisfacción de las necesidades e intereses recreativos de las personas".

Un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan. El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- \_ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- \_ Ser concebido en función del plan y 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 en el plan.
- \_ Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- \_ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Según **Cervantes, (1992)** es "un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos

alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”.

La finalidad de los programas de recreación en las comunidades:

- Crear hábitos de sano esparcimiento.
- Mejorar condiciones físicas, sociales y mentales.
- Desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.
- Mejorar la productividad.
- Mejorar la calidad de vida personal y empresarial.
- Imagen empresarial.
- Ser un medio para el logro de propósitos determinados.

De estas propuestas los usuarios de los programas recreativos esperan:

- Variedad de actividades.
- Facilidad y oportunidades de participación.
- Actividades de fácil y rápida ejecución.
- Satisfacción inmediata.
- Que sean divertidos y placenteros.
- Que sean económicos.
- Que le permitan figurar o destacarse.
- Que permitan la integración del grupo laboral, familiar y de la comunidad.
- Que permitan la vinculación de la familia.
- Que le quiten el menor tiempo posible.

Los posibles problemas que se presentan en la implementación y ejecución de programas recreativos son:

- Bajos presupuestos.
- Escasez de escenarios.
- Carencia de procesos.
- No hay valoración de las actividades recreativas.
- Poco apoyo de directivas.
- Apatía.

Las posibles causas de la apatía y la no participación de los usuarios en los programas recreativos son:

- La cultura del no hacer: baja autoestima.
- Deseos de recompensa.



- Deficiencia de un claro proceso administrativo.
- Diagnósticos deficientes: Esto genera actividades no acordes a las necesidades y habilidades del participante, y cálculo inexacto de recursos.
- Deficiencia en la organización: Esto genera dificultades en la participación, Incumplimiento, pérdida de credibilidad y de liderazgo.

Para 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.

La programación recreativa puede ser aplicada siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, 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 de individuo a la sociedad. **Pérez, A. (1997)**, plantea que existen 4 etapas fundamentales para la programación recreativa:

**1- Etapa de diagnóstico:** Resulta de primordial importancia poder efectuar sobre una sólida base real, objetiva, los programas recreativos, en esta etapa se investiga:

- Problema o situación concreta objeto de estudio.

Nivel de desarrollo socio-económico, principales actividades socio-económicas, características socio-demográficas (edad, sexo, nivel educacional, estado civil, etc.), nivel de integración social y características grupales entre los principales aspectos.

- Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre. Por sectores, estratos u otros grupos sociales, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante para la caracterización de estos elementos.

- Intereses y necesidades recreativas.

Las actividades que más interesan, sus motivaciones, el porque de esta situación, las causas que impiden la satisfacción de estas necesidades, otras actividades que les gustaría realizar y normalizan.

-Infraestructura recreativa.

Cantidad de instalaciones, estado de conservación y explotación, personal técnico de servicio, equipos y medios naturales con que se cuenta para la ejecución de los programas.

-Características del medio físico-geográfico.

Grado de utilización, principales aspectos del relieve, clima, etc.

-Oferta recreativa.( Programas recreativos existentes).

El estudio y valoración de la oferta puede valorarse en:

- Su relación y correspondencia con los objetivos sociales.
- Su relación y correspondencia con los intereses del individuo, estrato o grupo social.
- Por el nivel de conocimientos que sobre ella tengan los usuarios.
- Por el grado de participación en ella.

## **2. Determinación de objetivos y metas**

Los objetivos de un programa pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un periodo determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas (Ander – Eng, 1992).

A menos que los objetivos de un programa o proyecto estén muy claramente definidos, no es posible programar un conjunto de actividades coherentemente estructuradas entre sí de cara al logro de determinados propósitos. Realizar acciones y actividades sin objetivos, es andar a la deriva y para eso no hace falta la planificación.

Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas (como veremos a continuación las diferencias), es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos.

El objetivo así definido, precisado en tiempo y lugar y con especificaciones, es lo que se denomina meta. En otras palabras, una meta convierte en enunciado cuantitativo las propuestas cualitativas de un objetivo; consiguientemente debe articularse con él y expresarlo operativamente.

### **3- Diseño y aplicación del programa o proyecto.**

- En esta etapa se conoce toda la información necesaria sobre los resultados de la etapa de diagnóstico realizado, lo cual nos permite conformar la futura propuesta de actividades, se fijan los objetivos y ejecución de las actividades seleccionadas.

El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades. Un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

- a. Enfoque tradicional: Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.
- 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 estos deseen realizar.
- d. Enfoque autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.
- e. Enfoque socio-político: Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

#### **Instrumentación y aplicación del programa.**

La instrumentación del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el programa). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del programa, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación.

Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del programa. 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.
- ❖ Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad, etc.
- ❖ Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población. Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, 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.

#### **Presentación del programa recreativo**

Todo programa debe presentarse por escrito, en un documento que contenga los siguientes puntos:

- \_ Portada
- \_ Tabla de índice y contenido
- \_ Generalidades del programa.... ¿De qué trata?
- \_ Fundamentación.... ¿Por qué? ¿Para quién?
- \_ Objetivos... ¿Para qué
- \_ Metas.... ¿Cuánto?
- \_ Estructura organizativa y funcional.... ¿Con qué estructura?
- \_ Programas específicos y proyectos... ¿Qué?
- \_ Estrategia.... ¿Cómo?
- \_ Recursos.... ¿Con qué? ¿Dónde? ¿Con quién?
- \_ Análisis de factibilidad.... ¿Será posible?
- \_ Calendario.... ¿Cuándo?
- \_ Anexos
- \_ Apéndices

#### **4- Evaluación, control y ajuste del programa.**

-Esta etapa constituye la parte final del proceso, mediante la cual se comprueba la efectividad del programa, se detectan las deficiencias y problemas que

pueden presentarse. Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Más concretamente esta etapa es la valorización de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y aplicar las medidas y ajustes necesarios.

Los programas recreativos, para el autor de esta investigación, lo define como el conjunto de actividades interrelacionadas entre si con un mismo objetivo, el logro de la satisfacción de las personas. Debe contener un objetivo general y objetivos específicos, indicaciones metodológicas, lugar, horario y frecuencia de realización de las actividades de acuerdo a las posibilidades de los participantes.

Los programas recreativos están encaminados al desarrollo multilateral de la personalidad. Desde el punto de vista psicológico ayuda entre otras cosas, al desarrollo de la memoria, el pensamiento y desde el punto de vista biológico, al desarrollo físico, disminución del peso, alcance de mayor estatura, en fin, favorece el desarrollo de los diferentes sistemas que componen el organismo.

### **1.5 Características psicológicas y biológicas de los adolescentes.**

Según **Elkonin citado por Petrovsky** en su libro Psicología Pedagógica y de las Edades (1988) esta etapa de desarrollo, entre los 11-12 hasta los 15-16 años aproximadamente, es el período en el cual comienza la transición entre la niñez y la adultez.

Es considerado por algunos autores como crítico y difícil debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas sin menospreciar la coexistencia de rasgos infantiles y adultos.

En las condiciones internas es de gran importancia valorar las áreas cognoscitiva, volitiva, afectiva y motivacional.

En lo cognoscitivo, las mayores exigencias en la escuela demandan del adolescente un nivel más elevado y a su vez propician su desarrollo. La atención se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona y son capaces de controlarla y mantenerla por el tiempo requerido por la actividad. Son capaces de hacer un análisis detallado de un objeto o materia percibida por lo que pudiéramos decir que va camino de la intelectualización el proceso de la percepción.

La memoria voluntaria se incrementa, planteándose el adolescente los objetivos a fijar, conservar y reproducir del material de estudio. Rica en fantasías y ensueños será la imaginación en este grupo etario. Refleja la realidad permitiéndoles correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados.

En el desarrollo intelectual se concretiza el pensamiento teórico-conceptual-reflexivo.

El adolescente realizará reflexiones basadas en conceptos, elaborando hipótesis y juicios enunciados verbalmente. Expone ideas con un carácter lógico y es capaz de hacer generalizaciones amplias, expresando la relación del pensamiento con el lenguaje en un nivel cualitativamente superior.

Si nos referimos a la motivación veremos que los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable y se transforman gradualmente en intereses teóricos que servirán de base para la aparición de los intereses profesionales.

Se proponen objetivos, subordinan otros motivos y planteándose así un nivel de autonomía.

Se caracterizan por su gran excitabilidad emocional, la cual es muestra de su sensibilidad afectiva. Las vivencias emocionales son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos y con los coetáneos, apareciendo vivencias relacionadas con la maduración sexual.

Existe predominio con la inestabilidad en las manifestaciones emocionales, expresadas con la impulsividad y en los cambios de estados de ánimo. Los sentimientos se hacen cada vez más variados y profundos.

Si de voluntad se trata, habrá que hacer referencia a que las posibilidades cognitivas, la experiencia en la comunicación, la actitud autocrítica, las elevadas exigencias a las cuales se enfrenta el adolescente, y el aumento de la responsabilidad personal de sus propios actos condicionan el desarrollo de dicha área de actuación de la personalidad.

Los adolescentes son capaces de plantearse un fin y tratan de lograrlo a toda costa. Se subordinan a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convenientes.

Llegan a desarrollar determinadas cualidades volitivas como la valentía, la independencia, la decisión y la iniciativa, también aparecen en algunas





ocasiones defectos de la voluntad como la presencia de obstinación y negativismo.

Si tenemos en cuenta las formaciones psicológicas de la personalidad no podemos pasar por alto el "Sentimiento de adultez" o noción de sentirse adulto. Es una aspiración activa a ser y considerarse adulto dado por su parecido externo con ellos y a compararse en algunos aspectos de su vida y actividad, buscando adquirir sus cualidades, actitudes derechos y privilegios.

Desde el punto de vista psicológico en los adolescentes se produce una maduración general del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. También es interesante la incorporación de actividades aeróbicas y anaeróbicas combinadas en el programa de actividad física del niño. Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de concentración lenta o rápida.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia, otros, apoyándose en el campo de lo 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).

Aspectos psicológicos dados fundamentalmente por esta etapa:

-  Búsqueda de sí mismos, de su identidad
-  Necesidad de independencia
-  Tendencia grupal.
-  Evolución del pensamiento concreto al abstracto.

- ✚ Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.
- ✚ Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y fluctuaciones del estado anímico.
- ✚ Relación conflictiva con los padres.
- ✚ Actitud social reivindicativa, se hacen más analíticos, formulan hipótesis.
- ✚ Corrigen falsos preceptos, consideran alternativas y llegan a conclusiones propias.
- ✚ La elección de una ocupación y la necesidad de adiestramiento y capacitación para su desempeño.
- ✚ Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto con anterioridad acerca de las características psicológicas de la adolescencia, es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones que hacen **Sánchez, A y Gonzáles, G (1995)** para el trabajo con los adolescentes:

- ✚ Controlar la reacción y conducta de los alumnos, evitando los enfrentamientos.
- ✚ Convencerlos de que las exigencias que se presentan son justas y necesarias.
- ✚ Orientar tareas con determinado grado de dificultad que exijan responsabilidades; evitar la desconfianza y la prohibición.
- ✚ Dirigir estrictamente el proceso de auto evaluación de los adolescentes y ayudarlos a darse cuenta de los defectos de su personalidad y cómo corregirlos;
- ✚ No abochornarlos ni avergonzarlos en presencia del grupo y potenciar el desarrollo de las cualidades volitivas a través de las actividades que desarrollan.

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta que se inicia por los cambios puberales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas psicológicas y sociales muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones .No es solamente un periodo de adaptación a los



cambios corporales ,sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social .

Para **Álvarez E.L. (2005)** la adolescencia es la etapa de la vida que separa la niñez de la adultez, pero confiesa que es muy difícil ponerle límites, o sea, decir aquí empieza y aquí termina. La propia autora hace referencia a un concepto de adolescencia planteado por la "Organización Mundial de Salud" que define "la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, clasificándola en adolescencia temprana, de los 10-13 años, considerándose adolescencia media, entre 14 -16 años, y adolescencia tardía 17 -19 años".

La adolescencia, se considera la etapa de maduración entre la niñez y la condición de adulto. En general se define como el periodo de tiempo que los individuos necesitan para considerarse autónomos e independientes socialmente.

Durante la adolescencia no se producen cambios radicales en las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente. El psicólogo francés **Jean Piaget** (Microsoft Student 2008) determinó que "la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales, que puede definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva".

Piaget asumió que esta etapa ocurría en todos los individuos sin tener en cuenta las experiencias educacionales o ambientales de cada uno. Sin embargo, los datos de las investigaciones posteriores no apoyan esta hipótesis y muestran que la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

El destacado psicólogo **Petrovsky A.V.(1979)** hace referencia a que el periodo de la adolescencia se considera como difícil y crítico debido a los numerosos cambios cualitativos que se producen en este tiempo, ya que en este periodo se establecen las bases para la formación de las directrices morales y sociales de la personalidad del adolescente en esta etapa.

El psicólogo estadounidense **G. Stanley Hall (Microsoft Student 2008)** afirmó que "la adolescencia es un periodo de estrés emocional producido por los cambios psicológicos importantes y rápidos que se producen en la pubertad".

Otro aspecto característico de esta etapa, muy vinculado al desarrollo moral, es el surgimiento de un nuevo nivel de autoconciencia, necesidad del adolescente de conocerse a si mismo y de ser independiente.

Otro rasgo muy característico que aparece es la auto-evaluación también alcanza un papel primordial ya que no realiza una fundamentación adecuada de sus características personales como sistema.

No solo ocurren cambios desde el punto de vista psicológico en los adolescentes, además se observan un sin número de ellos en la parte biológica, donde a continuación algunos autores darán sus criterios.

### **1.5.1 Características biológicas de los adolescentes.**

Durante la adolescencia son muchos los cambios ocurridos desde el punto de vista anatomofisiológicos entre los que pudiéramos citar, se encuentran:

- Cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico)
- El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral, de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica.
- El proceso de maduración sexual, entendido éste como el desarrollo de los órganos sexuales y la aparición de caracteres sexuales secundarios.
- Gran flexibilidad en la columna ya que los espacios intervertebrales están llenos de cartílagos por lo que pueden producirse desviaciones por posturas incorrectas, esfuerzos unilaterales prolongados o excesivas cargas físicas.
- La reestructuración del aparato motor se acompaña de la pérdida de armonía de los movimientos lo que puede generar inseguridad y sentimiento de vergüenza ante sus torpezas y apariencias
- La masa del corazón aumenta más de dos veces y se adelanta al crecimiento de los espacios interiores de las arterias, venas y vasos sanguíneos por lo que aumenta la presión sanguínea.

Es importante señalar el análisis de **Maria Elisa Sánchez Acosta (2004)** donde la autora explica que el desarrollo motor en esta etapa se manifiesta en

correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados.

En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales, entre ellas las desagradables, lo que reafirma que es en esta etapa donde los adolescentes son más vulnerables a los cambios no solo psíquicos, sino físicos que inciden directamente en la forma de asumir cualquier actividad.

**Para Sánchez Acosta (2004)** durante este período de adolescencia se producen innumerables cambios funcionales en su organismo, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases. El sistema nervioso también se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos.

En algunas personas, la rapidez de reacción y la ausencia de tensión están relacionadas con una buena forma física, sobre todo si ésta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos.

El ejercicio físico en estas edades pasa a ser un factor fundamental para que estos cambios ocurran de una manera más eficiente y dentro de ellos el trabajo de las capacidades físicas, ya sea en los entrenamientos o con la práctica de manera organizada de actividades físicas.

Se debe señalar que todo aquel que vaya a realizar una actividad física con adolescentes, debe conocer como dosificar las carga pues un mal manejo de ellas en estas edades puede traer cambios negativos en el organismo que van a repercutir para toda su vida.

El ejercicio físico es una de las formas más adecuadas de ocupar el tiempo libre y para ello se convierte la comunidad en el lugar idóneo, dada las condiciones geográficas, en estrecha relación a los intereses u objetivos propuestos.

#### **1.6 La comunidad. Conceptualización. Tipos. Objetivos.**

**Héctor Arias (1995)** plantea que la comunidad, “es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Esta influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior, las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad”.

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

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

Según el criterio del autor Comunidad no es más que un conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

**El M.Sc. Martín González (2001)** en su tesis de maestría considera a la comunidad, “como un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental, geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes”.

El autor plantea que comunidad es el conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan realizando actividades dentro de la sociedad

que se caracteriza por: la localización geográfica de sus bases, la estabilidad temporal, el conjunto de instalaciones, servicios y recursos materiales y la estructura y sistemas sociales.

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

El análisis de los diferentes conceptos de Comunidad, hacen que ella sea considerada en esta investigación como el conjunto de individuos, seres humanos o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, edad, ubicación geográfica ( un barrio por ejemplo) ,estatus social, roles.

#### **1.6.1 Tipos de comunidad.**

El establecimiento de los tipos de comunidad depende, en primer lugar, del criterio que utilice el investigador. De manera general es posible tipificar a las comunidades según los siguientes puntos de vista:

##### **Por la forma de agrupación de la población:**

- Urbana (ciudades)
- Suburbana (periférica)
- Rural (aldeana)
- Por la actividad fundamental que la sustenta:
  - Industriales
  - Agroindustriales
  - Agrícolas
  - Comerciales o de servicios
  - Residenciales

##### Otros

- Por la composición de la población:

- Permanente o temporal
- Autóctona o de inmigrantes.

### **1.6.2 Objetivos de la Comunidad.**

-Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.

-Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.

-El desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

### **1.7 Conclusiones del capítulo**

1. La determinación de los fundamentos teóricos metodológicos indican la importancia de la ocupación del tiempo libre en la realización de actividades físico-recreativas para un desarrollo tanto físico como espiritual en los adolescentes.
2. Cada individuo tiene una forma particular de emplear el tiempo libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han definido que los adolescentes y jóvenes son los grupos sociales de mayor vulnerabilidad en una comunidad, por ellos es necesario hacer un estudio al modo de ocupar el tiempo libre de ellos partiendo de sus gustos, preferencias, para incrementar las ofertas de actividades físico-recreativas en la comunidad..

## **CAPÍTULO II: Resultados de los métodos e instrumentos utilizados**

Este capítulo tiene como objetivo describir los resultados arrojados de los instrumentos aplicados a los adolescentes entre 15-17 años de la circunscripción# 29 del consejo popular "10 de Octubre", así como al personal encargado de la recreación en la comunidad motivo de investigación.

### **2.1 Caracterización del consejo popular 10 de Octubre.**

Ubicado en la circunscripción #29, de la zona #162 del consejo popular 10 de Octubre; dentro del sector cuenta con 3 CDR y 3 delegaciones de la FMC y su situación geográfica es: La comunidad se encuentra en la calle B final, del reparto Rumayor, frente al complejo deportivo Guamá y al fondo del hospital provincial León Cuervo Rubio, próximo al IPE Rigoberto Fuentes Pérez, limitando al norte con la calle Gerardo Medina, al sur con la Carretera Central, al este con la ampliación Borrego y al oeste con el reparto Rumayor y está estructurado de la siguiente forma: Un presidente del consejo popular,14 circunscripciones,14 delegados de circunscripciones,124 zonas de los CDR,243 CDR.

### **2.2 Caracterización psicológica de la muestra seleccionada.**

La muestra está formada por un total de 24 adolescentes cuyas edades oscilan entre los 15 y 17 años de ambos sexo. Todos ellos al pertenecer a una misma etapa de desarrollo biopsicosocial, varían poco de unos a otros. Aparecen, además de las actividades de estudio, otros tipos de actividades que se caracterizan por su tendencia social (artísticas, laboral, deportivas, recreativas, etc.) las que se realizan en grupos seleccionados tareas prácticas.

Cada uno de estos adolescentes es portador de las influencias de su ambiente comunitario y familiar, de rasgos y características psicológicas que están en un período de cambios, de consolidación de la autoconciencia, la auto imagen y la autoestima.

Nuestro grupo se caracteriza fundamentalmente por una gran necesidad de independencia que se canaliza y encuentra su motivo de satisfacción en actividades en cierto modo peligrosas tales como, la ingestión de bebidas

alcohólicas, el hábito de fumar y los juegos ilícitos, las cuales son cada día más frecuentes.

Estas acciones son realizadas en cierta forma por la escasez de actividades recreativas en la comunidad, lo que hace que no ocupen de forma correcta el tiempo libre, además también a pesar de contar con instalaciones idóneas para la práctica de deportes y actividades recreativas, existe carencia de oferta, lo cual no contribuirá al enriquecimiento espiritual y la formación de valores más adecuados a esta etapa de desarrollo.

Es por esto que al planificarle actividades físico-recreativas dentro de su comunidad y en específico en la circunscripción donde residen, podría mejorar su capacidad física e intelectual.

Este grupo se caracteriza por demostrar una gran intensidad en las actividades realizadas, poseen cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no concientizan los posibles resultados.

Estos adolescentes reciben exigencias externas emanadas de sus padres como lo son: estudiar, ser disciplinados, respetuosos entre otras.

La mayoría comienzan a mantener relaciones sexuales, siendo estas bastante inestables en su mayoría, por tal motivo están expuestos a contraer enfermedades de transmisión sexual por el poco cuidado y la poca práctica en el uso de anticonceptivos como el condón.

Del total de la muestra, 17 estudian en preuniversitario urbano y el resto en escuelas politécnicas, 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.

### **2.3 Análisis de los resultados de los métodos y técnicas aplicadas.**

A continuación realizaremos un análisis de los resultados obtenidos durante nuestra investigación los cuales nos permiten hacer un estudio inicial del objeto de investigación o sea del proceso de la recreación para los adolescentes y de esta forma conocer donde existen las principales dificultades y potencialidades del mismo, para la misma se utilizaron diferentes métodos e instrumentos investigativos:



**2.3.1 Resultados de las observaciones. (Anexo#1).** En las observaciones realizadas a 7 actividades organizadas para los adolescentes en el consejo popular, en los meses de octubre y noviembre del 2009, se pudo determinar los siguientes resultados:

**Tabla # 1.** Guía de observación.

Objetivo: Constatar el desarrollo de la actividades físico-recreativas en la circunscripción # 29 del consejo popular "10 de Octubre", municipio Pinar del Río.

**1-Actividades observadas.**

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
7	a- Idoneidad de lugar.	-	-	4	57	3	43
	b- Participación	-	-	2	29	5	71
	c- Calidad	-	-	6	86	1	14
	d- Capacidad de disfrutar plena y diversificadamente.	-	-	1	14	6	86
	e-Niveles de participación popular.	-	-	2	29	5	71

**2- Desarrollo de la actividad. (Profesor de recreación).**

Aspectos	Buena	Regular	Mala
Motivación.		X	
Relación con los adolescentes	X		
Utilización de medios.			X
Variabilidad y sistematicidad en las actividades.		X	

Como se puede observar en la **Tabla#1, anexo #1**, la idoneidad del lugar para la realización u oferta de actividades no es la más adecuada, a pesar de contar con instalaciones con el mínimo de condiciones.

En cuanto a la participación se puede apreciar que existe un bajo nivel, partiendo de una escasa divulgación y motivación hacia las actividades, las cuales además carecen de calidad, donde se demuestra que existe poco conocimiento práctico para la organización de las actividades recreativas por parte del personal encargado de la recreación, el cual aún posee muy poca experiencia en la labor que desempeña.

La capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las actividades ofertadas, es escasa, puesto que no existe variedad en las mismas, no responden todos los gustos y necesidades y además no existe diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Los niveles de participación popular, según observaciones realizadas, son considerados de regular, ya que todas las actividades ofertadas no tienen en cuenta las edades, lo que trae consigo poca participación e incorporación a las mismas.

En el desarrollo de las diferentes actividades ofertadas por parte del profesor de recreación podemos mencionar que relacionado con la motivación, esta en la mayoría de los casos se manifiesta de forma regular, la relación con los adolescentes es buena, existiendo muy buena cooperación para la realización de las actividades, a pesar de ello, no se cuenta con los medios necesarios, trayendo consigo poca variabilidad y sistematicidad en la oferta.

En nuestra investigación haciendo el **análisis documental** sobre la existencia del programa recreativo, relacionado con la oferta de actividades para la comunidad y específicamente para los adolescentes de 15-17 años, se pudo comprobar la no presencia de actividades específicas para este grupo etareo, además, las actividades con que cuenta dicho programa, no poseen la explicación necesaria para la realización y puesta en práctica, así como la carencia de una planificación adecuada.

Observando claramente que no existen especificidades por edades en el momento de ofertar las actividades, trayendo consigo poca participación por los adolescentes y por ende el buen desarrollo de las mismas, además, no se registran en el programa ni en las orientaciones metodológicas actividades para que, fundamentalmente estos adolescentes tengan la facilidad del conocimiento y aprendizaje mediante la realización de actividades en su tiempo libre.

### 2.3.2 Resultados del auto registro de tiempo realizado por los adolescentes (días entre semana).

En el estudio del presupuesto de tiempo libre de los adolescentes, el auto registro de días entre semana demostró que poseen un tiempo libre promedio de 7 horas y 20 minutos, lo que indica que existen posibilidades de lograr una buena participación en las actividades que se oferten, si se tiene en cuenta la planificación adecuada, calidad, motivación y divulgación de las actividades para estas edades. Los resultados del auto registro se representan en la tabla siguiente:

**Tabla #2 – Presupuesto de tiempo de la muestra estudiada (días entre semana). Principales actividades (tiempo dedicado).**

Dentro de las actividades globales o principales con mayores tiempos promedios de realización por los adolescentes podemos observar las necesidades biofisiológicas con un tiempo promedio de 8:40 minutos y un tiempo libre de 7:20 minutos, como se puede observar en la siguiente tabla.

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
24	Trabajo o estudio	7:05
	Transportación	0:40
	<b>Necesidades biofisiológicas</b>	<b>8:40</b>
	Tareas domésticas	0:05
	Actividades de compromiso social	0:10
	<b>Tiempo libre</b>	<b>7: 20</b>

**Tabla #3- Principales actividades realizadas en el tiempo libre de la muestra seleccionada (según resultados del auto registro de actividades).**

Dentro de las actividades de tiempo libre con mayores tiempos promedios de realización por los adolescentes podemos observar los encuentros con amigos

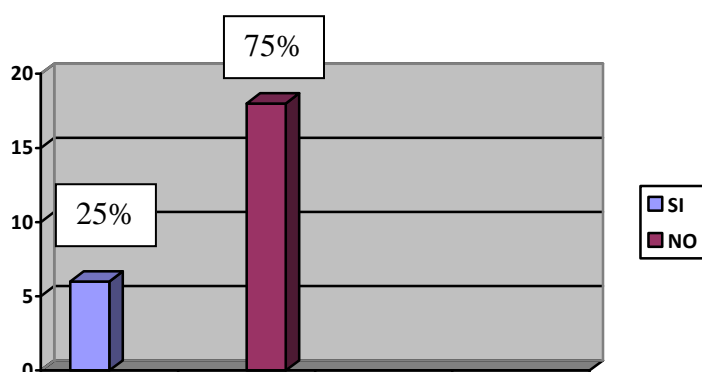
con un tiempo promedio de 3:05 minutos, ver TV con 2:45 minutos y escuchar música con 1:30 minutos, como se puede observar en la siguiente tabla:

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE.	TIEMPO PROMEDIO (días entre semana)
24	Escuchar música	1:30
	Ver TV	2:45
	Encuentro con amigos	3:05
	<b>TOTAL</b>	<b>7: 20</b>

### 2.3.3 Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes. (Anexo# 3)

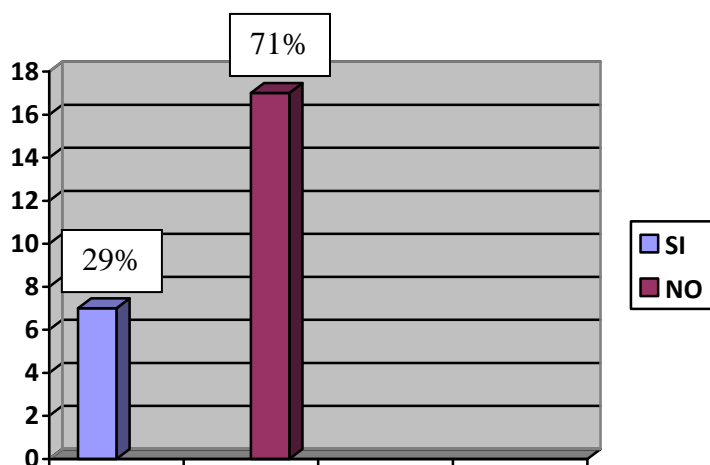
Se aplicó una encuesta a la muestra seleccionada correspondiente a 24 adolescentes motivo de nuestra investigación, todos ellos pertenecientes a la circunscripción # 29 del consejo popular “10 de Octubre”, con edades comprendidas de 15-17 años, constatándose los resultados que a continuación mostraremos en los gráficos y tablas realizadas.

En el **gráfico #1**, relacionada al conocimiento por las actividades ofertadas en la circunscripción se puede observar que existe poco conocimiento por parte de los adolescentes por las actividades recreativas que se ofertan, donde solo 6 plantean conocer algunas de las actividades y el resto desconoce la oferta realizada.

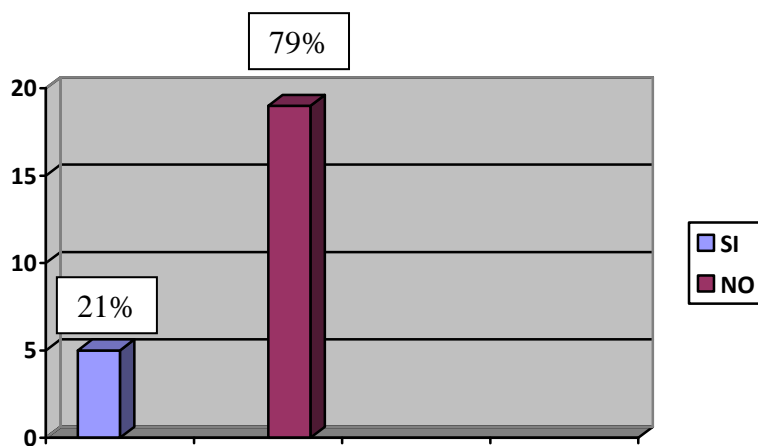


En el **gráfico #2**, relacionado a la satisfacción por las actividades ofertadas, según resultados obtenidos, 17 de ellos, no sienten satisfacción por las

actividades ofertadas, planteando entre los principales motivos, la poca sistematicidad y variedad de las actividades.



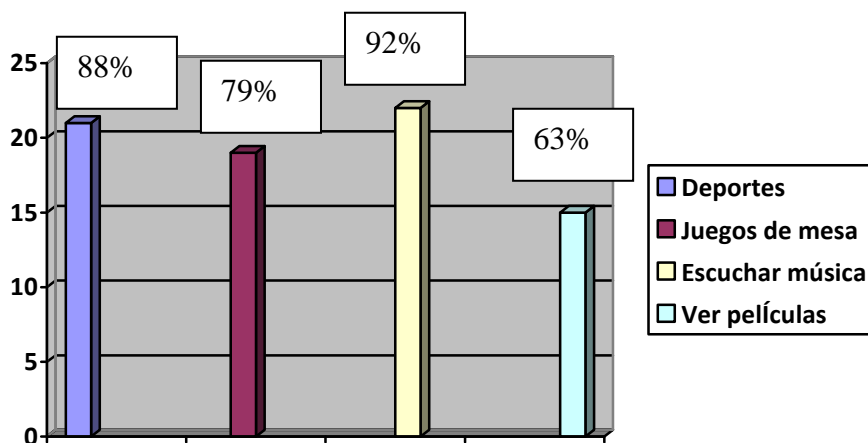
En el **gráfico #3**, relacionado con la realización de actividades físico-recreativas en su tiempo libre, se puede apreciar que existe un bajo grado de realización por los adolescentes, donde solo 5 plantean realizarlas, siendo organizadas y dirigidas de forma individual, mientras que 19 de ellos, no ocupan el tiempo libre en ellas.



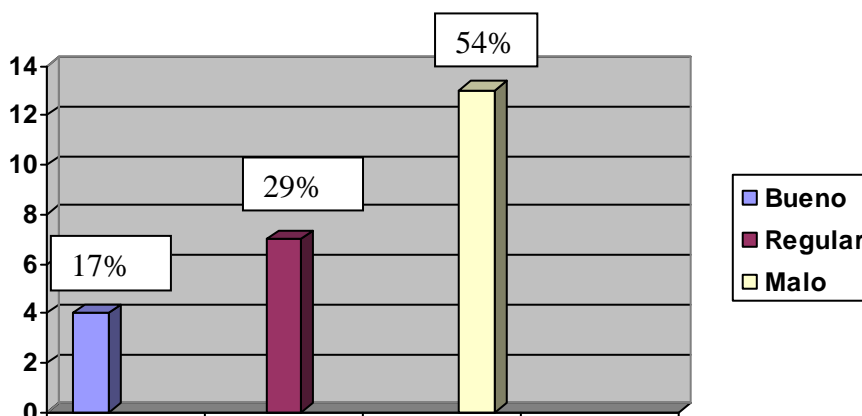
**Tabla #4.** Relacionada con la frecuencia de realización en las actividades, se observan entre la de mayor realización en el tiempo libre, los deportes y los juegos de mesa.

Actividades	Siempre		Ocasionalmente		Nunca	
	#	%	#	%	#	%
Juegos tradicionales	-	-	2	8	22	92
Juegos de mesa.	15	63	7	29	2	8
Juego de Béisbol	13	54	8	33	3	13
Festivales deportivos- recreativos	-	-	10	42	14	58
Juego de Baloncesto	9	38	7	29	8	33
Ciclismo popular	-	-	4	17	20	83
Realizar ejercicios con pesas	-	-	6	25	18	75
Juego de Voleibol	11	46	8	33	5	21
Juego de Fútbol.	12	50	10	42	2	8
Torneos deportivos populares	-	-	5	21	19	79
Tenis de mesa.	-	-	3	13	21	87
Pesca deportiva.	-	-	1	4	23	96

**En el gráfico #4** se pueden observar las preferencias de las actividades a realizar por los adolescentes, en el auto registro de tiempo realizado, donde: 21 de ellos plantean realizar deportes, para un 88%, 19 prefieren los juegos de mesa, para un 79 %, 22 escuchar música, para un 92% y 15 ver películas, para un 63%.



En el **gráfico #5**, se demuestra la valoración por parte de los adolescentes encuestados acerca del trabajo de la recreación en la circunscripción por parte del personal encargado, considerándolo el 54% de la muestra de malo, el 29% de regular y solo el 17% de bueno, lo que demuestra la poca sistematicidad de actividades.



#### **2.3.4 Resultados de la entrevista realizada (anexo#4).**

Se aplicó al delegado y los presidentes de CDR para comprobar algunos aspectos relacionados con la oferta de actividades físico-recreativas en su circunscripción:

El 91%, plantean que poseen conocimiento de un programa de actividades, pero no dirigido específicamente a este grupo etéreo, lo cual traería consigo que estas edades ocupen su tiempo libre en otras actividades no beneficiosas.

El delegado de la circunscripción motivo de nuestra investigación plantea que solo lleva 6 meses en el cargo y que posee conocimientos de la existencia de

un programa de actividades, pero que el cual no responde a las necesidades e intereses a este grupo de edad, pero reconoce que si se ha efectuado en algunas ocasiones algunas actividades pero con muy poca participación y considera que no se realizan de forma sistemática, entre ellas menciona 1 festival deportivo-recreativo en saludo al día de los niños y programas a jugar, pero que hacia los adolescentes no existe oferta de actividades, por lo que no están empleando su tiempo libre en actividades sanas, dentro de ellas menciona: peleas de gallo, baños en ríos, ingestión de bebidas, hábitos de fumar, juegos ilícitos, entre otras.

El delegado plantea que no existen causas que impidan el desarrollo de actividades que solo se necesita realizar una buena divulgación de conjunto con los presidentes de los CDR y confeccionar programas de actividades que respondan a las necesidades e intereses de este grupo de adolescentes y que además es necesaria la sistematicidad si se desea lograr el objetivo propuesto y que dentro de los elementos a tener en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades se encuentran la fecha, hora, el lugar, la motivación, entre otros.

El delegado y los presidentes de los comités de la circunscripción se encuentran en total acuerdo que es necesario la elaboración de un programa de actividades para estos adolescentes, los cuales en su mayoría pasan las semanas estudiando y no cuentan con la oferta de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre y así poder eliminar algunos males que se están realizando en estas futuras generaciones.

### **2.3.5 Resultados de la entrevista realizada a informantes claves (anexo#5).**

En entrevista realizada a informantes claves, como son el director del combinado deportivo y al profesor de recreación, de la circunscripción # 29, del consejo popular "10 de Octubre", permitió conocer el trabajo que se viene realizando en dicha circunscripción y de esta forma enriquecer la información obtenida por otros métodos investigativos utilizados en nuestra investigación; en la misma se trataron aspectos de gran importancia, entre ellos:

La labor que realizan los profesores de recreación en la comunidad, pudiéramos mencionar: La creación de un círculo de interés en la escuela primaria atendida



para impartir temas relacionados a las actividades en la naturaleza, así como también, en una escuela politécnica, además la confección de medios para la oferta de actividades, atención a activistas, entre otras.

Relacionado con las orientaciones sobre el trabajo de los profesores, estos cuentan con un plan temático mensual que refleja los principales temas y objetivos sobre el tema a impartir, con una frecuencia de 2 veces semanal y dentro de los principales lineamientos que rigen el trabajo de los profesores de recreación física en la comunidad están basados en los gustos y preferencias recreativas de la población, en su diversidad de grupos de edades, dirigidos a un desarrollo de la cultura general integral.

El director del combinado deportivo plantea que el trabajo de los profesores de recreación en la comunidad es un elemento de vital importancia para lograr la ocupación del tiempo libre de los pobladores y fundamentalmente para los adolescentes que son hoy en día las edades que mayor necesidad poseen en satisfacer sus gustos y preferencias recreativas en actividades sanas, y así alcanzar un mayor desarrollo físico y mental, además de fomentar las relaciones sociales entre los participantes.

Relacionado con el control hacia el trabajo de los profesores explican que los mismos poseen un convenio de trabajo donde deben reflejar su horario laboral, el día, las actividades a desarrollar, la hora, el lugar y los participantes en las actividades o sea (activos, femeninos y totales) y además un fondo de tiempo semanal, donde aparecerán las actividades planificadas de conjunto con directivos de la comunidad.

Según criterio del profesor de recreación de la circunscripción, dentro de las causas que pueden contribuir a un buen desarrollo u oferta de las actividades plantea que a pesar de contar con algunas instalaciones y algunos medios creados aún no es suficiente, mala divulgación que en muchas ocasiones no es realizada, la falta de apoyo de otras entidades, la falta de motivación hacia los ganadores de las distintas actividades realizadas y la falta de experiencia de algunos de los profesores por poseer pocos años de experiencia.

Las relaciones de nuestro combinado deportivo con entidades dirigentes del consejo popular, la considero de buena, puesto que existe comunicación y

participación de conjunto en las reuniones de trabajo, pero aún no es suficiente el apoyo brindado, planteando tener otras tareas a realizar y por consiguiente la participación no siempre es la esperada.

El director del combinado deportivo y el profesor de recreación coinciden plenamente que es necesaria la elaboración de actividades físico-recreativas para estas edades, puesto que se cuenta con un programa de actividades para la comunidad, pero no específicamente para estas edades que requieren de un programa constantemente variado y sistemático.

### **2.3.6 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.**

De los métodos sociales y de intervención comunitaria, se utilizó el **forum comunitario**, convocando a reuniones, donde asistieron los factores encargados de la recreación en la circunscripción, o sea delegado de la circunscripción, presidentes de CDR, director de combinado deportivo, profesor de recreación y activistas, para llevar a cabo un análisis del programa de actividades físico-recreativas, con el objetivo de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 15-17 años de la circunscripción # 29, en la misma se manifestaron las principales dificultades que afectan la puesta en práctica del programa de actividades, como es la carencia de medios, la necesidad del mantenimiento de las instalaciones, escasa sistematicidad de oferta de actividades por parte de los profesores, poca motivación hacia las actividades, unido a una pobre divulgación de las mismas. En la medida que se trató el tema, aparecieron nuevas vías, que ayudaron a la creación de nuevas opciones para la puesta en práctica del programa.

## **2.4 Conclusiones del capítulo**

-Los resultados obtenidos en las observaciones, encuestas y entrevistas a informantes claves, nos permitió conocer la insatisfacción de los adolescentes con el programa de actividades físico-recreativas existente en la circunscripción, así como las preferencias por las actividades a realizar, lo cual permitió la

elaboración de un nuevo programa de actividades teniendo en cuenta el tiempo libre de los adolescentes, sus gustos y preferencias.

### **CAPITULO III. Programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 15 – 17 años la circunscripción # 29 del consejo popular “10 de Octubre”.**

#### **La recreación salud y alegría.**

Este programa de actividades físicos-recreativas esta encaminado a mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 15-17 años de la circunscripción# 29. El mismo se fundamenta dada las necesidades recreativas, la escasez de oferta de actividades, la poca variedad y participación de los adolescentes, logrando con la puesta en práctica de este, una mayor motivación a la actividad física y a la creación de una cultura sana y saludable

Dentro de las características del programa recreativo tuvimos en cuenta:

#### **EQUILIBRIO:**

- El programa ofrece en lo posible actividades en las áreas de, deportes, juegos de mesa, actividades culturales y recreativas, con la posibilidad de participación fundamentalmente de los adolescentes de ambos sexos.

#### **DIVERSIDAD:**

- El programa comprende actividades, teniendo en cuenta los gustos, necesidades y preferencias de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

#### **VARIEDAD:**

- El programa presenta actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación a la oferta realizada, permitiendo la inclusión de otras actividades.

#### **FLEXIBILIDAD:**

- El programa responde a las necesidades cambiantes de los participantes, de ser necesario se adicionarán actividades nuevas que respondan a las demandas de los mismos.

Este programa se puede clasificar tomando en cuenta tres criterios:

#### **-Según la temporalidad, el programa va a ser:**

\_ Plan anual (calendario)

#### **-Según la edad de los participantes:**

\_ Adolescentes.

#### **-Según su utilización:**

\_ Plan de uso constante.

### **3.1 Objetivo general y objetivos específicos.**

Promover la práctica de actividades físico-recreativas como opción alternativa para la ocupación del tiempo libre en correspondencia a las necesidades e intereses de los adolescentes.

#### **3.1.1 Objetivos específicos.**

1- Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes del consejo popular a la práctica de las actividades físico-recreativas en su tiempo libre evitando conductas inadecuadas y vicios.

2- Lograr manifestaciones responsables en su cuidado de áreas e instalaciones.

3- Diversificar la práctica de las actividades de tiempo libre en relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que asumen los adolescentes en cada una de las zonas del consejo popular, contribuyendo a la correcta ocupación del tiempo libre.

4- Promover mediante actividades físicas y recreativas una cultura recreativa y una mejor formación de valores en los adolescentes.

### **3.2 Orientaciones metodológicas para la aplicación del programa de actividades físico-recreativas.**

Para la puesta en práctica de esta programación de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección del combinado deportivo de nuestro consejo popular, el delegado de la circunscripción y los presidentes de los CDR, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora y lugar), para lograr una buena divulgación de las mismas, se utilizarán varias vías como son: carteles informativos en centros de asistencia de los pobladores e información directa, a través de los diferentes presidentes de CDR de la circunscripción y activistas deportivos de la comunidad.

Para alcanzar los objetivos propuestos es necesario realizar un control, ajuste y evaluación de cada una de las actividades ofertadas y de no existir satisfacción o buena participación en alguna de ellas, realizar la búsqueda y puesta en práctica de otras.

### 3.3 PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.

NO	Actividades	Lugar	Horario			Frecuencia
			Mañana	Tarde	Noche	
1	Festivales deportivos-recreativos.	Terreno de béisbol de la escuela	X	X		Mensual
2	Campeonato (Voleibol)	Terreno de voleibol de la escuela		X		Fin de semana
3	Juegos de mesa. (Cartas, dominó, parchis, damas, cubiletes y ajedrez).	(Circunscripción)	X	X		Semanal
4	Campeonato (Baloncesto).	Canchas combinado deportivo #2		X		Fin de Semana
5	Pesca deportiva	Presa Km 8	X	X		Quincenal
6	Ejercicios con pesas.	Gimnasio rústico (circunscripción)		X		Semanal
7	Festival de juegos tradicionales y populares.	Terreno de béisbol de la escuela	X	X		Mensual
8	Torneo deportivo (Béisbol).	Terreno de béisbol de la Escuela		X		Fin de semana
9	Ciclismo popular	(Circunscripción)	X			Mensual
10	Juego de pelota (Al taco).	Áreas escuela (circunscripción)		X		Semanal
11	Campeonato (Fútbol-vallita).	Terreno de fútbol de la escuela		X		Fin de semana

12	Música grabada.	(Circunscripción)			X	Fin de semana
13	Actividades educativas.	(Circunscripción).		X		Quincenal
14	Simultánea de ajedrez	Escuela (circunscripción)	X			Quincenal
15	Actividades culturales	(Circunscripción)		X		Quincenal

### **1. Festivales deportivos-recreativos**

Objetivo: Conquistar la incorporación de la mayor cantidad de adolescentes a las actividades físico-recreativas para el disfrute y diversión en el tiempo libre.

**Forma de realización:** Este Festival se realizará con frecuencia mensual, por el motivo de ser una actividad gigante, que requiere de recursos y de mucha organización. La misma consiste en ofertar en el lugar establecido una serie de deportes y actividades recreativas (concursos de habilidades, artísticos, bailes, Juegos de mesa, etc.), con carácter participativo y dirigida a todas las edades con el fin de lograr la recreación de todos los pobladores, prevaleciendo una atmósfera de juego y felicidad.

Este contará con diferentes áreas para una mejor organización y desarrollo del mismo:

#### **1. Sub-área de actividades físicas- recreativas:**

-Carrera en zancos, tracción de sogas, carrera en bicicletas, competencias de participación.

#### **2. Sub-área de actividades culturales:**

-Karaoke, adivinanzas, competencias de pintura, de bailes, competencias de cuentos y chistes.)

#### **3. Sub-área de juegos de mesa:**

-Competencias de dominó, damas, ajedrez, parchis, cartas, cubiletes. (Se realizarán en áreas de la escuela de la circunscripción)

#### **4. Sub- área de deportes:**

- Competencias de Voleibol, Fútbol (vallita), Béisbol. (Se realizarán en áreas de la escuela de la circunscripción).

**Medios:** Pelotas, balones, zancos, juegos de mesa, soga.

#### **2. Campeonato de Voleibol**

Objetivo: Satisfacer las necesidades de la práctica de este deporte en los adolescentes, de forma recreativa.

**Forma de realización:** Se realizarán los fines de semana, realizando las coordinaciones pertinentes con la dirección del combinado deportivo de nuestro consejo popular y delegado de la circunscripción para el apoyo con personal técnico especializado y la divulgación a la actividad, se conformarán varios equipos de 5 jugadores e incluso se invitarán a equipos de otras circunscripciones para lograr mayor competitividad y motivación de la actividad. Esta actividad se llevará a cabo en la cancha de la escuela de la circunscripción y se logrará una buena divulgación, mediante carteles en áreas aledañas a la entrada de dicho centro escolar con fecha, hora y lugar de realización, se realizará la forma de eliminación todos contra todos, los equipos se enfrentarán en dos ocasiones y se eliminarán los dos que menos victorias logren, el resto de los equipos continuarán enfrentándose según el lugar alcanzado por las victorias obtenidas.

#### **Reglas:**

-Se jugarán solo 3 set a 15 puntos cada uno.

-No se permiten realizar cambios con otros jugadores que no estén incluidos en la nómina.

**Medios:** Balón, net y silbato.

#### **3. Juegos de mesa**

Objetivo: Obtener la creación de habilidades y conocimientos en los adolescentes a través de la práctica de diferentes tipos de juegos.

**Forma de realización:** Se ofertarán todos los días de la semana en horas de la tarde, entre ellos (dominó, parchi, ajedrez, damas, cartas, cubiletes u otros), con la finalidad de aprovechar el tiempo libre en actividades sanas y desarrollar una serie de conocimientos y habilidades de acuerdo a los juegos ofertados. Esta



actividad se llevará a cabo en la escuela de la circunscripción y se ofertarán los juegos el tiempo que sea necesario

**Reglas:**

- El juego de dominó se realizará según reglas oficiales.
- Se obtendrá un ganador por cada tipo de juegos.

**Medios:** Juegos de mesa.

**4. Campeonato de Baloncesto**

Objetivo: Promover la práctica de este deporte, de forma recreativa.

**Forma de realización:** Se realizarán los fines de semana y se harán las coordinaciones pertinentes con la dirección del combinado deportivo de nuestro consejo popular, para el apoyo con personal técnico especializado, se conformaran varios equipos de 3 jugadores e incluso se invitarán a equipos de otras circunscripciones para lograr mayor motivación y participación en la actividad.

Esta actividad se llevará a cabo en la cancha del combinado deportivo#2 (Guamá) y se logrará una buena divulgación, mediante carteles en áreas aledañas a la entrada de dicho centro deportivo con fecha, hora y lugar de realización, se realizará la forma de eliminación todos contra todos, los equipos se enfrentarán en dos ocasiones y se eliminan los dos que menos victorias logren, el resto de los equipos continuarán enfrentándose según el lugar alcanzado por las victorias obtenidas.

**Reglas:**

- Se jugarán solo 2 tiempos de 10 minutos.
- No se permiten realizar cambios con otros jugadores que no estén incluidos en la nómina.

**Medios:** Balón, silbato, terreno.

**5. Pesca deportiva:**

Objetivo: Realizar competencias de pesca entre los adolescentes para el desarrollo de habilidades, de forma individual.

**Forma de realización:** Para esta competencia fue escogida la “presa Km 8 carretera a Viñales”, por encontrarse cerca del consejo popular, participarán solo los varones, se dividirá en 4 grupos de 5 integrantes cada uno, los mismos

escogerán los lugares respectivos donde realizarán la actividad. Cada uno de ellos, traerá consigo los medios necesarios para la actividad, como son: varas, sedal, anzuelos y carnada, posteriormente comenzará la competencia con un período de tiempo de 4-5 horas. Para la realización de esta actividad se trasladarán todos los integrantes a una hora establecida y en grupo hacia el lugar, para facilitar una hora de comienzo y terminación.

**Reglas:**

- El equipo ganador será, el que logre mayor cantidad de unidades, obteniendo un punto por cada una de ellas sin importar el tamaño.

-Al finalizar el equipo que haya logrado mayor cantidad de puntos será el ganador.

**Medios:** varas, sedal, anzuelos y carnada.

**6. Ejercicios con pesas:**

Objetivo: Alcanzar la incorporación de los adolescentes a la práctica de ejercicio físico para el mantenimiento de la condición física con fines profilácticos.

**Forma de realización:** Para llevar a cabo esta actividad, nuestra circunscripción cuenta con un gimnasio rústico elaborado por un profesor licenciado en cultura física, el cual esta a disposición de todo los adolescentes que asisten al mismo en horarios de la tarde, para orientar desde el punto de vista teórico y práctico para el aprendizaje y ejecución de cada uno de ellos. Estos ejercicios se realizarán con una frecuencia semanal, de acuerdo a los intereses individuales.

**Medios:** Barras, discos, bancos, paralelas.

**7. Festival de juegos tradicionales y populares:**

Objetivo: Satisfacer los intereses y demandas sobre la realización de juegos por parte de los adolescentes.

**Forma de realización:** Se realizarán de forma mensual en el terreno de béisbol de la escuela, donde se ofertarán según los gustos y preferencias, los juegos tradicionales y populares que más se practican en nuestra comunidad como son: (Fútbol -vallita), Dominó, Béisbol, juego al Taco).

**Medios:** juegos de Dominó, Pelotas, balón.

**8. Torneo de Béisbol:**

Objetivo: Satisfacer los intereses de los adolescentes por la práctica de este deporte, de forma recreativa.

**Forma de realización:** Esta actividad se realizará los fines de semana, contando con las coordinaciones pertinentes con la dirección del combinado deportivo de nuestro consejo popular y delegado de la circunscripción para el apoyo necesario con el personal técnico especializado y garantizar el terreno y la divulgación respectivamente, se conformarán varios equipos e incluso se invitarán a equipos de otras circunscripciones para lograr mayor rivalidad y motivación hacia el logro de la victoria.

Se realizará la forma de eliminación todos contra todos, los equipos se enfrentarán en dos ocasiones y se eliminan los dos que menos victorias logre, el resto de los equipos continuarán enfrentándose según el lugar alcanzado por las victorias obtenidas.

**Reglas:**

-Se jugará a 7 inning.

-No se permiten realizar cambios con otros jugadores que no estén incluidos en la nómina.

**Medios:** Pelotas, bates, guantes, bases.

**9. Ciclismo popular:**

Objetivo: Estimular la participación de los adolescentes a la actividad, utilizando sus propios medios.

**Forma de realización:** Esta actividad se realizará con frecuencia quincenal, preferentemente los sábados, teniendo el apoyo de un representante del combinado deportivo, el cual estará a cargo de la organización y control de la actividad y además contaremos con el apoyo del delegado de la circunscripción para el cierre de las calles de conjunto con la policía nacional revolucionaria y el resto de los profesores o vecinos.

Se realizará la explicación del mismo, con lugar de salida y llegada. Además se invitará a otros miembros de la comunidad y de barrios aledaños, se correrán distancias cortas y se premiarán los 3 primeros lugares.

**Reglas:**

-No se permite la incorporación de corredores una vez comenzada la competencia.

-Se premiarán los 3 primeros lugares.

**Medios:** Bicicletas, silbatos, banderas, cronómetros y pancartas.

#### **10. Juego de pelota ( al taco):**

Objetivo: Socializar la práctica de juegos tradicionales dentro de los adolescentes que propicien el rescate de la identidad.

**Forma de realización:** Se conformarán equipos de 2 integrantes, se discutirá quienes comiencen a jugar bateando y quienes al campo, este juego consiste en que se debe lanzar una pelota pequeña hecha a mano contra la pared tratando que caiga dentro de un cuadro pintado en la misma para que el bateador pueda conectar, de no hacer contacto con la misma sea considerado out.

#### **Reglas:**

-Se jugará a 3 entradas.

-Ganará el equipo que más carreras logre hacer.

-Cada hit que un bateador conecte y no pueda ser atrapado por el contrario significa una carrera para su equipo.

**Medios:** Bates y pelotas rústicos.

#### **11. Campeonato de Fútbol( vallitas).**

Objetivo: Satisfacer las necesidades de la práctica de este deporte en los adolescentes, de forma recreativa.

**Forma de realización:** Se realizarán las coordinaciones pertinentes con la dirección del combinado deportivo para el apoyo con personal técnico especializado, así como con el delegado de la circunscripción para la divulgación, se conformarán varios equipos de 3 integrantes y se invitarán a equipos de otras circunscripciones.

Se jugará con las reglas típicas del deporte. Se realizará la forma de eliminación todos contra todos y se eliminan los 2 equipos que menos victorias logren, el resto de los equipos continuarán enfrentándose según el lugar alcanzado por las victorias obtenidas.

**Reglas:**

-Se jugarán solo 2 tiempos de 30 minutos.

-No se permiten realizar cambios con otros jugadores que no estén incluidos en la nómina.

**Medios:** Balón, silbato, terreno.

**12. Música y bailes:**

Objetivo: Compensar el tiempo libre de los adolescentes, a través de la oferta de la música realizada hoy en día.

**Forma de realización:** Se ofertará para todos los adolescentes con la finalidad de lograr la satisfacción de gustos y preferencias, además la realización de competencias de diferentes bailes, ruedas de casino, karaokes y otras actividades, incluyendo la invitación a otros adolescentes de circunscripciones aledañas.

**Medios:** Equipo de sonido.

**13. Actividades educativas:**

Objetivo: Lograr la elevación de conocimientos en los adolescentes, mediante actividades educativas.

**Forma de realización:** Se hará una previa coordinación con personal de salud (Dra. Consultorio) para la realización de charlas con temas relacionados a enfermedades de transmisión sexual, embarazo precoz, hábito de fumar, ingestión de bebidas alcohólicas, drogas u otros temas relacionados con la salud y educación sexual y de esta forma lograr mayor conocimientos que ayuden a una mejor calidad de vida y hábitos responsables en nuestros adolescentes .

**Medios:** Libros, revistas, logotipos, afiches.

**14. Simultánea de Ajedrez:**

Objetivo: Incentivar la participación de los adolescentes a la práctica del juego ciencia, como opción en el tiempo libre.

**Forma de realización:** Se realizarán con frecuencia quincenal, se harán las coordinaciones pertinentes con la dirección de la escuela para el préstamo de

mesas y algunos juegos, así como con la dirección del combinado deportivo para el personal técnico especializado, o sea, un profesor de ajedrez.

Se jugará de forma individual contra el profesor designado y se eliminará aquel que el profesor logre realizar jaque mate, el ganador será el jugador que logre quedar con la mayor cantidad de piezas de valor sobre el tablero.

**Reglas:**

-Se realizará una sola movida de las piezas por cada visita del profesor a la mesa de cada jugador.

-El jugador que logre mantener las piezas de mayor valor será el ganador.

**Medios:** Mesas, sillas, juegos de ajedrez.

**15. Actividades culturales:**

Objetivo: Adquirir la elevación de conocimientos en los adolescentes, mediante actividades instructivas.

**Forma de realización:** Se hará una previa coordinación con personal de la casa de cultura municipal para que envíen grupos culturales y especialistas que puedan ayudar a una mejor calidad de la actividad, dentro de las actividades que se pudieran realizar encontramos: competencias de pinturas, lecturas de poesías, venta de libros, bailes, encuentro de conocimientos de historia u otros temas de interés.

**Medios:** Libros, revistas, pinturas.

**3.4 Valoración crítica del programa de actividades físico-recreativas por los especialistas. (Anexo #6)**

Se entrevistaron a 5 especialistas, de ellos: 4 metodólogos de recreación a nivel provincial y 1 profesor doctor de Recreación de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río , todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 40 años, en el ejercicio de la actividad.

El 100% de los especialistas entrevistados coinciden que las actividades físico-recreativas propuestas son viables y aplicables considerándolas muy adecuadas.

Todos los entrevistados consideran en que la estructuración, organización y contenido del referido programa de actividades físico-recreativas tributan al

cumplimiento de sus objetivos propuestos y la obtención de los resultados previstos, lo que demuestra las posibilidades reales de aplicación.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en nuestra circunscripción, como es la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Como resultado del procesamiento de los datos, se obtuvo la categoría de **Muy adecuado**, que demuestra mediante el consenso de los especialistas, la factibilidad del programa que se ha elaborado para favorecer a una mejor ocupación del tiempo libre

Refieren además que la consideran novedosa, pues las actividades propuestas en el programa, responden a los intereses y necesidades recreativas en estas edades, se realizan en sesiones y frecuencias que los propios adolescentes desean y pueden realizar, lo cual favorece no solo al desarrollo de capacidades físicas sino también al autodesarrollo de la comunidad.

### 3.4.1 Valoración práctica del programa de actividades físico- recreativas. (Anexo #7).

En observaciones realizadas con el objetivo de corroborar el desarrollo del programa de actividades físico-recreativas en la circunscripción # 29 del consejo popular “10 de Octubre”, municipio Pinar del Río se puede confirmar que después de haber sido valorado por los especialistas, fue llevado a la práctica por un período de 7 meses, trayendo resultados positivos, haciéndolo constar en los resultados que a continuación se describen en las siguientes tablas:

**Tabla#5.**Desarrollo del programa de actividades físico-recreativas en la circunscripción # 29 del consejo popular “10 de Octubre”, municipio Pinar del Río

Actividades observadas	Aspectos observados	Parámetros evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
7	a- Idoneidad de lugar.	5	71	2	29	-	-
	b- Participación	6	86	1	14	-	-
	c- Calidad	6	86	1	14	-	-
	d- Capacidad de disfrutar plena y	5	71	2	29	-	-

	diversificadamente.						
	e-Niveles de participación popular.	6	86	1	14	-	-

En la mayoría de las actividades ofertadas, se contó con las condiciones necesarias para la ejecución de las mismas, contando con la limpieza y organización de cada instalación utilizada, se observó una mayor participación a las actividades no solo por parte de los adolescentes, sino por el resto de la población, logrando mayor fomentación de las relaciones sociales y formación de valores en los adolescentes.

La calidad de las actividades a pesar de no poseer con gran cantidad de medios, se lograron los objetivos en cada una de las mismas, contando con una buena divulgación, organización y variedad de actividades, todas en correspondencia con los intereses de los adolescentes, trayendo consigo el pleno disfrute por la oferta realizada.

Además se realizó una encuesta a los 24 adolescentes para conocer el nivel de aceptación por el nuevo programa de actividades físico-recreativas que se ha venido realizando en la circunscripción motivo de investigación, con el objetivo de contribuir a ocupar el tiempo libre, arrojando como resultados:

**Tabla# 6. Encuesta #2 realizada a los adolescentes.**

<b>Cuestionario</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
1. Conocimiento por las actividades ofertadas.	21/88%	3/12%			
2. Satisfacción por las actividades ofertadas.	20/83%	4/17%			
3. Realización de las actividades físico-recreativas ofertadas.	19/79%	5/21%			
4. Frecuencia de realización en las actividades ofertadas	—	—	18/75%	6/25%	



En la pregunta #1 relacionada con el conocimiento que poseen sobre las actividades que se están ofertando, 21 plantean que si para un 88 % y 3 que no para un 12%, la segunda pregunta se refiere a la satisfacción por las actividades realizadas, de los 24 encuestados respondieron sentirse satisfechos 20 de ellos, para un 83%, y no 4, para un 17%.

En cuanto a la realización en estas actividades, 19 plantean que si las han realizado, para un el 79 % y 5 plantean que no para un 21% .La cuarta pregunta está relacionada con la frecuencia de realización de las actividades, planteando 18 de ellos, de forma sistemática, para un 75% y 6 a veces, para un 25 %. La quinta pregunta relacionada con las preferencias por las actividades a realizar se encuentran:

Las competencias deportivas, los juegos de mesa y ejercicios con pesas y las de menor preferencia, las simultáneas de ajedrez. La sexta pregunta, relacionada con la opinión sobre el trabajo de la recreación en la circunscripción, 20 de ellos lo consideran de bueno, para un 83% y de regular 4, para un 17%, pero a pesar de ello, la mayoría de los encuestados consideran que el programa de actividades físico-recreativas que ofertamos responde a sus gustos y preferencias.

### 3.5 Conclusiones

1. Los estudios teórico-metodológicos en relación a la ocupación del tiempo libre y la recreación en los adolescentes de 15-17 años evidencian la necesidad de buscar alternativas, partiendo de las posibilidades de la comunidad, que promuevan la participación de los adolescentes en las actividades.
2. Los diferentes métodos utilizados, nos permitió conocer la insatisfacción de los adolescentes, relacionado con el programa de actividades físico-recreativas vigente en la comunidad, su situación social, lo cual permitió un mejor aprovechamiento de su tiempo libre, a partir de un nuevo programa de actividades físico-recreativas.
3. El programa de actividades físico-recreativas previsto se dirige fundamentalmente a la práctica de deportes como tiempo libre y la realización de actividades recreativas, partiendo de los intereses o preferencias de los adolescentes para una mejor ocupación del tiempo libre.
4. La valoración de la utilidad del programa se desarrolló utilizando la valoración crítica por los especialistas e informantes claves y su implementación durante siete meses lo que permitió comprobar las posibilidades de aplicación del programa en la comunidad, alcanzando un impacto positivo en la incorporación de los adolescentes entre 15-17 años a la realización de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre.

### **3.6 Recomendaciones.**

1. Continuar el trabajo con esta línea, por la necesidad vital que posee una correcta ocupación del tiempo libre en los adolescentes.
2. Poner en práctica el programa de actividades por más tiempo para constatar resultados generales y generalizarlo a otras circunscripciones.

## Bibliografía.

1. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
2. Arias G (2002) Diagnóstico y evaluación en el desarrollo, desde el enfoque histórico cultural. La Habana Editorial Pueblo y Educación. Pp6.
3. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente mujer. Editorial Científico- técnica.
4. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente varón. Editorial Científico- técnica.
5. Alonse T J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: España
6. Albarrán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). **Muévete y Vive...Saludable**. Convención Anual
7. Andrade de Melo. V. y De Drummond, E. (2003).Introducción al ocio.
8. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
9. 2005.
- 10.Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
- 11.Blancher, H. (1977) Recreación. Russell Sage Foundation. New York.
- 12.Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004
- 13.Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2008
- 14.Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
- 15.Buenos Aires: Editorial PW.
- 16.Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.

17. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo
18. Camerino Foguet, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.
19. Cancio, E. (1975). El concepto de recreación en Puerto Rico. El Mundo (Sección D, p. 1-D). 16 de marzo de 1975.
20. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
21. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mugía y Hnos., México.
22. CD de la Maestría
23. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
24. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
25. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
26. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. ED. Stadium. Buenos Aires
27. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
28. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
29. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
30. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana
31. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona.
32. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella
33. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes
34. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Piados, Barcelona

35. 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. Editorial Orbe, La Habana.
36. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)
37. González, Martín (año) Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular.
38. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
39. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
40. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
41. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
42. "G. Stanley Hall" (Microsoft Student 2008)
43. Hernández Mendo, A. (2000). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
44. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas." En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
45. [http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/iesarico/departamentos/ActividadesFisicoRecreativas\\_IP.htm](http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/iesarico/departamentos/ActividadesFisicoRecreativas_IP.htm)
46. "[http://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1bitat\\_humano](http://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1bitat_humano)"
47. "Jean Piaget" (Microsoft Student 2008)
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. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.

51. Listello, A. y Otros. (1988). *Recreación y Educación Física Deportiva*. ED. Kapeluz, Buenos Aires
52. López Andrad, B. (1982). *Tiempo libre y Educación*. Madrid. Escuela Española.
53. 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"
54. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas". En *Apuntes de Educación Física*. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
55. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
56. Marx, C. (1966). *Contribución a la crítica de la economía política*. La Habana: Editora Política.
57. Manuel Vigo (1999). *Planificación de la recreación*. Argentina.
58. Meléndez Brau, Nelson (1999). **Introducción al Estudio de la Recreación** (pp. 15-20, 137-146, 267). san Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
59. Mesa, G. (1997) *La Recreación Dirigida Como Proceso Educativo*. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona España.
60. Mesa, G. (2000) *La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible?* Documentos Universidad del Valle.
61. Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en *Educación Física y Deportes*. Revista Digital Nº 23. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
62. *Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos*. Instituto de Deportes y Recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de Mayo.
63. Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2008. © -2007-2008. Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). - *Revista Deporte* 2000, Diciembre, no 114: 79-81.

64. Moreira, R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
65. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
66. -Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
67. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
68. Pantojas Cantre, E. Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación. 8 pp.
69. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
70. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
71. Pérez, Sanchez, Aldo (2003) Fundamento Teórico metodológicos capitula I, Editorial José Martí.
72. Petrovsky, A. V. (1988) Psicología pedagógica y de las edades. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
73. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
74. Rodríguez, Millares E. (1989). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
75. Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
76. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI
77. Congreso Departamental de Recreación. Medellín, mayo 5, 6 y 7 de
78. Tomaza, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población. Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López
79. Trilla, J., Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: C E. A. C.
80. Utier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación,
81. Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex



82. Valdez, Y. (s/a) .El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física  
de la Población Cubana, La Habana
84. Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
85. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos
86. Violich f. Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO. 1989 ginebra weinberg, r. s. y gould, d. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: ED. Ariel, S. A. 1996
88. Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
89. Waichman, P. (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
90. Weber, (1969). Www. Monografías, com Funlibre
91. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

### 3.8 Anexos.

#### ANEXO # 1. Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el desarrollo de las actividades físico-recreativas en la circunscripción # 29 del Consejo popular "10 de Octubre", Municipio Pinar del Río.

#### 1-Actividades observadas.

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
7	a- Idoneidad de lugar.						
	b- Participación						
	c- Calidad						
	d- Capacidad de disfrutar plena y diversificadamente.						
	e-Niveles de participación popular.						

#### 2- Desarrollo de la actividad. (Profesor de recreación).

Aspectos	Buena	Regular	Mala
Motivación.		X	
Relación con los adolescentes	X		
Utilización de medios.			X
Variabilidad y sistematicidad en las actividades.		X	

#### ANEXO # 2. Auto registro de tiempo.

Objetivo: Determinar el presupuesto de tiempo en los adolescentes en las actividades principales, en un tiempo de 24 horas.

Hora de comienzo.	Actividades	Hora de terminación.

### ANEXO # 3. Encuesta a los adolescentes.

La presente tiene como objetivo constatar el estado de opinión que tienen los adolescentes por las actividades físico-recreativas que se ofertan y conocer cuales de ellas prefieren realizar.

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

Centro de Estudios: \_\_\_\_\_

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

1-¿Conoce usted las actividades recreativas que se ofertan en su Circunscripción?

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

2- ¿Está usted satisfecho por las actividades ofertadas?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

3- Realizas actividades físico-recreativas en tu tiempo libre.

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

4-¿Con que frecuencia usted realiza las actividades que se expresan a continuación?

Actividades	Siempre	A veces	Nunca
Juegos tradicionales			
Juegos de mesa.			
Juego de Béisbol			
Festivales deportivos-recreativos			
Juego de Baloncesto			
Ciclismo popular			
Realizar ejercicios con pesas.			
Juego de Voleibol			
Juego de Fútbol.			
Torneos deportivos populares			
Tenis de mesa.			
Pesca deportiva			

5- ¿Qué actividades prefieres realizar?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

6- ¿Cómo valora el trabajo de la Recreación de su Circunscripción?

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

**ANEXO # 4. Guía de Entrevista. (Delegado y presidentes de CDR)**

1. Nombre: \_\_\_\_\_

Ocupación laboral: \_\_\_\_\_

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

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

1. ¿Conoce usted de algún programa de actividades físico-recreativas en su Circunscripción?

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

2. ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su Circunscripción?

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

3. ¿Con que frecuencia las realizan?

Semanal\_\_\_\_\_ Mensual\_\_\_\_\_ Ocasional\_\_\_\_\_

4- ¿Conoce usted en que actividades emplean el tiempo libre los adolescentes de su circunscripción o C.D.R. que no sean actividades recreativas?

5. ¿Qué causas impiden el desarrollo de las Actividades Recreativas en su Circunscripción?

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

6. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?

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

7. ¿Qué actividades predominan, físico-recreativas, culturales, deportivas o recreativas pasivas?.

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

8- ¿Usted considera necesario la elaboración de un programa de actividades físico- Recreativas para los adolescentes en su Circunscripción? .Explique.

#### **ANEXO # 5. Entrevista a informantes claves.**

**Objetivo:** Determinar el cumplimiento del trabajo que realiza los profesores de recreación en la comunidad.

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

Centro de trabajo: \_\_\_\_\_

Años de experiencia laboral: \_\_\_\_\_

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

1-Explique brevemente el trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad.

2- Mencione las orientaciones sobre el trabajo de los profesores de recreación.

3-¿Qué importancia le concede usted al trabajo de los profesores de recreación de su escuela comunitaria en las actividades físico-recreativas con los adolescentes.

4-¿Que elementos tiene usted presente para controlar el trabajo de sus profesores en las actividades recreativas.

5-¿Que aspectos, o causas pueden contribuir al buen desarrollo u ofertas de actividades físico-recreativas en la comunidad?

6-¿Comente sobre las relaciones del Escuela comunitaria con entidades, dirigentes del Consejo Popular y miembros de la comunidad?

7-¿Considera usted necesario la elaboración de una propuesta de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad. Argumente.

#### **ANEXO # 6. Especialistas consultados.**

<b>Nombre del especialista</b>	<b>Años de experiencia en la recreación</b>	<b>Ocupación actual</b>
<b>Luís Alberto Cuesta Martínez</b>	<b>25</b>	<b>J' Dpto. EF. y Recreación</b>
<b>Esteban Camejo.</b>	<b>31</b>	<b>Métodologo provincial</b>
<b>Raúl Glez Pérez</b>	<b>32</b>	<b>Métodologo provincial</b>
<b>Oswaldo Lazo Gonzáles</b>	<b>37</b>	<b>Métodologo provincial</b>
<b>Luís Hdez Portal.</b>	<b>39</b>	<b>Métodologo provincial</b>

#### **ANEXO # 7 .Encuesta #2 Valoración práctica del programa de actividades físico-recreativas por los adolescentes.**

Estimados adolescentes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre la ocupación del tiempo Libre en la circunscripción # 29 del reparto 10 de Octubre, en la cual se ha instrumentado un nuevo programa de actividades físico-recreativas. Sobre dicha actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Conoces las actividades físico-recreativas que se ofertan u organizan en tu circunscripción?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

2. ¿Sientes satisfacción por las actividades ofertadas en tu circunscripción?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

3. ¿Has realizado actividades físico-recreativas en tu circunscripción?

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

4. ¿Con que frecuencia has realizado estas actividades?

5. Mencione las actividades que más y menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

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

6. ¿Como valoras el trabajo de la recreación en tu circunscripción?

Bueno\_\_\_\_ Regular\_\_\_\_ Malo\_\_\_\_